

# Le coaching d'affaires, professionnel et personnel, vous connaissez?

Le coaching est un partenariat entre un client ou une organisation et un coach professionnel qui s'appuie sur des entretiens et des actions concrètes. Il vise le développement ou l'atteinte plus rapide et plus efficace d'objectifs personnels, professionnels ou d'affaires, la réalisation d'une transformation ou l'amélioration d'une performance.

*"Le coaching, c'est se sentir et se savoir accompagné dans les moments de tension. C'est aussi une façon de s'obliger à s'arrêter afin de faire le point de façon régulière et de réorienter le tir vers l'atteinte des objectifs que nous avons nous-même préalablement établis. Le coaching est un moyen agréable d'avancer graduellement en confiance, sans perte de temps. Le coaching nous aide à croire en soi."*

MBA 39 ans.

Le coaching professionnel a pris son essor dans les années 90. C'est donc une profession en émergence. La professionnalisation du coaching s'appuie sur un code d'éthique, celui, particulièrement rigoureux, de l'ICF, l'International Coach Federation (ICF).

C'est une association mondiale fondée en 1992, elle comprend plus de 8 500 membres répartis en quelque 130 regroupements présents dans 34 pays. Il y a une école de coaching au Québec reconnue par l'ICF. J'y ai été formée entre autres à écouter, reformuler et questionner. Une procédure simple, des résultats supérieurs.

## Qu'est ce qu'un coach?

Dans une certaine mesure, le travail d'un coach ressemble à celui du coach d'un athlète. Depuis quelques années, des gens d'affaires et des cadres, ont pris conscience qu'ils y gagnent à travailler avec un coach qualifié pour les aider à mieux cerner les bonnes cibles et à travailler efficacement pour les atteindre.

Engager un coach implique l'idée qu'on est vraiment décidé à obtenir de meilleurs résultats que ceux que l'on a présentement. Le coach met l'accent sur ce qui est le plus important pour vous. Il vous lance des défis souvent plus stimulants que ceux que vous vous donneriez vous-même. Il vous parle sans détour. Il vous propose des outils et un cadre de travail approprié. Vous partagerez avec lui des avis, des idées, des observations et des points de vue sur votre situation. Vous explorerez les possibilités qui s'offrent à vous et vous examinerez les meilleures stratégies.

*"Me faire coacher a été comme de recevoir des encouragements permanents. Je devais présenter une nouvelle procédure de travail particulièrement délicate vu qu'elle allait modifier la façon de faire de toute l'entreprise. Mon coach m'a aidé à dé-partager l'essentiel de ce qui était souhaitable, elle m'a aidé à rester connecté à mon objectif et j'ai réussi à présenter mon projet deux mois plus tard avec succès."*

Directeur,  
administration, 55 ans

## Pourquoi se faire coacher?

Les gens ont recours au coaching entre autres, pour travailler des situations comme:

- Une image de soi négative
- Un sens de l'organisation peu développé
- Un déséquilibre entre la vie personnelle et professionnelle
- Une discipline personnelle insuffisante
- Des habiletés de communication inadéquates
- Des habiletés de gestion insuffisantes

## Comment fonctionne le coaching?

En face à face ou par téléphone (télé-coaching). Les sessions durent habituellement entre 45 et 60 minutes. On peut s'entendre avec son coach sur l'horaire, la durée, les honoraires etc.

## Comment déterminer quel coach vous convient?

- Se faire une idée des buts que l'on veut atteindre
- S'assurer que le coach rencontre vos critères
- Examiner les qualifications du coach
- Avoir un entretien avec lui afin d'évaluer si on a des "atomes crochus" qui susciteront la confiance.

## Où trouver un coach?

À la Fédération Montréalaise des Coaches, section de l'ICF:

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

**Danielle Coulombe**  
Coach professionnel  
Notre-Dame-de-Grâce