



#### BRIGITTE, QUEL PARCOURS AVEZ-VOUS SUIVI POUR DEVENIR COACH ?

Aussi loin que je remonte dans ma jeunesse, j'ai toujours voulu exercer **un métier de relation, de contact, avec un aspect écoute et un aspect parole**. De fait, j'ai effectué ma carrière dans la fonction ressources humaines, au sein d'un organisme de recherche scientifique. À un certain moment, je me suis trouvée devant un tournant professionnel important. J'ai alors ressenti le besoin de recourir à un coach. J'ai trouvé ce type d'accompagnement formidable. **Le coaching est tourné vers l'avenir, vers le projet, vers l'ouverture des possibles** : cette orientation est d'une grande puissance. À la suite de cette expérience, j'ai voulu devenir coach à mon tour et j'ai naturellement suivi un cursus complet jusqu'à la certification. Mais au-delà de la formation et de ses aspects techniques, j'ai senti qu'une transformation intérieure profonde s'est opérée en moi. Par exemple,

moi qui avais fait de l'écoute mon métier, j'ai découvert une façon encore plus profonde d'écouter. **Devenir coach, c'est donc à la fois pour moi un parcours de formation et un parcours de transformation.**

**AIDER  
CE QUI VIENT  
TOUT SEUL**

*Lao-Tseu*

#### QUELLES SONT SELON VOUS LES INDICATEURS D'UN COACHING RÉUSSI ?

Un accompagnement réussi, c'est lorsque le client repart avec un

horizon qui s'est éclairci. Et aussi lorsque le client apprend des choses sur lui, développe sa confiance, prend conscience de ses points forts, se découvre des envies nouvelles et/ou retrouve du tonus pour atteindre ses objectifs. **Un coaching réussi a d'ailleurs souvent des répercussions positives sur d'autres aspects** – personnels ou familiaux – de la vie du client.

#### AVEZ-VOUS UNE SPÉCIFICITÉ ?

J'essaye de faire simplement des choses simples. Pas d'outils sophistiqués, mais un tableau de papier, des feutres de couleur et des post-it. **Je propose souvent à mon client une mise en mouvement pour qu'il se connecte à son propre corps, à ses sensations et à son énergie.** Par exemple, une petite marche dans la rue ou dans un jardin. J'ajoute que j'éprouve beaucoup de plaisir avec mes clients et qu'ils s'en rendent compte : **je ris facilement, eux aussi.** Les rires partagés ponctuent nos séances et renforcent la relation et la confiance mutuelle.

#### POURQUOI AVOIR REJOINT UNE ASSOCIATION COMME ICF ?

Je considère que le coaching est un métier et par conséquent, il doit être exercé par des personnes dont le professionnalisme est reconnu. ICF offre à la communauté des coachs des services extrêmement utiles comme les **Webinaires ou RéciproCoach**, qui donne la possibilité aux coachs de se coacher mutuellement. ICF propose aussi des cafés-coach, des séances de mentoring et de supervision. **C'est pour moi un apport multiforme très précieux.**

#### QUELLES RÉFLEXIONS AIMERIEZ-VOUS PARTAGER AVEC NOUS ?

« **C'est parce que tu m'écoutes que je m'écoute** ».

Un de mes clients, qui devait prendre une décision cruciale pour sa carrière, a conclu nos séances de coaching par ces mots. Ce paradoxe illustre bien le coaching. Chacun dispose en lui-même de tous les potentiels pour évoluer. Encore faut-il le savoir. Et savoir y accéder. **L'aide d'une personne extérieure est souvent utile, elle est quelquefois indispensable.** Mais par ailleurs il s'agit souvent d'aides qui peuvent paraître infimes : par exemple reformuler les propos d'un client, ou lui demander de représenter sa situation au tableau. Elles permettent de toucher une nouvelle dimension des choses et ainsi de progresser.

J'ai le souvenir d'un client submergé d'activités qui avait poussé un Euréka lorsqu'il a dessiné un filtre au tableau. Cette image a été le déclic de ce coaching : elle l'a amené à « filtrer » une partie de ses activités pour les déléguer à ses collaborateurs.

