



Après les sportifs et les salariés, les lycéens et les étudiants sont désormais de plus en plus nombreux à avoir recours au coaching.

Pourquoi tant de **COACHS** ?

Ils sont apparus dans les salles de sport, nous ont suivis au bureau, nous accompagnent désormais jusque dans la chambre conjugale. Et si trop de coachs tuaient le coaching...

Osez réussir avec My Success», proclame cette entreprise, dont l'offre en ligne va du « coaching lycéen » au « coaching dirigeant », et qui promet aux jeunes hésitant sur leur avenir, entre deux stands aux Salons étudiants Studyrama, de les aider à s'orienter grâce à des « ateliers de coaching ». « Préparez-vous à oser sortir de vos habitudes pour avancer. Si vous êtes prêt, alors je vais vous faire goûter au bonheur de la cohésion familiale », garantit Hélène Pratlong-Baret, fondatrice d'au-bonheur-familial.com, un site qui propose du coaching « parents-enfants », « couple » ou « organisation domestique » en ligne, par téléphone, mail ou visioconférence. « Un coaching en écriture est la première marche du changement », assure Anne Sophie Picquart, qui a fondé version-coach-paris.com. Mais qui sont au juste ces coachs omniprésents dans notre vie professionnelle et privée ?

A l'origine, un entraîneur sportif

« Le concept du coaching vient du sport et le coach, à l'origine, c'est simplement

un entraîneur sportif, explique Jean-Christophe Lonjon, cofondateur du site 1sport1coach.com. De là vient l'idée que chacun peut avoir son entraîneur personnel pour l'aider à donner le meilleur de lui-même. » **Souvent, le coaching cache une autre profession** : l'éducateur sportif diplômé d'Etat pour le coach sportif, un ex-enseignant pour le coaching scolaire... « Les coachs s'appuient sur des techniques

issues de la psychologie comportementale, notamment la programmation neuro-linguistique (PNL), ce qui n'est pas le cas, par exemple, pour les professeurs. En effet, ceux-ci travaillent sur les connaissances inhérentes à une discipline et sont plus habilités à faire du soutien que du coaching », explique Anne-Claudine Oller, sociologue de l'éducation qui a effectué un travail de recherche sur le coaching

UN BON COACH ? DIPLÔMÉ ET LABELLISÉ...

Il existe un diplôme universitaire, le Desu pratiques du coaching, proposé par l'université Paris VIII. La Fédération francophone des coachs professionnels (ffcpro.org) est à l'initiative de la démarche de certification selon la norme ISO 17024, délivrée par l'Afaq-Afnor. L'ICF, institut américain reconnu qui a une branche française

(coachfederation.fr), labelise également les coachs, ainsi que la Société française de coaching, qui les accrédite (sfcoach.org). Dans le domaine du coaching scolaire, l'AFCSE, Association française du coaching scolaire et étudiant, crée pour « garantir aux étudiants et aux élèves le choix d'un coach en toute confiance », conseille

de se « poser les bonnes questions » : de quelle expérience le coach peut-il justifier ? Ses tarifs sont-ils raisonnables ? S'est-il engagé à suivre un code de déontologie ? Est-il membre d'une association ou d'une fédération professionnelle ? Et aussi... vous sentez-vous bien avec lui ? Car le coaching est aussi une question de feeling.

scolaire*. Sur les trente coachs qu'elle a interrogés, la majorité se trouvait en pleine reconversion professionnelle, pour remédier à un statut précaire ou à un licenciement, et vingt-quatre avaient suivi une formation spécifique. « **Ceux qui émergent de partout, mélangeant conseil et accompagnement dans n'importe quel domaine, sans formation ni méthodologie, et encore moins d'éthique, créent la confusion** », déplore Pierre-Yves Duval, photographe, qui a lui-même suivi une formation universitaire en coaching cognitif et comportemental.

Leur formation? Un coaching

Comme les psychanalystes qui se font psychanalyser avant d'exercer (et dont le statut n'est pas non plus réglementé), les coachs se font coacher avant de se lancer via des formations payantes. « Oui, les coachés deviennent coacheurs, mais on les labellise pour ça, nos formations sont validées », assure Eric Dullin, fondateur d'happyparents.com. « J'observe que, chaque année, on essaie de renforcer la crédibilité du métier à travers des formations, des chartes, des accréditations. Bien sûr, ça augmente leur compétence »,

Les coachs se muent en maîtres à penser, capables de nous aider à manger sain, à trouver l'amour, à élever nos enfants...

remarque Geneviève Guilhaume, maître de conférences à l'université Bordeaux-Montaigne et auteure de *l'Ere du coaching* (Syllepse), qui a mené une grande enquête de plusieurs années sur le coaching en entreprise. « Il reste que ce sont souvent des personnes qui rencontrent elles-mêmes certaines difficultés de carrière et voient là une occasion de se reconvertir. » Aux yeux d'Anne-Claudine Oller, ce n'est pas toutefois un critère d'incompétence, au contraire. « C'est plutôt normal, c'est comme les psys : le métier attire ceux qui sont eux-mêmes à une étape de leur vie où ils ont besoin de faire le point. **Et un bon coach doit absolument avoir réglé ses propres problèmes et mené à bien un travail sur lui!** » Malgré des similitudes, les coachs ne sont pas des psys ou, du moins, s'interdisent de l'être. « **Le coach n'est**

pas un thérapeute et il doit être capable de déterminer où commence et où s'arrête son champ d'action », juge Pierre-Yves Duval.

Psy, moi? Jamais...

Mais la frontière est ténue et souvent franchie, selon Geneviève Guilhaume. Ceux qu'elle a rencontrés pour son travail de recherche affirmaient tous n'être pas des psys et ne jamais s'attaquer à l'inconscient. « Difficile à croire, quand on sollicite l'individu en l'amenant à parler de ses problèmes privés, et pas juste professionnels... » Pour elle, la démarche est risquée, le coaching n'ayant pas les garde-fous de la psychanalyse, qui se fait sur la durée. **L'autre danger, selon Geneviève Guilhaume, c'est la culpabilisation.** « En proposant du coaching à son salarié, l'entreprise lui dit : "C'est toi qui es responsable et non tes conditions de travail." Cela vaut dans tous les domaines. Un coach diététique va dire à un obèse : "Le problème vient de toi", sans tenir compte de ses conditions de vie. Un coach amoureux déclarera à une femme : "Tu es seule, c'est ta faute, améliore-toi", sans se demander si elle ne vit pas dans un environnement trop isolé pour rencontrer quelqu'un. Avant, elle aurait été soutenue par sa famille, qui l'aurait aidée à trouver un mari ; et le travailleur, par les syndicats, les corporations... Aujourd'hui, la famille ne structure plus la société, les identités de métier se perdent, alors on ne compte que sur l'individu. » Les coachs se muent

donc en vrais maîtres à penser, capables de nous aider à manger sain, à tenir notre maison, à trouver l'amour, à pérenniser notre couple, voire à élever nos enfants! « On est dans une civilisation qui change, avec de nouveaux outils pour se former à tout, devenir plus performant partout », se justifie Eric Dullin. Il y a soixante-dix ans, on ne se demandait pas à quoi servait la diététique. C'est aujourd'hui une évidence. Les coachs, c'est pareil ! » Le « Catalyseur de réussite » Max Piccinini, qui réunit des foules d'auditeurs partout sur la planète, ambitionne même de créer « un mouvement international de bonheur » capable de changer le monde! Tout un programme...

Par Brigitte Valotto

* Coaching scolaire, école, individu : l'émergence d'un accompagnement non disciplinaire en marge de l'école.

"toute une histoire ..."



SOPHIE DAVANT

Michela a souffert dans son enfance de devoir toujours être la meilleure pour répondre aux exigences de son père. Pour détruire l'image de cette petite fille parfaite, elle est peu à peu tombée dans l'anorexie et a fini par frôler la mort.

Retrouvez les vidéos de « Toute une histoire... » sur femina.fr

Une jeune femme frêle mais si forte...

Enfant, elle était trop sage... C'est ainsi que Michela résumait son histoire ce jour-là. Elle nous racontait, avec son petit accent italien, ses premières années à l'ombre d'un père obnubilé par la peur de l'échec. Comme lui, elle devait être la meilleure. Un 17/20 était vécu comme un drame à la maison! A 18 ans, en même temps qu'elle choisissait d'entreprendre des études de philosophie, elle décidait de prendre le contrôle de son existence et de ne plus vivre sous cette emprise paternelle. Mais, à vouloir tout contrôler, elle finit par tomber dans l'anorexie. Elle s'affamait au point de descendre à 35 kilos. Elle adorait cet engrenage grisant. Elle qui voulait devenir indépendante et libre était entrée dans un mécanisme où rien n'avait de sens... Il lui fallut attendre dix ans pour avoir un déclic. Après un échec amoureux, Michela voulut en finir avec la vie. Une tentative de suicide qui finalement l'a sauvée. Michela s'est remise à manger, a commencé l'écriture de son livre, *Légère comme un papillon* (Le Livre de Poche). Et n'a jamais reparlé de tout ça avec son père. Aimer, encourager, soutenir, être parfois plus strict... l'histoire de Michela prouve à quel point il est difficile, quand on est parent, de trouver le bon dosage pour guider son enfant. Et chaque jour est un nouveau défi.



➔ RETROUVEZ SOPHIE DAVANT DANS « TOUTE UNE HISTOIRE »

du lundi au vendredi à 13h55 sur France 2 et sur www.france2.fr