

Coach me if you can

L'UCL propose dès septembre un certificat en « Life coaching ». Carrière, vie privée, look, les coachs sont partout... Jusqu'à l'overdose ?

Is font de vous un leader charismatique, une femme active capable de concilier vie professionnelle et vie de famille, un employé sûr de soi, une coupure de mode au look toujours flatteur. Ils s'infiltrèrent partout, jouent sur tous les fronts et ne cessent de voir grossir leurs rangs. Depuis plusieurs années, les coachs ont envahi le marché de l'accompagnement personnel... A en faire trembler les psychologues ? La faculté de Psychologie de l'UCL ouvre en tout cas dès septembre un certificat en « Life coaching », uniquement accessible aux détenteurs d'un master en psychologie et aux psychiatres. Une première en Belgique, même si l'UCL propose déjà un certificat en Business coaching. De quoi donner ses lettres de noblesse à ce qui apparaît de plus en plus comme une tendance de fond, là où on misait au départ sur une mode passagère.

Si n'importe qui peut aujourd'hui se revendiquer coach, l'UCL entend donc offrir avec sa formation universitaire un gage de qualité et, par la même occasion, remettre ce créneau dans les mains des psychologues, tout en reconnaissant des casquettes distinctes. « L'objectif du client est différent : les gens vont voir un psy pour ce qui est de l'ordre d'une souffrance, ils vont chez un coach pour qu'on les aide à atteindre un objectif », explique Fanny Weytens, responsable du nouveau certificat en Life coaching. Mais il est selon nous essentiel que le Life coaching soit d'abord aux mains des psychologues, qui possèdent un ensemble de compétences indispensables à l'accompagnement du changement humain. Provoquer un changement dans la vie d'un individu peut avoir des conséquences en chaîne, parfois négatives ou déstabilisantes. Le psychologue est à même de détecter ces bouleversements et de les accompagner. Notre but n'est pas de ruer dans les brandes.

Mais il est temps de commencer à faire le tri. Il y a de tout sur le marché. Et c'est certain que cela nous rend malades de voir nos étudiants qui sortent de cinq ans de psycho et ne trouvent pas de boulot parce que des gens non formés prennent une part de marché et risquent, pour certains, de faire des dégâts. »

Un avis qui n'est pas forcément partagé par la Fédération Internationale de Coaching (ICF), qui s'applique cependant également à reconnaître certains coachs au départ d'un test basé sur une série de compétences et un code d'éthique : « Le fait d'avoir été psy est une expérience intéressante pour devenir coach, mais une expérience de cadre dans une grande boîte l'est tout autant », estime Philippe Declercq, vice-président de la Fédération belge. En Belgique, il existe une dizaine d'écoles qui octroient le certificat ICF et 300 coachs sont reconnus par cette fédération, dont la branche belge a vu le jour il y a 11 ans. Si leur nombre est difficile à évaluer, il va de soi que les coachs belges sont au final bien plus nombreux, d'autant plus qu'une certaine frange d'entre eux exerce dans le cadre d'une activité complémentaire.

Mais pourquoi les coachs remportent-ils tant de succès ? Plusieurs explications peuvent être évoquées. Jacques Marquet, sociologue et président de l'Institute for the Analysis of Change in Contemporary and Historical Societies, rappelle d'abord que des formes de coaching existent depuis toujours : « On trouvait par exemple des directeurs de conscience dans les familles catholiques. Mais la sécularisation de nos sociétés a déplacé ce rôle vers d'autres personnes. Ensuite, la psychanalyse a déjà plus d'un siècle et, même si elle demeure parfois associée à des choses graves, elle a aussi légitimé le métier du conseil de type psychologique. »

Jean Nizet, professeur aux Facultés Universitaires Notre-Dame de la Paix à Namur (FUNDP), pointe dans son ouvrage *Le coaching dans les organisations* (écrit avec Fatien Dionchon et publié aux éditions

La Découverte) certaines évolutions de nos sociétés qui pourraient expliquer ce soudain besoin de coaching, parfois à toutes les sauces. Du côté plutôt professionnel, les auteurs soulignent le rôle de la mondialisation et du capitalisme.

D'une part les contacts de plus en plus fréquents avec des managers de continents et de cultures différents encouragent le développement de compétences « soft » (de type « mieux gérer ses relations », « faire face aux tensions et aux conflits », etc.) auxquelles le coaching se fait un plaisir de former. Ensuite, l'augmentation de la pression financière sur les entreprises et donc sur les salariés augmente leur anxiété. Thomas Perilleux, sociologue à l'UCL et collaborateur à la clinique du stress de Liège, souligne même une « souffrance immense dans le monde du travail ».

« On se doit d'être bien dans sa peau, équilibré, épanoui, excellent dans tous les domaines de l'existence » JEAN NIZET

Le coaching peut donc répondre à ce malaise, mais le chercheur met en garde : « La détresse est telle qu'on fait appel à plusieurs interlocuteurs, avec une attente de solution. Comment éviter que cela se transforme en une sorte de shopping ? Bien entendu des aides différentes peuvent être complémentaires, mais, parfois, il faut aussi se donner le temps. Et le raisonnement problème-solution, avec l'idée d'une reprise plus rapide du travail, passe parfois sous silence des questionnements plus existentiels. »

L'obsession de rentabilisation propre au monde économique actuel s'étendrait en outre progressivement au reste de la société et notamment à la

sphère privée : « On se doit d'être bien dans sa peau, équilibré, épanoui, excellent dans tous les domaines de l'existence, capable de faire fructifier la diversité de ses talents », dénonce Jean Nizet. Jacques Marquet abonde dans ce sens : « Les normes sont très nombreuses et en même temps très diffuses. C'est un peu le revers de notre société individualiste dans le sens où l'individu est libre de ses choix. Certains experts parlent de "fatigue d'être soi". Parfois, on désire juste s'en remettre à quelqu'un d'autre. »

Triomphe de l'individualisme et difficultés à « être soi », là où l'individu était auparavant défini par sa condition ou par son sexe, viennent donc compléter le portrait-robot d'une société particulièrement réceptive au coaching.

Trop réceptive ? Thomas Perilleux, sans nier les bénéfices que peut apporter le coaching dans certains cas, met en garde contre certaines dérives : la tendance à être performant dans toutes les sphères de son existence, le risque de créer un « marché de la souffrance psychique » et ce, sans garde-fous. Et le sociologue de rappeler pour conclure l'étymologie du terme. Coaching vient évidemment de l'anglais « to coach », un verbe qui était en fait dérivé du mot français « coche » : « Une voiture tirée par des chevaux ! Aujourd'hui, il convient de s'interroger : quand on fait appel à un coach, dans quelle voiture est-ce qu'on monte ? Et en tant que cocher, quel déplacement propose-t-on ? » ■

ÉLODIE BLOGIE

ÉVITER LES ARNAQUES

Trois conseils

Le métier n'étant pas réglementé et le titre nullement protégé, tout le monde peut s'improviser coach. Trois conseils pour éviter de tomber sur un charlatan...

► Il existe en Belgique deux fédérations qui octroient des titres de coachs : la fédération internationale et la fédération européenne. S'il ne faut pas y être affilié pour être un coach sérieux, un certificat d'une grande fédération donne en tout cas la certitude de ne pas tomber sur un charlatan.

► Un « bon » coach vous proposera généralement une première séance ou une prise de contact gratuite. Il est en effet important de trouver un coach qui vous convient, avec qui vous avez le « feeling ».

► Si les prix varient d'un coach à l'autre (entre 75 et 150 euros l'heure pour un life coaching et jusqu'à 300, voire 400 euros pour un coaching professionnel), ils ne sont pas censés différer au fur et à mesure des séances. Méfiance donc si votre coach change ses prix d'une semaine à l'autre.

E.B.L.

LES FAMILLES

Un coach, oui mais pour quoi faire ?

Le life coaching. Il concerne davantage la sphère privée. Même si de nombreuses prises en charge partent de l'envie de la personne de réorienter sa carrière. Les problèmes d'estime de soi sont également bien placés dans le hit-parade des life coaching, aux côtés des relations amoureuses par exemple. Certains coachs se spécialisent aussi pour aider les jeunes à « trouver leur voie ».

Le business coaching. Directement proposé par l'entreprise - en groupe ou individuel - ou sur demande d'un particulier, le coaching professionnel accompagne les travailleurs qui désirent atteindre un nouvel objectif. La Fédération Internationale de Coaching a établi statistiquement le top 3 des principales demandes : 1. Optimiser les performances d'un individu/d'une équipe ; 2. Développer de nouvelles opportunités de carrière ; 3. Augmenter sa confiance en soi.

Le coaching vestimentaire. Après la déferlante relooking, le coaching vestimentaire vise davantage à apprendre aux clients de quelle façon se mettre en valeur : quelles couleurs, quels modèles arborer pour être toujours au top en fonction de sa morphologie et de son teint.

Et les autres. Les disciplines les plus insolites surfent aujourd'hui aussi sur la vague : décoration, rangement, ou encore sevrage tabagique, tout peut devenir prétexte à un coaching. Timides maladroits, les « dating assistants » draguent même pour vous sur internet. Et les « love coachs » seront ensuite à vos côtés pour le premier rancard...

E.B.L.

Alia était avocate, elle est coach écrivain

TÉMOIGNAGE

Avocate, Alia Cardyn a décidé de changer de vie peu avant 30 ans. « J'éprouvais le besoin de me réorienter et je me suis demandé ce que j'avais envie de faire. J'ai réalisé que ce qui m'épanouissait le plus était d'avoir des relations vraies avec les gens. Aider des personnes à atteindre un nouvel objectif me donnait cette possibilité. »

Alia se forme alors dans différentes écoles, à Londres et en Belgique, et devient coach dans un cabinet juridique, tout en développant une activité de life coach comme indépendante. Elle voyage aux quatre coins de l'Europe pour assister à des conférences et pour en donner dans le domaine du coaching et est mère de deux petits enfants. Si elle n'a pas une formation de psycho-



Alia Cardyn a décidé de changer de vie peu avant 30 ans. © D.R.

logue, son père était psychanalyste et psychiatre : « L'essentiel est de rester dans son cadre de compétence. Si je vois que la personne a des angoisses, ou est proche de la dépression, je n'hésite pas à la réorienter vers un psycho-

logue et éventuellement à proposer une approche combinée. Les deux peuvent être complémentaires. »

Ses coachings consistent généralement en 3 à 5 séances d'1h20, toutes les trois semaines. Femme active, elle est notamment très sollicitée par d'autres jeunes femmes désireuses de mieux combiner vie privée et carrière professionnelle. Sur une liste aux européennes, elle a accouché de son deuxième enfant lors de la dernière campagne électorale et a rapidement eu envie de partager son « expérience ».

Son livre *Petit manuel de survie dans la jungle du quotidien*, en librairie depuis le 20 juin, s'adresse prioritairement aux « femmes d'aujourd'hui » et leur offre quelques outils de coaching de façon plus accessible et démocratique que de réelles séances. Son

prochain livre s'adressera cependant autant aux femmes qu'aux hommes. Et quel que soit le sexe, elle livre déjà quelques conseils aux travailleurs désireux de mieux concilier boulot et vie de famille. 1. S'offrir des « temps de déconnexion totale » où l'on est pleinement présent pour sa famille. Exit donc le smartphone qui bipe au moindre mail professionnel. 2. Ne planifier sa journée de travail qu'à 70 % et laisser 30 % aux urgences et imprévus. A force de trop remplir sa « to do list », on n'arrive jamais à tout faire. Résultat : on rentre frustré à la maison, avec toujours en tête tout le boulot qui nous reste à faire. 3. Quand on pense à quelque chose qu'on doit faire au niveau professionnel, l'écrire directement de façon à libérer son esprit. ■

E.B.L.