

## Et si j'avais besoin d'un coach de vie?

Par Nadine Descheneaux - Article exclusif à Madame.ca

### L'aide apportée par un coach



*À la recherche d'une cible bien précise, à la poursuite d'un rêve qui semble vous glisser entre les mains ou encore pour apporter une dose de changement dans votre vie, vous pouvez faire appel à un coach de vie pour vous guider dans votre démarche.*

**Un coach, pour moi?** «Personne n'a besoin d'un coach, mais tout le monde peut en bénéficier», résume Claudine Bergeron, coach professionnelle et personnelle. La première règle pour faire appel à un coach, il faut être prêt à avancer vers son but. «Habituellement, les gens viennent nous voir parce qu'ils se sentent stagner. Ils ont envie d'un changement ou ont un objectif précis, mais seuls, ils n'y arrivent pas», explique Simon Pagé, coach professionnel.

Un coach n'est pas celui qui dirige les opérations, mais bien celui qui accompagne son client vers son objectif. Et surtout, un coach n'est pas un thérapeute et ne travaille pas avec des clients en détresse psychologique. Claudine Bergeron illustre les deux pôles d'intervention. «Un thérapeute est un archéologue, alors qu'un coach est un architecte. On met en chantier les aspirations de notre client. On ne conseille pas et on ne dit pas quoi faire, mais on suscite la connaissance de la personne coachée pour qu'elle trouve ses propres réponses. En fait, les coachs sont des professionnels, poseurs de questions.»

**Le coach: un miroir interactif juste pour soi**

Un coach va-t-il m'aider, vraiment? Absolument! «Un coach ne focalise pas sur le passé ou sur ce qui empêche le coaché d'avancer, mais le prend où il est rendu, le suit et le fait progresser. Un coach, c'est la personne assise sur le siège du passager alors que le coaché est le conducteur. Le coach tient entre ses mains la carte montrant la destination à atteindre et les différentes étapes que le conducteur a établies. Ensuite, il accompagne son client et le ramène constamment à son objectif», note Simon Pagé.

Les techniques de coaching propulsent le coaché en pleine action. «C'est le client lui-même qui choisit les prochaines actions qu'il posera. Le coach suscitera la réflexion et ouvrira son client à d'autres perspectives en lui posant diverses questions, comme «Qu'est-ce que tu ferais si... » ou «As-tu pensé à ... ». C'est toujours le coach qui s'adapte au client et non le contraire», précise Claudine Bergeron.

Une relation pleine de confiance doit exister entre le coach et le coaché, ce qui donne lieu à un climat de confidences où les jugements sont éclipsés. «Très souvent, durant le suivi, on touche plusieurs aspects de la vie de la personne, en s'assurant que le tout soit bien équilibré. On veut que le coaché ait une vie super satisfaisante sur plusieurs plans à la fois», renchérit Claudine Bergeron.

### Comment se déroule une rencontre avec un coach?

#### Un suivi serré

«Je suggère toujours aux gens de téléphoner à trois coachs, de leur expliquer notre objectif et de les passer en entrevue pour trouver celui avec qui on se sent en confiance. Il ne faut pas avoir peur de lui poser des questions», estime Claudine Bergeron. Ensuite, lors d'une première rencontre, on établit la convention de coaching dans laquelle on évalue le nombre de rencontres et le tarif demandé. «Habituellement, je fais des ententes de trois mois, minimum. Ensuite, mon client peut ajouter des mois supplémentaires, un à la fois», explique Claudine Bergeron qui évalue aussi à six mois la durée moyenne de coaching.

Les rencontres hebdomadaires avec notre coach sont fort structurées et se passent généralement au téléphone. «Je n'ai jamais vu de différence entre une rencontre face à face et un appel. Nous sommes entraînés à entendre et à écouter. À la limite, je dirais même qu'au téléphone, est encore plus efficace», ajoute Claudine Bergeron. Selon Simon Pagé, les coachs ont développé une capacité d'entendre ce qui ne se dit pas et «de poser des questions ouvertes pour faire avancer le coaché dans son cheminement.»

Côté tarif, des variations sont possibles, selon l'expérience du coach et ses secteurs d'activités. Il faut compter environ 80 \$ de l'heure ou entre 375 \$ et 500 \$ par mois pour un suivi. «Il est possible de trouver un coach qui est encore aux études et qui pourrait avoir un tarif moins élevé. Toutefois, je suggère à tous d'appeler quand même les coachs, car il est toujours possible d'avoir certains arrangements avec eux», conseille Claudine Bergeron.

### Comment trouver son coach?

#### Questions à poser à un coach- Combien d'heures de pratique a-t-il?

- Est-ce que l'objectif que l'on veut atteindre est un élément avec lequel il est habitué de travailler?
- Quelles sont ses réalisations?
- Où a-t-il fait ses études?
- A-t-il lui-même un coach?

#### À savoir

L'**International Coach Federation** compte 16 000 membres dans le monde, et ce, dans 98 pays. Il existe trois certifications:

ACC: base

PCC: au moins 750 heures de pratique

MCC: au moins 2500 heures de pratique

Pour trouver un coach, on peut visiter le site [Coach Québec](#).

#### Précieux allié

Un coach nous aide donc à progresser. Il n'est pas une béquille, mais bien plus une vitamine qui nous pousse à l'action afin que nous puissions toucher nos rêves. Parfois, il nous en manque si peu pour y parvenir. Le simple fait de nommer notre projet et d'en parler, semaine après semaine, avec quelqu'un qui ne nous juge pas et qui n'éteint pas notre flamme est pleinement inspirant. C'est peut-être le coup de pouce qu'il nous manquait!