

Qu'est-ce que le Coaching?

« Ah! Vous êtes Coach...! »

Le Coaching, qu'est-ce que c'est, finalement ? Sommes-nous des Coachs ?
Formons-nous des Coachs ?

A force d'en entendre parler pour tout et n'importe quoi, je me suis amusée à répertorier les différents Coachs que j'ai rencontrés cet été...

Le premier COACH était celui de l'équipe de France à la Coupe du monde de Football. Celui-ci refuse de serrer la main de son adversaire de jeu et démissionne...

Qu'a-t-il en commun avec nous, celui-là ? Les valeurs ? Le développement du potentiel de ses joueurs ? Je n'arrive pas à trouver un seul point commun sauf le titre.

Le deuxième était un bel autocar sur la route de la mer, « MasterCoach » était son nom... Il m'a fait sourire, lui au moins, il emmène ses passagers avec Maîtrise à destination...

Le suivant fut plus surprenant : un Coach Minceur, vendu en grande surface qui vous promet des résultats « Visibles » en trois semaines.... Possible... Nous, aussi, pouvons parfois aider quelqu'un à obtenir des résultats en trois semaines mais c'est un début et pas une fin en soi.

Et puis, en surfant dans le monde des ordinateurs et des Mac, j'ai trouvé des applications de Coach-cuisine ou de Coach-sportif ou encore de Coach en communication marketing. Je n'ai malheureusement pas trouvé le « Coach en informatique » qui aurait pu nous accompagner à choisir le meilleur outil qui nous corresponde... Un métier à inventer ?

J'ai découvert aussi, en cherchant une chambre d'hôtes, que celle qui me plaisait, proposait aussi du Coaching déco pour transformer son intérieur... Quel intérieur ? Là, nous avons des points communs... Nous aussi, nous accompagnons l'individu à rénover son intérieur, ses pensées, ses envies, ses certitudes... Mais est-ce par le

choix de la meilleure couleur à porter ou par le dépoussiérage et le nettoyage de tout ce qui n'est plus utile pour avancer dans la vie ?

Alors, finalement, le Coaching c'est quoi ?

Si c'est tout ce que j'ai cité plus haut, je comprends que les gens nous regardent de travers quand nous osons dire que nous sommes Coachs. Parce que eux non plus, il ne savent pas ce qu'est le Coaching.

J'ai rencontré des thérapeutes qui nous regardent de haut, en se méfiant fortement de notre approche qu'ils croient peut-être, être de la « thérapie amateuriste ». J'ai eu affaire à l'administration pour demander des subsides pour un client et j'ai entendu que le Coaching n'avait pas de valeur ajoutée au métier de celui qui l'apprenait.

Début juillet, nous avons eu l'occasion d'animer notre première soirée de « Coaching d'amitié » où nous avons permis à des amies de se dire et d'aider l'une d'elles à prendre la meilleure décision, pour elle, dans une situation émotionnelle difficile. Ce fut un grand moment d'authenticité et d'évolution pour toutes. Mais au départ, elles ne savaient pas ce que cette soirée allait être. Elles venaient pour faire plaisir à leur amie qui organisait cela chez elle mais elles n'avaient aucune conscience de l'impact positif que cet outil allait leur apporter.

Alors, comment expliquer ce qu'est le Coaching ?

Comment dire à tous ceux qui ne le connaissent que sous l'aspect d'un concept publicitaire, d'un conseiller ou d'un manager sportif, que le Coaching, c'est avant tout un cadeau de soi à soi. C'est un outil d'éveil, d'autonomisation... Un outil qui fait grandir et qui permet de faire des choix réfléchis et éthiques en accord avec nos valeurs et nos aspirations.

Devons-nous toujours nous appeler Coach ?

Si on se réfère à l'International Coach Federation, la réponse est OUI :
« Tel que le définit l'ICF, le Coaching est la mise en place d'un partenariat avec les clients dans le cadre d'un processus de réflexion et de créativité, afin de les inciter à optimiser leur potentiel à la fois personnel et professionnel. »

Notre définition est la suivante :

« Coacher un individu, c'est l'amener à découvrir son potentiel pour le conduire vers l'autonomie. C'est ouvrir en lui un espace du possible en clarifiant avec lui ses objectifs personnels ou professionnels. Se coacher soi, c'est grandir pour agir en conscience. »

Et tout est dit dans le mot « conscience ».

Le Coaching, c'est un outil qui permet d'augmenter notre niveau de conscience face à nos possibilités d'action. Il permet de révéler nos blocages inconscients et de les dépasser. Il permet d'oser écouter la voix de sa conscience, celle qui sait ce qui est juste pour nous... Celle qu'on n'écoute pas toujours et qui après une expérience négative, nous fait dire : « je le savais », tout en moi disait non et j'ai dit oui...ou inversement...

Et donc le Coaching, c'est tout cela : une ouverture de conscience, une ouverture de cœur, une ouverture à l'instant présent parce qu'on ne vit qu'un instant à la fois et qu'on se construit instant par instant...

Alors, si vous voulez être Coach de vous-même ou des autres, allez d'abord à l'écoute de votre conscience... Ecoutez ce qui est juste pour vous et vous pourrez ensuite accompagner les autres à aller vers leur authenticité !
C'est ça, le Coaching.

Isabelle Wats, PCC septembre 2010

www.creacoach.be