

Les différents types de coaching

Une première distinction est à faire entre le coaching individuel et le coaching de groupe. Mais ce n'est pas la seule et l'important est de choisir l'approche la mieux adaptée à ses besoins, sachant que la frontière avec la psychothérapie peut être mince dans le cas du coaching personnel.

Par Laurent Gajac (*)
contact@conseilsetservices.fr

Dans le coaching d'équipe, le coach intervient par rapport à une équipe entière dans le but d'atteindre un objectif commun. L'entité coachée est ici non pas une seule personne mais une équipe ou un groupe de personnes ayant un intérêt commun. En revanche, dans le coaching individuel, le coach intervient avec seulement un individu, en sessions face à face, au téléphone ou par Skype. Maintenant, nous pouvons distinguer les différents types de coaching par rapport au type d'application : coaching professionnel (appelé aussi d'entreprise, business, d'affaires, etc.) qui porte sur des objectifs professionnels avant tout et le coaching personnel (appelé aussi coaching de vie, « *Life Coaching* », etc.) qui porte sur des problématiques ou des objectifs personnels, donc plus d'ordre privé que professionnel. Attention ! Parmi les fédérations professionnelles de coach en France, certaines reconnaissent uniquement comme « *valide* » le coaching professionnel et considèrent tout ce qui a pour objet la vie privée comme de la thérapie et hors du champ d'application du coaching. Personnellement, je considère très bien



(*) Laurent Gajac

Fondateur et directeur de CONSEIL & services, premier centre de formation en développement personnel de l'océan

Indien, basé à La Réunion, Laurent Gajac intervient comme consultant, médiateur, coach certifié et formateur. Il conçoit et anime des sessions innovantes destinées aux entreprises, essentiellement sur les thèmes de la santé, du développement personnel, de la communication professionnelle et sur l'accompagnement humain au changement.

E-mail : contact@conseilsetservices.fr - blog : <http://conseilsetservices.fr/>

le coaching personnel ou de vie ou « *Life Coaching* » comme du coaching à part entière. Encore une fois, tout cela est subjectif et dépend du point de vue de chaque professionnel et de sa propre expérience.

LE COACHING PROFESSIONNEL

Dans ce contexte, le coach va aider le coaché à sortir d'une situation professionnelle difficile ou à atteindre un objectif ou plus de performance et de résultats. Les objectifs seront professionnels (par exemple, réussir le lancement d'un produit, manager son équipe avec efficacité, mieux gérer son temps, bien gérer une transition, réussir une prise de poste, améliorer ses ventes, etc.). Dans ce type de coaching, excepté lorsque le coaché est demandeur ou directement le chef d'entreprise, il y aura souvent un prescripteur différent du coaché. Le coaché suit alors le coaching qui est demandé par un responsable RH ou un supérieur hiérarchique. Il est important dans ce type de contrat « *tripartite* » que le coach vérifie que le coaché est aussi demandeur et intéressé par la démarche de coaching et que l'on n'essaie pas de lui imposer quelque chose.

Le coach d'entreprise intervient souvent auprès des managers, directeurs de service et entrepreneurs indépendants ou dirigeants de petites structures. Les problématiques sont souvent liées à l'efficacité, une phase de transition, un nouveau projet, des problèmes de management, une prise de poste ou encore la gestion du temps ou du stress ou le développement commercial.

LE COACHING PERSONNEL

Le coaching personnel ou « *Life Coaching* » ou « *coaching de vie* » correspond à un travail d'accompagnement grâce aux outils du coaching, sur des situations et problématiques personnelles. C'est-à-dire des problématiques qui ne sont pas directement liées à des objectifs professionnels ou dans le contexte du travail, mais plutôt dans la sphère de la vie personnelle du coaché. En fait, les outils utilisés en coaching personnel ne sont pas forcément différents de ceux

« *Les problématiques du coaching en entreprise sont souvent liées à l'efficacité, une phase de transition, un nouveau projet, des problèmes de management, une prise de poste ou encore la gestion du temps ou du stress ou le développement commercial.* »

utilisés dans le cadre d'un coaching professionnel, le processus d'accompagnement restant plus ou moins le même. Le coaché souhaite sortir d'une situation problématique et/ou atteindre un objectif et le coach qui l'accompagne s'efforce de puiser dans ses propres ressources pour y parvenir. C'est surtout le contexte d'application qui change. La difficulté ici est la suivante : la frontière entre coaching et psychothérapie. Elle devient plus floue, plus intangible que lorsqu'on travaille dans le cadre du coaching professionnel. C'est notamment pour cette raison que certaines fédérations de coaching en France n'ont pas reconnu pendant longtemps ou ne reconnaissent pas le coaching personnel ou de vie en tant que coaching et laissent tout le domaine du « *personnel* » aux thérapeutes. Dans ce type d'accompagnement, le coaching peut par exemple porter sur des problèmes relationnels, de communication, un manque de confiance en soi ou d'estime de soi, la gestion d'émotions négatives, le changement de certains comportements (nourriture, tabac, etc.) ou tout autre problématique qu'on peut rencontrer au cours de la vie, dans sa sphère personnelle. Le coach doit alors être très vigilant à identifier si la problématique que le coaché amène peut bien être objet d'un travail en coaching ou si cela ne relève pas de la psychothérapie, auquel cas il devra inciter la personne à aller consulter un thérapeute, suivant son code de déontologie. Ce sujet fait d'ailleurs l'objet d'un éternel débat entre les coachs eux-mêmes et entre les coachs et les psychothérapeutes. Où se trouve la frontière entre coaching et thérapie ? Peut-être est-elle dans la différence qui existe entre le soin et l'aide ? À méditer.

Dans notre prochain numéro : « *Les principaux outils utilisés en coaching* ».