

LE COACHING DE VIE

UNE ACTIVITÉ EN PLEIN ESSOR !...



Les mutations au sein de notre société sont considérables. Leurs rythmes s'accroissent et de l'individu au collectif, le besoin de s'adapter et d'innover est de plus en plus pressant ! La vie sociale se caractérise par le changement et tout se transforme de plus en plus rapidement. Cela ne va pas sans des questionnements, des inquiétudes et du stress. L'individu est ainsi convié plus souvent qu'avant à faire le point, à définir ses priorités, à donner du sens à sa vie. Le coaching de vie est alors une réponse concrète et pragmatique face à la nécessité d'innover et de se réorienter.

Qu'est-ce que le coaching de vie ?

Très clairement le coaching de vie engage une relation d'accompagnement d'une personne vers son épanouissement et son bien-être. Le coaching est tout à la fois une dynamique permettant de mener à bien un projet de vie, et un espace de réflexion, de questionnement et de préparation à l'action. C'est pour le coaché une démarche créative lui permettant de libérer son potentiel, ses talents et de s'impliquer dans un processus de croissance, d'épanouissement afin de réaliser ses aspirations profondes.

En quoi le coaching de vie diffère-t-il d'une relation d'aide comme la psychothérapie par exemple ?

Le coaching de vie, ou coaching personnel, œuvre sur le présent et prépare le futur. Il ne s'agit aucunement de « guérir » une souffrance ou de réparer une blessure. Il s'agit plutôt de faire face à un objectif de vie qu'il soit personnel ou professionnel, d'accompagner afin de permettre à la personne de dépasser un obstacle, de franchir une étape, d'élargir la palette des possibles, de modifier et d'optimiser un fonctionnement. Il s'agit de soutenir la personne dans une réorganisation de vie, de créer le contexte afin qu'elle puisse étayer plus efficacement sa démarche et atteindre l'objectif fixé.

Comment expliquez-vous que l'accompagnement coaching de vie connaisse un vif succès ?

Sans nul doute parce qu'il répond dans un court délai (quelques semaines à quelques mois) à des besoins profonds. La personne se sent reconnue telle qu'elle est, entendue et respectée là où elle en est. Le coaching de vie est apprécié car il facilite la réalisation d'objectifs concrets, propres à créer satisfaction, autonomie et confiance.

Quelles sont les visées du coaching de vie ?

Avant tout le coaching de vie vise le changement. La personne confrontée à une insatisfaction, voire à une problématique, désire modifier une situation, que ce soit dans le domaine personnel, social ou professionnel. Il s'agit pour la personne accompagnée de se donner les moyens de modifier, de changer et d'orienter autrement ses choix et sa vie.

Mais si le but est le changement, cela n'est que la partie visible. Pour que le changement se vive, de nombreuses prises de conscience ponctuent la démarche. Le coaché découvre alors de nouvelles ressources, capacités et aptitudes. Néanmoins, ce qui apparaît le plus remarquable, c'est la progression vers plus d'autonomie et de confiance.

Le coaching de vie est une démarche pédagogique qui permet à la personne de grandir, d'évoluer et de se transformer.

Le coaching de vie, c'est l'art de l'accompagnement, une démarche profondément humaine...



Roger DAULIN

Fondateur de Ecol'COACH
Formation à la relation d'accompagnement
par le coaching de vie
www.formation-ecolcoach.fr