

THYEZ | De plus en plus de personnes font appel à un coach

Le coaching peut mener à l'épanouissement

Le coaching, on en parle beaucoup, mais sans réellement savoir de quoi il s'agit ni à qui il s'adresse. Le coaching n'est pas du consulting car le coach n'impose pas sa vision. Il n'est pas non plus un psy (quel que soit le psy en question, d'ailleurs) dans le sens où, s'il fait bien un état des lieux de la situation actuelle et écoute les souffrances, le coach encourage les personnes à se tourner résolument vers l'avenir sans ressasser le passé.

Le coaching, c'est accompagner au changement en s'intéressant davantage aux blocages du quotidien qu'à leurs origines. C'est faire un travail sur les peurs pour appréhender le futur plus sereinement, pour rendre les personnes responsables et autonomes.

Le coaching est une démarche qui demande de l'engagement

« Le coach ne doit pas être complaisant, mais objectif et bienveillant », expliquait Myriam Clarino, spécialisée en coaching d'entreprise. Par ses questions, elle pousse la personne à activer les ressources, les forces et les solutions qui lui sont propres. « Nous sommes un catalyseur pour que les personnes deviennent ce qu'elles désirent devenir », poursuivait-elle.

S'il ne donne pas de conseil, le coach peut faire quelques suggestions. Il est en interaction avec la personne, dans une écoute active. Il analyse et réfléchit pour déclencher une prise de conscience chez elle. Une fois identifiée une situation délétère, dès lors qu'un objectif est clairement posé, un plan d'action peut être élaboré, jalonné d'étapes : « Nous essayons de faire basculer la personne dans le concret. Le coach doit aller voir l'invisible derrière le visi-



C'est lors de profonds changements, de crises, de transformations de fond, que le coach est utile. « Le coaching, c'est du sur-mesure, pas du prêt à porter », prévenaient Myriam Clarino et Sylvie Tissot Bourgeois.

Photo Le D.N.S.

ble », ajoutait Sylvie Tissot Bourgeois, dont la pratique s'oriente plutôt vers le coaching personnel.

Mais le coaching n'est pas une méthode miracle. Ce n'est pas une baguette magique agitée par une bonne fée pour que le monde s'illumine. C'est une démarche qui demande un réel engagement dans une perspective de changement, d'évolution. Pour que le coaching porte ses fruits, il faut que le client accepte de voir ce qui dysfonctionne : « Il suffit parfois de petits ajustements pour inverser une situation. Tant que la personne se pose en victime, c'est compliqué. Il est important qu'elle connaisse ce qui l'anime pour donner un sens à sa vie, à sa relation », détaillait enfin Myriam Clarino.

Nathalie SARFATI

Une grande diversité de formes de coaching

Il existe une grande diversité dans les formes de coaching. Myriam Clarino s'est spécialisée dans le coaching d'entreprise qui s'intéresse aux systèmes sociaux mis en place au sein des groupes, comme les non-dits, les rituels, les boucs émissaires. Il comprend trois niveaux : il peut être individuel destiné aux dirigeants, aux cadres ou aux collaborateurs, il peut être de groupe pour des corps de métiers, ou encore d'organisation lorsqu'il s'adresse à l'entreprise dans son entier, souvent lors de rachats ou de fusions. Ce qui motive My-

riam Clarino, c'est l'envie de les aider à traverser ces transformations, que les entreprises réfléchissent à leurs modes de gouvernance et de management pour qu'elles s'adaptent au marché et prennent conscience qu'il est possible de travailler en intelligence collective. Mais l'humain peut être à la fois un atout et un frein. « Il faut savoir être à l'écoute des organisations, des entreprises pour qu'elles s'émancipent en leur temps », souligne-t-elle.

C'est à la suite d'un grave accident de voiture en 2012 que Sylvie Tissot Bourgeois a opéré un virage à 90°

L'INFO EN +

LES DEUX COACHES

Sylvie Tissot Bourgeois est coach certifiée et praticien PNL, elle a créé le cabinet "Et si j'avais un coach". Myriam Clarino est passionnée par le lien qui existe entre la personne et son groupe, elle a consacré sa thèse au dialogue social et est diplômée en économie et en sociologie du travail des organisations. Exécutive coach d'organisation certifiée HEC, maître praticien PNL, elle est la fondatrice de l'agence "Active Lead Up". Ensemble, elles ont créé l'événement Life factory, en collaboration avec le site économique, qui est une journée dédiée à la découverte du coaching. Prochaines matinées de découverte du coaching : les 14 novembre, 12 décembre et 16 janvier.

dans sa carrière professionnelle. Elle découvre la PNL (Programmation neuro-linguistique), révélation qui rompt avec l'univers de réussite et d'excellence dans lequel elle évoluait. Elle choisit alors de s'orienter définitivement vers le coaching individuel, répondant souvent à des demandes d'accompagnement professionnel. « L'individu a une aspiration à l'épanouissement. Il a envie de changer pour être plus heureux », remarque celle qui, à travers ses expériences de vie, a toujours été habitée par l'amour de l'humain.