

Les coachs de carrière révèlent les qualités qui sommeillent en vous

PUBLIÉ LE 30/05/2012 À 05H02

La profession de coach explose dans les grandes villes. Désormais, il ne s'agit plus seulement d'entraîneurs sportifs. Il en existe des spécialisés dans l'image, la séduction, la carrière... Cette orientation a séduit Christelle Poublang, l'une des - au moins deux - professionnelles de cette branche du Dunkerquois. Mais au fait, c'est quoi son job ?

PAR CATHY GERIG

dunkerque@lavoixdunord.fr

1. Pas un psy, ni un gourou. - « Si votre coach vous dit qu'il est un magicien doté du pouvoir de changer votre vie, qu'il est un chef pour vous... Alors sauvez-vous », caricature Christelle Poublang, coach en carrière professionnelle et personnelle. Il n'est pas non plus un psychothérapeute, même si parfois les limites entre coaching et psychothérapie sont minces. « Le psychothérapeute fait un travail de réparation. Moi, je me sers du passé comme d'une expérience. » Après la première séance, il peut lui arriver de refuser de travailler avec quelqu'un et de l'orienter vers un psychothérapeute, quand, par exemple, il a vécu des choses très lourdes ou est en proie à beaucoup d'émotions...

2. Un révélateur de talents. - Pour accompagner son client dans la réalisation de son objectif, le coach l'aide à trouver les qualités, talents, savoir-faire qui sommeillent en lui sans qu'il en ait conscience. « Le coach sait que l'autre a tout ce qu'il faut pour réussir, mais qu'il ne le voit pas pour autant. »

3. Comment ça se passe ?- La première séance débute invariablement par la même question : « En quoi puis-je vous être utile ? ». Elle permet de faire connaissance, de déterminer si le coach et le client ont l'envie de travailler ensemble (lire 1) . Ça vous paraît rapide ? « Nous sommes formés pour établir une relation de confiance rapidement », rassure Christelle Poublang. Cette première heure et demie sert aussi à déterminer l'objectif à atteindre. « La manière, le nombre de séances nécessaires, le rythme auquel on va se voir. Puis, on signe un contrat de coaching. » Le nombre de séances n'est pas figé. Il peut être raccourci ou augmenté. « Mais il dépasse rarement les neuf ou dix rendez-vous. » Parfois, un seul suffit, grâce à un simple changement de regard sur sa problématique. Entre deux séances, le coach donne un peu de lecture et des exercices. Ils visent dans la plupart des cas à restaurer le manque de confiance en soi, qui causerait 99 % des soucis rencontrés par les usagers du coaching carrière.

4. C'est pour qui ?- Les hommes, les femmes, les actifs, les sans emploi, les jeunes, les vieux... Ceux qui veulent apprendre à gérer leurs émotions, se posent des questions sur leur vie privée ou professionnelle, parce qu'ils veulent en changer ou ont perdu de leur motivation. « À l'ouverture de mon cabinet, ma clientèle était majoritairement féminine. Maintenant, il y a un peu plus d'hommes que de femmes. » Comme les étudiants ou les chercheurs d'emploi, certains chefs d'entreprise, notamment, veulent s'exprimer plus facilement en public. Il arrive aussi qu'ils souhaitent changer leur façon de travailler, en passant d'une forme de patriarcat à un mode de direction plus « doux », ou qu'ils veulent travailler sur eux pour accorder plus de temps à leur famille.

Internet : <http://air-coaching.fr/coach/coachdunkerque.htm>

La Voix du Nord