

# S'offrir un coach rien que pour soi

Certains se sentent démotivés, d'autres redoutent l'avenir. De plus en plus de cadres font appel à un coach, en marge de leur entreprise. Et découvrent qu'ils ont autant envie de parler de leur vie perso que de leur vie pro. Enquête sur le "live coaching".

**L**orsque la bulle Internet éclate fin 2001, Guillaume, chef de projet multimédia, perd son job. A 46 ans, il se met en quête d'un nouvel emploi. Mais le marché est difficile, les années filent, et sa motivation avec...

Guillaume songe à faire appel à une aide extérieure. "J'ai contacté deux coachs, un peu comme on jette une bouteille à la mer. Le courant n'est pas passé. Ils me proposaient des outils qui me semblaient inutiles. Je les trouvais rigides dans leur approche." Il commence à désespérer. Début 2005, de guerre lasse, il contacte un nouveau coach sur les conseils d'un ami. "Je suis allé le voir en lui expliquant que j'étais perdu dans ma recherche d'emploi. Il m'a proposé un coaching de vie, c'est-à-dire une approche globale, prenant en compte tous les aspects de ma personnalité, pas seulement le domaine professionnel." La démarche lui plaît. Le chef de projet s'implique dans le travail proposé par son mentor.

Un an plus tard, il retrouve enfin un emploi, toujours dans le secteur informatique. Mais le plus important est ailleurs... Car, bien au-delà d'un accompagnement professionnel, son coaching lui a permis de (re)construire un projet de vie. "J'ai pris conscience que l'essentiel, pour moi, était de réaliser un voyage qui me tenait à cœur. C'était mon principal objectif. L'emploi que j'ai trouvé n'a qu'un seul but : me permettre de financer mon projet."

Comme Guillaume, nombreux sont les particuliers qui, sur leurs propres deniers, s'offrent un conseil. Des cadres en quête d'emploi, mais aussi tous ceux qui se sentent en situation d'échec professionnel, dans leur entreprise, leur carrière, leur

orientation. Ceux qui sont perdus devant un choix à faire et cherchent à faire connaître leurs motivations profondes. Ou encore ceux qui ne savent plus où ils vont et aspirent à donner du sens à leur vie. C'est à eux que s'adresse le coaching



**PHILIPPE BONDURAND**  
 CRÉATEUR D'UNE AGENCE  
 DE COMMUNICATION

**"J'ai d'abord parlé  
 de mon travail,  
 puis de mon couple."**

GEDRIC MARTIGNY

de vie, aussi nommé *life coaching* ou coaching personnel.

**Phénomène de société.** Cette forme d'accompagnement individuel connaît un essor fulgurant. Elle se trouve de fait à la croisée d'un triple phénomène de société. Tout d'abord, l'essor du coaching en entreprise a montré son efficacité pour la réalisation d'objectifs professionnels. Ensuite, le développement personnel s'est largement démocratisé, imposant l'injonction d'être heureux... pour le meilleur et pour le pire. Enfin, chacun est aujourd'hui soumis à une pression de la performance immédiate, difficilement compatible avec les thérapies classiques (psychanalyse, psychothérapie, etc.), qui demandent souvent des années de travail. La synthèse est séduisante : se dire qu'en huit ou dix séances, un coach va vous aider à vous sentir mieux dans votre vie a quelque chose de quasi magique. La réalité est moins idyllique : le *life coaching* est victime de son succès. *"Parce qu'il existe très peu de documents officiels sur le life coaching, tout le monde peut aujourd'hui en faire profession. On trouve tout et n'importe quoi dans ce métier, admet Florence Lamy, à la fois coach et présidente du tout jeune Observatoire du coaching personnel (lire encadré). Les coachs eux-mêmes s'interrogent sur cette pratique. Il est urgent de débroussailler le domaine. C'est précisément l'objectif de notre observatoire."*

**Pro ou perso.** Entre coaching personnel et professionnel, il y a bien plus qu'une ressemblance. Ce sont souvent les mêmes professionnels qui interviennent, cumulant une clientèle de particuliers et de clients en entreprise. La déontologie est commune aux deux branches (respect du client, écoute authentique et bienveillante, confidentialité, non-ingérence dans la vie de la personne, etc.). Les techniques aussi sont identiques : *"Attitude d'accompagnement et d'écoute, pratique du recadrage et de la reformulation, « boîte à outils » comprenant notamment la PNL [programmation neurolinguistique] et l'analyse transactionnelle... en fonction de la formation et des affinités de chaque coach"*, décrit Francis Colnot, coach et responsable pédagogique d'un diplôme universitaire de coaching personnel à Paris VIII. Qu'est-ce qui change, alors? ►



**VIVIANE CIRIANI**  
COMMERCIALE CHEZ ARIBA

**"C'est  
déstabilisant  
de ne pas obtenir  
toutes  
les réponses."**

## TROUVER UN BON COACH

Il y a de tout sur le marché du coaching. Voici quelques pistes pour éviter de tomber sur un charlatan.

### Les questions à poser :

- Avez-vous reçu une formation spécifique au coaching? Laquelle?
- Suivez-vous une formation continue?
- Appartenez-vous à une association de coachs?
- Avez-vous un lieu de supervision?
- Pouvez-vous m'exposer votre déontologie?

### Les attitudes à observer :

- Le coach fixe un cadre de travail précis (durée, nombre et rythme des séances, prix) et détermine avec vous des objectifs.
- Il est dans une posture d'accueil, d'écoute et de respect de votre parole. Vous vous sentez en confiance avec lui.
- Il ne vous propose pas de solution toute faite et ne vous donne pas de conseils.
- Il n'essaie pas de vous influencer, de vous orienter vers des choix qui vous déplaisent et se garde de tout abus de pouvoir.



**VERONIQUE RODRIGUEZ**  
DIRECTRICE DE LA COMMUNICATION  
CHEZ CELIO

**“On me trouvait atypique. J’ai assumé qui j’étais vraiment.”**

CEDRIC MARTIGNY

► D’abord, le prix. Les coûts varient du simple au triple, avec un tarif moyen de 100 euros de l’heure pour un coaching individuel, et de 300 euros si le travail est financé par l’entreprise. Bien sûr, des facilités de paiement sont toujours envisageables. Les courageux prêts à servir de “cobayes” peuvent aussi s’adresser à des coachs débutants, qui proposent souvent des prix cassés à leurs premiers clients. **Recoller les morceaux.** La différence majeure entre coaching perso et professionnel réside dans leurs champs d’intervention. “Le life coaching est centré sur le projet de vie de la personne”, explique Jane Turner, cofondatrice du Dôjô, une école de coaching. Là où le consultant rémunéré par l’entreprise vise l’amélioration

des performances professionnelles de son client, le *life coach* s’efforce de décrypter ce qui le fait avancer dans tous les domaines, analyse Laetitia Mouchet, vice-présidente de l’Observatoire du coaching personnel. “Parce qu’on ne peut pas couper la personne en morceaux. On aborde ensemble des questions touchant à la vie professionnelle, privée, familiale, amoureuse, sociale ou spirituelle.” La problématique professionnelle constitue souvent un bon point de départ. “J’ai contacté un coach parce que ça n’allait pas dans mon boulot”, se souvient Philippe Bondurand, ex-consultant dans une agence de com. En huit séances, il clarifie ses objectifs et décide de créer sa propre agence de communication et lobbying.

Impressionné, Philippe s’offre une seconde session, s’attaquant cette fois à des questions plus intimes. “Je vivais une séparation difficile, et je devais faire le point sur ce qui était vraiment important pour moi dans une relation de couple.”

**Efficacité avant tout.** Si le life coaching a une visée plus large que l’accompagnement professionnel, les deux partagent une même recherche d’efficacité. Et n’entendent en aucun cas se substituer à une psychothérapie. C’est d’ailleurs une règle commune aux codes de déontologie de toutes les fédérations de professionnels et la raison pour laquelle les coachs sérieux refusent les clients en proie à une trop grande souffrance psychologique. “On travaille dans l’ici et maintenant, pour atteindre des objectifs futurs. On n’aborde pas le passé de la personne, même si on peut l’entendre”, précise Francis Colnot. Bien sûr, la frontière est floue entre passé et présent, causes et

conséquences. “Le passé surgit toujours, mais notre rôle n’est pas de le travailler”, nuance Jean Pagès, du cabinet Ressources et Management. “L’essentiel est de ne pas perdre de vue l’objectif concret de l’accompagnement”, note Sophie Soria, fondatrice du cabinet Coaching éthique et auteure d’*Un coach nommé Jésus\**. “En thérapie, on va chercher dans le passé les causes de comportements actuels. Mais il est illusoire de penser qu’il suffit de découvrir les causes pour corriger les effets. Lors d’un coaching, on travaille sur du concret, sur l’action : comment changer le comportement qui nous fait souffrir?”

Jane Turner donne l’exemple d’un client en proie à un problème relationnel avec son chef, dont il remettait en cause l’au-

torité. Quelques séances suffirent pour mettre à jour l'association opérée, dans l'esprit de ce cadre, entre son supérieur hiérarchique et... son père, qui l'avait traumatisé par une excessive demande de prise en charge. "Dans ce travail, nous n'avons pas fouillé le contenu de la relation de mon client avec son père, explique Jane Turner. Nous avons simplement identifié, puis dénoué, l'amalgame entre « mon chef » et « mon père »." La rupture de ce cordon symbolique a permis à ce cadre de répondre aux attentes de son chef sans avoir l'impression de rejouer le drame de sa relation au père.

**Répondre à l'urgence.** "Beaucoup de mes clients ont déjà fait un travail de type psychothérapeutique sans parvenir à régler leurs problèmes", note le coach Stéphane Einhorn. C'est la quête d'une réponse rapide et concrète qui les amène à franchir le seuil de son cabinet. "L'an dernier, mon mari et moi nous sommes séparés alors que j'étais au chômage, explique Viviane Ciriani, commerciale chez l'éditeur de logiciels Ariba. J'avais besoin de retrouver un emploi très vite, mais je n'arrivais à rien. Je suis allée voir un coach pour résoudre d'urgence ce problème." Très vite, le travail entamé dépasse la demande initiale. Viviane identifie en elle des comportements "inajustés" qui lui empoisonnent la vie. "Cela m'a permis de me positionner. Et de ne plus avoir peur de dire non, dans ma vie privée comme dans mon travail." En quatre mois, Viviane, qui a depuis retrouvé un emploi – et un compagnon –, et le sentiment de s'être "redressée".

**Retrouver confiance.** "La réalisation de la personne et son épanouissement", tel est bien l'objectif d'un life coaching, défini par l'International Coach Federation (lire encadré). "Le coaching m'a permis de retrouver confiance en moi", résume Véronique Rodriguez. Directrice d'un département dans un bureau de style, elle cherchait à changer d'entreprise sans savoir comment s'y prendre. "Auparavant, j'avais effectué un outplacement qui m'avait renvoyé l'image d'une personnalité atypique. A l'issue du coaching, je me sentais prête à dire qui j'étais et ce que je cherchais, sans renoncer à mon originalité." Elle est aujourd'hui dircom chez Celio. Cette recherche d'épanouissement

personnel passe par la fixation d'objectifs précis et réalistes, dont la réalisation détermine la fin du coaching. "Au bout de trois mois, j'avais identifié mes forces, mon projet professionnel et construit mes outils de présentation. Je me sentais prête à aller sur le marché, analyse Véronique Rodriguez. Pour mon coach comme pour moi, il était évident que l'objectif était atteint." Au fil des séances, l'introspection ne l'emporte jamais sur l'approche concrète. Car, à la différence d'un psy, le coach met parfois la main à la pâte pour aider son client sur un point précis, parallèlement à un questionnement destiné à cerner son projet. "Je n'arrivais pas à rédiger un mémoire de DESS que j'avais entrepris pendant mon chômage, raconte Viviane Ciriani. Le coach m'a aidée à trouver le fil conducteur. Cela m'a libérée et j'ai ensuite pu rédiger sans difficulté." Cela ne signifie pas que votre entraîneur réalisera à votre place ce que vous ne parvenez pas à faire. "Le coach ne donne pas de conseils", rappelle Francis Colnot. Mais par ses questions, il incite son client à changer de regard sur lui-même et son environnement. "C'est une démarche assez déstabilisante, car cela suppose de se remettre en question sans avoir de réponse toute prête", insite Viviane Ciriani. Pour que le processus fonctionne, il faut accepter de jouer le jeu et se laisser conduire en toute confiance.

**Gare aux gourous.** Attention de ne pas frapper à la mauvaise porte ! La manipulation ou l'emprise mentale constituent l'un des risques potentiels du coaching personnel. "L'emprise peut s'installer très vite, avertit Catherine Picard, présidente de l'Unadfi, une association de défense des victimes de sectes. Quand on désire bien faire et aller mieux, on est vulnérable face à des escrocs déguisés en thérapeutes." L'Unadfi évalue à une centaine le nombre de praticiens mal intentionnés qui profitent de la vulnérabilité et de la crédulité de leurs clients. Sollicité pour un problème précis, l'expert ès mensonges étend progressivement son influence pour régenter la vie de son client... et le pousser à des choix parfois lourds de conséquences. Telle cette jeune médecin spécialiste partie, lors d'un stage "de survie", enfouir ses "mauvais souvenirs" dans le désert africain... Et décédée au

## PRINCIPALES FEDERATIONS DE COACHS

Chacune de ces fédérations reconnues a élaboré un code de déontologie que leurs membres doivent respecter. Toutes proposent sur leurs sites Internet un annuaire de leurs membres.

### La SFCoach

Société française de coaching.  
[www.sfcoach.org](http://www.sfcoach.org)

### ICF

International Coach Federation.  
En France, ICF France :  
[www.coachfederation.fr](http://www.coachfederation.fr)

### AEC

Association européenne de coaching. [www.aecoaching.org](http://www.aecoaching.org)

### FFCP

Fédération francophone de coachs professionnels.  
[www.ffcpro.org](http://www.ffcpro.org)

### L'Observatoire du coaching personnel

Jeune association consacrée au life coaching.  
[observatoirecoachperso@gmail.com](mailto:observatoirecoachperso@gmail.com)

cours de l'aventure, de déshydratation, avec une seule bouteille d'eau pour quatre jours. "Ces pseudo-praticiens mettent leurs clients sous emprise pour les escroquer financièrement", prévient Catherine Picard. Certains fonctionnent en réseau. Après avoir établi une relation de confiance avec leur client, ils lui indiquent un confrère qui lui apprendra à mieux respirer, puis un autre qui, avec des tisanes miraculeuses, lui redonnera la santé, puis tel autre qui, au cours d'un stage magique, lui rendra son énergie perdue... "Pour éviter ce type de dérives,, il est indispensable de fixer avec le coach un contrat initial qui détermine l'objectif du travail, et de ne pas se laisser embarquer sur un terrain qui déborde de ce projet." ■

**Marie-Pierre Noguès-Ledru**

\* Sophie Soria, *Un coach nommé Jésus*, Ed. Dunod, 2005.