

## LE METIER DE COACH



Un coach accompagne la personne dans son évolution, son souhait de changement, de construction ou reconstruction.

Accompagner c'est d'abord écouter celui que l'on accompagne pour connaître sa destination, c'est-à-dire ses objectifs, ses envies, ses valeurs.

C'est ensuite observer son « sujet » et identifier comment il s'y prend pour aller vers son objectif.

C'est aussi pressentir des capacités, des potentiels inexploités chez celui que l'on observe.

C'est encore identifier les obstacles que celui-ci met en place, consciemment ou non, entre lui et son objectif, et l'amener à les identifier.

C'est lui présenter une image, aussi fidèle que possible, de son trajet, de sa démarche, et l'amener à prendre conscience de ses inhibitions, de ses incohérences.

Accompagner c'est enfin lui permettre de se connecter avec ses ressources, sa créativité pour mieux franchir les étapes qui le séparent encore de son but.

C'est ainsi que, de questionnements en confrontations, nous voyageons avec notre « coaché ». Le voyage est unique, individuel et donc personnalisé.

Un accompagnement de qualité doit nous amener à mieux identifier quelles sont nos valeurs fondamentales, quelles sont nos réelles priorités, quel est le but plus ou moins caché de notre vie. Il peut aussi nous amener à comprendre comment nous en sommes arrivé à cette orientation plutôt qu'à une autre.

Enfin nous devrions toujours pouvoir remettre cette orientation de vie sur la balance et en réévaluer la pertinence en fonction des paramètres actuels (pour la poursuivre, l'améliorer ou la changer radicalement). Une meilleure connaissance de soi est une condition indispensable à cette remise en question.

Alors et progressivement, nous apprenons à aborder certains sujets autrement, nous apprenons à gérer nos émotions et à les percevoir comme des indicateurs d'un état intérieur et non plus comme des énergies perturbatrices que nous ne savons pas maîtriser et qui altèrent parfois les objectifs que nous visons.

Enfin et j'allais presque dire surtout, ce que beaucoup appellent le « travail sur soi » ou « voyage intérieur » nous apprend progressivement à apprécier qui nous sommes et donc à mieux nous entendre avec nous même, à mieux dialoguer avec les différents aspects qui constituent notre personnalité, à mieux nous accepter tant dans ce que nous avons de plus beau que dans nos limites actuelles.

De là à mieux accepter l'autre et à l'accueillir dans sa différence ... il n'y a qu'un pas !

### **Mais, dans quelles circonstances, pouvons nous dire que nous avons besoin d'être accompagné ?**

Lorsque nous apprenons un nouveau métier, une nouvelle technique nous concevons aisément qu'un professeur, qu'un maître, soit là, présent à nos côtés, pour nous transmettre son savoir faire et son expérience et pour guider nos premiers pas dans cet apprentissage.

Apprendre à se connaître et à mieux « maîtriser » son propre fonctionnement nécessite aussi d'être guidé.

Pour beaucoup d'entre nous, nous nous contentons de parler de nos difficultés à nos proches et dans certains cas cela suffit largement, pour permettre à nos idées de se réorganiser.

A contrario, il nous arrive de parler de notre « problème » à des collègues ou à des proches et lorsque nous avons terminé, ceux-ci tentent de nous conseiller et nous prouvent ainsi qu'il sont eux même désemparés face à notre difficulté, parfois même cela les dérange de nous savoir dans cette situation et de ne pas avoir de solution concrète à nous proposer, ou encore la solution leur semble évidente et ils ne comprennent pas pourquoi nous y restons enfermés.

Mais l'accompagnement par un professionnel ne consiste pas seulement à nous laisser nous exprimer, il peut devenir un véritable apprentissage de la gestion de nos pensées et à l'harmonisation entre nos sentiments et nos actions.

Le plus souvent nous pouvons identifier la nécessité d'un accompagnement lorsque nous remarquons qu'une difficulté, une situation inconfortable, se répète à l'identique dans les mêmes circonstances sans que nous sachions agir positivement pour que cela change.

Lorsque nous réfléchissons à notre objectif et que nous avons le sentiment de nous heurter à un mur ou de nous trouver dans labyrinthe. Lorsque nous avons le sentiment récurant de ne pas être entendu dans notre problématique ou encore le sentiment d'être « perdu » ou désorienté dans le domaine concerné.

Lorsque nous sentons qu'il est nécessaire de changer quelque chose en nous mais que nous ne savons pas comment le faire ou véritablement quoi changer.

Lorsque nous avons l'impression que nous ne pouvons pas changer les choses.

La certitude qu'aucune solution n'existe face à notre problème. Un sentiment confus d'inconfort et la peur de déclencher des effets gigantesques en abordant le sujet.

Ou encore lorsque notre environnement professionnel, personnel ou humain change au point que nous ne parvenons plus à sentir que nos valeurs y sont respectées.

Enfin les difficultés sont spécifiques au fonctionnement de chacun et sont le plus souvent incomprises par les autres.

L'envie de nous connaître d'avantage et d'être encore plus épanoui, peut, par ailleurs, justifier en elle-même un accompagnement momentané.

Un accompagnement, un coaching nous offre alors l'espace nécessaire pour se poser et entamer cet apprentissage de la connaissance et du développement de soi.

En conclusion, mieux se connaître c'est mieux choisir, c'est mieux agir c'est être encore plus proche de nous même et des autres c'est donc apprendre à changer vers une plus grande fluidité intérieure.

Le changement qui s'opère par le développement personnel nous amène, le plus souvent, à simplifier notre approche de la vie et du monde, à réduire nos besoins et à clarifier nos valeurs.

C'est en cela que développement personnel et développement durable sont étroitement liés.

A ce titre, en matière de coaching, je pense que nous pouvons parler de développement durable du capital humain.

**Bénédicte Thomas, Coach et Art thérapeute**

[www.oacoaching.com](http://www.oacoaching.com)