

# Qu'est-ce que le coaching ?



source : *Créative Results Management*

Le coaching est une conversation continue qui permet à une personne ou à un groupe de vivre pleinement l'appel de Dieu – sur le plan personnel et professionnel. L'objectif du coaching est de vous mettre à l'écoute de l'Esprit Saint, de découvrir de nouvelles choses sur vous-même et d'entreprendre des actions pour remodeler votre vie autour de ce que vous aurez ainsi appris.

La relation de coaching devrait susciter une nouvelle perspective, une nouvelle prise de conscience, de nouveaux comportements et de nouvelles actions et, au final, un résultat qui satisfait le client. Les attentes à votre égard sont importantes : vous devez évaluer, raisonner, imaginer, décider et mettre en œuvre.

## **Ce qu'est le coaching**

*Le coaching, c'est pour vous* : pour vos objectifs, pour votre apprentissage et pour votre croissance. Ensemble avec votre coach, vous vous mettez à l'écoute de l'Esprit Saint afin d'entendre ce qu'il a à vous dire.

*Le coaching, c'est apprendre* : vous êtes l'expert de votre vie. Votre coach utilise des techniques de coaching telles que l'écoute active, des questions ouvertes, l'encouragement, un peu de remise en question, toujours dans une relation de soutien. Tout pour vous aider à avoir de nouvelles perspectives et à entreprendre les étapes suivantes.

*Le coaching, c'est agir* : à chaque entretien, vous identifierez une à trois actions à entreprendre avant la session suivante. Vous pourriez être surpris de la rapidité avec laquelle vous progresserez en direction de vos objectifs.

*Le coaching, c'est pour tous les domaines de votre vie* : pas seulement pour votre travail ou votre ministère. Nous savons tous qu'il est difficile de changer les vieilles habitudes et les schémas de pensée. Votre coach pourra reconnaître ces schémas et vous accompagnera dans votre évolution et votre croissance.

C'est toujours la personne coachée qui décide quels thèmes elle souhaite évoquer ou pas.

## **Ce que le coaching n'est pas**

Ce n'est pas une *thérapie*. Bien que de nombreuses techniques de communication soient identiques, comme l'écoute active, la reformulation, le recours à des questions, limiter les conseils, etc., la thérapie se concentre sur le passé pour apporter la guérison et débloquer une personne pour aller de l'avant. Le coaching est tourné vers l'avenir et orienté vers l'action, pour les personnes qui n'ont pas de problèmes psychologiques ou émotionnels.

Ce n'est pas du *mentorat*. Les mentors sont des experts dans un domaine spécifique qui s'emploient à transmettre leur expertise à une personne. Les mentors transmettent des connaissances et des conseils, ils corrigent et encouragent les personnes néophytes ou plus jeunes. Ils utilisent parfois certaines techniques de coaching, mais les mentors jouent généralement le rôle de conseiller et d'enseignant pour guider et transmettre des connaissances et de la sagesse.

Ce n'est pas de la *formation*. Dans le cadre d'une formation, le formateur établit l'ordre du jour. Le changement vient de l'extérieur du participant, via le formateur. En coaching, le client définit l'ordre du

jour. Le coach a recours aux principes de formation des adultes en matière de découverte de soi pour motiver le changement en vous.

Ce n'est pas *un modèle autoritaire*. Avez-vous déjà eu un entraîneur sportif coriace qui vous criait dessus et vous faisait faire un million de pompes quand vous n'étiez pas à la hauteur ? Ce n'est pas du coaching. Votre coach vous poussera au-delà de ce que vous pensez pouvoir faire, mais il vous soutiendra toujours. Vous gardez le contrôle. La responsabilité de décider et d'agir vous appartient.

### **Pourquoi le coaching est-il efficace ?**

Le coaching fonctionne parce qu'il fait ressortir le meilleur de vous-même - ce que Dieu a mis en vous ! Les coachs sont convaincus que vous pouvez trouver les meilleures réponses vous-même, et ils sont formés pour vous accompagner dans ce processus.

Voici plus précisément ce que votre coach fera lors des entretiens de coaching :

- *Écouter* : Votre histoire est centrale. Les coachs s'engagent pleinement dans vos échanges. Ils sont également à l'écoute de l'Esprit Saint et vous encouragent à faire de même.
- *Poser des questions* : Les coachs utilisent des questions pour stimuler votre réflexion et votre créativité. Ces questions portent sur les possibilités et l'avenir.
- *Encourager* : Tout le monde a besoin d'encouragements, et bien souvent nous n'en recevons pas assez. Votre coach soutiendra votre vision, vos progrès et vos efforts.

### **Pourquoi faire appel à un coach ?**

Les raisons pour lesquelles les gens souhaitent être coachés sont infinies, et spécifiques à chacun. Voici quelques exemples qui poussent les gens à faire appel à un coach.

- Pour effectuer des changements importants
- Pour mieux gérer l'incertitude
- Pour prendre de meilleures décisions
- Pour se fixer de meilleurs objectifs
- Pour atteindre leurs objectifs plus rapidement
- Pour grandir spirituellement
- Pour avancer sur le plan personnel
- Pour avoir un partenaire collaboratif
- Pour améliorer leurs relations
- Pour avoir plus d'impact sur le monde
- Pour être un meilleur leader
- Pour se simplifier la vie
- Pour réduire son stress
- Pour arriver à suivre le rythme
- Pour faire face aux transitions (lieu de vie ou travail)

Exercice : Vous pouvez entourer les éléments qui vous correspondent dans la liste ci-dessus.

### **Qu'est-ce qu'un coach chrétien a d'unique ?**

Les coachs, qu'ils soient chrétiens ou non, utiliseront globalement les mêmes outils de communication. La grande différence est que les coachs chrétiens intègrent les croyances et pratiques chrétiennes à la relation de coaching. Si vous êtes croyant, l'Esprit Saint vit en vous. Il est essentiel d'écouter ce qu'Il vous dit concernant vos objectifs, vos actions et les prochaines étapes.

Les coachs chrétiens vous encouragent à écouter davantage le Saint-Esprit, puis à agir. Ensemble, vous examinerez comment Dieu vous a appelé et équipé pour votre vie et vos projets. Vous pouvez librement partager vos besoins spirituels, vos doutes et vos désirs. Les coachs chrétiens vous soutiennent là où vous en êtes et vous encouragent dans la direction où vous souhaitez évoluer.