Coaching professionnel et life-coaching

Quelle est l'origine de ces termes ?

Le terme anglais « coach » dérive en fait du mot français « cocher », qui désignait la personne qui conduisait une voiture tirée par des chevaux, et transportait des voyageurs. Le cocher, de fait, accompagnait les passagers jusqu'à leur destination. Dans l'antiquité le cocher était celui qui conduisait la voiture du prince pendant la bataille.
Les termes «coach » et «coaching » sont en réalité difficiles à traduire en français. Ils renvoient initialement au milieu du sport. Le Petit Robert définit d'ailleurs le « coaching » comme « l'entrainement (d'un sportif, d'une équipe) ». Effectivement, dans les années 1950-60 ce terme est utilisé au U.S dans le milieu sportif.
C'est dans les années 1980 que ce terme va être introduit dans le cadre de l'entreprise. Les notions de : performances, d'excellence, de compétition, de dépassement de soi… sont en résonnances avec celle du sport. Ce sont dans un premier temps de hauts dirigeants qui en bénéficient, puis, progressivement la pratique du coaching va se diffuser aux autres échelons de l'entreprise.
C'est dans les années 1990 que la pratique du coaching commence à se développer en France dans le milieu de l'entreprise. Au cours des années 2000 elle voit sa diffusion hors de l'entreprise. La pratique de coaching ne concerne plus seulement des responsables d'entreprises, des cadres supérieurs, mais s'étend à toute personne qui cherche à se développer. Ainsi une forme particulière de coaching se développe actuellement, appelée « life-coaching ».

Qu'est qui motive une demande de coaching chez des dirigeants ?

Voici quelques raisons qui peuvent conduire à solliciter un coach :

- Le sentiment de solitude : un dirigeant est souvent seul, notamment face à des prises de décision importantes. Il n'est pas aisé d'avoir une personne à qui parler de ses problèmes, de ses questionnements, de ses doutes…
- Le besoin de prendre du recul face à une situation difficile à gérer, face à un problème…
- Le besoin de développer ou d'améliorer des compétences.
- Le besoin d'un tiers extérieur « neutre » avec qui partager ses réflexions…

Qu'est-ce- qu'un coach ?

Je considère que c'est un professionnel de l'accompagnement qui a acquis des compétences spécifiques pour aider une personne ou un groupe à évoluer vers des objectifs clairement définis, dans le cadre d'un contrat précis.

Le coach est en mesure d'aider à :

- Clarifier des situations
- Identifier des objectifs
- Repérer des freins, des obstacles
- Mobiliser des ressources internes ou externes appropriées
- Améliorer des compétences professionnelles et relationnelles.

Quelles doivent êtres ses compétences professionnelles ?

1 – Une véritable capacité à écouter et à entendre le coaché
2 – Analyser une demande, le contexte et les enjeux
3 – Connaître les pièges de la relation
4 – Etablir un cadre et un contrat clairs et précis
5 – Mobiliser les ressources internes du coaché
6 – Questionner ces propres besoins, problèmes, projets... Savoir les différencier de ceux du coaché.
7 – Le sens déontologique et éthique

Qu'est que le coaching n'est pas ?

Une psychothérapie, du conseil, un bilan de compétence, une formation.

Peut-on se faire coacher en dehors de l'entreprise ?

Nombre de professionnels choisissent de se faire accompagner en coaching hors de leur entreprise, en assumant personnellement le coût de celui-ci. Il s'agit alors d'un coaching qui porte sur le fonctionnement et les projets d'ordre professionnel, sans que l'entreprise soit impliquée en termes de financement et de contrat de prestation. Le coaching s'effectue généralement dans le local professionnel du coach.
Depuis les années 2000, se développe en cabinet une pratique qui ne concerne plus seulement des chefs d'entreprise ou des cadres managers, mais toute personne qui en ressent l'intérêt ou le besoin : le life-coaching.

Qu'est-ce-que le life-coaching ?

Comme nous l'avons vu, ce sont les chefs d'entreprises, les PDG, qui au départ ont bénéficié de cette pratique. L'objet en est le fonctionnement professionnel. Mais dans le monde moderne où le futur a les couleurs de l'incertitude et de l'anxiété, où stress est devenu une norme, se posent les questions de la place de chacun dans la société, du sens de l'existence, de la cohérence et de l'efficience de notre comportement, de notre communication avec les autres. Le life-coaching ou coaching de vie, déborde de la sphère professionnelle pour concerner les différentes dimensions de notre vie. Théoriquement il ne s'agit pas pour autant de thérapie, mais dans la pratique les frontières ne sont pas évidentes pour tout le monde !
A cet égard, les formations de l'IFGAP conduisent les professionnels de la thérapie à savoir poser des limites à leur pratique du coaching et à ne pas en déborder. De même, elles permettent aux non-thérapeutes d'apprendre à percevoir quand l'évolution de leur accompagnement en coaching nécessite de changer de cadre et de passer à la thérapie.

Pourquoi et comment se faire coacher ? Avec quelles précautions ?

Vous pouvez éprouver une difficulté, un problème dans votre vie professionnelle ou personnelle…
Vous êtes à un moment de votre vie où vous devez faire le point, y voir plus clair…
Vous avez besoin de nouveauté, de vous renouveler…
Vous êtes bon dans ce que vous faites, mais vous voulez devenir le meilleur…
Vous avez envie de rebondir après un échec…
Vous avez un projet, mais vous ne savez pas bien comment l'entreprendre, le concrétiser…
Vous avez une épreuve à passer, mais vous ne vous sentez pas suffisamment en confiance…
Vous avez envie de découvrir cette pratique, pour peut-être en faire une profession…

Ce sont là les cas de figure courants, que je rencontre dans ma pratique de coach. Mon propos concerne ici le cadre du « life-coaching » que je distingue du coaching professionnel spécifique pour les sportifs, les artistes, les managers et chef d'entreprises…. Je situe les demandes de life-coaching dans le prolongement de celles que j'ai beaucoup rencontré dans la fin des années 70 et 80, se situant hors de la psychothérapie traditionnelle. C'était l'époque où sont apparues les approches de développement personnel - ou du potentiel humain - se différenciant de la psychothérapie et de la psychanalyse. C'est ainsi que je recevais en consultation des personnes qui se situaient dans une demande de développement personnel et non de thérapie. Ces nouvelles pratiques avaient soulevé de nombreuses questions et polémiques à l'époque. Le life-coaching me semble être un avatar de cette période prolixe. Le terme « coach » vient du monde du sport, il a ensuite émigré dans le monde de l'entreprise avant de se « démocratiser » au

point qu'aujourd'hui il est possible de se faire coacher même dans la façon de se brosser les dents ! Plaisanterie mise à part, dans la mesure où vous n'êtes pas dans une situation de souffrance psychique qui relève de la psychothérapie, une démarche de life-coaching peut vous concerner. Dans ce cas, tout comme pour la recherche d'un psychothérapeute, cela nécessite de trouver la bonne personne, qui sera en mesure de vous accompagner sur la route de la clarification personnelle et de la mobilisation de vos ressources.
Dans le domaine sportif, d'où est issu le terme de coach, nombre d'athlètes se sont retrouvés avec un proche – père ou mère par exemple – qui s'est improvisé coach, ceci avec plus ou moins de succès. Cela pourrait laisser croire que n'importe qui peut du jour au lendemain occuper cette fonction !
Dans les faits, aujourd'hui le terme de coach est devenu un fourre tout incroyable : Coaching immobilier, de séduction, financier, corporel, sportif, relooking…
Ce phénomène reflète bien notre société de consommation et de médiatisation avec sa création incessante de produits « nouveaux ». Le résultat est que le meilleur et le pire se côtoient. Dans cette « foire » trouver la bonne personne n'est pas une mince affaire.
La question est aussi de savoir si la demande de coaching n'en cache pas une autre, qui relève avant tout du ressort d'une psychothérapie. Dans ce cas de figure, un bon coach professionnel doit être en mesure d'écouter, d'accompagner, de déceler si une psychothérapie serait indiquée. Il s'agit alors d'orienter la personne vers le professionnel approprié. Nombre de pratiques de life-coaching sont des « succédanés » de thérapie.
Il y a aussi les « guru coachs » et les manipulateurs qui peuvent vous conduire dans des voies qui sentent le soufre. Mais je crois qu'il s'agit là d'une minorité de charlatans ou d'endoctrineurs, qui existe dans tous les corps de métier. Sans céder à la paranoïa où à la psychose des sectes, il y a bien sûr une vigilance à garder.
Dans ces conditions peu glorieuses que je viens d'évoquer, comment se faire coacher ! ?
Exposer les démarches et les critères qui permettraient de trouver la bonne personne serait ici trop long. J'indiquerai pour l'essentiel, qu'il faut chercher et choisir une personne qui a un véritable parcours dans le domaine, avec une ou plusieurs formations sur la question. J'estime que la formation d'un coach devrait se dérouler sur une durée de 3 à 5 ans. En cela je rejoins la position de la Société Française de Coaching. Normalement un coach professionnel se fait régulièrement superviser par des pairs, il respecte une charte éthique et un code de déontologie. Un parcours de psychothérapie personnelle ou d'analyse sera encore plus appréciable.

Comme dans une démarche psy, dans la mesure du possible :

- Rencontrez plusieurs professionnels.
- Posez directement les questions sur leur parcours, leur déontologie, leur conception du métier de coach, leur pratique, leur tarif.
- Méfiez-vous : de ceux qui vous assurent des résultats rapides et extraordinaires ; de ceux qui vous poussent à la « consommation » ; de ceux qui vous disent ce qui est bien ou mal ; ce que vous devez faire ; de ceux qui passent une partie de leurs temps à critiquer les autres coachs ; de ceux qui dénoncent les psy à tout bout de champs.

L'autre élément important est la relation.
Même si le coach est très compétent, si la relation et le « feeling » ne sont pas accordés, les résultats risquent de ne pas être au rendez-vous. Le coaching, c'est d'abord une relation, qui se développe dans le cadre d'un contrat clair et précis. La qualité de la relation et la précision du contrat sont deux données déterminantes pour l'évolution de la collaboration et des résultats attendus. Le coaching est une relation de respect, où chacun est à sa place et dans le rôle qui lui revient. Pour moi le rôle du coach est d'accompagner, de faciliter, de catalyser l'évolution de la personne dans le respect de son rythme propre.
Lorsque toutes ces conditions sont réunies, alors un bout de chemin peut être accompli, avec dans nombre de situations, des résultats qui peuvent apparaître « extra ordinaires ». Dans ces cas, cela indique qu'une bonne alchimie s'est opérée, permettant de mettre en évidence que la vie, l'humain, sont simplement extraordinaires.

Karim M. Reggad

Bibliographie sommaire :

Les leçons du corps par Roger Gentis, éditions Flammarion, 1980
Réussir un coaching par Jacques-Antoine Malarewicz, éditions Village Mondial, 2003
Le coaching par Pierre Angel et Patrick Amar, édition PUF, 2005
Petit traité de communication à l'usage des gens responsable, par Karim Reggad et sid Abdellaoui, éditions Presses Universitaires de Nancy, 2022

Karim M. Reggad
Directeur de l'IFGAP
Gestalt-Thérapeute, Systémicien, Hypnothérapeute

Spécialiste en communication et relations humaines
35 ans d'expérience dans les domaines de la psychothérapie, du coaching, de la médiation
Chargé de cours auprès de différentes universités et organismes de formation. Collaborateur auprès de plusieurs cabinets de consultants.
Coach de dirigeants, sportifs, artistes.

Il est auteur d'ouvrages et de nombreuses communications dans des colloques et congrès