

VISITONS LE COACHING DE VIE ... en rapport avec les psychothérapies

« « L'essence du Coaching : le but du travail d'entraînement est de libérer le potentiel du joueur, pour le porter à son niveau optimal »

John Whitmore



D'abord une alliance ...

Le Coaching possède deux caractéristiques historiques : il est à l'origine une discipline issue des milieux sportifs, et est issu de la culture anglo-saxonne.

De ses origines sportives, il hérite d'un aspect « positif », enthousiaste, orienté vers des résultats tangibles. Tandis que son côté anglo-saxon est empreint de pragmatisme et d'un certain humour – ou d'un humour certain. On ne sort pas triste d'une séance de coaching, ni sans « feuille de route » !

Aurait-il pu naître en pays latin ? L'état d'esprit est différent... En culture anglo-saxonne, « *I think I need help !* » (je pense que j'aurais besoin d'aide !) vous gratifiera sans doute de **** sur votre carnet d'appréciation. L'équivalent latin ne serait-il pas plutôt : « *Pas capable de se débrouiller tout seul .. ??* »

Vous vous demandez pourquoi, comment, quand recourir à un coaching ?
Quelques clés très ... pratiques.

ENTREPRENDRE UN COACHING OU PLUTOT UNE PSYCHOTHERAPIE ?

Le coaching à destination professionnelle est apparu dans les pays anglo-saxons aux alentours des années '60, en France à la fin des '80, d'abord pour un public de dirigeants. Il a trouvé plus récemment son équivalent à usage de particuliers, sous le nom de *life coaching* ou *coaching de vie*.

Il n'est donc pas issu du monde des thérapies : c'est un outil nouveau, plutôt rattaché au monde du développement personnel.

Nous dirions en réalité qu'il s'agit plutôt d'un DEVELOPPEMENT INTERPERSONNEL, ce qui est plus riche, plus élaboré et moins limitant :

- Il ne vise pas à « remplacer » certaines croyances, aptitudes, capacités d'action.. par d'autres, mais à en ajouter de nouvelles (aspect développement)
- Dans la presque totalité des cas, ces nouvelles capacités concernent la personne dans son environnement social et non en tant qu'individu isolé (aspect interpersonnel)

Quelles différences entre Coaching et Psychothérapie ?

- La notion d'Objectif(s) : une psychothérapie est une sorte d'exploration intérieure progressive, tandis que le Coaching débute nécessairement par l'établissement entre le praticien et le client (qui n'est donc pas appelé 'patient') d'un Contrat d'objectif
- La durée : elle est en principe fixée au stade du contrat d'objectifs
- Une recherche particulière d'efficacité, traduite notamment au travers des 2 critères précédents
- Certains outils spécifiques, comme l'usage éventuel de tests de personnalité, de « parrainages », de plans d'action relativement précis ...

Mais alors, existe-t-il des similitudes ? ... OUI !

- Une base essentielle de qualité dans les deux cas est l'existence d'une réelle et sincère empathie entre l'intervenant et la personne accompagnée. En coaching, cela s'appelle l' Alliance.
- En commun avec les thérapies systémiques ou comportementales, et toutes les approches « constructivistes », il existera de fortes ressemblances dans la levée des croyances limitantes, la recherche de ressources personnelles complémentaires, le soin des relations, le tout au travers de techniques communes même si elles sont utilisées différemment (chez RELIANCES, le fond méthodologique est celui des pratiques systémiques, complété d'apports en PNL, AT, MBTI etc ..)

QUELLES SITUATIONS SE PRETENT-ELLES PARTICULIEREMENT A UN COACHING DE VIE ?

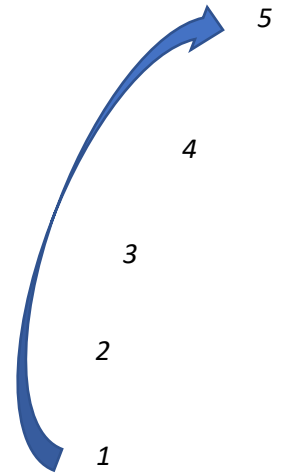
- Le Coaching de vie est un outil privilégié pour aborder un nouveau PROJET DE VIE
.. lors de moments déterminants de notre vie, souvent à mi-parcours d'une vie professionnelle ou familiale
- Il est très adapté aussi pour faire face à des PROBLEMATIQUES PROFESSIONNELLES, ou en forte relation avec la vie professionnelle
.. notamment si l'employeur ne souhaite pas financer un accompagnement en coaching professionnel, ou si l'on souhaite s'assurer d'une démarche 100 % neutre
- Des situations comportementales particulières sont également bien adressées en PNL
Par exemple, l'amélioration de la communication en entretien d'embauche, ou en public ; la préparation d'oraux d'examens, pour un public étudiant – etc ..



ALORS CONCRETEMENT COMMENT SE DEROULE UN COACHING ?

Chaque parcours de coaching est totalement spécifique, dans son contenu comme dans l'association des outils les mieux adaptés. Néanmoins, certaines étapes peuvent être précisées :

5. Un bilan à mi-parcours, puis une évaluation finale en commun permettent de faire un point sur le Contrat d'objectif
4. Lorsque cela est utile, le Coach peut faire appel à des éléments de formation, de test ou de mise en situation
3. Le coach met en place des protections, afin de prévenir les risques associés aux transitions (comme le grimpeur, la personne coachée assure ses prises)
2. Les séances et la durée sont définis en accord avec le client, en fonction des objectifs assignés au Coaching
1. Tout coaching débute par l'établissement d'un Contrat d'objectif



COMMENT CHOISIR SON COACH ? QUELLE DUREE ?

- Choisir son coach ..
Bien sûr, cela peut être l'élément essentiel de la démarche.
Différents critères entrent en jeu : les approches qu'il propose, sa localisation géographique, sa disponibilité Mais le POINT CLE, ce sera naturellement le degré d'empathie et d'ALLIANCE que vous ressentirez rapidement au cours d'un 1^{er} entretien, qui chez RELIANCES s'effectue gratuitement car .. le Coach choisit aussi son Client !!
- On l'a vu, la durée est variable.
Pour un Projet de vie par exemple, 8 à 12 séances espacées de 2 à 3 semaines sont souvent une moyenne raisonnable.

ET APRES LE COACHING ?

- Le coaching a pour essence même de viser l'autonomie de la personne accompagnée.
- Au terme du Coaching, le client possède en principe tous les éléments requis pour réussir ses étapes de transformation, ou tout au moins les poursuivre car une partie du « travail d'accouchement » a été entrepris durant le Coaching lui-même.
- Bien entendu, quelques rencontres ultérieures à 3, 6 ou 12 mois peuvent être très utiles pour faire le point, « entretenir la flamme », voire actualiser le tir dans un environnement toujours mobile.
- DONC ... A ESSAYER, PEUT-ETRE.... ???

QUELQUES LECTURES POSSIBLES

- « *Le guide du coaching* » - John Whitmore
 - « *Le voyage du héros* » - Stephen Gilligan et Robert Dilts
- « *Qui a piqué mon fromage ?* » - Spencer Johnson

©2019 - 2020 par RELIANCES Δ Coaching, Thérapie et Énergies