



## Qu'est-ce que le Coaching ?

Le coaching est un métier, tout comme l'est celui de médecin, d'avocat, d'expert-comptable ou d'architecte.

C'est également une discipline dans les deux sens du terme. A savoir, une science spécifique de l'accompagnement d'un individu ou d'un groupe et aussi, un ensemble de règles et d'obligations qui régissent ce corps de métier.

Le coach accompagne en permettant à son client de définir et d'atteindre des objectifs professionnels ou/et personnels plus vite et plus aisément qu'il ne l'aurait fait seul.

Les processus utilisés permettent la mise en évidence et l'utilisation par le client de ses ressources propres peu, pas ou mal exploitées, de trouver un sens à ses engagements et une motivation intrinsèque pour conduire les changements nécessaires à son évolution, tant personnelle que professionnelle.

A travers ses interactions, le coach vise l'autonomie et la responsabilisation de son coaché de telle façon qu'à l'issue du coaching, ce dernier soit en intelligence de lui-même quant à la réalisation de ses différentes tâches et missions.

Un coach est un professionnel qui aide à faire. Il ne fait pas à la place de l'autre mais l'aide à développer les apprentissages, l'énergie, les compétences et l'envie d'agir, permettant d'atteindre le ou les buts souhaités.

On note deux grandes formes de coaching, celui du monde professionnel et celui plus large de la vie personnelle et relationnelle de l'individu.

En ce qui concerne le coaching professionnel, on distingue encore deux niveaux d'accompagnement, celui des salariés et celui du top management (les managers ou dirigeants).

### **Il y a, enfin, trois grands courants d'accompagnement en coaching.**

Premièrement, le *coaching centré sur la personne*, ce qui permet à cette personne de résoudre un problème ou de réaliser un projet qui est lié à elle-même. Cela peut-être un travail lié à sa motivation, à son envie de changer, de vivre une transition (changer de métier ou d'entreprise), sa gestion du temps, sa confiance en soi. Cela en fait un coaching orienté développement personnel.



Deuxièmement, le *coaching centré sur la relation*. Là, le client est accompagné sur l'équilibre de ses relations avec ses collègues, son patron et avec toutes les personnes avec lesquelles il interagit. Le client, durant le coaching, développe les compétences et aptitudes à une communication efficace.

Troisièmement, le *coaching centré sur le développement professionnel*. Ici, le coach porte son attention sur les points de compétences nécessaires dans le métier de son client.

Dans l'entreprise, les thèmes fréquemment abordés sont le management, l'organisation, le positionnement hiérarchique (la relation au pouvoir), la capacité à diriger les collaborateurs, à générer une bonne ambiance dans l'équipe et à piloter celle-ci avec excellence, créativité ou le leadership au sens large.

Les définitions du coaching sont nombreuses et variées, mais, la plus courante consiste à dire que le coaching est une suite d'entretiens individuels entre la personne qui se fait coacher et un coach, dont c'est le métier.

Ces entretiens ont pour objectif d'aider la personne à atteindre ses objectifs et réussir sa vie personnelle et professionnelle.

Le coaching est une discipline humaniste et dynamique qui cherche à faire progresser l'individu en mobilisant ses ressources propres à générer de l'action.

### **Une discipline humaniste :**

Elle prend pour principe que l'individu possède en lui, ou à sa portée, tout ce dont il a besoin pour s'accomplir, et qu'une maïeutique appropriée peut lui permettre d'optimiser ses atouts humains et professionnels, y compris latents, dans le but d'atteindre le plus efficacement possible un objectif qu'il s'est fixé.

Le coaching s'adresse directement à la personne (ou à un groupe de personnes réunies autour d'un objectif commun), dans son cadre présent en vue de l'accompagner vers la réalisation d'un projet, dans son adaptation à un environnement nouveau, ou encore dans la résolution de problèmes ou conflits en cours.

Le coach travaille dans le présent en regardant l'avenir. Il se différencie fondamentalement des psychothérapies, en ce sens qu'il ne fouille pas dans le passé émotionnel et psychologique du sujet pour traiter les problèmes.



### **Une discipline dynamique :**

Elle s'adresse à des sujets qui ont une forte envie de progresser : elle concourt à aider ceux qui sont « bons » à devenir meilleurs.

Ainsi, le coaching traduit chez celui qui l'utilise, non pas un aveu de faiblesse, mais au contraire l'expression d'une force de caractère : en cela qu'il choisit de se faire accompagner efficacement dans la recherche et la mobilisation des ressources qu'il pressent mais n'a pas encore exploitées.

Le coaching tire sa dynamique, entre autres, du principe que les vraies solutions, celles auxquelles adhèrent les individus et qui génèrent en eux un véritable désir de réalisation, sont celles dont ils sont les auteurs.

Le coach ne fournit donc pas de solutions « clés en main » à son client comme le ferait un consultant expert ; il le met en condition d'élaborer la sienne propre et crée ainsi un phénomène d'apprentissage essentiel dans l'esprit du coaching.

### **Une discipline d'action :**

Le coaching intervient au cœur de situations vécues et accompagne le client dans la mise en oeuvre de ses résolutions par un suivi rapproché et une assistance technique et psychologique, complétant ainsi le volet formateur de la démarche.

Avec l'aimable autorisation de  
Coaching City

Carnets d'Eveil est membre de Coaching City et respecte son code de déontologie