

# UN COACHING DE VIE

## sinon rien !

Il y a quelques années le coaching de vie était présenté comme une mode, un évènement éphémère. Aujourd'hui le coaching de vie s'installe durablement dans le paysage social, professionnel et personnel.

L'homme a toujours eu besoin d'être accompagné pour faire face à une situation complexe, traverser un épisode délicat de sa vie, être entendu et reconnu ou réorienter sa vie vers plus d'harmonie et de justesse. Le coaching de vie n'apporte pas seulement un soutien... Dans un monde où tout s'accélère, où l'épanouissement de l'individu est tout aussi important que le « vivre ensemble », le coaching de vie répond au besoin vital de chacun de se différencier, de se réaliser, de s'accomplir dans un monde sans cesse en changement. Le coaching de vie, un enjeu sociétal ? Le coaching de vie (1) est une réponse adéquate dans un monde où tout va très vite, de plus en plus

vite, où les espaces personnels et professionnels s'entremêlent voire s'entrechoquent. Les organisations de travail comme les structures familiales évoluent rapidement créant de l'insécurité et des doutes. A cela s'associe une recherche personnelle de sens, d'équilibre et de justesse dans ses orientations et ses choix. Des aspirations profondes et vitales se heurtent souvent à des contraintes sociales, organisationnelles et environnementales. Les liens sociaux, familiaux et les relations interprofessionnelles sont questionnés et bousculés. S'adapter au changement permanent est le leitmotiv de chacun. L'homme cherche à répondre à des exigences personnelles intérieures mais aussi extérieures. Le coaching de vie a sa

« Le coaching de vie est une réponse adéquate dans un monde où tout va très vite, de plus en plus vite, où les espaces personnels et professionnels s'entremêlent voire s'entrechoquent.. »

place dans un tel contexte et trouve sa légitimité dans l'accompagnement au changement. Et la demande n'a jamais été aussi grande !

Il y a ainsi corrélation entre changement et coaching de vie. Ce dernier est une réponse concrète, pratique et dynamique à des pertes de repère, à des situations tendues parce qu'inattendues. Les mutations sociétales sont considérables aujourd'hui. Du quotidien de chacun à la mondialisation, des techniques de communication à la pression liée à l'obtention de résultats immédiats, l'homme doit s'adapter sans cesse plus rapidement. Et c'est dans cet environnement « mutant » que l'homme vise à s'épanouir et à trouver son bien-être.

Si le coaching de vie est de plus en plus considéré comme une réponse à des besoins vitaux, il doit son succès par le fait qu'il s'intègre efficacement dans ce paysage. Il apporte un cadre « pratico-pratique » basé sur un objectif à atteindre et ce dans un temps limité. Profondément humaniste, le coaching de vie place la personne au centre de la prestation. Elle est considérée avec bienveillance, compréhension et respect.

« **Profondément humaniste, le coaching de vie place la personne au centre de la prestation.** »

Créer un contenant pour que le coaché trouve sa voie et sa juste place dans un contexte en proie à des modifications permanentes tel est l'enjeu du coaching de vie. Parce qu'une situation est insatisfaisante ou qu'une relation devient conflictuelle ou qu'un enjeu personnel ou professionnel majeur se dessine, l'objectif du coaching de vie est précisément d'accompagner le changement. Qu'il soit bienvenu ou subi, le changement est générateur de stress et d'inquiétudes. Accompagner le changement c'est la demande la plus fréquente de la part du client. Cela suppose pour la personne de vivre ce changement comme l'opportunité de croître, de s'enrichir, de développer de nouvelles compétences et capacités. Coaching de vie va de pair avec changement, autonomie, progression, évolution et bien-être.

Les retombées sont multiples : davantage de confiance en ses ressources, plus de recul, une perception plus large et plus consciente des événements... Le coaché fait de réelles découvertes sur lui-même, modifie ses croyances, ses conditionnements, fait évoluer ses connaissances, ses aptitudes en lien avec ses valeurs. Parce que le coaching de vie est un accompagnement sur mesure, parce qu'il facilite chez la personne accompagnée « un mieux vivre », parce que la croissance personnelle est au rendez-vous, un client s'est exclamé un jour : « un coaching de vie, sinon rien ! » ■

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

Ecol'  
COACH

