



# Comment choisir VOTRE COACH DE VIE

Vous traversez une situation difficile ? Vous vous préparez à de nouvelles responsabilités professionnelles ? Vous « tournez en rond » et vous n'avancez pas dans vos projets ? Vous vivez un évènement stressant ? Vous prévoyez de vous reconvertir ? Vous avez un projet de vie que vous souhaitez réaliser ? Vous décidez alors d'être accompagné par un professionnel et la question se pose : comment choisir un coach de vie ?

**E**n premier lieu, qu'est-ce que le coaching de vie ? C'est un accompagnement réalisé par un professionnel certifié. Il a pour mission d'être un facilitateur dans la réalisation de votre projet de telle sorte que vous trouviez vos propres orientations, réponses et solutions. Ce processus s'effectue dans le cadre d'un contrat contractuel, déontologique et éthique. C'est un accompagnement « sur mesure ».

## Les 7 questions principales à poser avant de choisir votre coach de vie...

### 1 • Est-il certifié ?

Le coaching de vie ne s'improvise pas. Être coach cela s'apprend. De

nombreuses écoles forment à ce métier. Certaines s'appuient sur un outil (PNL, Analyse Transactionnelle, etc.) d'autres sont multi-référentielles. Assurez-vous que le coach de vie soit réellement certifié. Questionnez-le sur sa formation, sur l'école dont il est issu et n'hésitez pas à vous renseigner sur celle-ci.

### 2 • Est-il supervisé ?

Un coach de vie certifié est censé optimiser de façon continue sa pratique. Un lieu de supervision lui permet de prendre du recul, de réfléchir à son savoir-faire et son savoir-être, à la qualité de son accompagnement. La supervision rentre dans l'obligation de moyens pour tout coach de vie. D'ailleurs la Fédération de Coaching de Vie

impose la supervision aux coach agréés.

### 3 • Est-il engagé par une charte éthique et un code de déontologie ?

Toute profession est régit par un ensemble de règles définissant la conduite de ses praticiens. Le coach de vie, conscient de l'importance de l'éthique et de la déontologie, souligne ainsi ses devoirs vis-à-vis des personnes accompagnées. Demandez à lire la charte éthique et le code de déontologie dont il est signataire.

### 4 • Comment le coach de vie travaille-t-il ?

Quelle est sa spécificité ? Sur quels outils s'appuie-t-il ? Quelle est la durée et la fréquence des séances ?

Faites-vous expliquer comment se déroule concrètement les séances. Sont-elles toutes prévues en présentielles ou bien utilise-t-il quelque fois le téléphone ou skype pour vous accompagner ?

### 5 • Quel est le parcours du coach de vie ?

Il est légitime que vous le questionnez sur son parcours professionnel. Les itinéraires suivis par les coach sont variés et certaines spécificités peuvent vous encourager et renforcer votre confiance. Sans oublier que le métier de coach de vie requiert une solide formation théorique, pratique et un travail personnel approfondi.

### 6 • Choisir un homme ou une femme comme coach de vie ?

A vrai dire cela n'a guère d'importance. Ce qui est essentiel en revanche c'est que vous soyez à l'aise, en confiance et que le « courant passe »...

### 7 • Le coût d'une séance en coaching de vie ?

Le coût d'une séance en coaching de vie est variable : de 70 à 150 euros de l'heure, selon les régions, les villes et... les professionnels ! Le coût fait-il la qualité ? Pas nécessairement. Néanmoins l'expertise que dispose un coach de vie certifié et agréé relève d'un savoir-faire et d'un savoir-être qui exigent des compétences, des supervisions régulières et un parcours post-formation indispensable.

L'un des objectifs du coaching de vie est de vous accompagner vers le changement. Celui-ci induit une part d'inconnu et engendre bien souvent des doutes et des incertitudes. C'est ainsi qu'être accompagné avec professionnalisme, dans un cadre respectueux, protecteur et facilitateur est indispensable. De plus, que le coach de vie soit agréé par une organisation fédératrice soucieuse de poser les règles « d'une bonne pratique » est un gage de sérieux. ■

### Où trouver un coach de vie ? Consultez le site

[www.federationcoachingdevie.org](http://www.federationcoachingdevie.org)

TEXTE Roger DAULIN - Juin 2015  
Coach de vie et Directeur de Ecol'COACH  
Président de la FCV

