

# I.

## Le coaching : pour mieux vivre ses émotions

---



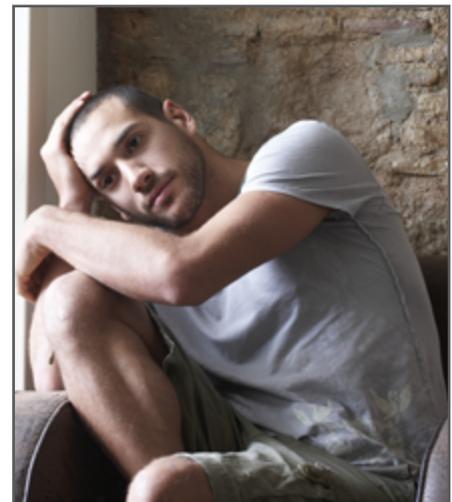
L'émotion est une façon de réagir propre à chacun, dans une situation donnée. D'abord interne, elle se lit souvent sur notre physionomie par des manifestations physiques ou physiologiques. Ainsi, le timide rougit, le triste pleure, le joyeux sourit ou rit, et le peureux devient blanc ou transpire. Tout individu éprouve des émotions, mais à des degrés différents, selon l'impact de son éducation, de son environnement social, de son caractère, etc. La réaction face à ces

émotions est donc propre à chacun. L'exemple type, en milieu professionnel, est la résistance au stress : certains employés vivront une intense pression comme un challenge et redoubleront d'énergie, tandis que d'autres se sentiront débordés et stressés (angoisse, peur de ne pas être à la hauteur, fatigue, etc.).

## I. Le coaching : pour mieux vivre ses émotions

De même, on divise les émotions en deux grandes catégories : les négatives et les positives. Ainsi, certaines personnes ressentent plus d'émotions négatives que positives, et inversement. Un trop-plein d'émotions négatives doit néanmoins alerter, car il peut être à l'origine de pathologies. Pour éviter d'en arriver là, il est important d'apprendre à les gérer. Mais avant cela, il faut être en mesure de les identifier. Pour autant, il est sain aussi de les laisser s'exprimer.

Dans certaines situations (sociales, par exemple) apprendre à maîtriser ses émotions est important pour l'affirmation de soi (gérer sa peur), l'harmonie avec son entourage (gérer sa colère), mais aussi pour préserver sa santé mentale et physique. Un trop-plein d'émotions négatives – peur, colère, ressentiments, trop grande timidité – entraîne parfois un enfermement sur soi, mais aussi divers troubles physiques – ulcères, maux de ventre, problèmes cardio-vasculaires –, d'où la nécessité d'apprendre à le gérer.



## Le quotient émotionnel

Notre quotidien est jalonné de multiples émotions, et cela est bien normal puisque l'Homme n'est pas seulement un être pensant – doué d'intelligence –, mais également un être ressentant. C'est pourquoi, si le quotient intellectuel est pris en considération dans de nombreux tests psychologiques, on ne saurait faire abstraction du quotient émotionnel dont l'importance se révèle être tout aussi appréciée dans les entreprises. Le travail sur la gestion des émotions est donc une façon de retrouver un équilibre et de préserver sa santé.

### Principe

Si le quotient intellectuel n'a plus de secret pour personne, cela fait peu de temps que l'on entend parler du quotient émotionnel. Il permet de mesurer notre intelligence émotionnelle, tout comme le QI mesure notre faculté à

restituer des informations et connaissances sur différents domaines, notre esprit d'analyse, notre rapidité à synthétiser l'information. L'intelligence émotionnelle est un outil de plus en plus employé dans le milieu professionnel, partant du principe qu'il a une importance non négligeable pour notre rapport aux autres.



Le Quotient Émotionnel – QE –, développé en 1995 par Daniel Goleman, professeur de psychologie à Harvard, est le résultat de tests psychométriques. Il permet d'exprimer ce que l'on ressent de façon harmonieuse afin de rester en accord avec les personnes que l'on côtoie ou avec qui

l'on travaille, thème repris également en développement personnel (programmation neuro-linguistique et analyse transactionnelle). Il sert aussi à évaluer la souplesse d'adaptation de chacun en fonction des situations, même stressantes ou conflictuelles, et des gens (empathie, assertivité). La principale différence entre QI et QE est que le premier finit en principe son évolution vers la fin de l'adolescence tandis que le second se travaille tout au long de la vie.

On pourrait dire que l'intelligence émotionnelle consiste à utiliser positivement ses émotions, mais aussi à savoir les gérer. À l'heure actuelle, la bonne gestion de nos émotions est une compétence aussi essentielle que les connaissances techniques ou intellectuelles.

## En milieu professionnel

Le quotient émotionnel est souvent employé pour situer les personnes par rapport à leurs relations dans un environnement social ou professionnel. Un dicton américain célèbre souligne « IQ gets you hired, but EQ gets you promoted ». En d'autres termes, il est important d'avoir un bon QI pour se faire embaucher, mais ce sont les personnes qui ont un bon QE qui sont le plus souvent promues dans l'échelle hiérarchique. En effet, cela présage un élément facile à intégrer dans la structure, avec un bon esprit d'équipe et des facultés d'adaptation dans son environnement de travail.

## Le lâcher-prise

Les émotions négatives sont souvent définies comme « perturbatrices ». En effet, si les émotions positives ont un impact non négligeable sur notre bien-être, les plus négatives sont, à l'opposé, des toxiques de l'organisme. Ainsi, la colère, l'angoisse, la jalousie, le manque de confiance, la peur sont des sentiments qui, s'ils perdurent, peuvent atteindre notre équilibre psychologique ou notre santé physique. Leur gestion est donc une façon de trouver un équilibre.

### Principe

Alors, comment ne pas laisser notre colère nous envahir ? Tout simplement en s'exerçant à lâcher prise, dès que cela s'avère nécessaire. Le lâcher-prise est parfois confondu avec le désengagement, ce qui n'est pas tout à fait exact. En effet, cela ne consiste pas à laisser faire les choses sans jamais s'impliquer, mais à laisser faire les choses sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle. Par exemple, si vous êtes très ponctuel à votre travail et que vous vous trouvez coincé dans un bouchon, du fait d'un accident, rien ne servira de vous énerver. En toute logique, vous ne pouvez rien faire d'autre qu'attendre que la circulation revienne à la normale. Il est alors nécessaire de lâcher prise. De même, si vous devez préparer un discours important et travailler la veille au soir, mais que vous décidez finalement de sortir, vous pourrez soit venir au travail en improvisant un discours de dernière minute, soit vous lever plus tôt le lendemain pour le préparer. Dans un cas comme dans l'autre, vous pouvez intervenir en choisissant la solution qui, au final, créera le moins de stress.



Dans chaque cas, on distingue la possibilité d'intervenir ou non. On oppose donc souvent au lâcher-prise la notion de « contrôle ». Les émotions perturbatrices – colère, jalousie, ressentiment – ou le stress viennent souvent d'un besoin de contrôler à tout prix les choses, les événements et même les autres.

Le lâcher-prise permet alors de faire le deuil de certains événements que nous ne pouvons pas changer, en acceptant les erreurs passées et en tirant les leçons nécessaires de nos actes, sans nous appesantir en regrets, remords ou récriminations. Il aide aussi à maîtriser plus facilement nos émotions, à être mieux dans notre tête et, par conséquent, dans notre corps, et ce, en limitant les maladies psychosomatiques qui surgissent de nos émotions perturbatrices.

## En pratique

Concrètement, pour lâcher prise, il faut d'abord apprendre à vivre le moment présent, mais aussi méditer pour retrouver sa sérénité et relativiser les faits. En outre, la confiance est essentielle dans ce travail : confiance en soi, mais aussi confiance dans les autres.



Il convient aussi d'apprendre à laisser certaines choses ou situations derrière soi, à désencombrer son quotidien, mais aussi à réfléchir au bien-fondé de ses angoisses en se posant quelques questions simples : est-ce vraiment important ? Cela est-il vraiment urgent ? Que se passera-t-il si je ne le fais pas maintenant ? Cette situation vaut-elle la peine que je me mette dans un tel état ? Pourquoi ne prendrais-je pas un peu de temps avant de donner ma réponse ?

## La méditation zen

La méditation est une méthode qui permet d'apprendre à retrouver une certaine maîtrise de soi, à faire le vide et le silence intérieur.

### Principe

Le Zen est, selon Gautama Siddharta – le Bouddha –, la voie qui mène à l'Éveil. Cette dernière est issue de son expérience en Inde du Nord, mais s'est très vite répandue en Chine puis en Corée, au Vietnam et au Japon.

Aujourd'hui, les Occidentaux se penchent de plus en plus sur cette technique, qui relève davantage d'une philosophie de vie que d'une religion, et qui apporte de véritables réponses par ses concepts de compassion, tolérance, acceptation...

Le Zen nous enseigne donc à lâcher prise sur les problèmes que l'on ne peut résoudre, par rapport à nos émotions perturbatrices, et à nous détacher de l'illusion de l'ego. La méditation qui en découle est appelée plus exactement « méditation zazen » – du nom de la posture que prend le méditant et qui rappelle



celle de Bouddha. On a donc coutume de parler de « méditation zen » et de considérer que la méditation est plus importante que la posture. On autorise même les personnes qui ne peuvent rester assises en tailleur selon la posture zazen, à s'asseoir tout simplement sur une chaise en gardant le dos droit afin de ne pas bloquer la respiration. Cette méditation agit sur différents aspects : réguler sa respiration, faire le vide intérieur, c'est-à-dire dissiper le flot des pensées inutiles ou des émotions perturbatrices, être dans l'ici et maintenant et dans un état de vigilance totale, observer le silence...

## Bénéfices

La plupart des Maîtres Zen s'entendent à dire qu'il faut de la persévérance et une certaine rigueur. Quel que soit le résultat que l'on souhaite atteindre, il faut faire preuve de patience et pratiquer le plus régulièrement possible : comme toute méthode, on ne peut arrêter au bout de cinq ou six séances et se plaindre de ne constater aucun effet.

Pratiquée avec justesse, par exemple avec l'aide d'un coach personnel, elle peut s'avérer efficace pour calmer le mental, apprendre à lâcher prise, gérer son stress au quotidien et les conflits, se déconnecter des préoccupations matérielles, développer son intuition et sa concentration, avoir une vision de l'existence plus juste et plus claire, retrouver un bon sommeil, se détacher et se libérer de certaines addictions (tabac, alcool...).

**À savoir :** *le yoga et les gymnastiques orientales permettent également de vider son esprit et de faire acte de méditation en étant centré sur chaque geste que l'on pose.*

## La relaxation

Le corps et l'esprit étant indissociables, la relaxation consiste à atteindre un contentement psychique à travers un bien-être corporel. Elle s'apprend avec un relaxologue ou un sophrologue, mais peut aussi se pratiquer seul, comme un exercice de relâchement. Elle joue un rôle important dans la gestion des émotions, puisqu'elle aide à gérer efficacement le stress, à améliorer ses performances ou encore à défaire certaines addictions.

### Principe



La relaxation consiste en une séance de décontraction musculaire et mentale. On peut la pratiquer allongé, assis ou même debout pour certains exercices. L'important est de vider l'esprit de ses pensées perturbatrices en l'amenant à sentir son corps et ses tensions éventuelles, pour ensuite les relâcher. Lorsqu'il est conduit par un

sophrologue, l'exercice amène progressivement le patient à un état sophroliminal (entre veille et sommeil) avant de poursuivre la séance en visualisant des scènes apaisantes ou des objectifs particuliers. Pour finir, le relaxologue entame la phase de désophronisation, celle qui permet de reprendre progressivement contact avec le monde environnant et aide le patient à sortir, sans être brusqué, de sa séance de relaxation.

La plupart du temps, si l'on souhaite atteindre des résultats précis, comme arrêter de fumer ou vaincre d'autres addictions, il est conseillé de prendre rendez-vous avec un sophrologue, car il est important que le discours (« terpnos logos ») soit induit par une autre personne. Dans un premier temps, il mène un entretien (anamnèse), qui donne lieu à une fiche descriptive des besoins

et de la santé globale du « patient » ; cette phase est essentielle, car certaines techniques peuvent être déconseillées. Mais il est aussi possible de pratiquer des séances de groupe dans une salle de relaxation, lorsque l'on cherche notamment à se détendre après une longue journée ou à gérer son stress.

En outre, les méthodes de relaxation peuvent s'appliquer dans divers cas de figure : apprendre à contrôler sa respiration, se libérer des accoutumances, perdre du poids, améliorer ses capacités intellectuelles (mémoire, apprentissage...), se préparer pour des épreuves sportives, aider les futures mères (peur de l'accouchement), gérer les émotions perturbatrices (manque de confiance en soi, anxiété, stress...).

## Méthodes

De nombreux exercices mentaux, notamment de visualisation et de décontraction, permettent d'améliorer le contrôle cérébral et la capacité de concentration. Les méthodes divergent ensuite selon les sophrologues et l'école à laquelle ils appartiennent.



Mise au point par le docteur Roger Vittoz, un médecin suisse intéressé par l'hypnose, la méthode Vittoz est une thérapie dite psychosensorielle qui part du constat que le cerveau émet une vibration (onde) cérébrale. Elle s'axe sur la rééducation du contrôle cérébral, tant dans le sens de l'émissivité que de la réceptivité avec, pour résultat, une restructuration de ces deux parties du cerveau. Cette technique continue d'être largement employée dans les traitements des troubles psychosomatiques, puisqu'elle aide à traiter de nombreuses pathologies telles que le stress, l'anxiété et l'angoisse, la fatigue et l'atonie, l'aboulie (manque de volonté) et la neurasthénie, les troubles dépressifs, les problèmes de concentration et de mémoire, les troubles du comportement et les réactions somatiques qui en découlent. La séance dure entre cinquante et soixante minutes ; elle se déroule en position assise, face à

face avec le thérapeute. Le principe est d'arrêter le flot des pensées en revenant sans arrêt à la sensation du corps dans son environnement immédiat. La séance est suivie d'exercices à pratiquer régulièrement chez soi.

D'autre part, la sophrologie caycedienne, mise au point en 1958 par le neuropsychiatre espagnol Alfonso Caycedo, est une approche différente de l'hypnose – laquelle laisse souvent le sujet à la merci du thérapeute –, qui le garde conscient de son état tout en étant conduit par la voix du thérapeute. Très ouvert sur le monde, ses différents voyages en Inde, au Tibet et au Japon lui permirent de mettre au point cette relaxation dynamique, une méthode comportant plusieurs degrés successifs, dont le premier tire ses racines du yoga, le second du bouddhisme et le troisième du zen. Elle se pratique en partie debout – pour les exercices dynamiques – et en partie allongé – pour la relaxation-récupération.

**À noter :** *sa méthodologie est protégée et ne peut être appliquée et diffusée que par des sophrologues caycédiens.*



Par ailleurs, issu du grec « autos » (« par soi-même ») et « gennân » (« engendrer »), le training auto-gène est un exercice pratique réalisé par le sujet lui-même et nécessitant une longue période d'apprentissage avec un thérapeute. C'est Johannes Heinrich Schultz (1884-1970), médecin formé à la dermatologie puis à

la neurologie, qui élaborera cette méthode de relaxation. Cette décontraction consciente du corps permet, comme l'explique Schultz lui-même, une « relaxation bienfaisante analogue au sommeil sans recours à une suggestion étrangère ». L'objectif est d'améliorer son propre fonctionnement, tant physique que psychique. Les deux aspects sont étroitement liés, la détente musculaire préparant la détente nerveuse. En outre, Jacobson, contemporain de Schultz, a, lui aussi, mis au point deux méthodes : la relaxation progressive et la relaxation différentielle. La première aide le patient à reconnaître les sensations de contraction musculaire et à les éliminer, alors que la seconde permet de relâcher certains muscles – tendus inconsciemment –

tandis que d'autres restent en activité. La méthode de Gerda Alexander est assez proche de celle de Jacobson, on l'appelle aussi « eutonie ». Elle consiste à accéder à un tonus idéal, adapté en fonction de l'action envisagée : ni trop ni trop peu. Il s'agit d'un juste milieu entre relâchement et tension musculaire.

La méthode Trager, du médecin du même nom, consiste à faire trembler des groupes de muscles et à sentir bouger les masses musculaires. Trager était aussi boxeur et entraîneur et s'intéressa donc d'abord aux sportifs avant d'étendre sa méthode de décontraction musculaire à tous les individus. Enfin, la méthode de relaxation en piscine permet de travailler le souffle et la respiration sonore. Elle est très utile pour atteindre le vide mental.

## L'art thérapie

De nombreux troubles peuvent être traités en douceur par une méthode alliant thérapie et utilisation de l'art. Pour cela, nul besoin d'avoir des dons artistiques : il suffit de laisser aller sa créativité et son imagination.

### Principe

En français, il serait plus correct de parler de « thérapie par l'art », mais l'expression anglaise « Art Therapy » a été conservée et adaptée. Celle-ci se sert donc de l'art comme d'un outil, et ce, sous toutes ses formes : dessin, peinture, sculpture, poterie, mosaïque, danse, musique, etc. Cependant, la visée thérapeutique est plus importante que la visée artistique.

L'objectif n'est donc pas de faire une œuvre, mais d'utiliser l'art comme un moyen d'expression de l'intériorité du patient. Il est donc important de laisser aller son imagination sans se focaliser sur le résultat : le travail artistique permet ainsi un travail sur la vie intérieure (émotions, pensées, intuition, imagination...). Le but est d'atteindre la guérison sur les plans physique, émotionnel et spirituel. Cette technique permet donc



## I. Le coaching : pour mieux vivre ses émotions

d'exprimer différemment ce que le sujet aurait du mal à verbaliser. En ce sens, il fonctionne comme une catharsis et aboutit à un certain nombre d'effets thérapeutiques, parmi lesquels l'affirmation de soi, le bien-être, l'éveil de la créativité, l'autonomie, la liberté, la gestion des émotions, le lâcher-prise, la maîtrise du stress, la réduction de l'anxiété, etc.

### En pratique



L'art thérapie est, en outre, employée dans de nombreux domaines tels que le travail avec les enfants, les personnes âgées, les patients atteints de pathologies lourdes (comme le cancer), dans les hôpitaux psychiatriques, avec les délinquants. La séance dure généralement entre 1 h 30 et 3 h. Le

thérapeute accompagne le patient dans son travail créatif sans toutefois faire d'interprétations. Il ne s'agit pas d'une analyse, mais d'un véritable processus d'accompagnement permettant au patient d'évoluer à son rythme au fil des séances et des différentes productions artistiques.

Le coût oscille entre 55 et 80 €/h, selon les cas. Si vous réalisez des séances en groupe, elles seront plus longues, mais le coût sera moins élevé.

**Bon à savoir :** *il n'existe pas de diplôme d'art thérapeute. Toutefois, un certain nombre de formations sont proposées. Au minimum, le thérapeute qui se dirige vers une spécialisation en art thérapie doit avoir acquis une première formation de psychothérapeute ou d'éducateur spécialisé.*

### Se faire coacher

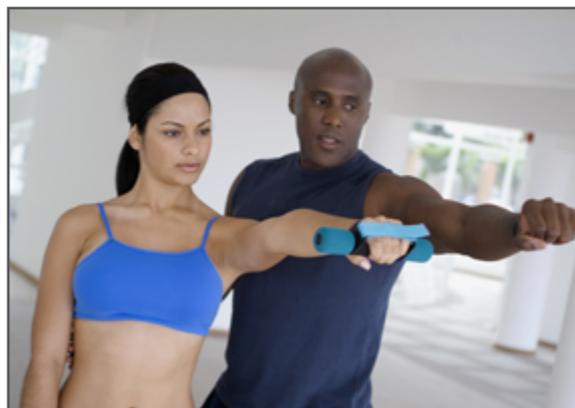
Le coaching est né du terme anglais « to coach » qui signifie « conduire, accompagner ». Lorsque l'on évoque un « coach », on pense souvent au sport, domaine dans lequel cette profession a connu ses premiers pas. Le coach sportif est un entraîneur physique, mais aussi mental. Il aide une personne à valoriser ses compétences. Dans n'importe quel domaine où il intervient, le

coach est donc un « accompagnateur ». Les domaines d'intervention sont ainsi très variés. Dans le sport, il aide à préparer une compétition et à améliorer ses performances. En entreprise, il accompagne la prise de nouvelles fonctions pour éviter les angoisses inutiles ou apprend à gérer les conflits. En ce qui concerne le bien-être et la santé, il peut être utile si vous souhaitez entreprendre un régime, vous défaire d'une addiction ou mieux gérer votre stress ou vos émotions au quotidien. Enfin, en matière de développement personnel, il aide à accroître la confiance en soi, à améliorer l'image de soi et à apprendre l'assertivité.

Le coaching est donc une forme d'accompagnement en vue d'atteindre un ou plusieurs buts. En fonction de la nature des objectifs visés, on distingue le coaching professionnel, sportif et personnel.

## Coaching sportif

Un coaching sportif est l'accompagnement personnalisé d'une personne ou d'une équipe qui se déroule à domicile : le coach se déplace chez son client avec son matériel, en club de sport dans un espace dédié ou en entreprise. Il peut en outre viser plusieurs objectifs : la perte de poids, le bien-être par le sport (remise en forme, gestion du stress, etc.), le renforcement musculaire, la préparation physique en vue d'une compétition, par exemple. Plusieurs points sont à prendre en compte afin de choisir son coach sportif. Ce dernier doit être titulaire d'un diplôme d'État ou d'un diplôme universitaire (DU) équivalent. Il doit aussi avoir un code de déontologie clairement défini et joint au contrat. Enfin, le coaching doit représenter sa principale activité et donc sa première source de revenus.



Il faut compter entre 35 et 85 € la séance unique d'une heure en fonction du coach choisi. Cependant, les prix sont généralement dégressifs en fonction du nombre de séances réservées, et des forfaits au prix avantageux sont souvent proposés.

**Bon à savoir :** *la plupart des coachs sportifs proposent un bilan forme à domicile, gratuit et sans engagement !*

## Coaching personnel



Le coaching personnel est centré sur un individu et sur ses objectifs. Il s'agit là de développement personnel et/ou professionnel. Contrairement au coaching professionnel, la démarche vient du particulier qui en assume également le financement. Le coaching personnel intervient dans des domaines très

variés. Il peut s'agir de bien-être et de santé (suivre un régime, se défaire d'une addiction, mieux gérer son stress et ses émotions...), de développement personnel (développer sa confiance en soi, améliorer son image de soi, apprendre l'assertivité...) ou professionnel (orientation, réorientation, recherche d'emploi, reconversion, etc.).

Un coaching personnel peut ainsi se révéler bénéfique à tous les niveaux de votre vie privée. Le tout est de trouver le bon coach avec qui établir une relation de confiance. Pour cela, n'hésitez pas à comparer, à faire passer des entretiens, à demander des références, etc. Du choix de votre coach dépend la réussite de votre coaching ! En outre, il s'adresse à tous les publics sans distinction d'âge, de sexe, de compétence, d'origine sociale, etc. En effet, il peut aussi bien aider un étudiant à découvrir sa voie professionnelle, qu'un retraité à appréhender le passage à la retraite sereinement.

**Attention :** *ne choisissez pas votre coach à la légère, particulièrement si vous vous trouvez dans une mauvaise passe et donc en position de faiblesse. En effet, le coaching connaît des dérives sectaires venant d'individus peu scrupuleux. Ce phénomène reste rare, mais il convient de rester vigilant.*

En revanche, un coaching personnel n'a pas vocation à se substituer à une thérapie. C'est un accompagnement individuel pour aider à développer ses potentialités ; il ne vise pas à résoudre les difficultés psychiques éventuelles.

## I. Le coaching : pour mieux vivre ses émotions

La psychothérapie, elle, vise principalement à aider la personne à surmonter, voire à traiter ses problèmes. Un coaching personnel peut s'inscrire dans la continuité d'une thérapie, mais il faut bien dissocier les deux, et ne pas demander à son coach ce qui relève de l'intervention d'un psychothérapeute.

Les propositions de coaching personnel affluent en masse sur Internet. Difficile de s'y retrouver parmi les nombreuses offres. Pourtant, certains points peuvent vous aider à trouver un coach sérieux et professionnel : ce dernier doit d'abord avoir suivi une formation appropriée, mais aussi posséder et respecter un code de déontologie, expliqué clairement et joint au contrat. De plus, choisir un coach rattaché à la Société Française de Coaching, à l'International Coaching Federation ou à la Fédération Francophone de Coachs professionnels vous apporte une garantie quant à son professionnalisme, son sérieux et son expérience. Comptez entre 150 et 300 € environ la séance d'une heure. Cependant, des prix dégressifs sont généralement proposés selon le nombre de séances.

**Bon à savoir :** *la durée du coaching ne doit pas dépasser six mois maximum, et plus généralement s'étendra sur quelques semaines. En effet, il ne s'agit pas d'une psychothérapie !*

### Coaching professionnel



Le coaching professionnel, appelé également coaching d'entreprise, est un accompagnement professionnel d'une personne ou d'une équipe. Il est généralement prescrit et pris en charge par l'entreprise elle-même. Il s'agit donc d'une relation tripartite entre l'entreprise, le coaché et le coach. Il se déroule en général

au sein de l'entreprise, mais peut également avoir lieu dans le cabinet du coach. Il permet le développement du coaché tout en servant les intérêts de l'entreprise. Pour cela, il travaille avec des outils tels la PNL, l'analyse transactionnelle, etc. Il vise par exemple à l'amélioration des performances, au développement d'un potentiel ou d'un savoir-faire, à l'accompagnement lors d'un changement professionnel (changement de poste, promotion, restructuration, etc.),

## I. Le coaching : pour mieux vivre ses émotions

à la résolution de problèmes de communication au sein de l'entreprise ou à la réalisation d'un objectif professionnel. Tout le monde peut tirer profit d'un coaching professionnel. Il s'adresse ainsi aussi bien aux chefs d'entreprises, aux managers, qu'aux employés de façon individuelle ou en équipe. Il est approprié aussi bien aux entreprises privées que publiques et aux travailleurs indépendants.

**Attention :** *le coaching professionnel n'est pas une psychothérapie ! Le coach aide à résoudre des difficultés professionnelles, mais ne cherchera pas à découvrir la cause de ces problèmes dans l'histoire personnelle du coaché.*

En revanche, pour vous assurer des compétences de votre coach, tenez d'abord compte de son niveau d'étude : il doit avoir au minimum le même niveau d'étude que le coaché. Des diplômes universitaires sont mis en place afin de garantir une vraie formation. Il doit aussi connaître la vie en entreprise : de nombreux coaches professionnels occupaient des postes de management avant de se reconvertir. De plus, le coaching doit être sa principale source de revenus, et le professionnel doit respecter un code de déontologie, incluant le secret professionnel.



Un coaching professionnel doit rester discret pour ne pas nuire à l'image du coaché au sein de l'entreprise, et pour que les séances se déroulent sereinement. La personne qui suit un coaching en entreprise devra donc ne pas en faire état autour d'elle. En règle générale, ne seront au courant que sa hiérarchie et le service des ressources humaines. Pour plus de discrétion, les séances pourront avoir lieu en dehors de l'entreprise. En tout état de cause, le coach se doit de respecter une confidentialité absolue sur ce qu'il entend au cours des séances de coaching professionnel.

### Trouver un coach

La première source d'informations pour trouver un coach est le bouche-à-oreille. Un coach dont on parle, qui a permis à ses clients d'atteindre leurs objectifs, etc., c'est déjà une bonne carte de visite. On trouve par ailleurs des centres de formation proposant des cursus en « coaching », mais aucun

## I. Le coaching : pour mieux vivre ses émotions

diplôme particulier n'existe, mis à part pour le coaching sportif. Néanmoins, le coach peut venir de divers horizons : psychothérapeute, psychologue, formateur en développement personnel, ancien manager, etc.

Le coach a généralement une connaissance approfondie de certains outils de communication comme la PNL, l'analyse transactionnelle, la pensée positive... Il est également possible d'obtenir des informations en consultant la Fédération Francophone de Coaching, la Société Française de Coaching ou encore l'International Coach Federation. Les coaches professionnels et reconnus sont détenteurs d'un certificat de compétences délivré par AFNOR Certification.

Le coach, après étude du cas à traiter, interviendra en plusieurs séances puisqu'il assure un suivi jusqu'à obtention des résultats. Il peut donc y avoir une dizaine de séances ou plus : elles sont espacées et peuvent s'étendre sur plusieurs semaines ou plusieurs mois. Chaque séance dure de 1 à 3 h.

### Tarifs

Les tarifs du coaching ne sont pas plus réglementés que l'appellation. Il est important de comparer différentes offres afin de choisir celle qui convient le mieux à vos objectifs. Le tarif d'une séance dépend évidemment du type de coaching choisi. Ainsi, il faut compter entre 200 et 700 €/séance pour un coaching professionnel, pris en charge par l'entreprise, entre 150 et 300 €/séance pour un coaching personnel et entre 35 et 85 € pour une séance de coaching sportif.



**Attention :** *les séances de coaching ne peuvent pas être payées en CESU.*

### Formations

Cette profession étant encore récente, il est difficile de juger de la qualité des formations. On distingue toutefois deux types de centres de formation : les universités et les écoles privées. Une seule solution : comparer ! En effet,

les écoles sont nombreuses et ne proposent pas toutes les mêmes cursus. Certaines sont ainsi axées sur le coaching personnel, d'autres sur le coaching professionnel, etc. Tout dépend donc de vos objectifs.



Dans tous les cas, si votre but est de devenir coach professionnel, sachez que la Fédération Francophone de Coachs professionnels (FFCPRO) conseille de suivre une formation au coaching d'au minimum 9 à 12 mois. En outre, cette formation doit dispenser à la fois des cours théoriques et pratiques ainsi qu'une part de développement personnel du futur coach. Cependant, il existe aussi des formations au coaching visant à une simple compréhension des différentes notions utilisées, mais ne prétendant pas former des coachs professionnels. Il est également possible de parfaire sa formation avec des modules spécifiquement orientés vers la PNL ou l'analyse transactionnelle par exemple. Car un coach se doit de se former tout au long de son parcours professionnel ! Prenez donc votre temps pour choisir la formation qui vous convient le mieux. La formation au coaching doit également passer par l'expérience. N'hésitez donc pas à vous renseigner sur le parcours professionnel de votre coach. En effet, impossible d'être coach sportif sans avoir soi-même une longue pratique sportive derrière soi ! De même, un coach professionnel doit avoir une solide connaissance du monde de l'entreprise. Ainsi, de nombreux coachs professionnels ont un passé de manager.

Par ailleurs, les appellations « coach » et « coaching » ne sont pas réglementées. En théorie, tout le monde peut donc s'improviser coach sans avoir suivi la moindre formation. Cependant, les organisations professionnelles du coaching tentent d'encadrer cette profession et ont défini un code de déontologie que tout coach professionnel doit signer et respecter, incluant notamment une formation au coaching. Il doit aussi respecter l'intégrité des individus et être supervisé pour éviter les dérives. Enfin, ce dernier doit progresser dans sa pratique : le coach doit être dans une démarche de mise à jour constante de ses connaissances.

## I. Le coaching : pour mieux vivre ses émotions

De plus, l'AFNOR a mis en place une certification qui valide les compétences des coachs professionnels. En effet, pour obtenir cette dernière, un coach doit posséder une formation de type Bac + 3 ou équivalent, et avoir suivi une formation en sciences humaines ou sociales d'au minimum 200 h. Il doit également posséder une expérience professionnelle de 5 ans, dont un minimum de 2 ans dans le management d'une équipe, d'un projet, de direction, de formation ou d'accompagnateur, ainsi qu'une expérience de coaching d'au minimum 150 h et réalisée dans les 18 derniers mois. Enfin, il est nécessaire qu'il ait signé le code de déontologie des Coachs professionnels certifiés.



Si ces exigences sont respectées, le candidat à la certification devra réaliser un compte rendu écrit d'une de ses missions en vue de passer un entretien d'une durée de 1 h 30 afin de démontrer ses connaissances et sa motivation. Ce n'est qu'après ce processus qu'un coach ayant reçu un avis favorable obtiendra sa certification AFNOR.

**Bon à savoir :** *cette certification n'est pas obligatoire pour exercer le métier de coach, mais reste un moyen efficace de vous assurer du sérieux de celui-ci.*