

Chômage, mal-être au travail : faites appel à un coach !

Le 17/02/2013 à 07:40:34

Vues : 1869 fois [JE REAGIS](#)

Sommaire

1. [Comment distinguer un coach sérieux d'un escroc ?](#)
2. [Le coaching est accessible à tous](#)
3. [Prendre le temps de choisir un coach adapté à son profil](#)
4. [L'importance du premier entretien coach-client](#)
5. [Le coaching n'est pas une recette miracle](#)

Perte d'un emploi, tensions entre collègues... Il n'est pas toujours facile de dénicher un poste à la fois adapté à sa personnalité, à la hauteur de ses ambitions et source de bien-être. Saviez-vous qu'il existait des coachs formés dans le développement professionnel ? Présentation.

> Avec **Daphné Battaglia**, fondatrice d'[Attribut Conseil](#), [coach](#) certifiée adhérente à l'Association européenne de [coaching](#) (AEC), et **Ana Fernandez**, fondatrice d'[EnergyCoaching](#), diplômée de « Pratiques du coaching », Paris 8.

En décembre 2012, la France comptait plus de 3, 13 millions de chômeurs de catégorie A (sans aucune activité professionnelle). Sur le chemin du retour à l'emploi, il n'est pas toujours facile de garder confiance en soi, de rester motivé et de savoir quelle stratégie adopter pour se démarquer. Un sentiment de mal-être peut également survenir lors d'une prise de poste ou d'une mutation. Pour surmonter ces différentes étapes, il est possible de faire appel à des coachs spécialisés dans le **développement professionnel**. Petite mise au point sur le coaching, profession à la mode mais souvent méconnue.

Distinguer coaching et gestion de carrière

Pour commencer, il faut bien faire la distinction entre coaching et gestion de carrière.

- **Le coaching est une thérapie comportementale orientée sur une problématique précise.** Un coach va, par exemple, tenter d'aider un client à surmonter sa timidité au travail ou à

devenir un bon manager, ni trop autoritaire, ni trop gentil. Il va se pencher sur un point précis du comportement du client.

- **Un consultant en gestion de carrière va davantage se concentrer sur la carrière du client en elle-même, sur son orientation.** « Il doit savoir faire une étude de marché, avoir un discours cohérent avec la réalité du marché, afin de pouvoir orienter le client vers des pistes sérieuses », précise Daphné Battaglia.

Un coach, lui, ne va donner aucune expertise. « Il ne va pas juger la personne. Il va lui poser des questions, essayer de comprendre ce qui la fait souffrir », explique l'experte. « Un coach qui s'amuse à faire de la gestion de carrière ne parviendra à aucun résultat. »

Où trouver un coach ?

Trois associations reconnues recensent sur leur site des coachs professionnels sérieux qui exercent en France. Rendez-vous sur :

- [ICF France](#) (International Coach Federation)
- [EMCC France – AEC](#) (Association européenne de coaching)
- [SF coaching](#) (Société française de coaching)

Note : Certains coachs diplômés ne souhaitent pas forcément adhérer à ces associations en raison de leur coût. Ils n'en restent pas moins des professionnels dignes de confiance. À vous de prendre le temps de vous assurer du sérieux du coach que vous avez repéré.

COMMENT DISTINGUER UN COACH SÉRIEUX D'UN ESCROC ?

Selon Ana Fernandez, 1 000 coachs débarquent sur le marché chaque année. « Certains d'entre eux peuvent être des charlatans. » Comment repérer un « vrai » professionnel parmi cette horde de « gourous » ?

Vérifiez ses diplômes

« Le coaching, c'est un métier, soutient Daphné Battaglia. Ça demande une formation, des compétences. »

- **Il existe actuellement deux diplômes d'État**, la reconnaissance garantissant le sérieux des enseignements suivis. L'un est délivré par Paris 2 ([master 2 « Coaching - développement personnel en entreprise »](#)), l'autre par Paris 8 ([DESU « Pratiques du coaching »](#))

- **Certains coachs passent plutôt par des formations certifiées.** Les plus sérieuses présentent des caractéristiques similaires à celles des universités : longue durée (environ 18 mois), pluridisciplinarité (sociologie, psychologie, éthique, etc.), rendu de mémoire.

Ana Fernandez est indignée par « ces personnes qui se prétendent coach sans aucun diplôme (...) Elles se renseignent en surfant sur internet, en lisant des livres spécialisés. Ces gens-là ne sont pas sérieux. » Daphné Battaglia acquiesce : « **Le coaching ne se fait pas dans un bar entre amis.** Avec la médiatisation du coaching, certains pensent que c'est un métier accessible en un claquement de doigt. C'est faux et surtout très dangereux. »

Renseignez-vous sur son parcours professionnel

D'où vient-il ? Comment en est-il venu au coaching ? Son parcours est-il cohérent ? Un coach qui n'a pour seule expérience que le coaching peut être un bon professionnel mais n'aura sans doute pas le même recul qu'un coach avec plusieurs années de terrain en entreprise derrière lui.

« **Nous présentons nos CV et nos diplômes aux clients**, explique Daphné Battaglia. Ils ont le droit de savoir à qui ils ont affaire. »

« Sur les 1 000 personnes qui se lancent dans le coaching chaque année, il n'y en a que 10 qui vont vraiment s'installer, constate Ana Fernandez. Le coaching n'est pas un passe-temps, c'est un véritable métier, une vocation. »

Jaugez son éthique

Si un coach vous demande de l'argent avant même le premier entretien, fuyez ! « Beaucoup de personnes se font une mauvaise image du coaching, remarque Ana Fernandez. Ils pensent que ce type de suivi n'est réservé qu'aux cadres, qu'à ceux qui ont de l'argent. C'est faux ».

Selon l'éthique respectée par les professionnels sérieux, le premier entretien est gratuit et le tarif adaptable en fonction du revenu du client.

Que ce soit chez Attribut Conseils ou EnergyCoaching, un entretien téléphonique gratuit peut être programmé au cas où la personne ne peut se déplacer. Ana Fernandez explique même qu'elle réalise certains suivis par téléphone pour des personnes un peu trop éloignées de l'agence parisienne ou des antennes provinciales de la société.

LE COACHING EST ACCESSIBLE À TOUS

Pour Ana Fernandez, tout le monde peut être aidé grâce au [coaching](#). « Peu importe le milieu social, la religion, l'âge, le secteur dans lequel la personne travaille, j'accepte tout le monde. »

Des tarifs adaptés aux portefeuilles du client

Chez Attribut Conseil, les consultants s'alignent sur le prix des psychologues, soit environ 70 euros de l'heure. « Je peux descendre en dessous », note la fondatrice.

Du côté d'EnergyCoaching aussi, les tarifs sont adaptés aux ressources du client. « Le prix d'une séance d'1h30 peut aller de 0 à 140 euros. Si la personne touche le RSA, par exemple, je ne vais pas la faire payer. »

Certains coachs prennent 300, voire 400 euros par séance d'une heure. Avec de tels tarifs, difficile de rendre le coaching accessible à tous...

Tarif d'une séance de coaching (1h-1h30)
entre 0 et 140 euros
moyenne : 70 euros
Certains coachs demandent plus de 300 euros par séance

La possibilité de financer son suivi par un organisme

- Les demandeurs d'emploi peuvent financer leur suivi par un prestataire extérieur, comme [Pôle Emploi](#) ou le conseil général.
- Les salariés aux revenus les plus modestes peuvent passer par un [OPCA](#) (organisme paritaire collecteur agréé) ou utiliser leur [DIF](#) (droit individuel à la formation).

PRENDRE LE TEMPS DE CHOISIR UN COACH ADAPTÉ À SON PROFIL

« Le [coaching](#), c'est avant tout **une question de feeling**, explique Ana Fernandez. Lors de la prise de contact, la personne va tout de suite savoir si elle se sent à l'aise, si elle a envie de travailler avec le [coach](#). C'est important de se sentir en confiance pour avancer. L'alliance est nécessaire. »

Un coaching « love » ou « sport » diffère complètement du coaching centré sur le développement professionnel. « Les gens ne viennent pas me voir pour me parler de leurs problèmes de couple,

explique la créatrice d'EnergyCoaching. Un professionnel sérieux ne peut pas endosser toutes les étiquettes de coach. »

Le coaching n'est pas non plus une thérapie de longue durée. « Le premier entretien est déterminant. Il va nous permettre de cerner la personne, de savoir si le coaching est adapté à son problème ou si elle a besoin d'un suivi sur le long terme, plus approfondi. Nous ne sommes pas des thérapeutes. »

L'IMPORTANT DU PREMIER ENTRETIEN COACH-CLIENT

Daphné Battaglia et Ana Fernandez sont unanimes : le premier contact est primordial.

Coach et client doivent être sur la même longueur d'onde, le premier doit comprendre précisément les attentes du second. « Si, par exemple, un client me dit qu'il voudrait être plus motivé en allant au travail, il faut que je comprenne ce qu'il entend concrètement par « être motivé », raconte la fondatrice d'Attribut Conseils. « L'indicateur de résultat » (établissement de l'objectif fixé) est une phase de négociation avec le client, une étape décisive. »

L'établissement d'un suivi adapté et raisonnable

2, 5, 10 séances ? Combien de temps dure, en moyenne, un coaching ? « Cela dépend de la demande du client », répond Ana Fernandez. La durée du suivi fait partie des points négociés lors de la première séance.

Durée d'un suivi coaching
entre 4 et 12 séances d'1h-1h30 selon les objectifs fixés
moyenne : 8 séances
périodicité : 1 séance par semaine ou toutes les 2-3 semaines

• **Chez EnergyCoaching**, le suivi s'étale souvent sur 8-10 séances d'1h30, seulement 5 ou 6 lorsque le client veut travailler sur un point en particulier (exemple : oser dire « non »), le tout, très cadré : une séance sur la conception d'un CV efficace, une autre sur l'entretien de motivation, etc.

Avec le client, Ana Fernandez décide de la répartition des séances dans le temps. « **Au départ, je programme une séance chaque semaine pour garder un rythme soutenu.** De préférence le matin. Après, les rencontres peuvent se faire seulement tous les 15 jours. La périodicité se négocie avec le client. » Elle souhaite que ces séances se déroulent dans les locaux du cabinet : « Le cadre est très important. Le fait qu'ils se déplacent les met en condition. C'est comme s'ils venaient sur leur lieu de travail. »

• **Chez Attribut Conseils**, c'est un peu différent. « À la fin de la première séance, on va proposer au client un outil adapté à sa demande, qui sera soit le bilan de compétences (mise au point, repositionnement professionnel), soit le coaching (accompagnement dans la réussite personnelle et professionnelle), soit la gestion de carrière (prestation de conseil pour un retour rapide à l'emploi ou une reconversion) », précise la fondatrice.

- **Un bilan de compétence ou un suivi en gestion de carrière va s'étaler, en moyenne, sur trois mois.** « Il y a aussi des suivis de courte durée. Par exemple, si un jeune diplômé vient nous voir parce qu'il ignore comment se lancer dans le monde du travail mais qu'il a un projet bien précis, le coaching durera 4 heures maximum. »

- **Le coaching ne doit pas dépasser 8 séances d'1h-1h30.** « Il faut fixer une limite, c'est le seul moyen d'atteindre l'objectif fixé, détaille Daphné Battaglia. Ces séances peuvent être plus ou moins rapprochées, cela dépend des attentes et de la disponibilité de chacun. »

LE COACHING N'EST PAS UNE RECETTE MIRACLE

Il peut arriver que certaines personnes ayant recours au coaching ne trouvent pas la solution à leur problème. « Soit on s'est trompé d'outils, ça peut arriver et c'est très embêtant, soit le problème est d'ordre pathologique et ça veut aussi dire qu'on a commis une erreur car on aurait dû le détecter lors de la première séance », explique Daphné Battaglia.

« Il peut aussi y avoir des gens déçus malgré un bon diagnostic de départ. Dans ce cas-là, on va discuter avec eux, comprendre pourquoi ils n'avancent pas », poursuit-elle. « Il faut aussi bien faire attention : nous ne sommes pas là pour réaliser ce que j'appelle « des vœux pieux ». Nous devons fixer des objectifs réalisables. À nous d'être bien clairs avec le client sur notre rôle. »

Ana Fernandez assure que la quasi-totalité des demandeurs d'emploi qui font appel à ses services retrouve un poste dans les 3 mois après avoir débuté le suivi. « Je pars du principe que tout est une question de motivation. **Attention, je ne dis pas à mes clients qu'ils vont forcément retrouver un emploi, je ne leur garantis rien.** Je leur assure juste que s'ils suivent à la lettre mes conseils de façon constante, c'est-à-dire qu'ils se mettent en action, ils avanceront rapidement. Quelqu'un de motivé se démarque immédiatement sur le marché. »

<p>Récapitulatif : si le coaching vous intéresse, prenez le temps de vous renseigner sur le professionnel qui a attiré votre attention (formation, parcours, éthique). Lors du premier entretien (gratuit), n'hésitez pas à lui faire part de vos doutes vis-à-vis de votre démarche et à lui demander si votre suivi pourrait éventuellement être financé par un prestataire extérieur. N'ayez aucun tabou.</p>

Par Cécile David