

20 Minutes04/07/2005

Page 61

**Patrick Amar** Le psychologue analyse ses méthodes de coaching qui permettent, selon lui, d'optimiser le travail

## « L'objectif du coach est de vous autonomiser »

### De quand date l'arrivée du coaching en France ?

La première forme de coaching est apparue à la fin des années 1980. C'est le sport américain, dans les années 1950-1960, qui a développé l'idée que ce n'est pas seulement la préparation physique mais aussi psychologique et émotionnelle qui permettait de réaliser des performances. Il y a eu ensuite un transfert des pratiques du coaching vers l'entreprise car il y a des enjeux similaires en termes de compétition et de course à l'excellence.

### On observe un développement de cette pratique depuis quelques années...

En effet, dès les années 1990, nous avons assisté à une démocratisation progressive du coaching, qui ne s'adresse plus seulement à des grands patrons, mais également à des managers ou à des cadres de maîtrise. Il ne faut pas le cacher, le coaching a un certain coût, entre 250 et 400 € l'heure, voire plus selon la notoriété du « coaché » et la nature de la mission. Toute l'entreprise ne peut pas en bénéficier. L'idée est donc de diffuser à partir des instances dirigeantes. **Est-ce de la thérapie pour dirigeants mal dans leur peau ?**

Non, le coaching n'est ni du conseil, ni de la formation, ni de la thérapie. Ce n'est pas un transfert de connaissances de type client-fournisseur. Ainsi, le coach n'est pas typiquement un expert du domaine de compétence du « coaché » car il risque d'avoir des a priori et donc des conseils à lui prodiguer. Il doit plutôt l'aider à prendre de la distance. L'enjeu



**« Chacun doit trouver ses propres solutions pour rester compétitif. »**

est l'autonomisation de la personne : le coach agit comme un miroir, un accompagnateur qui va faire émerger les choses et amener le « coaché » à pointer du doigt certains processus qui pourraient être améliorés dans son travail et ses relations.

**Pourquoi ce besoin d'excellence au travail ?** L'affaiblissement des repères collectifs (confessionnels, familiaux, idéologiques) contribue à donner au travail une place essentielle. Il existe par ailleurs un be-

soin de se recentrer sur soi-même dans un milieu où la précarité, la flexibilité et la complexité de l'environnement ont augmenté. A travers la quête de performance, je peux éclairer qui je suis. Chacun doit trouver ses propres solutions pour rester compétitif.

### Y a-t-il un danger d'accoutumance ?

Le danger est bien moindre qu'une thérapie. L'objectif du coaching, qui dure de six à neuf mois en moyenne, est avant tout d'autonomiser l'autre le plus vite possible. De lui donner l'assurance que c'est toujours lui qui est aux commandes, qui fait émerger ses solutions. Pour reprendre une formulation connue, il ne s'agit pas tant de lui donner le poisson que de l'aider à apprendre à pêcher.

### Que pensez-vous du coach personnel pour se relooker ou trouver l'âme sœur ?

Le coaching attire un monde hétéroclite de consultants. L'efficacité de ces pratiques dépend largement de la qualité et de l'éthique du coach : dans certains cas, ces pratiques apportent une aide utile, donne confiance, recrée du lien social ; dans d'autres cas, elles sont inutiles, voire nuisibles, en profitant de la vulnérabilité des personnes.

### Existe-t-il des formations de coach ?

Il y a une formation diplômante à l'université Paris-VIII, qui dure un an, ainsi qu'une quinzaine d'écoles dignes de ce nom. On recense également des structures qui forment sur des modules spécifiques de quelques jours par an, mais ce n'est pas suffisant pour créer quelque chose de durable.

Recueilli par Yohann Hautbois

Réalisé par TIOWS

Copyright 20 Minutes France 04/07/2005

**AXISMUNDI**  
DÉVELOPPEMENT DU POTENTIEL HUMAIN  
20, rue de Mogador 75009 PARIS  
Tél. : 01 55 33 01 91  
www.axismundi.fr - contact@axismundi.fr  
RCS PARIS B 451 546 709