



9 mensonges et 1 vérité sur le coaching

Le coaching est de plus en plus populaire. Certains désirent améliorer leur vie personnelle, d'autres visent un meilleur rendement d'un point de vue professionnel. D'autres encore, habités par des craintes, hésitent à utiliser cette technique. Démystifions un peu le coaching.

A. MENSONGE

1. Le coaching, c'est comme un cours individuel, il y a un professeur qui te dit quoi faire

Le coach peut en effet partager ses connaissances, surtout dans des domaines pointus, mais le coach travaille surtout avec vous pour que vous trouviez vous-même les solutions qui s'adaptent mieux à votre réalité et votre personnalité. En plus, le coach ne donne jamais d'ordre, mais vous accompagne dans votre cheminement.

2. Le coach ne fait que répondre à nos questions

Oui et non. Tel que précisé précédemment, le coach peut avoir une expertise dans certains domaines et partager avec vous son expérience et ses compétences, mais c'est lui qui pose généralement le plus de questions pour vous amener à réfléchir à votre situation et trouver vos réponses.

3. Le coaching, c'est pour les gestionnaires qui vivent des problèmes

Le coaching s'adresse certes aux gens qui traversent une période de crise, mais il est aussi extrêmement efficace pour des personnes qui ont simplement envie d'augmenter leur champ de possibilités et s'ouvrir à d'autres opportunités.

4. Lors d'une rencontre de coaching, le coaché s'assoit et écoute

C'est tout à fait l'inverse. Le coach vous amène à parler de vous-même et de votre situation. Ce sont surtout les questionnements qui amènent des résultats.

5. Une rencontre de coaching c'est long

Pas du tout. Il est d'ailleurs préférable d'avoir des rencontres de 45 minutes à une heure régulièrement qu'une grande session de trois heures. Le coaching se colle à la réalité et l'expérience, il faut donc qu'il y ait du vécu entre les séances. De plus, en étant plus efficace, le coaching vous permet généralement de gagner du temps.

6. Le coaching coûte cher

Il faut voir le coaching comme un investissement. Vous y développerez des compétences, du savoir-faire et du savoir-être.

7. J'ai un bon ami qui peut me coacher

Un bon coach doit être impartial, ce qui ne serait pas le cas de votre ami. De plus, le coach pose parfois des questions dérangeantes et oblige des remises en question. Ce qu'un gentil ami n'osera pas faire. Finalement, le coach doit être complètement extérieur à votre réalité, ce qui lui donne une vision plus juste de la situation.

8. Mon coach doit me ressembler

Pas obligatoirement. Le coaching doit surtout être basé sur le respect et la communication. Parfois une personne très différente de vous, mais qui est un habile coach, pourra vous amener plus loin. Le plus important est la relation de confiance qui doit se bâtir.

9. Il est bon de changer de coach régulièrement

Il faut du temps pour bâtir la relation de confiance mutuelle que nécessite le coaching. Il vaut donc mieux travailler le plus possible avec le même coach. Mais évidemment, si celui-ci ne peut vous aider à atteindre les objectifs que vous visez puisque ceux-ci ne font pas partie de ces compétences, il est préférable de changer.

B. LA VÉRITÉ

La vérité sur le coaching c'est qu'il vous permettra vraiment de vous améliorer, de vous détacher de votre réalité pour la voir sous un nouveau jour. Il est tout à fait normal, même rassurant, de faire toujours les mêmes choses. Mais, comme le disait Albert Einstein : la folie s'est de se comporter de la même manière et de s'attendre à un résultat différent.

Un bon coach vous évitera d'être fou!