

**COMPRENDRE
ET PRATIQUER LE COACHING
PERSONNEL**

Odile Cluzel, Francis Colnot,
Florence Vitry

COMPRENDRE ET PRATIQUER LE COACHING PERSONNEL

Comment devenir un bon coach de vie

Préfaces de Michaël Pichat et Florence Lamy

4^e édition

Illustration de couverture : © fotolia.com

Création graphique de la couverture : Hokus Pokus Création

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2019

InterEditions est une marque de
Dunod Éditeur, 11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff
ISBN : 978-2-7296-1934-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Nouvelle préface de Michaël Pichat	VII
Préface à la 4 ^e édition de Florence Lamy.....	IX
Remerciements	XIII
Introduction - <i>Oser réinventer sa vie</i>	1
1. COACH PERSONNEL : UN MÉTIER À PART ENTIÈRE.....	9
2. QU'EST-CE QUI DISTINGUE UN COACH PERSONNEL D'UN COACH EN ENTREPRISE?	33
3. L'IDENTITÉ DU COACH PERSONNEL	95
4. POURQUOI NOS CLIENTS VIENNENT-ILS NOUS VOIR PLUTÔT QU'UN AUTRE PROFESSIONNEL DE LA RELATION D'AIDE?	181
Conclusion. Pont vers le futur.....	235
Bibliographie	237
<i>Annexe 1.</i> Associations et formations.....	239
<i>Annexe 2.</i> Comment démarrer un coaching?.....	241
<i>Annexe 3.</i> Passer un contrat de coaching.....	243
<i>Annexe 4.</i> Évaluation qualitative de l'entretien par le coaché.....	245
<i>Annexe 5.</i> Codes des principales associations de coachs en france.....	247
Table des matières.....	271

Nouvelle préface

*Le coaching personnel :
une pratique d'accompagnement, en plein essor,
pour développer les ressources du bénéficiaire, fabriquer du sens
et structurer son développement*

DANS LE CONTEXTE D'UNE ÉPOQUE EN QUÊTE EXACERBÉE d'un mieux-être personnel et relationnel comme d'une mise en sens accrue de nos activités quotidiennes, les attentes en matière d'accompagnement personnel sont fortes. Témoins de ces nouvelles formes d'expression sociale de ces besoins fondamentaux, diverses disciplines académiques et pratiques sont actuellement en pleine émergence.

La mouvance de la psychologie positive, par exemple, met en lumière le besoin, pour les pratiques d'accompagnement, de se décentrer des seuls dysfonctionnements et problématiques des individus pour mieux identifier ce qui fonctionne déjà chez eux, leurs compétences psychologiques ou relationnelles (ressources), afin de les comprendre et ainsi de les pérenniser et intensifier au service des finalités impliquées.

L'approche d'acceptation et d'engagement (ACT), quant à elle, met en avant la forte nécessité des individus accompagnés de clarifier ce qui est vraiment important pour eux, au fond, dans leur vie hic et nunc ; afin de mettre en œuvre, enfin, des actions engagées au service de la réalisation effective de ces « valeurs » ainsi identifiées.

Permettant « d'héberger » la mise en œuvre, auprès de la personne accompagnée, de ces divers nouveaux paradigmes théorico-pratiques de référence, le coaching personnel, tel que présenté dans cet ouvrage, est un solide cadre méthodologique au service des finalités propres du bénéficiaire. Cadre structurant d'autant plus important que les demandes actuelles d'accompagnement ne se cantonnent nullement au seul cadre spécifique de la psychothérapie : d'autres formes complémentaires de relation d'aide sont également maintenant demandées, bien légitimement, et deviennent ainsi nécessaires à acquérir pour les praticiens.

Le présent ouvrage permet de se doter d'un panorama opérationnel des principes, finalités et méthodes du coaching personnel. Il développe, avec structure et rigueur, le cadre spécifique du coaching de vie, l'identité et la posture du life coach, l'analyse de la demande puis son opérationnalisation, la contractualisation puis le démarrage de l'accompagnement, les méthodes, techniques et outils constitutifs de la pratique effective du life coaching.

Qu'il me soit ici permis de rendre hommage à Odile Cluzel, Francis Colnot et Florence Vitry pour cet ouvrage, résolument pédagogique, et d'autant plus précieux qu'il est le fruit d'une intense expérience professionnelle et qu'il constitue à ce jour une des rares publications de référence en matière de coaching personnel.

Michaël PICHAT

*Maître de conférences des universités en psychologie
Directeur pédagogique de diplômes universitaires en coaching
Dirigeant du Cabinet Chryssippe, R&D en Sciences Humaines
et Sociales (www.chryssippe.org)*

Préface à la 4^e édition

Florence Lamy

C'EST PEU DE DIRE que si ma route n'avait pas croisé celle de Odile, Francis et Florence, ma vie ne serait pas ce qu'elle est devenue aujourd'hui, tant leur transmission, leur influence sur ma pratique, leur position d'exigence vis-à-vis de la profession de Coach Personnel mais également de grande ouverture aux divers courants, a profondément enraciné mon être et ma destinée professionnelle¹.

Il fallait une certaine sécurité ontologique, comme on dit dans notre métier, alliée à une grande capacité prospective pour créer ce Desu de coaching personnel il y a plus de dix ans!

Souvenez-vous, à cette époque, le coaching était encore un phénomène étrange, venu d'ailleurs, qui bien souvent même pouvait effrayer ou faire sourire.

Odile, Francis, Florence ne nous ont jamais « envoûtés » ou « mystifiés », nous les étudiants d'alors. Avec eux, le coaching personnel, c'était avant tout une discipline, une forme d'ascèse et une théorie en émergence dont il fallait commencer par rassembler les « bases ».

1. Une ancienne du Desu coaching personnel 2005, aujourd'hui coach, superviseur et formatrice de coachs et co auteur d'ouvrages sur le coaching

Ils étaient stables sur leur socle commun et unis dans ce que depuis j'ai exploré avec délices, une certaine intelligence collective. Face à nous, les étudiants d'alors, nous avions une équipe soudée, une équipe qui allait gagner.

Nous avions grâce à eux, une conscience aiguisée par leur regard sur la profession, à la fois réaliste mais également critique sur les points nécessaires (par exemple le fait de ne pas se prendre pour des « psychothérapeutes », de ne pas jargonner inutilement, de ne pas conseiller...).

Et surtout, pour la rêveuse que je suis, le champ des possibles était ouvert. Grâce à une forme d'épure dans la pratique telle qu'ils nous l'ont transmise et dans l'impeccabilité de la posture qui était attendue, nous avons pu ciseler un coaching minimaliste, dont l'élégance peut se décliner dans bien des domaines. Cela, je l'ai découvert plus tard...

Avec le recul, je suis heureuse d'être entrée dans le monde du coaching par la porte ouverte par ces trois-là ! La porte de la simplicité et de l'humilité face à l'autre, dans une forme de curiosité anthropologique et bienveillante.

Le coaching personnel, et ce encore plus que le business coaching, nécessite cette qualité de questionnement, cet art d'ouvrir le regard de l'autre, de l'aider à décaler son point de vue pour sortir de la boîte. Intégrer le questionnement comme un art relationnel permet d'aborder de nombreuses perspectives et même parfois de sauter d'un niveau de sens à un autre. Et surtout, faire de cet art un des points centraux de sa pratique de coach (nous ne sommes pas uniquement dans l'écoute même si elle se doit d'être, elle aussi, de grande qualité), nous préserve de l'écueil majeur de tomber dans le conseil. Ce qui de mon point de vue serait une des plus grandes aberrations dans laquelle pourrait se fourvoyer le coach – et le coach personnel avec des conséquences encore plus dramatiques, parce que plus en lien avec l'être dans ses dimensions affectives. Quelle illusion ce serait alors d'emmener l'autre vers l'autonomie en le conseillant sur sa conduite...

Il me semble qu'accompagner les personnes dans leurs questionnements existentiels, que ce soit sur des niveaux très concrets ou relié au grand sens de la vie, est une des plus belles missions sur terre. Je ne remercierai jamais assez Odile, Francis et Florence de m'avoir transmis leur vision du coaching personnel, leur technique, leur art et leur science.

Et surtout, ce qui est remarquable, dans le respect de ma singularité et dans un regard très « coachy » sur mon potentiel d'alors. Car quand on a de la marche à faire, comme dit un vieux proverbe chinois, on a deux solutions, soit recouvrir la terre de cuir, soit se façonner des chaussures appropriées. En appliquant à ma vie les questionnements que mes professeurs m'avaient transmis, j'ai pu arpenter le monde, y faire ma place et à mon tour accompagner les uns et les autres dans leur chemin de vie. J'ai renoncé à recouvrir la terre de cuir et j'ai commencé à arpenter les sentiers avec mes chaussures, des chaussures que j'ai façonnées avec eux, à la coach !

Ce cercle vertueux continue encore de porter mon élan vital, je les entends souvent, comme trois esprits farceurs, murmurer à mon oreille « Qu'est-ce que tu veux ? À quoi sauras-tu que ce que tu veux est ce que tu veux ? Que fais-tu quand tu fais ce que tu fais ? Et ce premier petit pas, tu le feras quand ? »... Et bien d'autres choses encore.

Remerciements

Nous tenons à adresser nos remerciements à :

- nos étudiants des différentes sessions du DESU de coaching, qui ont su par leurs questions nous donner envie d'écrire ce livre et de continuer à le faire évoluer ;
- nos clients, qui nous ont fait confiance ;
- nos formateurs, qui ont su nous transmettre leur passion et leur amour du métier et nous encourager à développer notre propre pratique ;
- nos pairs, auxquels nous devons de riches heures de partage ;
- la direction et l'équipe de la formation permanente de l'université Paris-VIII, qui œuvre dans le sens de la reconnaissance de notre métier ;
- Pierre Angel, à l'origine des DESU de coaching à Paris-VIII, pour son enthousiasme et sa capacité à initier l'action ;
- Hélène de Castilla, notre éditrice, qui a cru en notre projet ;
- nos familles, pour leur soutien et leur patience.

Introduction

Oser réinventer sa vie

CET OUVRAGE VOUS LIVRE la 4^e version de notre réflexion sur le coaching personnel. Du chemin a été parcouru depuis la 1^{re} édition en 2008, puis ses réactualisations en 2011 et 2015.

À l'origine initiateurs d'un premier DESU de coaching personnel puis chargés de cours à l'université de Paris 8 sur un DESU élargi intitulé Pratiques du coaching¹, deux raisons nous avaient amenés au départ à la rédaction de cet ouvrage : les nombreuses questions et réflexions très riches soulevées par les étudiants tout au long de leur formation sur les aspects théoriques et pratiques de ce type spécifique de coaching d'une part, et l'absence majeure de publications sur le coaching personnel d'autre part. Tous trois, coaches professionnels de cadres dirigeants en entreprise depuis plusieurs années, nous nous étions très tôt intéressés aux applications de notre pratique auprès de clients individuels, de plus en plus nombreux, dont les demandes d'accompagnement visaient très précisément à l'élaboration et à la réalisation d'un projet personnel. Désireux de changement dans la conduite de leur vie, soucieux de franchir un cap qui les engagerait totalement, en accord avec leurs propres

1. Diplôme d'études supérieures universitaire (formation diplômante Bac +4)

aspirations et compétences, ils souhaitaient pouvoir « se poser », prendre du recul, faire des tris et décider librement de leurs choix. À la lumière de notre expérience professionnelle dans ce domaine, de nos recherches et échanges avec d'autres coachs de formation identique ou différente, de notre implication dans l'enseignement de notre pratique à Paris 8, nous avons pensé qu'il était aussi de notre rôle de rendre compte de notre métier dans ce présent ouvrage.

Ce diplôme, créé en 2005, a depuis fait son chemin. Proposant à ses débuts des ateliers pédagogiques et des conférences animés par des intervenants de premier plan, tels que Sylvie Angel, Irène Bouaziz, Roland Brunner, Lynne Burney, François Delivré, Olivier Devillard, Bernard Hévin, Jane Turner, François Klein, Françoise Kourilsky Vincent Lenhardt, Jean-Jacques Wittezaele, et bien d'autres, il s'est ensuite enrichi de nombreux apports théoriques et méthodologiques. Ainsi, à l'occasion des différents DESU, les stagiaires ont-ils pu bénéficier du panorama professionnel le plus complet possible et des enseignements les plus divers en matière de coaching.

Pourquoi une 4^e version aujourd'hui ?

C'est d'abord pour continuer à répondre aux besoins exprimés par nos étudiants, qui, guidés par les différentes remises à jour de ce livre dans leur compréhension du coaching, ont contribué à nous donner envie de l'enrichir encore par leurs remarques et suggestions. De plus, l'univers du coaching s'est fait connaître peu à peu du grand public ce qui a contribué à donner une image plus concrète et positive du métier et a permis d'apaiser les débats autour de sa légitimité. Débats définitivement clos depuis la dernière remise à jour du présent ouvrage, comme nous le verrons plus loin. Cela a débouché sur une plus grande confiance et curiosité du public et il nous a semblé important de lui offrir une version réactualisée de ce que le coaching personnel peut lui apporter aujourd'hui.

«Le coaching personnel est-il un vrai métier?». Au début des années 2000, magazines en tous genres, journaux professionnels et grand public, reportages et émissions télévisées variés, tournaient et retournaient à plaisir la question dans tous les sens, menant vaillamment l'investigation, caméras cachées à l'appui, apportant des bouts de réponses souvent bien pauvres et sensationnalistes à la fois. Peu importait semblait-il,

la formation et les compétences! Tout individu n'était-il pas naturellement un Monsieur Jourdain du coaching en devenir? Qui n'avait pas été le confident fiable et dévoué de quelques amis d'école, donc définitivement prédisposé à «être coach»? Alors était-ce «vraiment» un métier à part entière? Aujourd'hui, la réponse est acquise: oui, le coaching est un vrai métier, d'autant que nombre de formations y conduisant sont aujourd'hui reconnues par l'état, validées, homologuées par le titre RNCP (Répertoire National des Certifications Professionnelles). Cependant, l'existence du coaching personnel semble encore parfois controversée, notamment du fait des frontières souvent méconnues avec la thérapie. Aussi nous importe-t-il de continuer à affirmer l'existence de ce métier d'accompagnement du changement à travers le partage de nos idées et pratiques et peut-être aussi, de parvenir à dissiper certains a priori immérités. Ce métier requiert des compétences et capacités spécifiques, tant personnelles que professionnelles. Il ne s'improvise pas, mais s'élabore, se fortifie et se développe au fil de l'expérience, des années de pratique et d'apprentissage. Nous ne pensons pas qu'il existe une seule approche ou un modèle unique de coaching, au contraire, nous croyons à la richesse des échanges, au dynamisme des différences, à la mixité des écoles, à l'inventivité des divers praticiens, à condition de ne jamais perdre de vue ni le client ni sa demande. Sans surtout négliger la qualité de la relation qui nous unit à lui vers l'atteinte de son objectif professionnel et personnel. Non, notre métier n'est pas de l'ordre du conseil, pas plus qu'il ne relève de la formation ni de la thérapie. C'est pourquoi, s'agissant pour nous, dans ce présent ouvrage, de présenter nos réflexions sur notre pratique du coaching personnel, il nous semblait de première importance d'en cerner au mieux le cadre et les limites. De les partager ensuite avec nos collègues, nos étudiants, nos clients, toutes celles et ceux aussi qui ne sauraient aujourd'hui que penser du coaching en général et du coaching personnel en particulier.

S'agissant du sujet de cet ouvrage, nous préférons utiliser le terme de coaching personnel/de vie à celui de *life coaching*. Celui-ci à notre connaissance, correspond précisément dans la culture anglo saxonne à un type d'accompagnement individuel, recouvrant une gamme de demandes hétéroclites, parfois strictement du conseil au sens large, qui n'entre pas dans notre conception du métier de coach. Nous lui préférons

la désignation française de coach personnel ou de vie, traduction certes littérale, mais mieux adaptée, selon nous – nous le verrons dans les chapitres successifs –, à notre pratique. Si nous soutenons, comme un certain nombre de nos confrères, qu'une personne ne peut être « découpée en rondelles » par celui qui l'accompagne, qu'il est préférable de l'aborder dans sa globalité plutôt que de façon analytique et segmentée, nous avançons qu'à ce titre le coaching personnel recouvre toutes les autres formes de coaching. Comme s'il les contenait toutes. D'où, l'urgence pour celui qui le pratique de veiller au cadre et aux limites de son intervention, de savoir entendre et respecter la demande de son client. En l'occurrence, dans le cadre du coaching personnel, l'action d'accompagnement de l'individu coaché procède toujours d'une demande individuelle, la sienne propre, visant à l'élaboration puis la mise en œuvre d'un projet personnel/de vie. Certes, l'expérience nous montre que cette demande spécifique est souvent exprimée au départ, lors de la première séance, sous forme d'une plainte liée à l'activité (ou absence d'activité) professionnelle. Cette porte d'entrée en la matière n'est pas pour surprendre, tant il est fort probable qu'un nombre grandissant d'individus éprouve bien des formes de mal-être sur leur lieu de travail¹. Le coach, à l'écoute de son client, saura l'aider à faire le tri des différents éléments de sa demande, souvent confus et livrés en vrac, pour lui permettre de repérer ses véritables besoins. Parmi nos clients de coaching personnel, il n'est pas rare de rencontrer par exemple des étudiants qui, très engagés avec succès depuis plusieurs années dans un long cursus, se rendent compte tout à coup qu'ils se dirigent « droit dans le mur », c'est-à-dire vers un métier, un avenir qu'ils n'ont pas véritablement choisis ou sur lesquels ils se sont (ont été) trompés. Ils se sentent alors pris dans l'urgence de revisiter (ou visiter pour la première fois) leur propre système de valeurs, de faire le point sur leur parcours, de se poser les bonnes questions quant à leurs propres motivations, de manière à réorienter leur vie. Le coach sait que ce qui importe dans la relation de coaching, c'est de permettre à l'autre de faire quelque chose pour lui-même. À son client qui le supplie parfois de l'aider en le conseillant, le coach répond : « Ma façon de vous aider est

1. P. Angel, P. Amar, M.J. Gava, B. Vaudalon, *Mieux vivre en entreprise*, Dunod, Paris, 2^e édition 2010.

de vous montrer que vous allez vous aider vous-même et que vous allez inventer quelque chose de bon pour vous. C'est cela que je peux faire pour vous». Il n'est évidemment pas rare qu'une personne venant nous voir n'ait jamais été écoutée en tant que telle. Elle l'a peut-être été par une multitude de gens qui lui voulaient sans doute du bien, qui la percevaient selon leurs propres critères ou idéologies, mais assez peu souvent dans l'idée de ne rien vouloir pour elle. Or, dans un coaching personnel, nous sommes dans le cadre d'une réorganisation, d'une réinvention de l'existence. Il importe bien sûr que le coach, respectueux de sa déontologie et de son client, sache repérer dans le discours et le comportement de l'autre les éventuels signes d'une symptomatologie relevant de la psychopathologie, et s'il y a lieu, de passer le relais à un professionnel plus compétent en la matière. Ce qui manque aujourd'hui en France, c'est la possibilité d'innover dans sa propre existence : là il y a quelque chose de très nouveau à investir qui n'est pas de l'ordre de l'entreprise ni de celui de la thérapie, puisque les gens ne sont pas malades. Simplement, le contexte de leur vie a changé, ils ne sont plus dans la dépendance d'une autorité familiale ou d'une institution (parents, écoles, etc) et ils souhaitent prendre leur vie en mains. C'est pour prendre le temps du recul, de la distance, de la réflexion sur des questions aussi cruciales pour eux que le choix des moyens à mettre en œuvre pour la réinvention de leur vie, qu'ils viennent nous voir.

Pour nous, le coaching personnel répond à toute demande d'accompagnement d'un individu, visant à l'atteinte d'un objectif personnel ou professionnel, dès lors que la démarche est indépendante de toute « prescription » extérieure. Ce qui compte ici, ce n'est pas la porte d'entrée, c'est-à-dire la thématique abordée, qu'elle soit d'ordre professionnel ou personnel, c'est bien davantage la nature de la démarche : individuelle et du seul ressort de la personne. En cela, le coaching personnel, tel que nous l'exposons ici, englobe à la fois l'accompagnement personnel et professionnel, par une prise en compte de l'individu dans sa globalité.

Un métier n'a de réalité que parce que la demande émerge et perdure. C'est le cas depuis plusieurs années. Il n'est plus rare aujourd'hui de voir venir dans nos cabinets des personnes souhaitant financer et faire aboutir un projet personnel. Cette réalité qui s'affirme aujourd'hui nous légitime dans notre conviction que le métier de coach personnel existe,

que le coaching personnel est bien un accompagnement spécifique, celui d'aider un individu à élaborer et à mettre en œuvre un projet personnel, en tenant compte de ses différents domaines de vie. Certes la Société Française de Coaching (SF Coach) pose encore des limites au champ d'intervention du coaching en le définissant comme l'accompagnement des seuls besoins professionnels. Mais d'autres associations, telles que l'International Coaching Federation (ICF) et l'Association Européenne de Coaching (EMCC), quant à elles, reconnaissent et accueillent en leur sein des professionnels exerçant le coaching personnel. Cette pratique spécifique impose peu à peu sa vision holistique du coaching et nous voulons par ce livre en préciser les enjeux. Au fil des pages, nous souhaitons aussi proposer des pistes peut-être nouvelles aux coaches, quelle que soit leur pratique, afin qu'ils puissent réfléchir à leur positionnement non seulement dans le cadre de l'accompagnement de leurs clients, mais aussi plus largement dans celui de notre profession, dans toutes ses dimensions. C'est aussi pour satisfaire aux demandes renouvelées de nos étudiants en DESU de Coaching à l'université de Paris 8 que nous nous proposons de cerner plus finement les contours de ce métier à part entière, le coaching personnel.

Associés au sein du cabinet Atout Coach¹, nous avons suivi la même formation à notre métier après avoir exercé, chacun, des activités professionnelles différentes, dans le domaine de la gestion des ressources humaines, des médias, du secteur associatif et des collectivités territoriales. Depuis le début de notre activité professionnelle de coaches, mais aussi de formateurs en management, communication et relation humaine en entreprise, nous participons régulièrement en tant que stagiaires à différents modules de formation aux outils, modèles et techniques liés à notre métier. Par ailleurs, nous sommes membres d'associations professionnelles, lieux de rencontres et de mises à jour salutaires, selon nous. Nous participons également à la vie de groupes de pairs, d'échanges et de pratiques, sommes superviseurs accrédités ESQA (European Supervision Quality Award) dans le cadre de notre profession tout en étant nous-mêmes supervisés. Ce dernier point nous paraît essentiel quant à l'exercice du métier de coach, tout autant – pour le moins! – qu'une solide

1. Site : www.atoutcoach.fr et blog Atout Coach : blog.atoutcoach.fr

formation professionnelle préalable et le respect d'une charte déontologique, dont le lecteur découvrira quelques exemples en annexe.

Quelques repères pour vous guider dans la lecture de ce livre.

Nous présentons d'abord les éléments qui ont présidé à l'émergence de ce métier, évoquons l'environnement du développement personnel, la place particulière occupée par le coaching de vie et les besoins auxquels il répond. Nous abordons ensuite les différences entre coaching en entreprise et coaching personnel afin de permettre une meilleure lisibilité des frontières entre ces deux aspects du métier de coach. Le chapitre intitulé «L'identité du coach personnel» donne des éléments plus concrets relatifs à la formation, la posture et la déontologie et présente, au travers d'exemples et d'outils, ce qu'est une démarche de projet de vie et comment la conduire. La dernière partie met en évidence les multiples raisons qu'ont nos clients de venir nous voir, ce qui contribue à faire exister à part entière cette profession passionnante tout en la distinguant très clairement d'autres professions comme la thérapie, le conseil et la formation. Enfin, plus particulièrement pour les coachs ou futurs professionnels attirés par ce métier, nous mettrons en évidence ses spécificités et les compétences qui en découlent.

Nous vous souhaitons une fructueuse lecture en espérant qu'elle sera aussi peut-être l'opportunité, pour les curieux, les sceptiques, de découvrir un métier sous un jour positif et complémentaire à d'autres approches.

1

COACH PERSONNEL : UN MÉTIER À PART ENTIÈRE

LE COACHING PERSONNEL ET/OU DE VIE, tel que nous le pratiquons et le présentons dans ce présent ouvrage, s'inscrit dans la longue histoire des sciences et des relations humaines et correspond aujourd'hui à une véritable demande des individus, soucieux en ce début de XXI^e siècle de prendre leur vie en mains.

Il n'était pas étonnant que les professionnels du coaching – coaches personnels évidemment inclus – se posent jusqu'à récemment la question de la reconnaissance de leur pratique en tant que métier à part entière.

Dans ce chapitre, nous verrons en quoi, au fil du temps, ce métier émergent répond à des besoins très actuels des individus et comment le coaching personnel trouve naturellement sa place dans le champ de la relation d'aide, y compris dans le cadre de l'université. Et jusqu'à sa reconnaissance par l'état aujourd'hui.

EN QUOI EST-CE UN VRAI MÉTIER ?

Dans le passé – c'était hier –, les individus suivaient une voie professionnelle et personnelle tracée d'avance. Un fils de médecin, de cheminot, d'instituteur embrassait à son tour la carrière de son père. Les déterminismes sociaux étaient forts, par conséquent nul ne se posait ni pour soi ni pour l'autre dans la famille la question de l'avenir professionnel, voire de l'avenir tout court. Il y avait comme une surdétermination sociale de fait.