

**D**evenir coach est dans l'air du temps. De plus en plus de personnes se positionnent ainsi après une rapide formation méthodologique, le monde du coaching présentant l'image d'un marché florissant. Se pose alors une question légitime: comment choisir son coach? Quels sont les éléments sur lesquels je peux me baser pour faire un choix pertinent?

La première personne à évaluer pour mener à bien une démarche de coaching, c'est vous! Pour obtenir des résultats, il faut tout d'abord être prêt à se remettre en question, à bousculer ses habitudes. Il faut également avoir confiance en soi et être assez ouvert pour partager son vécu avec une personne extérieure. S'agissant du coach, il est vrai qu'une seule formation méthodologique, à l'évidence, ne suffit pas. En effet, s'il veut jouer correctement son rôle, le coach doit s'appuyer sur ses propres expériences pour aider la personne coachée à lui faire adopter le comportement le plus efficace dans une situation donnée. Il devrait donc bénéficier d'une expérience professionnelle riche et diversifiée, dans tous les cas comparable à celle



## Question pratique

PAR STEEVES  
EMMENEGGER\*

# Comment choisir son coach?

du coaché, pour pouvoir le conseiller efficacement sur les bonnes méthodes et les bons comportements. En plus d'une expérience professionnelle crédible, c'est dans un parcours de vie que le coach puisera ses ressources et ses exemples concrets. Il paraît donc difficile d'exercer ce métier prématurément.

Une démarche de coaching s'inscrit dans une certaine durée et débute en général après un bilan personnel à l'issue duquel on fixe un cadre et des objectifs. Les facteurs clés de succès sont la qualité relationnelle ainsi que le niveau de proximité et de confiance entre

les partenaires. Très à l'aise sur le terrain relationnel, le coach doit être en mesure de savoir faire faire, savoir tout dire, faire preuve d'une totale indépendance et s'engager à la plus stricte confidentialité. S'il ne se sent pas cette capacité à développer cet environnement harmonieux dans lequel vous pourrez progresser, il est inutile de poursuivre.

Le succès actuel du coaching trouve certainement sa source dans les limites de la formation traditionnelle. On constate en effet que ce ne sont pas les personnes les mieux formées qui réussissent le mieux, car il n'est pas aussi évident qu'il n'y paraît de mettre en œuvre au quotidien les connaissances acquises en formation. La faculté de transposer des éléments théoriques en compétences concrètes et utilisables n'est pas courante; de plus, l'exercice est objectivement difficile. En résumé, la force d'un coach c'est 80% d'expérience et 20% de méthode, ne l'oubliez pas, si vous souhaitez initier une démarche de ce type... ■

\*Fondateur d'emmenegger\_compétences\_conseils, [steeves@emmenegger-conseils.ch](mailto:steeves@emmenegger-conseils.ch)