

MIEUX-ÊTRE

Coach & vous

À l'origine, si le mot « coach » est anglais, il est tiré du mot français « coche ». Lui-même provient du hongrois « Kocsi » qui signifie « voiture transportant des voyageurs ». Le « cocher » accompagne les voyageurs d'un point A à un point B, la destination étant choisie par les voyageurs.

Par Laurent Gajac – contact@conseilsetservices.fr

Les entreprises font appel à un coach principalement pour faire face à une problématique de changement d'organisation, de nouveau projet, ou d'évolution de postes pour des personnes-clés. Les cadres aussi sollicitent eux-mêmes directement un coach à des moments-clés de leur carrière. Globalement, les dirigeants ou managers faisant appel à un coach cherchent pour l'essentiel à gagner en efficacité, à mieux se connaître, à exploiter de nouvelles compétences et à trouver la juste posture.

Le changement étant permanent et allant en s'accroissant, les connaissances, savoir-faire et savoir-être doivent sans cesse évoluer et de plus en plus rapidement. Il est alors tout aussi important de désapprendre que d'apprendre ! Et une seule personne ne pouvant avoir toutes les solutions, le rôle du coach est de créer au sein de l'entreprise, avec neutralité et bienveillance, un espace-temps de respiration et de réflexion pour trouver des solutions adaptées.

Le client a besoin d'un espace de dialogue avec un regard externe et neutre : face au coach, il peut tester ses idées, valider ses décisions, poser ses interrogations et trouver un peu de silence en lui, propice à l'émergence de nouveaux paradigmes.

Sens de l'action

Le coaching ne s'attache pas seulement à la performance, mais aussi au sens de l'action et aux intentions qui nous poussent à agir et à désirer atteindre nos objectifs. Il est un vecteur important pour entrer dans une dynamique de performance et d'alignement entre nos comportements et nos valeurs fondamentales.

Dans notre société actuelle, la question du sens est d'autant plus importante que la perte de sens implique stress, inefficacité, doute, procrastination ou épuisement professionnel. Or l'être humain a besoin de trouver du sens dans ce qu'il fait pour s'accomplir.

Les entreprises Françaises sollicitent de plus en plus le coaching même si c'est encore à un moindre niveau que dans d'autres pays. Ainsi, selon l'étude de notoriété initiée par l'International Coaching Fédération (ICF), 8,1 % seulement des 752 personnes interrogées en France sont actuellement coachées ou l'ont été, contre 22,4 % au niveau international.

Leurs motivations ?

- Optimiser la performance professionnelle des individus d'une équipe : 39,3 %,
- Améliorer les stratégies de développement et de gestion d'entreprise : 31,1 %,
- Accroître confiance et estime de soi : 27,9 %,
- Développer mes opportunités de carrière : 24,6 %,
- Gérer mon équilibre vie privée/vie professionnelle : 19,7 %,
- Autre : 6,6 %.

Et la principale raison de faire appel à un coach, pour 32,80 % des Français, est de « s'associer à un processus créateur et apte à susciter la réflexion afin de maximiser le potentiel personnel et professionnel ».

Source de l'article : étude de notoriété ICF auprès des consommateurs mondiaux, financée par la Fédération internationale du coaching (ICF) et réalisée de manière indépendante par PricewaterhouseCoopers LLP auprès de 18 810 individus représentant 25 pays. ■

(*) Laurent Gajac

Fondateur dirigeant du groupe Conseil & Services, spécialisé dans la recherche, le développement et l'amélioration du potentiel professionnel. Le groupe est composé de trois centres de formations présents à La Réunion, à Rennes et à Bordeaux. Laurent Gajac est coach professionnel, facilitateur en intelligence collective, il conçoit et anime des groupes de pratiques professionnelles et des sessions de formation, essentiellement sur les thèmes de la communication interpersonnelle, du management et de l'accompagnement au changement.

