



“ Ni tuteur, ni conseiller, ni formateur, ni mentor, c'est une autre dimension qui se joue en coaching ”



FLORENCE ZAJEWSKI,
coach et formatrice à Saint-Gilles-les-Hauts

➔ **Pourrait-on vous définir comme un tuteur ?**

Le coach est un accompagnateur, il offre un espace de réflexion et d'accompagnement à l'action autonome et responsable de son client, dans la bienveillance et la neutralité.

Ni tuteur, ni conseiller, ni formateur, ni mentor, c'est une autre dimension qui se joue en coaching : un espace pour soi concernant le présent pour trouver des solutions à des problèmes ou réaliser ses objectifs personnels et/ou professionnels.

➔ **Travaillez-vous sur l'inconscient ou le conscient ?**

Le coaching permet aux personnes de travailler sur le conscient via des questionnements qui permettent d'observer les croyances limitant la personne vis à vis de son objectif et de choisir d'alimenter et cultiver

de nouvelles croyances favorisant l'atteinte de l'objectif. Le coaching travaille sur l'inconscient. Par la posture et le comportement du coach, les personnes découvrent un champ infini de possibilités où chaque individu a sa place et peut agir comme bon lui semble, un espace libre de conditionnement, un espace de liberté de pensée, de liberté de parole, de liberté de décision, de liberté d'action, dans le respect des valeurs et de la singularité de chaque personne.

➔ **Pensez-vous faire partie du domaine de la santé ?**

La profession n'est pas inscrite dans le domaine de la santé. Je suis convaincue de l'utilité du coaching sur la santé mentale et physique des clients. D'ailleurs quand je confronte les études scientifiques de psychologie positive, les liens entre coaching et psychologie positive sont nombreux :

que ce soit sur les études du bonheur eudémonique (bonheur durable), de la motivation, du sens, du flow, des émotions positives... le coaching met en application les concepts démontrés par les études scientifiques de psychologie positive qui étudient comment et pourquoi certaines personnes sont particulièrement heureuses, résilientes, motivées....

➔ **Combien de séances faut-il pour que la personne soit outillée ?**

Cela va de 3 à 10 rendez-vous selon la nature de l'objectif et des freins associés. Le coaching permet un changement des perceptions, émotions, comportements qui impacte la perception du bonheur.

➔ **Que pensez-vous des reproches que vous font les psychothérapeutes ?**

C'est fréquent qu'un métier émergent crée des

peurs, c'est le principe de l'inconnu. De plus il y a des coachs formés et certifiés sur le marché, mais aussi des coachs non certifiés, voir non formés. Il faut dire que la profession, comme toute profession émergente n'est pas encore réglementée. De nombreuses personnes font désormais appel à des coachs pour des manques d'estime de soi et des manques de confiance en soi, et les résultats sont au rendez-vous.

Pour ma part je connais des psychothérapeutes qui se sont formés au coaching et qui utilisent les principes du coaching en thérapie afin de favoriser le changement de l'individu.

En thérapie, le patient travaille sur le passé, et sur le "pourquoi" il en est arrivé là. En coaching, le client travaille sur le présent et sur le "comment" arriver à ce qu'il souhaite. Les 2 approches ont le même but : contribuer à améliorer la vie d'un individu.