

# Le coaching est-il une alternative à la psy ?

Changer ma vie, vendre ma maison, éduquer mes enfants, améliorer mon look, perdre des kilos, m'apprendre à travailler en équipe... **Les coachs seraient en passe de remplacer les psys** pour nous aider à affronter différentes situations. Mais que font-ils au juste ?

Par **Isabelle Taubes**

Illustration **Joanna Gniardy**

**S**ur C8 et NRJ 12, Pascal, le « grand frère » télévisuel, sauve les familles menacées de dislocation, tandis que sur M6, la fée Cristina Cordula fait surgir d'un coup de baguette magique « un nouveau look

pour une nouvelle vie ». Avoir son coach à domicile n'est plus réservé à quelques personnes fortunées. La plupart des entreprises font, en cas de besoin, appel à ces professionnels de l'accompagnement pour motiver les équipes. Même l'État y recourt pour former ses cadres. Et nous sommes de plus en plus nombreux à nous diriger vers ce métier lorsque nous songeons à une reconversion professionnelle vers la quarantaine. À l'ère de l'individualisme qui isole, des familles décompo-

sées et recomposées, de l'école qui ne sait plus toujours quel rôle jouer, nous sommes tous un peu perdus et en quête de guides – de coachs – capables de nous fournir rapidement des programmes sur mesure pour vivre mieux. Les indications les plus cou-

JOANNA GNIARDY/CREASENSO

rantes – gérer nos émotions, améliorer nos relations et notre façon de communiquer, sans trop creuser en soi, là où ça blesse – correspondent parfaitement aux idéaux actuels de performance, de contrôle et de vitesse.

Les années 1980 furent celles de la psychanalyse reine. Sommes-nous

rentrés dans l'ère du coaching roi ? Les coachs sont-ils en train de remplacer les psys ? Ce n'est pas si simple, car si le coaching est un travail sur soi, pour progresser, changer, résoudre une difficulté, il n'est pas une exploration du psychisme ou de notre histoire personnelle. Sa fonction est de nous aider à atteindre des objectifs. Il se situe du côté du « comment » et non du « pourquoi ». Il vise le mieux-être quand la psychothérapie est un soin. Pourtant, il existe de nombreux points de rencontre

entre ces techniques. Étymologiquement, le coach renvoie à « coche », la voiture à cheval, puis le terme désignera « l'entraîneur », le « formateur », celui qui emmène l'étudiant vers le succès. Selon Norbert Macia<sup>1</sup>, coach de vie, consultant en entreprise et entraîneur sportif, « cette méthode puise ses >>



## “LE COACH ET SON CLIENT S’INTERROGENT ENSEMBLE SUR LE CHEMIN PARCOURU, AFIN DE COMPRENDRE CE QUI PEUT ÊTRE AMÉLIORÉ”

NORBERT MACIA, COACH DE VIE

>> sources dans la philosophie grecque. Tel Socrate qui, par la force et la pertinence de ses questions, permettait à ses interlocuteurs d’accoucher de la vérité, le coach entreprend un dialogue, qui donnera au coaché la possibilité de faire naître son objectif ».

### Accompagner les grandes étapes de la vie...

Il existe deux formes principales de coaching : celui pratiqué en entreprise, destiné à libérer la créativité, à faciliter le dialogue et l’intelligence collective ; et le coaching de vie qui inclut les coachings sportif, d’image, scolaire, premier emploi et recherche d’emploi (pour apprendre à chercher un poste et à se mettre en valeur). Chaque moment de l’existence peut en bénéficier, de l’enfance à l’âge adulte. Une séance type dure environ une heure. En général, il faut compter entre six et douze séances, à raison d’une par semaine, dont le coût varie de 90 à 200 euros, selon le but recherché.

Le coaching scolaire rencontre actuellement un succès particulier auprès des parents. Agnès, 37 ans, y fait appel pour sa fille Faustine, 10 ans : « Elle a de grosses difficultés à s’exprimer en classe, elle tremble à l’idée de prendre la parole. Or, avec ce type d’accompagnement, s’effectue tout un travail intérieur sur la confiance en soi. Et puis Armelle, sa coach, qui est en fait une jeune prof formée au coaching, s’intéresse à la façon dont ça se passe en classe, à sa manière d’apprendre.

C’est vraiment une approche que je conseillerais à tout le monde, dès que l’enfant semble démotivé, que les notes baissent ou s’il est stressé à l’approche d’un examen. Et, de préférence, avant que les choses aillent trop mal. » Il y a dix ans, pour résoudre les blocages de Faustine, Agnès aurait pris rendez-vous chez un psy ou un pédopsychiatre. Aujourd’hui, cette solution d’accompagnement s’offre à elle.

### ... en s’interrogeant ensemble...

Mais que signifie exactement coacher, accompagner ? « Il s’agit d’être là pour la personne », répond Norbert Macia. Le premier rendez-vous est souvent nimbé de confusion, la personne se plaint de ce qui ne va pas pour elle, exprime ses besoins, ses désirs... Il convient donc de faire le tri pour définir la vraie demande et déterminer dans quelle direction aller, tout en identifiant les « ressources » (les atouts) et les freins. Ensuite, précise Norbert Macia, « accompagner une personne, c’est la suivre sur le trajet qu’elle emprunte. Le coach et son client s’interrogent ensemble sur le chemin parcouru, afin de comprendre ce qui peut être amélioré ». Entre coach et coaché rien n’est possible sans une « alliance ». En fait, c’est une relation entre un individu, qui souhaite changer, progresser, s’épanouir, et un autre qui, sans lui servir de GPS, l’encourage à tester des solutions. Les professionnels assurent qu’ils établissent avec leurs clients une relation beaucoup plus égalitaire que celle qui

se noue entre thérapeutes et patients. Dans les faits, généralement, les coachés s’imaginent que le coach détient la solution, et lui supposent, un temps, un savoir sur ce qu’il leur faudrait.

### ... et en expérimentant

Une bonne partie du travail consiste à déconstruire les croyances limitantes. Magda, 48 ans, cadre bancaire, a entrepris un coaching d’image pour sortir de sa déprime, persuadée qu’après la ménopause la vie d’une femme était terminée : « Je suis arrivée chez mon coach en racontant que j’étais un “gros tas”, je me sentais lourde, dégoulinante de graisse, foutue. Après m’avoir permis de dévider toutes les horreurs que j’avais à raconter sur moi, il m’a dit calmement : “Maintenant, vous allez m’expliquer pourquoi vous êtes là et ce que vous attendez d’un coaching.” Ça a stoppé net mes atermoiements et j’ai réfléchi pour définir ma demande et mon objectif : “Je souhaite être à nouveau désirable et, pour moi, c’est être plus fine.” » Un nutritionniste aurait prescrit un régime, le coach l’a amenée à se questionner sur la perception qu’elle avait d’elle-même en lui faisant essayer des vêtements qu’elle n’aurait jamais portés. Un des maîtres-mots du coaching est l’expérimentation : tester, et si ça ne marche pas, ce n’est pas grave, on recommence. Au bout de cinq séances, Magda a repris confiance en elle.

Jasmine, 27 ans, employée dans une agence de voyages, souffrait de trop plaisir, mais pas d’une façon qui >>>

## Où trouver un coach

Fédération francophone de  
coachs professionnels :  
ffcpro.org.

Société française de coaching :  
sfcoach.org.

European Mentoring and  
Coaching Council (EMMCC  
France) : emccfrance.org.

International Coach  
Association (ICF France) :  
coachfederation.fr.

>> lui convenait. Issue d'une famille où le corps féminin doit être dissimulé aux regards, elle ne savait exprimer sa féminité qu'avec des tenues en cuir hyper-provoquantes qui lui attiraient parfois de gros ennuis : « Les hommes me prenaient pour une femme qui a des fantasmes sadomasochistes, alors que je suis une grande romantique. Mon coaching a consisté à me montrer qu'il existait d'autres façons d'être féminine et séduisante, mais aussi que ma façon de m'habiller était une façon de me révolter contre ma famille. » Une psychanalyse aurait peut-être confronté Jasmine à des fantasmes érotiques inconscients et expliqué son incapacité à vivre en couple, son coaching lui a permis d'être en accord avec ses valeurs et sa vision d'elle-même. Mais la jeune femme n'exclut pas de consulter un jour.

## Gérer les pulsions

Le coaching est une approche de « l'ici et maintenant », qui ne prétend pas explorer notre complexe d'Œdipe ni nos relations précoces avec nos parents et encore moins nos pulsions archaïques. Pourtant, quand il s'agit de l'appliquer en entreprise, papa, maman et la violence fondamentale, qui gît au cœur du psychisme humain, ne sont jamais très loin. Et les coachs ne sont pas toujours avertis de cette réalité. Mathilde, 47 ans, cadre dans une entreprise de la région lyonnaise, peut en témoigner : « Tout le service s'est retrouvé durant une journée dans une salle où nous avons été initiés à la communication non violente, car il y avait de nombreux conflits entre nous. Notamment avec un collègue, qui estimait que dialoguer était une perte de temps et que seule la productivité comptait. Je me suis sentie vraiment mal à l'aise, avec la sensation d'être infantilisée. Et

à la fin de la journée, je n'avais plus envie de discuter mais de frapper. » Comment interpréter un tel échec ? André de Châteauvieux, enseignant en coaching à l'université de Paris-II et superviseur, ne s'en étonne pas : « Le premier groupe connu par chacun est la famille, et l'entreprise est le lieu privilégié pour rejouer les conflits familiaux non-résolus. Aussi la violence, qui y règne parfois, doit être entendue, et non refoulée ou stigmatisée comme le font certaines techniques. Coacher, c'est aussi se confronter aux pulsions des individus, à leur inconscient. Mais beaucoup de professionnels de l'accompagnement n'ont pas suffisamment exploré leur propre psychisme pour y faire face. » En conséquence, « ils peuvent facilement, à leur insu, enfermer les autres dans des pièges mentaux, dont eux-mêmes sont captifs, et se montrer infantilisants, voire maltraitants », constate Eva Matesanz, psychanalyste, coach de dirigeants et

auteure, avec André de Châteauvieux, d'*Érotiser l'entreprise* (L'Harmattan). Selon les deux professionnels, ces attitudes s'expliquent par l'histoire même du coaching : « Les premiers coachs se comportaient souvent en gourous, se plaçaient en position de père tout-puissant. »

## Une formation à parfaire

Les « bons » coachs se plient à une supervision de leur travail par des pairs plus expérimentés, et en cas de nécessité ils envoient leurs clients trop englués dans leurs problèmes vers des interlocuteurs plus adaptés. Il n'est d'ailleurs pas exceptionnel de rencontrer des professionnels à la fois coachs et psychanalystes. Pourtant, dans ce vaste univers du coaching qui est, rappelons-le, une profession non-réglémentée – contrairement à celle de psychothérapeute –, un grand flou demeure concernant la formation des futurs professionnels. En premier lieu, elle offre peu d'heures d'enseignement de la psychopathologie (l'étude des névroses et des personnalités difficiles). Ensuite, « trop d'étudiants interrompent la supervision dès qu'elle cesse d'être obligatoire et sont incapables de réfléchir aux raisons pour lesquelles ils ont choisi ce métier », déplore Eva Matesanz. À l'heure où, selon la Société française de coaching et l'Association européenne de coaching et l'International Coach Federation, ICF France), ce marché est pratiquement saturé, il serait urgent que les lieux qui préparent à cette profession prennent conscience qu'être un bon coach est affaire de savoir théorique, mais également de maturation et de lucidité personnelle.

1. Norbert Macia dans son article « Pourquoi tant de coachs ? » sur [reseaucoaching.com](http://reseaucoaching.com).