

Des idées fausses sur le Coaching

Chacun connaît ou a entendu les mots coach et coaching sans vraiment savoir de quoi il s'agit précisément. Ce sont des mots utilisés à tout va, dont on se méfie. Métier mal identifié, mal défini, mal connu, il véhicule de nombreuses idées fausses.

« Coach... en quoi ? »

Quand on me demande ce que je fais et que je réponds que je suis coach, on me demande : en quoi ? A la télévision et dans les magazines, on parle de coach sportif, de coach en décoration, en relooking, en apprentissage de langue... En fait un coach n'est pas coach en "ceci" ou en "cela". Être coach, c'est avant tout une posture, un état d'esprit. Le coaching est l'accompagnement d'une personne à découvrir ses propres ressources et à trouver des moyens concrets pour atteindre un objectif professionnel ou personnel. Un coach n'est pas un spécialiste dans un domaine (ce serait un consultant ou un expert) c'est un généraliste qui maîtrise l'art de questionner.

« Coach gourou »

On imagine parfois un coach comme un personnage à fort égo, sur le devant de la scène, beau parleur, prêt à soulever des foules en vendant du vent à la manière d'un gourou ! Si un coach prétend pouvoir tout résoudre et qu'il est l'homme ou la femme de toutes les situations, c'est qu'il a pris la grosse tête. Un coach ne se considère pas au-dessus du client, il le considère comme un partenaire.

« Le coaching c'est pour les dirigeants »

Si dans les années 90 le coaching en France était réservé aux dirigeants, cadres et managers, il s'est depuis, étendu à toutes les professions. La performance et l'efficacité restent les demandes prioritaires d'un coaching commandé par une entreprise, mais les demandes de salariés sont bien plus variées et concernent souvent la gestion du temps et du stress ou l'amélioration de la communication. Le coaching n'est pas exclusif au domaine professionnel puisqu'il existe des coaches de vie qui vous aident à traverser toute difficulté de n'importe quel aspect de votre vie.

« Le coaching est axé sur la réussite »

On imagine le coaching réservé à une élite et destiné à cultiver la réussite de ceux qui ont déjà réussi. On l'associe à l'individualisme, au règne de l'image, du paraître et de la consommation. En fait qui va voir un coach ? un étudiant qui veut préparer un entretien oral, un parent qui a des difficultés d'autorité, un jeune qui cherche son orientation, un

salarié qui a besoin de plus d'aisance pour évoluer, une mère de famille qui veut développer sa confiance en elle, une trentenaire qui veut rééquilibrer sa vie personnelle et professionnelle, un homme qui veut retrouver une motivation, une personne qui a un choix délicat à faire, une femme qui veut apprendre à dire non, et pour d'autres raisons : trouver du sens dans une épreuve, apprendre à prendre soin de soi, affiner sa silhouette, assainir une relation, sortir du jeu de pouvoir et de la rivalité, mieux gérer ses émotions...

« Le coaching, cela ne sert à rien »

Effectivement, quand on ne veut pas évoluer, progresser, changer, le coaching n'est pas utile. Quand une personne est satisfaite de ce qu'elle est et de ce qu'elle vit, si elle ne veut pas « plus de... » ou « moins de... » dans un sens qualité, elle n'a pas de raison de chercher le mieux, en ce moment !

Le coaching ne prétend pas tout résoudre. En revanche il peut être d'une efficacité redoutable dans certains domaines tels que la reconversion professionnelle, la confiance en soi ou la prise de décision.

« Avoir recours à un coach, c'est être faible »

C'est une croyance répandue qui va de pair avec l'idée que c'est réservé aux gens qui vont mal. De même de nombreuses personnes n'osent pas dire qu'elles consultent un psychologue ou un psychothérapeute de peur de passer pour quelqu'un de faible.

En réalité, se faire accompagner c'est faire preuve d'humilité. C'est avoir compris que seul vous n'arriverez pas à tout surmonter et que vous avez besoin à un moment donné, d'un regard extérieur pour changer ou progresser. La démarche est utile à tous ceux qui traversent une difficulté ponctuelle, ou qui vont bien et qui veulent aller encore mieux.

Voilà, j'espère avoir démonté ces quelques idées fausses sur le coaching ! Je poursuivrai le mois prochain en vous présentant comment je conçois le coaching et comment je le pratique. D'ici là n'hésitez pas à venir me rencontrer lors d'un échange convivial et gratuit pour découvrir le coaching !

Marie-Claire Jelen

Votre coach.

Coaching personnel & professionnel

Pour une démarche de changement, résoudre un problème ponctuel, retrouver du sens ou faire un point sur votre vie.

Marie-Claire Jelen

06 73 44 13 43

marie-claire.jelen@hotmail.fr

www.coaching-ardeche.fr