

10 choses à savoir avant d'entreprendre

un coaching

Avec la démocratisation du métier de coach et le nombre croissant de professionnels de coaching en France, 1500 coachs recensés par La Société Française de Coaching*, il est utile pour un client potentiel d'avoir de bons repères pour s'orienter dans le dédale d'écoles de formation en coaching, d'annuaires professionnels, de portails et de sites, afin de bien choisir un coach qui peut lui apporter une vraie valeur ajoutée.

Puisque le marché de coaching qui se développe en France à très grande vitesse n'est pas réglementé - ce qui est le cas des professions telles que psychologue ou de psychothérapeute - le particulier qui recherche un coach peut parfois avoir de mauvaises surprises, et, s'il n'est pas suffisamment averti, tomber sur des personnes qui exercent ce métier sans aucune formation préalable ni de déontologie professionnelle, indispensables pour faire ce métier.

Vous êtes intéressé par le coaching et avez dans votre entourage des personnes qui ont tiré le plus grand bénéfice de ce type d'accompagnement. Vous avez envie de suivre leur exemple mais ne savez pas comment vous y prendre pour bien choisir votre futur coach. Tout d'abord, n'oubliez pas que nous sommes tous différents et que le coach de votre ami ou conjoint n'est peut-être pas celui qui saura le mieux répondre à vos attentes.

Il est donc nécessaire de réfléchir sur vos objectifs, vos priorités du moment et vos attentes pour établir une liste exhaustive de critères auxquels votre futur coach devrait absolument répondre pour vous apporter une satisfaction maximum. En effectuant ce travail, vous maximisez tout simplement vos chances de trouver un coach compétent et capable de vous orienter rapidement vers une solution à votre problème d'ordre personnel ou professionnel.

Voyons tout d'abord la manière dont les gens déclarent vouloir choisir leur futur coach. Voici les éléments que j'ai pu recueillir en réalisant une petite enquête terrain. À la question ouverte « Selon quelles critères choisiriez-vous votre futur coach, si vous en aviez besoin ? » posée à des personnes qui se déclaraient comme « A priori intéressées par le coaching », j'ai pu relever les éléments suivants : **la qualité du contact, les capacités d'écoute, les compétences professionnelles, une formation en coaching, un diplôme d'études supérieures, l'expérience professionnelle, le nombre d'années d'exercice, la localité, le prix, et encore, la spécialité, la méthodologie utilisée, l'appartenance à une association professionnelle, la certification, ...**

Pour vous aider à voir plus clair dans tout cela, avant de rechercher un coach, il est bon d'engager une réflexion à trois niveaux : **vous et le coaching, votre situation, le coach.**

Vous et le coaching

1)- **Vous avez un questionnement d'ordre personnel ou professionnel :** manque de confiance en soi, nouvelle prise de fonction, besoin d'améliorer sa prise de décision, besoin de mieux gérer votre temps ou de mieux fonctionner en situation de stress. Toutes ces raisons sont bonnes pour entreprendre un coaching.

2) – **Le Coaching n'est pas une thérapie** dans la mesure où il part du principe que vous disposez déjà de toutes les ressources pour trouver des réponses à vos questions. Il ne cherche pas à vous « améliorer », à vous « guérir », ou à vous « guider », mais à vous accompagner dans la voie du changement que vous allez définir vous-même. Tout au long du processus de coaching, vous restez pleinement responsable de vos choix et de vos décisions. Vous décidez également de la direction à prendre, puisque c'est le client qui définit et redéfinit ses objectifs à tout moment du processus.

Il s'agit là d'**un principe fondateur de coaching** qui est défini souvent comme un moyen de « transporter » le client d'un point A où il se trouve actuellement à un point B où il souhaite être. Le coach est là pour assurer en quelque sorte « un bon déroulement » de ce voyage et il met ses compétences et sa méthode de travail au service du client. Je veux dire par là qu'accepter que vous allez être responsable de votre vie et de vos décisions pendant tout le processus de coaching vous évitera de mauvaises surprises et de faux espoirs que vous pourriez placer en votre coach.

Votre situation

3) -**L'étape suivante consiste à réfléchir sur votre situation.** Vous permet-elle de vous engager dans le coaching ? Même si le coaching est un accompagnement relativement court (de 6 mois à un an, en moyenne), pour que vous puissiez en tirer un réel bénéfice, cela suppose une certaine systématité de la part d'un coaché. Le succès du coaching dépend en fait en grande partie de votre engagement personnel, de votre assiduité et de votre travail entre les séances – le coach va vous donner des exercices à faire pour la séance d'après.

Commencez par vous demander si vous êtes prêts à tenir ces engagements avant de vous lancer.

Un autre facteur important de votre décision à prendre si oui ou non le moment est venu de vous faire coacher consiste à regarder du côté de vos finances. Avez-vous un budget nécessaire qui vous permet de financer votre accompagnement et éviter de l'interrompre en cours de route ?

Il s'agit d'une question importante car si la réponse est non, il vaut mieux attendre un moment plus propice où vous ne vous sentirez pas coupable d'avoir pris votre décision qui pourra peser sur le climat du coaching et compromettre les résultats espérés.

Si vous êtes cadre, il n'est pas inutile d'aller voir le responsable du personnel de votre entreprise pour l'informer de votre projet et lui demander si votre entreprise ne pourrait pas prendre en charge votre coaching. Si des possibilités existent, il est bien sûr recommandé de

mettre en avant les avantages que l'entreprise pourra tirer de votre futur accompagnement en termes de qualité de votre travail.

Les qualités d'un coach

4) - Le feeling : se sentir en confiance avec le coach dès le début, avant même de signer le contrat, est un bon critère de choix.

Un certain nombre de questions peuvent également aider à se forger une opinion sur le coach :

5) – Le Parcours professionnel

- **Formations suivies** : s'agit-il d'une formation généraliste de type HEC ou d'une formation spécifique en coaching ? Vous pouvez jeter un coup d'œil sur le site d'un organisme de formation pour vous faire une idée du sérieux de son background. Il existe deux types de formations en coaching en France : formations universitaires (Universités Paris2 et Paris8, ICN Nancy, Université de Bordeaux IV ou celle de Toulouse 1) qui apportent avant tout des connaissances de base relatives au domaine de coaching, et les écoles de coaching dont les plus réputées sont accréditées ICF, comme CTI France, International Mozaïk, Coaching Ways ou Transformance qui privilégient l'apprentissage par la pratique supervisée tout au long de la formation.

- **Certifications obtenues, organismes**. ICF (International Coaching Federation) est présente dans 80 pays et compte 11.600 membres. Elle propose un processus de certification international - avec trois niveaux - qui est obligatoire pour ses membres à partir de 2008. Cette certification se base sur un dossier où figure le nombre d'heures de pratique et de formation. Il est vérifié tous les trois ans. Les coaches ICF sont également supervisés par d'autres praticiens.

6) - L'Expérience

- **Nombre d'années d'expérience**, exerce-t-il son activité à temps plein ou à temps partiel ?

- **Nombre de clients accompagnés**, leur profil, types de problématiques

- **Exemples d'accompagnements réussis**, bénéfices obtenus par les clients

7) – **La Spécialité**, par exemple : coaching de carrière, coaching sportif, coaching de crise, coaching de relation, coaching de managers, coaching d'équipe, coaching parental, coaching de créateurs d'entreprise, coaching d'étudiants, ...

8) – **Le cadre du contrat et modalités** : nombre et durée de séances, fréquence, séance en face-à-face ou à distance, possibilité d'échange de mails entre les séances, prix, **Outils employés** par le coach ainsi que ses références théoriques, exemple : Analyse Transactionnelle, Palo Alto, PNL, Approche Systémique, Ennéagramme, approche cognitivo-comportementale (TCC), ...

9) – La Crédibilité d'UN coach :

- **Motivation** qui a amené le coach à s'investir dans son métier

- **Appartenance** à des Associations Professionnelles ou à des écoles de coaching
- **Déontologie professionnelle** à laquelle souscrit le coach (ce point est primordial !)
- D'autres **activités parallèles**, exercées par le coach (exemple : conseil, formation, enseignement, écriture, arts plastiques, ..)
- **Site internet** permettant d'approfondir les informations sur le coach
- **Publications** : ouvrages, articles dans le domaine du coaching et du développement personnel

10) – Le Budget nécessaire : coût d'une séance, budget mensuel, modalités de paiement

Vous pouvez également poser à votre futur coach d'autres questions qui vous semblent appropriées et qui pourront vous aider à vous faire une idée sur les qualifications de ce professionnel et sur ses aptitudes à répondre à vos attentes.

Une bonne façon de vous faire une opinion sur votre futur coach est de lui demander **une séance échantillon** que beaucoup de coachs certifiés proposent systématiquement. Cette **séance d'une trentaine de minutes, non payante et sans aucun engagement**, vous permettra d'évaluer la méthode de travail du coach, ainsi que ses compétences en coaching.

Après la séance, posez-vous les questions suivantes :

Le coach :

- A-t-il des capacités d'écoute ?
- Est-il capable de poser les bonnes questions ?
- Sait-il vous motiver et vous encourager efficacement ?

et

- Globalement, vous inspire-t-il confiance ?

Alors, la balle est maintenant dans votre camp !

Si vous êtes en train de vous poser la question si oui ou non vous devriez vous lancer dans le coaching, vous avez désormais toutes les clés en main pour réussir votre choix d'un professionnel de qualité.

* * *