



## SAVEZ-VOUS QUEL STYLE DE COACHING VOUS CONVIENT ? VOICI QUELQUES REPERES AVANT DE DECIDER DE SE FAIRE COACHER

### LE COACHING, C'EST QUOI ?

Il faut savoir déjà, que le coaching est issu d'une pratique millénaire, la Maïeutique, fondée par Socrate près de 400 ans avant Jésus Christ qui se décréta « accoucheur des esprits humains » s'inspirant de sa mère, sage femme, qui faisait accoucher les enfants. Car contrairement à d'autres méthodes, la maïeutique indique que les réponses proviennent de l'intérieur, la personne porte en elle les problèmes et leurs solutions. Faire accoucher l'esprit, signifie faire découvrir à l'autre des vérités qu'il porte en lui mais dont il n'a pas encore accès : « *L'accoucheur n'apporte, ne transmet rien à l'âme qu'il éveille. Il la laisse nue en face d'elle même.* »

Cette pratique du coaching est ainsi fondée sur les grands principes de la communication interpersonnelle : l'art du questionnement, l'écoute active, la reformulation et le feedback (ou rétro-action). Le coaching a pour objectif d'amener la personne coachée dans un processus de développement de la conscience, indispensable à tout changement et à son évolution.

Différentes formes de coaching existent, même si le processus global reste similaire. On distingue notamment le coaching professionnel du coaching personnel, celui-ci étant plus lié à la vie privée. Ce sont le cadre contractuel, l'objet de la demande et le contexte qui les différencient. La pratique professionnelle du coach que vous choisirez restant la même, ce sont les méthodes et outils de coaching qui diffèrent en fonction des écoles.



Que ce soit à titre professionnel ou privé, le coaching n'est ni un conseil, ni une formation, ni une thérapie. Il doit n'avoir pour but que d'aider la personne à trouver ses propres solutions, ses propres réponses ses questions. Il ne s'agit aucunement d'influencer le coaché qui reste seul maître de ses décisions.

## QUELQUES DEFINITIONS AUTOUR DU COACHING POUR SE REPERER :

### *LE COACHING PROFESSIONNEL*

« Le coaching professionnel est l'accompagnement de personnes ou d'équipes pour le développement de leurs potentiels et de leurs savoir faire dans le cadre d'objectifs professionnels » Société Française de Coaching

« Le coaching professionnel se définit comme une relation suivie dans une période définie qui permet au client d'obtenir des résultats concrets et mesurables dans sa vie professionnelle et personnel. A travers le coaching, le client approfondit ses connaissances et améliore ses performances » ICF France

Dans ce coaching professionnel on distingue le coaching individuel et le coaching d'équipe. Le coaching individuel est un processus d'accompagnement des personnes sur des problématiques liées au travail et qui vise l'optimisation du potentiel de l'individu. Le coach soutient et accompagne son client mais ne le conseille pas.

### *LE COACHING PERSONNEL*

*Coaching de vie (dit aussi Life coaching) dont voici quelques exemples de recours dans le cadre de la vie privée :*

- Améliorer ses modes de communication interpersonnelle et ses relations avec les autres
- Savoir s'affirmer et développer sa confiance en soi
- Gérer son stress
- Découvrir ses potentiels et talents cachés



- Savoir prendre des décisions
- Trouver un équilibre vie privée et vie professionnelle

### Quelles sont les conditions de l'accompagnement ?

- Le coaching doit être limité dans le temps : le nombre de séances est établi lors du premier entretien, en accord avec le coaché,
- Il doit être désiré par la personne dans une démarche de développement personnel et/ou professionnel
- Dans le cadre professionnel, il doit faire l'objet d'un contrat tripartite entre le coaché, l'entreprise (ou l'organisme payeur) et le coach, permettant de clarifier les objectifs initiaux.
- Il doit se dérouler dans un lieu neutre, en séances espacées de plusieurs semaines afin de permettre l'évolution de la réflexion entre les séances

### POURQUOI AVOIR RECOURS AU COACHING ?

Le recours au coaching est motivé en général par un enjeu de développement personnel ou professionnel, dans la perception d'un obstacle ou d'une difficulté à surmonter.

### Le coaching personnel

La spécificité du coaching personnel par rapport au coaching d'entreprise, est son ouverture à la dimension personnelle des problématiques abordées ainsi que la prise en charge financière du coaching par le coaché lui-même, en toute responsabilité et confidentialité.



## Le coaching professionnel

Il se développe selon 2 axes, l'un centré sur la personne, l'autre sur la situation professionnelle

### ➤ *Le coaching centré sur la personne*

#### ◆ *Image de soi et leadership.*

- ✓ S'affirmer et renforcer « l'autorité naturelle » du manager.
- ✓ Se préparer avant un événement important, comme la prise de parole en public
- ✓ par exemple.
- ✓ Gérer son stress

#### ◆ *Franchir une étape clé :*

- ✓ Prendre une décision importante, impliquant des choix personnels ou professionnels en toute connaissance de cause »
- ✓ Accéder à des paliers de responsabilités, de notoriété, de statut personnel et professionnel
- ✓ Dépasser les obstacles professionnels
- ✓ Redonner sens et motivation à son travail

#### ◆ *Optimiser ses potentiels*

- ✓ Faire un point dans son évolution de carrière
- ✓ Faire un bilan de ses forces et faiblesses et déterminer des axes de développement principaux
- ✓ Choisir une nouvelle orientation
- ✓ Réinvestir au mieux son potentiel dans un contexte différent (seconde carrière, reconversion, création d'entreprise)



➤ **Le coaching centré sur la situation**

◆ **Développer ses capacités de management, ainsi par exemples :**

- ✓ S'affirmer et développer son leadership
- ✓ Savoir déléguer
- ✓ Résoudre des difficultés de communication interpersonnelle
- ✓ Gérer son temps et ses priorités
- ✓ Gérer des conflits,

## COMMENT SE DÉROULE UN COACHING ?

Un entretien préalable de prise de contact a pour objectif d'établir les bases d'une relation de confiance, indispensable à la réussite du coaching. Il permet d'éclaircir la problématique initiale, d'identifier les besoins, les objectifs, les axes et la durée de travail.

A la suite de quoi le coach et le coaché décident ou non de continuer ensemble, à un rythme régulier d'une séance d'1H30 à 2heures tous les 15 jours, temps nécessaire à une certaine maturation et permettant de faire évoluer la réflexion.

En entreprise, une réunion coach-coaché-manager et/ou RH permet de valider le projet. Un contrat tripartite est alors établi.

Dans tous les cas de coaching professionnel, l'intervention est effectuée dans la synthèse des intérêts du coaché et de l'entreprise.



## LES RÈGLES ÉTHIQUES DU COACHING

- **Confidentialité** Pas de rapport écrit ni oral sur le coaché ni sur le déroulement du coaching. Le bilan se fait entre le coaché et sa hiérarchie.

- **Autonomie**

Le coach n'est pas un conseiller. La démarche de coaching va permettre à la personne de trouver ses propres réponses et solutions aux problématiques posées. La relation entre le coach et le coaché doit rester dans le cadre d'un accompagnement ponctuel.

- **Respect**

Le coach n'a pas de position « supérieure » au coaché. Il permet d'éclairer des zones d'ombre et un développement de conscience du coaché sur ses rôles, attitudes et comportements et leur impact sur son environnement, dans un objectif de changement.

La relation est établie sur la confiance.

- **Liberté**

A tout moment, le coach ou le coaché peut décider de quitter le processus suivant les conditions mentionnées dans le contrat préalable.

## LE COACHING, POUR QUI ?

Pour toute personne acteur responsable de sa vie, qui souhaite, dans son contexte privé et/ou professionnel, se donner les moyens d'exprimer pleinement son potentiel, en parfait accord avec ses motivations profondes. **Ainsi, recourir au coaching, c'est s'investir activement dans son développement personnel et/ou professionnel, c'est décider d'être, en pleine conscience, acteur et metteur en scène de sa propre vie.**