

# Coach-Education

## Définition et Méthode

### Changer grâce à l'aide du coach

"Le processus d'accompagnement est basé sur **l'écoute et le questionnement**. Il consiste pour un adulte à **l'aider** à **clarifier ses objectifs** et à trouver **ses propres solutions** à ses problèmes. Pour un enfant c'est d'abord une démarche d'observation et d'analyse pour poser le problème. C'est un exercice de réflexion **en profondeur** qui permet de se remettre au centre de la préoccupation, car c'est l'individu lui-même le premier **responsable des résultats** qu'il obtient.

Le coaching est une dynamique relationnelle qui s'établit entre le coach et **vous**, et qui permet d'assurer sa **confiance en soi et son estime de soi afin** d'optimiser ses **talents** et ses **compétences**. Le but est d'arriver sur le chemin de la réussite et de **l'épanouissement**. Il s'agit de passer à la pratique."

La **scolarité** et les difficultés psycho-affectives de ses **enfants** sont des facteurs favorables à la remise en question tout comme les **situations de crise**. Les parents, les enseignants et les enfants pas ordinaires ont souvent besoin de s'adapter à des situations aux apparences complexes.

### La relation d'aide quand la crise est là.

De plus en plus de personnes aujourd'hui recherchent des professionnels pour les aider à trouver des solutions à leurs problématiques **relationnelles** ou **émotionnelles**. Ces personnes ne souhaitent pas toutes suivre une psychothérapie «classique» et préfèrent parfois une approche apportant des **solutions rapides**. Le praticien en relation d'aide et les psycho-praticiens utilisant les thérapies brèves sont ces professionnels.

#### Quel est le rôle de l'aide ?

Accompagner les personnes qui en ont besoin pour qu'elles puissent développer leurs potentialités et accepter leurs **limites**. Les inviter à mieux s'appuyer sur leurs **motivations** profondes et les **soutenir** dans leurs périodes de **crise**.

La relation d'aide est un acte professionnel basé sur la relation entre un **aidant** et un aidé. C'est un accompagnement à toute personne en situation de **souffrance**. Elle s'exerce par une **écoute compétente, active** et un dialogue constructif qui aboutit si cela est nécessaire vers une ouverture sur des **changements** d'orientation et de fonctionnement. Source et

plus de définition : voir CERFPA

La phase préliminaire au coaching pourra amener le coach à vous orienter vers un de ces professionnels si vous en avez besoin.

## Définition du coaching

Le coaching a pour objectif de stimuler la réflexion de la personne accompagnée afin de lui permettre d'atteindre les objectifs qu'elle poursuit. Les objectifs poursuivis constituent la demande. Nous sommes là au coeur de la notion même de coaching: la stimulation de la réflexion de la personne accompagnée.

Cette notion est centrale: il ne s'agit pas de « conseil »<sup>1</sup> ni de « mentoring »<sup>2</sup>, mais d'une stimulation de la pensée, c'est-à-dire d'un mécanisme par lequel la personne accompagnée va pouvoir, en toute liberté, et dans de bonnes conditions, réfléchir aux questions posées, approfondir sa réflexion à son rythme, poursuivre des raisonnements entrevus, échafauder des solutions, exprimer des idées, tout ceci sans crainte d'être jugée et sachant qu'elle se trouve, avec le coach, en terrain à la fois neutre et bienveillant. Cette stimulation de la personne accompagnée ne s'obtient pas naturellement.

L'art du coach consiste à écouter très attentivement, très finement, et en même temps très activement la personne accompagnée et à saisir les meilleures occasions de poser les questions adaptées qui vont lui permettre de progresser dans sa réflexion.

On saisit la toute la différence entre un "conseil" et un « coach » :

Un conseil écoute la personne, s'efforce de comprendre ce qui lui est expliqué, éventuellement complète son information à partir d'écrits disponibles, puis contribue à l'esquisse des solutions élaborées à partir de son savoir et de son expérience.

Un coach écoute la personne, essaie de comprendre la représentation qu'elle se fait d'un problème autant que de comprendre le problème lui-même. Il pose des questions susceptibles de faire évoluer la représentation du problème dans l'esprit du coaché.

Il s'agit ensuite, toujours par le jeu de questions stimulant la réflexion, de faire exprimer par la personne accompagnée différentes solutions possibles aux problèmes étudiés, voire imaginer différents comportements nouveaux susceptibles de contribuer à l'atteinte des objectifs poursuivis. <sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> Un conseil dispose de compétences présumées supérieures à celle de la personne conseillée. Il doit savoir porter un diagnostic sur le problème étudié et proposer des solutions adaptées.

<sup>2</sup> Un mentor, en général senior, accompagner quelqu'un, en général junior, dans l'exercice de ses fonctions. Il est expérimenté dans la discipline exercée par l'accompagné et lui prodigue appui, encouragements, conseils, dans son action. Il transfère son expérience de façon pédagogique.

## Réf bibliographique

<sup>(1)</sup> G. Debourmont Interéditations

Types de demandes de coaching :

- demande de résolution de problème
- demande de modification de comportements
- demande d'optimisation de performance