

Si le coaching et la thérapie se basent tous les deux sur l'expertise que le client a de lui-même, le coaching ne pose pas le pourquoi et implique la mise en place d'un plan d'action.

DES PARCOURS ET DES APPROCHES DIFFÉRENTS

Nombre de coachs ont connu des changements de carrière au cours de leur vie. « J'ai été pendant quinze ans consultante en conduite du changement, en externe puis en interne. J'ai par ailleurs vécu trois expatriations où j'ai fait face au besoin inévitable de me réinventer, raconte **Karine Guibert (PGE 98)**, coach de la transition. C'est forte de ces expériences que je suis passée du développement organisationnel au développement personnel. J'aide des personnes à passer un cap, à tirer le meilleur d'une transition, à mener des changements collectifs et à initier le changement qui les transformera en profondeur. » Mais au-delà de leur parcours, ce qui est parfois troublant, c'est que les coachs peuvent proposer des approches radicalement différentes (voire opposées) pour travailler. **Catherine Wu (PGE 99)**, coach santé et facilitatrice de changement, détaille ses méthodes de travail: « En individuel, l'engagement est de quatre mois minimum avec trois séances par mois, face à face ou en virtuel. Une séance typique commence par célébrer ce qui va bien, puis on se concentre sur les difficultés rencontrées, avant d'introduire un point nouveau et un exercice expérimentiel. » Le plus souvent, la coach va s'adapter aux besoins du client, comme le confirme **Mayda Poc (PGE 92)**, coach de carrière pour exécutif: « Trois mois sont effectivement un minimum pour pouvoir naviguer entre tous les changements que la vie apporte. Je fais du coaching individuel, entre trente minutes et une heure par séance, en personne, et la grande majorité du temps en virtuel. »

COMMENT BIEN CHOISIR SON OU SA COACH ?

Les raisons pour faire appel à un ou une coach sont très variées. En théorie, on n'en a pas vraiment besoin: travailler avec un coach est un choix. Le coach interviendra le plus souvent dans des moments de transition ou de crise personnelle, quand la personne coachée se sent perdue ou coincée, ou qu'elle est confrontée à un changement forcé, mais aussi parfois pour mener un projet spécifique (perdre du poids, courir le marathon ou changer de poste en interne...). « Je me souviens de ce cadre supérieur qui est toujours allé de succès en succès et qui s'est retrouvé licencié pendant son expatriation aux États-Unis, raconte Karine Guibert. Nous avons travaillé sur ses objectifs concrets de recherche d'emploi et de démarche de carte verte, tout en menant une réflexion plus profonde sur son équilibre de vie et sa relation avec ses proches. Il a retrouvé un travail, mais aussi un nouveau style de vie avec plus de sérénité et



Karine Guibert
(PGE 98)

« Nous [travaillons] sur des objectifs concrets [...] en menant une réflexion plus profonde sur [...] un style de vie avec plus de sérénité et d'enthousiasme. »

Karine Guibert

d'enthousiasme. » Avoir un coach, c'est effectivement avoir un allié à ses côtés qui permet d'accomplir ses objectifs plus rapidement et plus aisément. Souvent, on sait ce qu'on voudrait faire, mais on ne le fait pas! « J'ai en tête cette cliente directrice des ventes dans une grande start-up à Londres. En recherche permanente de challenge, elle se sentait à l'étroit après un an et demi dans son rôle. Nous avons fait un travail de fond sur ses desiderata, ses qualités et ses ambitions. Le coaching s'est conclu avec son transfert vers un autre département en interne », explique Mayda Poc. Engagé sur ses résultats, un coach aide son client à mieux comprendre ce qui lui résiste et le rend redevable d'une prise d'action régulière et durable. Mais attention, n'importe qui demain peut se donner le titre de coach. Pour bien choisir son coach, il faut commencer par vérifier sa formation et ses accréditations, qui sont une garantie d'éthique. Il ne faut pas hésiter à demander des recommandations autour de vous, et à interviewer des anciens clients. « Soyez clair sur ce que vous en attendez, et exprimez-le clairement, au début et tout au long de la relation. Et surtout, n'hésitez pas à mettre fin au coaching et à chercher ailleurs si la relation ne vous convient plus! », conclut Catherine Wu. ■

81%
des personnes ayant
bénéficié d'un coaching
s'en disent satisfaites
ou très satisfaites*

il y a près de
5 000
coachs en France **

*Source: ICF et PwC, 2016
**Source: ICF, 2015



Mayda Poc
(PGE 92)

« Trois mois sont un minimum pour pouvoir naviguer entre tous les changements que la vie apporte. »

Mayda Poc