

## CHRONIQUE - COACH DE VIE

Vous connaissez la célèbre phrase de Mark Twain : Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait.

Si un jour dans sa vie, on estime qu'on a besoin d'un coup de pouce pour progresser, on peut faire appel à un coach de vie appelé aussi coach en développement personnel.

Pourquoi ?

Parce que le coaching promet des résultats rapides et concrets sur des questionnements spécifiques et ponctuels : tels que départ à la retraite, changer de mode de vie, trouver la motivation d'atteindre un objectif, préparer un entretien ou une rencontre, etc.

Cette technique s'adresse à toute personne désireuse d'amener un changement dans sa vie, d'où sa définition paradoxale de "thérapie des bien-portants".

Le coach aide son client à se poser les bonnes questions, mais il n'est pas là pour lui donner les réponses, il l'aide à prendre plus vite la bonne décision et à se donner la permission de réaliser ses aspirations.

Le coach de vie se voit davantage comme un révélateur que comme un guide. Il aide son client à apprendre à s'affirmer, à apprendre à dire non. Le coach l'aidera à être l'acteur de sa vie, pour ne plus la subir.

Au cours d'une séance on va davantage s'intéresser au Comment plutôt qu'au Pourquoi, qui est le domaine de la psychologie, et le coach n'est pas un psy.

La psychologie est tournée vers le passé, et son but est la réparation d'une blessure.

Le coaching est différent car il n'intègre pas la notion de maladie. Son but n'est pas de réparer mais de progresser, sans forcément changer sa vie.

Il vise à obtenir des changements rapides de comportement, mais il n'agit pas sur les blessures qui empêchent d'avancer.

Ce sont deux démarches différentes qui peuvent néanmoins être parfois complémentaires.

Personnellement, comme psychanalyste je considère qu'il faut laisser les gens exposer leur cas de la façon dont ils le souhaitent et à qui il le souhaite.

Si solliciter un psy leur fait peur qu'il s'adresse à un coach. L'essentiel est de consulter un praticien compétent et reconnu.

Prenez soin de vous & portez-vous bien.