

## Qu'est-ce que le coaching ?

Excellente question! Les définitions de ce mot anglais un peu barbare abondent et ne se ressemblent pas comme vous pouvez le constater un faisant une petite recherche sur Internet.

Je vous propose ici mon point de vue personnel pour vous permettre de mieux me connaître et entrevoir comment se passe cette expérience.

Etymologiquement, le mot dérive du vieux français "coche". On dit encore qu'il ne faut pas « louper le coche » Le « cocher » avait pour mission d'emmener ses passagers du point A au point B le plus vite possible et de la manière la plus sûre. Telle est la mission du coach. Comme le passager d'antan, c'est le client donne ses directions et décide de la destination finale. C'est lui qui *sait*. Le coach l'accompagnera le temps de ce voyage et prendra congé une fois la destination atteinte.

## Alors, qui part en voyage ?

**Moi** : étudiante, enseignante, galeriste, voyageuse, linguiste, maman, épouse, clown, admiratrice du genre humain, ex-future chanteuse de rock, golfeuse, oreille attentive. J'aime la franchise, la générosité, le partage, apprendre encore et toujours. Je respecte les autres et moi-même. Je fais confiance et on peut me faire confiance. J'ai un coach qui me sert de mentor. Je fais ce que je dis. Je ris tous les jours.

Je suis diplômée CECG de Coach U University ([www.coachinc.com](http://www.coachinc.com)) et coach associé certifié ACC de la Fédération Internationale du Coaching ICF. ([www.coachfederation.org](http://www.coachfederation.org))

**Vous** : vedette, scénariste, réalisateur, producteur de votre propre vie  
Vous avez besoin d'un soutien pour mieux définir, fixer et atteindre vos objectifs  
Vous aimeriez simplifier votre vie  
Vous aimeriez donner plus de sens à votre vie en faisant converger vos valeurs personnelles et vos objectifs.  
Vous avez fait le premier pas en engageant un coach. Bravo !

## Que pouvons-nous attendre ?

*Ensemble nous atteindrons les objectifs que **vous** vous serez fixés.  
Ceux-ci sont SMART (**S**pécifique, **M**esurable, **A**tteignable, **R**éaliste et **T**élimité dans le **T**emps)*

Attendez de moi que je vous donne mon soutien inconditionnel, que je sois 100% à votre écoute pendant nos sessions, que je vous respecte, que je me mette à votre diapason, que je vous accepte tel(elle) que vous êtes, que je comprenne combien le chemin peut être ardu, que je sois franche et objective, que je vous considère comme un être unique, que je croie en vous, que je vous aide à rester concentré(e) sur vos vrais objectifs, que je travaille dans le sens de la simplification, que je demande toujours votre permission avant de faire une suggestion, que je vous dise quand je sens que vous devez voler de vos propres ailes.

N'attendez **pas** de moi que je sois votre amie qui est toujours d'accord de peur de faire de la peine, que je sois un gourou, que je vous encourage à poursuivre des objectifs irréalistes, que j'exerce quelque psychothérapie que ce soit, que je sois partenaire ou actionnaire d'une entreprise quelconque qui pourrait mettre en porte à faux notre relation de coach/client.

De vous, j'attends que vous soyez franc(he), que vous me disiez la vérité, que vous vous engagiez à atteindre vos objectifs, que vous croyiez en vous, que vous ayez envie de vous concentrer, d'apprendre, d'évoluer, d'agir, que vous me respectiez, que vous vous respectiez, que vous prépariez nos sessions, que vous me disiez si vous souhaitez être poussé(e) un peu plus/un peu moins et ce que vous pensez de ma façon de faire, que vous considériez que nous sommes une équipe mais que c'est vous le capitaine, que vous vous preniez en charge en assumant l'entière responsabilité de vos actions ou changements de vie que vous pourrez entreprendre suite à ce coaching, que nos sessions vous apportent ENERGIE ET PLAISIR.

## Et le véhicule ?

*Des conversations structurées, orientées vers l'action, basées sur des techniques auxquelles j'ai été formée et que j'ai largement expérimentées.*

Entre autres :

1. Techniques d'écoute active. Qu'est-ce qui est dit ? Qu'est-ce qui n'est pas dit ? Que veut *vraiment* le client ?
2. Techniques de questionnement. Approfondir, clarifier, garder le cap,
3. Formuler des requêtes, lancer un défi, donner des « devoirs » - *toujours et seulement avec votre permission*
4. Adapter mon style au vôtre, partir du même endroit que vous
5. Utiliser des modélisations et techniques d'évaluation si nécessaires

Nous allons beaucoup travailler, beaucoup réfléchir, surmonter beaucoup de difficultés, essayer peut-être quelques échecs, fêter nos succès. Je m'efforcerai de rendre le voyage le plus agréable possible en y apportant bonne humeur et sens de l'humour bien dosé..

Votre « cocher » attend avec impatience de savoir vers quelle destination vous voulez qu'il vous accompagne.

Elizabeth Auzan