



Quoi, t'as pas de coach ?

Très trendy
Laurence Dardenne

Mis à toutes les sauces depuis quelque temps, le coaching est-il un phénomène de société, une mode ou la réponse à un réel besoin ?

Pour retrouver l'intégralité des témoignages, rendez-vous sur lalibre.be.

Coach de vie, en relooking, nutrition, séduction; coach scolaire, sportif, en rangement et organisation, en prise de parole en public..., ils se déclinent sur tous les tons, depuis un certain temps déjà. Toujours prêts à nous prendre par la main pour nous guider, nous accompagner, nous aider à franchir les obstacles. Dans notre vie personnelle ou professionnelle. Coach : un terme galvaudé, voire tronqué ? Une mode ou un phénomène de société ? D'une société en perte de repères, où l'on se doit d'être au top partout et à tout moment. D'une société de plus en plus individualiste certainement, où les relations humaines, entre amis, collègues, en famille, n'apportent plus aujourd'hui ce que les coachs sont venus nous vendre.

Chacun a sa vision, sa définition du coach. S'agissant de l'entreprise, les uns estiment que ce n'est pas un conseiller, qu'il doit juste "faciliter le processus et aider le coaché via une prise de conscience à développer ses qualités innées." Est-il un psychothérapeute ? Non, même s'il doit connaître le vécu de son client pour appréhender son présent, il n'est pas censé remonter le temps et guérir les blessures.

Pas plus qu'il n'est psychothérapeute ou diététicien, par exemple, le coach n'est pas un ami, mais bien un professionnel, rémunéré...

Payé pour vous faire avancer dans votre vie, le life coach devrait être avant tout focalisé sur la sérénité intérieure, la qualité de vie du coa-

ché. Il aurait pour but de "sensibiliser le client à sa propre existence. D'avoir une meilleure conscience de ses relations, de ses tâches, de ses objectifs, de son temps, et surtout de lui-même. Nous sommes assaillis d'informations. A cet égard, le life coach pourra donner des outils d'orientation, le mode d'emploi dont nous manquons."

Une mode oui, mais aussi un réel besoin

Le coaching est-il une mode passagère ? "Oui et non", selon Cédric, 41 ans, dirigeant, coach professionnel et consultant. "Le nom est une mode, un "no man's land" entre le psychologue et le consultant. Ce qui n'est pas une mode, ce sont les besoins et le recours à des experts pour améliorer une situation. Ce qui est neuf au XXI^e siècle, c'est d'avoir enfin compris l'importance de considérer les aspects émotionnels et intangibles, pas seulement les compétences techniques. Le coach ose prétendre en charge les "soft skills"."

Même constat pour Isabelle Wats, directrice de l'école de Coaching CreaCoach, "oui, le coaching est une mode, mais c'est aussi un réel besoin. Nous sommes dans un nouveau paradigme où les valeurs au travail deviennent une priorité. Malheureusement, beaucoup ne s'y retrouvent plus. En investiguant sur les valeurs qui nous portent et nos talents, nous pourrions construire un nouveau monde professionnel plus éthique et respectueux des êtres humains. Les écoles de Coaching certifiées ICF garantissent la formation de Coachs qui appliquent les onze compétences du

Coaching et une déontologie du métier. C'est un métier trop précieux pour le développement personnel qu'il ne faut pas galvauder l'utilisation du mot "Coach". On entre dans l'intimité des personnes; pour cela, il faut avoir acquis une présence, une écoute bienveillante, une structure de questionnement et une bonne gestion des émotions. Cela prend deux ou trois ans."

La confiance du client doit se gagner

Pour Fabienne Goubille, Home&office organiser, "oui, le coaching est sans doute une mode. J'utilise d'ailleurs moi-même le terme de coach en rangement et en organisation, après avoir constaté qu'il passait mieux auprès du public que Home organiser. Je ne pense pas que le terme coach soit protégé et donc tout le monde et n'importe qui peut s'improviser coach. Au-delà du titre employé, la confiance du client potentiel doit se gagner et les retours de satisfaction se méritent au gré du savoir-faire en accompagnement, de la conscience professionnelle, du sérieux accordé et de l'atteinte des objectifs."

"Le coaching part d'un très excellent principe utilisé depuis des millénaires : profiter de l'expérience des autres pour réussir soi-même !", explique Patrick Vincent, un Liégeois de 48 ans, di-

plômé en finances, administration et comptabilité, qui a lancé en juin 2015, l'application gratuite "Mon coach minceur express". "Le souci est que, cette profession n'étant que très peu réglementée, elle est bien trop souvent gérée comme un "produit marketing très juteux" que tout le monde et n'importe qui peut exercer... avec le risque inhérent d'incompétences (et les problèmes afférents). Sans compter le risque de manipulation par des personnes peu scrupuleuses car, entre "coach" et "gourou", il n'y a parfois qu'un pas à franchir... Lorsqu'une personne choisit un coach, il est donc primordial de prendre des précautions."

De bons et de moins bons, comme partout

Et de fait, la "profession" n'étant pas reconnue en tant que telle, s'improvise ou s'autoproclame coach qui veut. Et sans doute est-ce là, la principale faille. Comment s'assurer les services d'une personne fiable, de confiance et de qualité ?

Comme partout, il doit y avoir de bons et de moins bons psy ou diététiciens, par exemple. Question : un bon coach en nutrition n'est-il pas finalement plus souhaitable qu'un mauvais nutritionniste ?

Témoignages

Une approche pragmatique

Axel/35 ans, employé cadre

Appel au coach en développement personnel "Je me rendais compte que je trébuchais systématiquement sur la même pierre, que je ne parvenais pas à sortir de cycles négatifs récurrents", explique Axel. "Un jour, sur recommandation d'amis, je me suis dit : "pourquoi ne pas essayer un coach". J'avais déjà vu un psychologue précédemment pour des raisons plus générales." Satisfait de ce coaching ? "Oui. Le coach m'a permis de me rendre compte et de verbaliser ces comportements récurrents qui me bloquaient systématiquement dans mon travail et ma vie de tous les jours. C'est une approche pragmatique pour résoudre certains blocages sans passer par une thérapie complète. Le coach donne des clés et des exercices qui permettent de travailler de façon concrète."

Une mode qui m'a aidé

Denis/47 ans, cadre/coach

Appel au coach de vie "Je cherchais quel tournant je pouvais opérer dans ma vie. Il m'a aidé à le trouver et le mettre en place", raconte Denis, visiblement satisfait du résultat de ses 7 séances d'1h30 (60 €). S'il ne pense pas que c'est quand même un peu une mode ? "Peut-être, mais cette mode m'a aidé et a répondu à un réel problème que j'avais. Sa technique m'a vraiment aidé à y voir clair. Et pour tout dire, je m'y suis moi-même depuis lors formé et j'exerce également une activité de coach en tant qu'indépendant complémentaire."

Le hic : savoir s'il est sérieux

Amaury/37 ans, fonctionnaire

Appel au coach en nutrition Souffrant d'une obésité morbide depuis 7 ans, Amaury a choisi de se tourner vers un coach alimentaire avec une formation de psychothérapeute. Ce coaching lui a permis de perdre 60 kg en un an et demi. "La méthode était douce au niveau physique", explique-t-il. "Pas d'exclusion d'aliments; seulement l'apprentissage à être attentif à mes sentiments lors des repas, à mon comportement alimentaire et à ma sensation de satiété." Pourquoi cette aide était-elle indispensable ? "Il fallait quelqu'un pour m'accompagner, me conseiller et m'encourager. [...] Tout le problème est de savoir quelle formation a le coach et s'il est sérieux."

50 € pour un conseil ou rien

Lina/34 ans, eurocrate

Appel au coach de séduction et relooking "Je ne savais pas comment aborder les hommes en Belgique et je suis très seule", se plaint Lina, célibataire, eurocrate, qui s'est tournée vers un coaching en séduction et relooking, très peu probant. "Cela fait un an que je lui demande des techniques pour draguer les hommes et à chaque fois, elle me renvoie vers les sites de rencontre et la séance finit par être une séance de thérapie. En plus, je dépense une heure (50 € par Skype) pour parfois avoir un seul conseil et parfois rien."

Coach en rangement et organisation

Fabienne Goubille/44 ans, biologiste et éco-conseillère.

Home&office organiser ou coach en rangement et en organisation depuis 2 ans, elle accompagne les femmes actives qui se sentent encombrées et débordées. "Je les aide à trier, à se désencombrer, à ranger, à s'organiser au quotidien et à gérer leurs priorités pour gagner de la simplicité, de la sérénité et du temps."

Comment ça se passe ? Une visite chez le demandeur : prise de contact, observation, identification des zones et des tâches problématiques, définition des objectifs de transformation souhaitée en matière de rangement et d'organisation. Synthèse de la visite avec programme d'actions; mise en œuvre de celui-ci via un accompagnement personnalisé et concret, au rythme du demandeur, en visant son autonomie. Techniques de tri. Questionnement pour se détacher par rapport aux objets, sans culpabilité, ni regret. Rectification du comportement de tri visant l'efficacité. Utilisation des filières secondaires appropriées pour éliminer les objets. Application des règles de rangement pratique et fonctionnel. Amélioration de la gestion du temps et des priorités pour alléger le quotidien.

Sa promesse. "Au terme de cette transformation, le demandeur s'est simplifié la vie, s'est réapproprié son environnement et possède les clés pour maintenir les changements dans la durée."

Ses tarifs. Diagnostic : 100 € TVAc. Mise en œuvre : 50 € TVAc/h (dégressif pour plus de 10h) + forfait carburant.

Une mode ? "Le coaching se décline sous une multitude de formes et ne convient pas à tout le monde, c'est certain."

→ www.alorsonrange.be

Love coach et coach anti-sabotage

Bénédicte Ann/50 ans, psychologue et psychanalyste.

Love coach et **coach anti-sabotage**, depuis 2011, en français, en anglais, en live, en skype.

Sa démarche. Pour le **love coaching** : dénouer les problématiques amoureuses à partir d'une situation frustrante, complexe, inexistante, sans issue. "Il s'agit de comprendre ce qui se rejoue de l'enfance dans la vie d'aujourd'hui. Ce qui se répète dans le système. Pourquoi ceux qui m'intéressent ne s'intéressent pas à moi et vice-versa ? Pourquoi je rencontre toujours des personnes qui ne veulent pas s'engager, qui habitent loin, qui sont en couple ? Pour le **coaching anti sabotage**, même principe, sauf que je pars de la situation de sabotage elle-même : pourquoi, alors que j'ai les meilleures idées au travail, je ne suis jamais reconnue et un collègue récupère mon idée et en a de la reconnaissance ? Pourquoi mes amis comptent sur moi mais je ne peux jamais compter sur eux ? etc. J'établis le lien avec les schémas du passé, je montre la répétition, les bénéfices qu'elle apporte et je propose des solutions, que les personnes mettent en place... ou pas !"

Comment ça se passe ? Un premier rendez-vous de 1h à 2h, selon la complexité de la situation et l'éventuelle résistance du coaché, suivi de séances de 30 mn ou 1h en live ou en skype, jusqu'à ce que le résultat soit en place.

Sa promesse. "Si vous suivez les consignes, si vous êtes un bon élève, votre vie et vos relations aux autres changeront. La promesse fonctionne avec les personnes motivées qui ne supportent plus de répéter les mêmes situations."

Ses tarifs. 60 euros de l'heure.

Le coaching, une mode ? "C'est une mode mais il y a les pro, ceux qui sont inspirés, et les autres."

→ www.cafedelamour.fr



REPORTERS

Moi et mon coach

Par Eric de Bellefroid

Des coachs, on en avait déjà essayé dix ou vingt. Tous partis. Dégoûtés, écœurés, découragés. Certains disaient qu'on avait un caractère de chien, d'autres, de cochon. L'un d'eux prétendait même qu'on était fainéant comme une chenille.

Nous, tout ce qu'on voyait, c'étaient les résultats. Nos maigres recettes allaient tout droit dans leurs poches. Pareil que les imprésarios. Il faut les contrôler tout le temps, ces gens-là. Mais enfin, avec le dernier en date, on est comme les doigts de la main. On ne se lâche plus. Au point qu'à trois heures du matin, il nous appelle pour nous rappeler qu'il sera chez nous à huit heures tapantes. Et à l'heure dite, il est bien là, le bougre. Dans son indémodable jogging fluo, pour nous faire comprendre qu'avec lui, ça va être du sport. Tu parles ! Une heure de vélo dans le salon – un vélo qu'il nous a fait acheter cher et vilain chez Décathlon, et pour faire simple, celui d'Arlon. Puis, dix kilomètres de footing dans la forêt.

Après, une heure de gym et d'aquabike au complexe sportif. Quand, à midi et demi, on déjeune d'une frugale biscotte au thon, il guette chez nous le premier bâillement pour éructer : "Tu ne voudrais quand même pas aller faire la sieste, espèce de foutard !"

Heureusement, suit alors un programme un peu plus léger : quelques exercices de comptabilité, l'une ou l'autre application informatique, des conseils de bien-être et de diététique, avant de mesurer nos paramètres : poids, pouls, tension, etc. Décelant enfin chez nous quelque fatigue, il nous aide à préparer le repas du soir : une biscotte au thon. Régime sec, quoi. Lorsque, d'autorité, il nous enjoint d'aller nous coucher. Quelle n'est pas alors notre surprise de le voir s'allonger à côté de nous. Non mais, vous ne trouvez pas qu'il exagère un peu ?

Coach de vie et de carrière

Sandrine Carloni/46 ans, devenue coach après plus de 10 ans de management, formation/certification à Paris

Coach de vie et de carrière depuis 2010.

Sa démarche. "Mon coaching permet aux personnes en phase de questionnement, professionnel ou personnel, de retrouver de la confiance, du sens et de l'envie."

Comment cela se passe-t-il ? "Lors d'entretiens individuels, nous parlons objectifs (ceux que la personne veut atteindre), talents, valeurs, croyances. Le principe étant de casser l'inertie et de retrouver le mouvement."

Pour qui ? "Pour toute personne, adulte, qui a envie de changer et qui veut s'en donner les moyens."

Sa promesse. "Du concret, de l'énergie positive, pas de blabla ésotérique et, si besoin, un coup de pied au derrière (en toute gentillesse)."

Ses tarifs. 70 € la séance d'une heure.

Le coaching, une mode ? "Le coaching est né aux Etats-Unis en 1969. C'est une pratique qui se démocratise et qui n'est plus réservée aux élites managériales. La profession n'étant pas réglementée, tout le monde peut s'improviser coach. Chaque client peut se renseigner sur la formation, le sérieux du coach. Internet offre la possibilité de mener son enquête personnelle, comme pour beaucoup de professions."

→ www.tangerinecoaching.com

Coach généraliste

Isabelle Wats/Master en Biologie médicale ULB, Coach certifié ICF

Coach généraliste, formatrice et supervision de Coachs depuis 2002, directrice de l'école de Coaching CreaCoach.

Sa démarche. "Le Coaching évolutif consiste à rechercher les talents et les désirs de la personne pour l'accompagner à réaliser ses rêves et ses objectifs personnels et professionnels."

Comment ça se passe ? En 4 à 8 sessions d'une heure, "le Coaching évolutif permet de dépasser les freins avec bienveillance et respect par des prises de conscience et une mise en action concrète. J'utilise parfois des outils ponctuels de psychologie énergétique."

Pour qui ? "Pour toute personne désirant évoluer et atteindre ses objectifs; ayant la sensation d'être dans un système qui ne lui convient plus et qui veut trouver sa place en accord avec ses valeurs."

Sa promesse. "Ose être toi-même, le bonheur suivra."

Ses tarifs. "Mon prix sera adapté à chaque situation. Il oscille entre 80 et 120€/séance pour les particuliers. Moins, s'ils sont dans une passe financière difficile. On en parle. Pour les professionnels, je m'adapte à la société (PME, ASBL, SA...). Souvent, elles ont leurs standards de prix en fonction de nos certifications (Coach certifié ICF)."

Le coaching, une mode ? "C'est une mode, oui, mais c'est aussi un réel besoin de notre société. De plus en plus de personnes désirent remettre du sens dans leur vie; le Coaching évolutif le permet."

→ www.creacoach.be