

# « JE SUIS BLUFFÉ PAR LA QUALITÉ DE MES CLIENTS ! »

Portrait de Gérard Vaillant signé par Brigitte Gurfinkiel



## Comment avez-vous découvert le coaching ?

Il y a de cela une trentaine d'années, j'ai mené une carrière de volleyeur professionnel. Par la suite, j'ai été entraîneur et coach sportif de l'équipe de volley dans laquelle je jouais, après avoir été entraîneur et coach de l'équipe féminine de volley.

Ma découverte du coaching s'est faite en plusieurs étapes.

Tout d'abord, je me suis formé à une approche d'accompagnement – ActionTypes® – mise au point dans le milieu du volley par Ralph Hippolyte et Bertrand Théraulaz. À partir d'un test corporel, elle permet de découvrir comment on prend appui sur ses chaînes musculaires par exemple : sur ses talons ou bien sur l'avant de pied ? Cette préférence physique traduit un fonctionnement mental : besoin d'un ancrage dans le réel ou bien besoin de se projeter dans l'avenir.

Cette approche m'a été très utile pour individualiser les conseils dans le milieu sportif, puis au sein des entreprises dans lesquels j'intervenais par ailleurs comme formateur.

J'ai ensuite découvert le coaching en étant moi-même coaché à titre personnel. C'est ce qui m'a donné envie de me former et de devenir coach à mon tour. Je me suis formé avec Alain Cardon et j'ai obtenu ma certification ACC en 2010.

Je suis actuellement professeur EPS (Éducation physique et sportive) à l'INSA Rennes en même temps que coach en entreprise à titre privé. J'interviens à 50 % dans le milieu sportif et à 50 % en entreprise.

## Quelle différence y a-t-il entre un coach sportif et un coach en milieu sportif ?

Le coach sportif est plutôt un entraîneur sportif qui accompagne et facilite la performance. Il connaît la discipline sportive et s'appuie sur un savoir technique, une expertise et peut intervenir sur la préparation physique. Son rôle est celui d'un guide, d'un expert.

Le coach en milieu sportif intervient sur le processus. Son rôle est d'accompagner l'amélioration de la performance sportive tout en étant respectueux du bien-être de la personne. Son positionnement est clair vis-à-vis du coach sportif : il peut donc intervenir dans

n'importe quelle discipline. Certains sportifs disent d'ailleurs que ma méconnaissance de leur discipline sportive constitue un atout !

C'est ainsi que j'accompagne des sportifs de disciplines aussi diverses que des skippers pour le Vendée Globe, des kayakistes, des escrimeurs ou des cyclistes. Actuellement, j'accompagne quatre sportifs qui préparent les prochains Jeux Olympiques.

## Et quelle différence y a-t-il entre le coaching en milieu sportif et le coaching d'entreprise ?

Il y a des différences, cela va de soi, mais aussi beaucoup de points communs. Et c'est cela qui est intéressant. Par exemple, j'utilise dans tous mes coachings deux approches qui font appel au corporel.

La première approche, ActionTypes®, dont j'ai parlé plus haut, qui permet de comprendre comment la façon dont on bouge son corps reflète un fonctionnement mental.

La seconde approche est la Neuroharmonisation® qui repose sur les mouvements oculaires, lesquels génèrent et favorisent les connexions neuronales : en déplaçant ses yeux de telle ou telle manière, c'est comme si on disposait d'une télécommande pour actionner son cerveau. On peut ainsi réguler une émotion ou faciliter l'émergence d'une solution d'un problème.

Mais les parallélismes vont beaucoup plus loin...

## De quelle façon ?

J'aime recourir aux métaphores issues du sport et les transposer dans l'entreprise et, inversement, prendre des métaphores de l'entreprise et les introduire dans le sport. En somme, faire des aller-retour entre ces deux mondes qui sont souvent séparés.

On a coutume de dire que les sportifs s'entraînent tout le temps pour un court moment de performance ! Mais aussi qu'en entreprise on ne prend jamais le temps de s'entraîner, alors qu'il faut être performant tout le temps ! Cette analogie permet de questionner son client sa manière de se préparer aux défis qu'il va affronter.

Un exemple choisi dans le domaine maritime. Le skipper qui s'en va sait où est la ligne de départ et où

est la ligne d'arrivée ; il dirige son bateau en fonction du vent. En entreprise, on peut vérifier avec son client s'il sait bien où il va, l'amener à réfléchir sur son itinéraire et à le formaliser, et enfin l'inciter à utiliser les vents favorables pour pouvoir manœuvrer.

### **Comment vous ressourcez-vous au quotidien ?**

En faisant du sport, bien évidemment. En pratiquant - de plus en plus - la méditation. En lisant beaucoup, dans les domaines qui me concernent directement : coaching, développement personnel, hypnose etc. Et puis, en gardant des liens sociaux avec beaucoup de monde. Une autre forme de ressourcement, tout aussi importante, c'est la supervision et le mentoring qui font partie de « l'hygiène du coach ». Pour continuer à apprendre et à répondre au niveau d'exigence d'ICF.

### **Quelle est la qualité première d'un coach ?**

En premier, je placerais la qualité de présence du coach. Et puis la posture : être coach plutôt que faire du coaching. En somme, être compétent afin mettre en place une belle qualité de relation avec son client.

Pour créer la présence, il faut - autre analogie avec le sport - une « coaching zone » : mettre en place un environnement, savoir « s'échauffer », en éteignant son portable, en limitant le nombre de fenêtres dans une connexion Zoom, en prenant le temps de faire connaissance avec son client, etc.

### **Est-ce que la qualité de la relation est la même en sport et en entreprise ?**

Il faut une qualité de relation en sport comme en entreprise. Seule la temporalité diffère.

Le sportif parle naturellement de lui, de ce qui se passe dans son corps, de ses émotions. Il est souvent dur avec son corps, ce qui peut l'amener à masquer la partie émotion. Or l'émotion est capitale pour atteindre la performance. Amener un sportif à accepter sa vulnérabilité est souvent une source de force.

Le professionnel en entreprise aura un discours plus mental. Les émotions restent souvent à la porte de l'entreprise ou sont exprimées de façon plus convenue. Il faudra établir une relation de confiance pour l'amener à parler de son corps et de ses émotions.

### **Selon vous, quels sont les secrets d'un coaching réussi ?**

Une recette de cuisine avec, pêle-mêle, quelques ingrédients : que le coach se sente « bien dans ses pompes » de coach, que le contrat soit bien formulé pour fonder le coaching sur de bonnes bases, que le client soit réellement demandeur de quelque chose dont il a vraiment besoin, que le coach accompagne le silence du client pour aider celui-ci à chercher en lui ses propres solutions.

### **Quelle anecdote ou fait surprenant aimeriez-vous partager avec nous ?**

Une première anecdote concerne une cliente qui dit ne pas avoir confiance en elle. Ma réponse : « Je suis bien curieux de savoir ce que ton corps me répondra si je lui pose la question ». Le test corporel lui montre alors que son corps, lui, a confiance, que la question se pose en fait au niveau mental et que la réponse se trouve, sans doute, déjà au niveau corporel...

Une seconde concerne un jeune qui prépare l'agrégation, avec un enjeu considérable d'ordre financier : il ne pourra pas repasser le concours une seconde fois. Il passe le test corporel à 2 reprises. La première fois, il s'interdit d'échouer, et se trouve en état de stress maximal. La deuxième fois, il s'autorise au contraire à échouer, et là, il retrouve toute sa puissance. En acceptant d'être vulnérable, il s'est donné plus de puissance et a obtenu son concours !

### **Vous êtes actif au sein d'ICF, pouvez-vous nous en dire plus ?**

J'ai animé l'antenne ICF de Bretagne Pays-de-Loire pendant 2 ans. Ce qui m'a permis de prendre conscience de la dimension nationale et internationale d'ICF. Et aussi, à travers la participation à des forums, les rassemblements nationaux, d'affirmer ma posture de coach et de me dire : « je suis coach et je n'ai pas seulement une activité de coaching ».

Je suis actuellement impliqué dans la Commission Sports d'ICF dans laquelle j'ai animé des formations sur « Performance et bien-être ». J'ai récemment fait une démonstration de coaching en live, pour un Webinaire, avec Vanina qui prépare les JO dans la discipline du kayak en ligne.

ICF permet aux coachs de ne pas être tout seul, ce qui est très important. Pour ma part, j'ai donné mais j'ai aussi beaucoup reçu des gens avec lesquels j'ai eu l'occasion d'échanger.

ICF définit des standards de qualité, de haut de gamme, de bonne facture de la profession. C'est d'autant plus important pour moi que je dois d'être exigeant avec moi-même pour préparer des sportifs aux JO.

### **Le mot de la fin...**

Je suis souvent bluffé par la qualité de mes clients !

**Brigitte Gurfinkiel**  
Coach ACC

