



## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

# Le boom du coaching

Problèmes de couple, de look, manque de confiance en soi, kilos superflus, à tout problème son coaching. Pour beaucoup, le recours à des entraîneurs particuliers est devenu indispensable, et ce, dans différentes sphères de leur vie.

→ Débarqué tout droit des Etats-Unis, le coaching est apparu en France et en Europe dans les années 1980-1990. Au départ, les grandes firmes proposent à leurs salariés des séances d'entraînement pour apprendre à manager leurs équipes ou à prendre la parole en public. Peu à peu, les coaches ont proposé leur service à des particuliers, en général des grands patrons ou des stars, avant de s'intéresser à Monsieur Tout-le-monde.

**1,5**  
MILLIARD  
DE DOLLARS.

C'est le chiffre d'affaires annuel que représente le marché mondial du coaching.

professionnel, sentimental, sportif, bien-être. En effet, votre coach ne se contente plus de raffermir vos abdos, il vous apprend

### UN COACH POUR TOUS

En se démocratisant, le coaching s'est également diversifié. Aujourd'hui, cette méthode d'accompagnement est utilisée dans tous les domaines de la vie :

à surmonter une anxiété ponctuelle, à gérer votre stress, à franchir un cap difficile ou encore à affronter vos problèmes sentimentaux. A la différence d'un psy, le «life coach» n'est pas là pour analyser le passé de son élève mais pour s'occuper du présent et de l'avenir en l'aidant à modifier son comportement.

Après la tendance des coaches sportifs, ceux de relooking, le coaching s'attaque de plus en plus aux parents en détresse. Si Super Nanny offre depuis quelques années déjà ses services sur M6, le coaching parental explose ces derniers temps. Dernier-né dans ce domaine, le leader français du soutien scolaire à domicile, Acadomia vient de se lancer dans le coaching. Depuis le mois dernier, il propose des séances de conseil pour aider les parents à gérer les relations parfois tendues avec leurs enfants. Les seniors ne sont pas non plus épargnés par le phénomène. Pour faire le deuil de leur vie active et s'en inventer une nouvelle, certains n'hésitent pas à faire appel à un coach. Mais si cette méthode s'avère efficace, elle a un prix, qui varie de 50 à plus de 500 euros la séance.

### VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

Envoyez-nous vos astuces, vos coups de cœur, vos coups de sang... sur les prochains thèmes que nous aborderons dans cette page, «Mieux consommer». Dites-nous tout sur [conso@directsoir.net](mailto:conso@directsoir.net).

### PROCHAINS THÈMES ABORDÉS :

- Dépôt-vente et vide-greniers
- Faire son blog
- Le covoiturage
- Cet été, je fais de l'humanitaire
- Le service à domicile

### INTERVIEW

**Valérie Orsoni**,  
fondatrice  
de MyPrivateCoach.com



→ Comment expliquer cette démocratisation du coaching ? Aujourd'hui, tout le monde s'improvise coach.

Le sens du mot a été complètement galvaudé. Cette notion de coach à tout-va est propre à la France. Quelqu'un que l'on appelait «entraîneur sportif» est aujourd'hui devenu un «coach sportif».

Avec une utilisation excessive du terme «coach», existe-t-il des risques ?

Il faut faire attention aux dérives sectaires, comme avec la scientologie, qui utilise beaucoup le terme de «coach». Le Français étant plus sceptique et rationnel que l'Américain, cela nous a préservés en grande partie de l'«angel coaching» et des coaches un peu ésotériques, que l'on peut trouver aux Etats-Unis.

Quelles qualités sont requises pour devenir coach ?

Avoir un diplôme de coaching est très français. En France, les écoles fleurissent un peu partout et coûtent très cher. En général, si vous êtes prêt à payer, vous êtes accepté. Selon moi, il y a des gens qui sont nés pour devenir coaches, parce qu'ils ont des compétences intrinsèques : ils ont l'empathie nécessaire.

### TÉMOIGNAGES

→ **EGLANTINE, 29 ANS**

«Pour perdre mes kilos superflus avant le mariage, j'ai fait appel à un coach sportif. Toute seule, impossible de me motiver. J'ai commencé il y a cinq semaines, et lui se rend deux fois par semaine à domicile. Je n'avais jamais réussi à me motiver autant et depuis j'ai déjà perdu 3 kilos et surtout, je sens que je commence réellement à me muscler. Au-delà du côté physique, ces séances me boostent vraiment dans la vie de tous les jours.

→ **PATRICK, 51 ANS**

«Il y a deux ans, j'ai fait appel à un love coach pour réapprendre à séduire. Divorcé depuis cinq ans, je commençais à trouver le temps long tout seul. Par peur de rester dans cette situation, à chaque début de relation, je me montrais un peu trop envahissant. Avec le coach, j'ai découvert comment cultiver une certaine distance. Il m'a redonné confiance et m'a appris qu'à mon âge, on avait encore tout notre temps.

## Guidés par le Web

→ Si les coaches plaident de manière générale pour une relation de visu, il est néanmoins possible par manque de temps, de moyens, d'utiliser le coaching par téléphone ou Internet. Avec ces systèmes, pas de déplacements ni de stress. Si vous n'aimez pas les relations par téléphone, il reste le Web. Certains programmes proposent en effet un coaching via un bombardement de mails dans la journée. Autre méthode : le coaching en MP3. Pour vous motiver dans vos séances sportives, des fichiers audio peuvent être téléchargés en ligne sur des sites spécialisés et accompagneront vos joggings en musique et avec les encouragements d'un coach.



MP3, mails... le coaching se fait aussi via le Net.

## Bien choisir son coach

→ **SA FORMATION**

Il est recommandé de choisir un coach qui a suivi une formation avec un organisme reconnu par la Société française de coaching. Renseignez-vous sur l'école que le coach a suivie et sur la certification qu'il a reçue.

→ **SES CONNAISSANCES THÉORIQUES**

Vous devez vous renseigner sur les compétences du coach en psychologie. Un bon coach connaît au moins une approche de développement personnel : analyse transactionnelle (AT) ; PNL (programmation neurolinguistique) ; gestalt-thérapie ; communication non-violente (CNV) ; analyse systémique.

→ **LE FEELING**

Lors de votre première rencontre, vous devez être à l'aise. Si ce n'est pas le cas, changez de coach. Une parfaite confiance est nécessaire tout au long de cet accompagnement.