

Le monde du travail change ?

ADAPTONS-NOUS !

Par la multiplication des échanges, la globalisation des activités professionnelles et la rapidité des moyens de communication, le monde du travail se modifie et évolue rapidement. C'est ainsi que les espaces personnels et professionnels connaissent des frontières de plus en plus poreuses. La connexion à tout instant réduit la distance entre le privé et le travail. Des organisations nouvelles tendent à se mettre en place rendant les repères habituels obsolètes.

Les relations sociales et professionnelles se modifient enclenchant des situations nouvelles, des modèles hiérarchiques remis en cause et des logiques managériales inédites. La pression du résultat est grande, le curseur du temps se bloque sur l'immédiateté et la solitude des décideurs s'amplifie. Les mises en tension se remarquent à tous les niveaux, des employés jusqu'aux équipes de direction. Désormais tous les acteurs de l'entreprise ne peuvent perdurer dans leurs habitudes. Ils leur faut imaginer des solutions nouvelles, porter un regard différent sur les situations, analyser et réfléchir autrement.

La compétition, la performance et le non droit à l'erreur crispent

nombre de salariés et les poussent à aller toujours plus loin, plus haut, plus vite... Beaucoup s'essouffent, certains résistent ou craquent, chacun est invité, voire obligé à pousser au maximum ses ressources prenant le risque d'une hyperactivité, voire d'un burn-out.

En quoi le coaching de vie est une réponse à ces situations ?

Si les salariés des entreprises sont considérés aujourd'hui comme des « ressources » faut-il encore qu'ils puissent pour eux-mêmes être leurs « propres ressources ».

Le coaching de vie est un dispositif permettant précisément de développer des richesses individuelles au cœur du monde du travail. Optimiser le temps, l'organisation, les rapports avec

« Relâcher les contraintes auxquelles sont astreints salariés et entreprises devient une nécessité. Il s'agit pour chacun d'articuler autrement son investissement, de poser de nouvelles priorités, d'adapter sa réflexion aux transformations des marchés, de penser à une organisation différente du temps du travail, individuellement et collectivement. »
Roger DAULIN



l'équipe, gérer le stress, les émotions ou les humeurs, faciliter l'expression des capacités, des talents, des potentialités telle est la plus value apportée par le coaching de vie dans l'entreprise. Il s'agit de prendre en compte les exigences actuelles du milieu professionnel et de placer en perspective les ressources du coaching de vie. Celles-ci créent une ouverture sans précédent sur la façon de percevoir et d'imaginer des réponses adaptées au changement. Le coaching de vie est un espace de réflexion, de préparation, d'élaboration et de production de solutions. C'est aussi un processus facilitant l'humanisation des rapports sociaux en entreprise.

Le coaching de vie en entreprise n'est pas un outil de plus dans le

monde du travail. C'est un dispositif vivant et adaptable à la personne et en interaction avec son propre environnement. Il ne propose ni procédure, ni règle, ni scénario « prêt à l'emploi » ! Au regard de la spécificité de chacune des organisations de travail et des pratiques managériales associées, le coaching de vie est un dispositif ouvert, un accompagnement sur-mesure, valorisant l'individu au cœur de son métier. Dans la nature même de sa démarche et des moyens utilisés, le coaching de vie favorise le repositionnement, la mise à plat des habitudes et des conditionnements sclérosants afin de permettre à chacun de faire évoluer son organisation et accéder à un mieux-être dans le travail. Exiger de la performance dans l'entreprise

implique de placer l'humain au centre de la réflexion et de l'action. Le coaching de vie est une démarche puissante qui développe un mode relationnel et organisationnel en résonance avec les ressources de chacun. Il favorise la santé psychosociale des personnes en évitant autant que possible les comportements toxiques. Le coaching de vie en entreprise est une démarche clef dans la prévention des risques psychosociaux. Il est un atout majeur dès lors qu'il s'agit de faire face à des situations imprévues et des organisations nouvelles. ■

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

Ecol'
COACH



2 exemples de demande

EN COACHING DE VIE

« Il y a urgence, mon travail me déborde ! »

Yoan F. 36 ans, marié, 2 jeunes enfants, cadre dans une PME. Il bénéficie d'une autonomie de plus en plus élargie grâce à l'utilisation d'un smartphone et d'un ordinateur portable. Il cherche des solutions pour concilier dans le temps, ses responsabilités professionnelles et ses choix familiaux et personnels.

« J'adore mon job mais aujourd'hui j'ai besoin de vivre un autre rapport au travail. J'aspire à une combinaison épanouissante entre ma sphère professionnelle et personnelle sans y laisser ma santé ! Il y a urgence, mon travail me déborde ! J'ai décidé de faire appel à un coach de vie afin qu'il m'accompagne dans la recherche d'une nouvelle organisation ».

...Regard du coach de vie.....

L'enjeu de Yoan F. était de maîtriser son temps et de s'approprier ses espaces personnels et professionnels. La question de la gestion du temps était au centre de ses préoccupations. L'investissement passionné que Yoan met dans son travail le pousse à un débordement sur son espace personnel. Il lui a été nécessaire de repenser son emploi du temps, ses priorités et surtout sa façon de produire. Cela l'a obligé à une autodiscipline dans la gestion de son agenda. Et changement subsidiaire : Yoan a modifié « sa politique transport ». En effet, en utilisant aussi souvent que possible le train à la place de la voiture, il profite du temps de déplacement pour travailler et éviter ainsi de ramener des dossiers à la maison.

« Je suis dans le rouge ! »

Cécile V. 45 ans, commerciale pour une multinationale, s'exclame dans mon bureau :

« Je suis dans le rouge ! Mes journées de travail sont très tendues. En charge des grands comptes, je me déplace beaucoup. Mes deux collègues ont démissionné. Je suis en nette surcharge de travail. Mon employeur n'entend pas mes doléances. Je souffre depuis quelques mois de troubles du sommeil et j'ai du mal à me concentrer. Bref, je suis dans le rouge ! »

...Regard du coach de vie.....

Aujourd'hui Cécile V. après une quinzaine de séances en coaching de vie n'est plus en « surchauffe » comme elle dit ! Elle a renégocié son « contrat psychologique » avec son entreprise. Elle a redéfini avec son supérieur hiérarchique les priorités de son poste en fonction du contexte actuel. Cécile V. a fait le deuil de la perfection et surtout elle s'est recentrée sur ce qui lui était réellement demandé. Elle possède aujourd'hui une meilleure perception de ses ressources et de ses limites. Cela lui permet de relâcher de temps à autre la pression et de prendre davantage soin d'elle. Et en ayant cerné ce sur quoi son employeur allait la juger, elle a abandonné certaines tâches devenues secondaires voire inutiles. En peu de temps Cécile V. a développé une stratégie personnelle gagnante lui permettant aujourd'hui de vivre toujours avec passion son travail mais sans stress excessif. Elle a retrouvé toute son énergie productive...et ses nuits sont redevenues ressourçantes.