

Pour une meilleure compréhension du coaching

On me demande souvent « pourquoi avoir recours à un coach professionnel? » L'idée de se tourner vers le coaching afin de travailler des objectifs personnels ou professionnels est encore nouvelle et moins bien connue que le concept de la consultation ou du mentorat, par exemple.

Commençons d'abord par une définition du coaching :

Le coaching est un partenariat qui met l'accent sur l'action que le client a l'intention de prendre pour réaliser sa vision, ses buts et ses désirs. Le coaching suscite des questionnements amenant le client à la découverte de lui-même, ce qui hausse son niveau de perception et de responsabilité. Il amène le coaché à explorer, à découvrir et à expérimenter des stratégies. Le processus de coaching aide le client à définir et à atteindre ses buts professionnels et personnels plus rapidement et plus facilement et rapidement qu'il en serait possible sans l'intervention d'un coach. La relation entre le coach et le client s'actualise à l'aide d'entretiens structurés qui prennent forme par la communication, principalement par l'écoute active, des questions puissantes le non-jugement et la rétroaction *(Tiré de Coaching de Gestion INC. et ICF-Québec, 2016).*

Le coach est donc responsable du processus et favorise la prise de conscience du coaché, lui permettant par la suite de se mettre en action afin de progresser et réussir ce qu'il veut entreprendre. Le coach met à la disposition du coaché, toutes ses expériences, ses habiletés et ses connaissances afin de l'appuyer dans sa démarche. Il est curieux, questionne son client et peut lui proposer des outils qui vont susciter la réflexion. Le coaching est un processus qui amène le coaché à prendre conscience de ce qui lui manque ou ce qui lui nuit afin de progresser ou se transformer et atteindre ses objectifs.

Le partenariat coach-coaché est basé sur le respect et le coaché demeure maître de ses décisions et de son plan d'action. Le coach n'est pas un conseiller. Il remet en question, et donne une rétroaction constructive permettant une prise de conscience qui font émerger des décisions et des actions qui sont déterminées par le coaché. La relation coach-coaché est basée sur un respect mutuel, la transparence, la confiance, l'ouverture et la confidentialité. Le processus comporte des documents de travail tels que la convention de coaching, le plan d'action, la préparation au coaching et des outils de réflexion.

Les étapes du Coaching :

Le processus de coaching est structuré et demande une préparation et une implication active de la part du coach et du coaché. Dans un premier temps, une rencontre ou une conversation téléphonique est de mise afin de convenir entre autres, si le coach est le bon professionnel pour travailler avec le coaché ou avec l'entreprise.

Étape de la préparation : Cette étape permet de bâtir la relation de confiance, évaluer le coaché, communiquer le résultat de l'évaluation et établir conjointement un plan d'action ou de développement.

Mise en œuvre des compétences : C'est cette étape qui est au centre du processus de coaching. Les rencontres coach-coaché se font de façon régulière et le coaché se met en action entre les sessions afin d'effectuer les changements souhaités. Très souvent, à la fin d'une session, le coach émet une requête au coaché afin de susciter un travail entre les sessions de coaching. Les sessions servent entre autres de faire un retour sur la requête, à discuter des succès et des embuches et permettent au coaché de se réajuster.

Évaluation du progrès réalisé : Cette étape de clôture est très importante et permet d'évaluer ensemble, le progrès du coaché en fonction des cibles du plan d'action.

(Tiré de: Coaching des gestionnaires : Mieux le définir pour mieux intervenir, Louis Baron et Lucie Morin, 2010. Gestion : volume 35/numéro 1)

En terminant, il est important de porter attention à la formation d'un coach. À ce jour, le coaching n'est pas encore régi par un ordre professionnel. Par contre, il est conseillé de travailler avec un coach formé par une école/programme reconnue. Il est aussi conseillé de travailler avec un coach qui fait partie d'une association/fédération reconnue telle que International Coaching Federation (ICF) et International Coaching Federation-Québec (ICF Québec). Cette fédération a mis en place un code de conduite et un code de déontologie auquel un membre doit adhérer.

Bon Coaching!!

Karine Joly, Coach professionnel