

JOURNAL DE L'ACADÉMIE



Pour que le coaching fonctionne... côté coach

par Jean-Pierre Fortin – MCC, CRHA, CPA
Président-directeur général

Bien que le coaching soit pour tout le monde, tout le monde n'est pas nécessairement prêt pour le coaching. Pour que le coaching fonctionne, certaines conditions doivent être satisfaites, d'une part par le coach et d'autre part par le coaché. Attardons-nous pour le moment au coach en établissant tout d'abord la distinction entre « faire du coaching » et « être coach ». Dans le prochain numéro, nous traiterons du coaché.

FAIRE DU COACHING

Pour faire du coaching, il faut dans un premier temps se familiariser avec un certain nombre de techniques propres à la discipline du coaching. Les principaux leviers sont sans nul doute les suivants :

- une aptitude à poser de solides questions de découvertes;
- une maîtrise de l'écoute... parfaite;
- une capacité de donner un feedback juste et pertinent;
- une aisance à adresser des requêtes qui mettent et maintiennent le coaché en action;
- une habileté à créer une relation sincère dénuée de complaisance et sans manipulation.

Plus un participant saisit les occasions de jouer le rôle de coach, plus il s'expose à recevoir des feedbacks qui lui permettront de s'améliorer dans un cadre sécuritaire.

Le principal facteur pour parvenir à la maîtrise des techniques de coaching est la pratique active du coaching. C'est d'ailleurs le fondement du 1^{er} cycle de nos programmes de coaching. Pour ce faire, nous privilégions les jeux de rôles afin que les futurs coaches disposent d'un laboratoire pour s'exercer, expérimenter, se donner le droit à l'erreur et ainsi s'offrir la possibilité de réussir. Plus un participant saisit les occasions de jouer le rôle de coach, plus il s'expose à recevoir des feedbacks qui lui permettront de s'améliorer dans un cadre

sécuritaire. Mieux vaut dérapier dans un jeu de rôles qu'avec un client.

Un second terrain propice à la pratique active est celui du travail que l'on fait avec nos coachés. Les plus grands chirurgiens, les meilleurs avocats et les grands champions n'ont pas tout réussi du premier coup. Pour y parvenir, ils se sont exercés et ont travaillé sous la surveillance d'un superviseur. Tous ont certainement commis des erreurs. Et finalement, ils ont appris à faire les choses comme il se doit. C'est ce qui nous attend également dans le processus d'apprentissage. « C'est en coachant que l'on devient coach », avons-nous l'habitude de dire. Chaque client qui s'ajoute à notre pratique représente une opportunité de développement des nos compétences en coaching.

ÊTRE COACH

Puis, arrive un moment où les techniques sont maîtrisées et leur application devient alors plus aisée, plus naturelle. Le coach n'a plus à réfléchir à la manière de poser une question « wow », elle surgit spontanément. Il parvient maintenant à s'interrompre sur le champ dès que le coaché prend la parole. L'écoute est au sommet de son art, soit à 100 %. Le coach saisit au bon moment l'instant de coaching pour donner un feedback « wow ». Il adresse une requête qui fait progresser le coaché vers des résultats en le faisant sortir de sa zone de confort pour y parvenir plus rapidement et plus efficacement.

Être coach, c'est éprouver tout naturellement la confiance en soi; c'est se fier à son intuition; c'est être entièrement présent à son coaché; c'est accepter le risque de travailler à partir de l'agenda du coaché; c'est de savoir remettre le coaché sur les rails pour qu'il progresse dans la bonne direction. Le coach qui s'impose une laborieuse préparation pour une séance de coaching ne consacre pas son temps à la bonne chose. Au-delà de prendre connaissance de la préparation du coaché, ce qui devient le plus important pour *être coach*, c'est d'être entièrement disponible pour son coaché et d'être capable de lui laisser sa pleine responsabilité. Ce n'est pas sans risque, mais c'est néanmoins l'essence même du coaching.



Le LEADER Santé

Votre zone d'excellence

Quelles seront vos ré-solutions santé pour la nouvelle année?

par Francine Dubuc, BSS, PCC
Entrepreneure en bien-être – Coach professionnelle certifiée

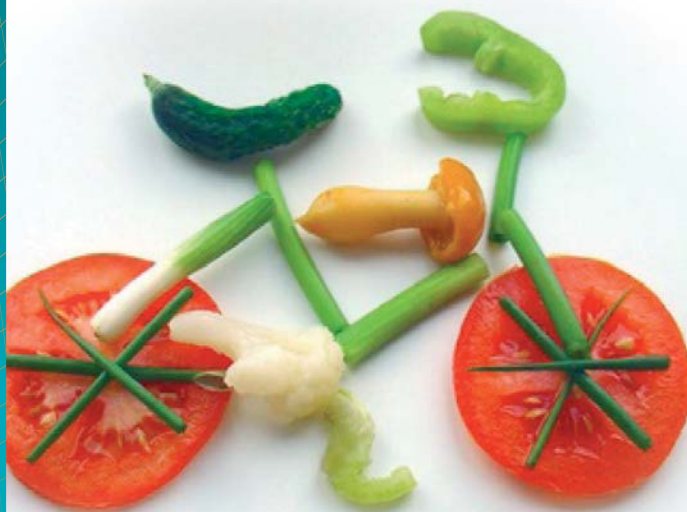
CHRONIQUES

Le début de l'année est généralement une période de bilan et aussi de projection, ce qui m'amène à me questionner sur le sens des mots *résolution* et *solution*. Ce temps des résolutions semble par contre révolu. De nos jours, nous hésitons à prendre des résolutions par crainte de vivre de la culpabilité et l'échec avant même d'avoir commencé l'exercice. Alors, pourquoi faire les efforts?

Qu'en dit le dictionnaire *Larousse*? On y définit le terme « résolution » tel *un dessein que l'on prend, la détermination de...*, alors que le mot « solution » signifie *le dénouement d'une difficulté, la réponse à une question ou à un problème*. Donc, si je résume, la résolution est la détermination de mettre en action une solution.

Pour un instant, jouons avec les mots. Une solution sans résolution de passer à l'action restera qu'une simple « bonne intention » même si on connaît l'importance de la solution. Prenons comme exemple la solution de se nourrir d'aliments variés et nutritifs, de boire plus d'eau et de dormir plus tôt pour augmenter son niveau d'énergie.

Nous savons tous par expérience que le *savoir* n'est pas suffisant pour changer nos vieilles habitudes et nos repères confortables. Pour changer, cela demande un engagement total. Autres ingrédients pour une recette gagnante :



l'action, la détermination, la persévérance et la discipline. Sans oublier le moteur de la résolution qu'est la *motivation*. Cette étincelle d'inspiration qui facilite l'atteinte de nos objectifs professionnels et personnels dont les changements de nos habitudes de vie, entre autres.

QU'EST-CE QUE LA MOTIVATION ?

Le *Larousse* la définit comme étant *un intérêt spontané pour une tâche particulière*. Cet intérêt, selon moi, a l'effet d'augmenter l'énergie. Donc, être motivé, c'est avoir l'énergie pour agir. Si, en ce début d'année, vous vous sentez fatigué et en panne de motivation, vous pouvez cesser de vous culpabiliser, et plutôt être bon envers vous-même; ce n'est pas un manque de volonté que vous éprouvez, c'est un manque d'énergie. Quelles sont vos fuites d'énergie? Quelles sont vos sources d'inspiration?

COMMENT ÊTRE PLUS MOTIVÉ, C'EST-À-DIRE AVOIR PLUS D'ÉNERGIE POUR AGIR ?

Vos habitudes de vie, vos croyances et vos pensées déterminent votre zone d'excellence.

Avant de vous proposer des *ré-solutions santé* qui vous permettront d'augmenter votre niveau d'énergie et d'être dans votre zone d'excellence, laissez-moi vous présenter ma propre définition de celle-ci.

La zone d'excellence est unique à chacun. Dans cette zone, vous ressentez du plaisir, de la satisfaction, de la motivation et une certaine sérénité. Vous exercez une influence positive et un leadership inspirant, votre performance est optimale tout en diminuant les coûts énergétiques. Votre moteur est votre être. Vos sources d'énergie sont l'inspiration, la créativité, la confiance, le courage, la détermination et la discipline. Votre niveau d'énergie est élevé, vous vous sentez bien dans votre peau et rayonnez le bien-être, le succès. Vos actions sont alignées avec vos valeurs. Sans exercer de pression sur vous-même, vous vous donnez des conditions de vie gagnantes, dont des habitudes de vie énergisantes et respectueuses de votre être.

La zone d'excellence n'est pas une zone de perfection, c'est un espace avant tout pour votre être et le respect de ses besoins. C'est vivre le moment présent, se reconnaître et pratiquer la bienveillance envers soi et les autres. Ce qui contribue à des résultats en lien avec soi.

L'INSPIRATION EST UNE SOURCE D'ÉNERGIE.

Établissez des objectifs santé ou professionnels qui vous propulsent.

Prenons comme exemple la volonté de faire plus d'exercice. Pour y parvenir, choisissez une activité physique que vous aimez, augmentez votre conviction de réussir en reconnaissant d'abord la réussite de petits changements, célébrez vos succès, ayez de la compassion envers vous-même, renouvelez votre engagement, augmentez votre niveau de motivation et d'énergie en vous informant sur les bienfaits de vos nouvelles habitudes de vie. Enfin, dites-vous que vous méritez de prendre du temps pour vous et de vivre avec énergie.



LA SANTÉ EST UN RÉSULTAT.

La santé relève à 80 % de nos habitudes de vie, à 5-10 % de notre génétique¹ et la portion restante est attribuable à l'environnement.

¹. La Société canadienne du cancer : 5 à 10 % des cas de cancer sont liés à des anomalies génétiques héréditaires.

D'abord, faites l'autoévaluation de vos habitudes de vie santé.

QUELLES SONT LES HABITUDES DE VIE QUI VOUS DONNENT DE L'ÉNERGIE ET CELLES QUI VOUS EN ENLÈVENT ?

Prenez une feuille de papier et divisez-la en deux colonnes. Dans la première, dressez la liste des habitudes de vie qui vous sont profitables, et dans la deuxième, celles qui vous sont néfastes. Ensuite, choisissez les habitudes que vous souhaitez adopter ou laisser tomber.

LE DÉFI CONTINUE... 30 JOURS POUR ADOPTER DES HABITUDES DE VIE ÉNERGISANTES ET CULTIVER VOTRE ZONE D'EXCELLENCE !

Je vous laisse avec quelques ré-solutions santé de mon cru. Pour mieux être à l'écoute de votre corps : respectez vos besoins de repos, de détente, de bouger avec plaisir; investissez votre énergie sur ce qui compte vraiment pour vous; cultivez une attitude positive et bienveillante; mangez des aliments de haute densité nutritionnelle; et surtout, prenez le temps... de vous arrêter.

QUAND LA SANTÉ RIME AVEC PLAISIR ET PERFORMANCE... VOUS ÊTES DANS VOTRE ZONE D'EXCELLENCE !

Je vous souhaite une nouvelle année 2013 sous le signe de l'équilibre, du bien-être et de l'abondance.

Ce message s'adresse à vous tous, coachs professionnels, coachs en devenir...

Ces colonnes sont les vôtres et nous aimerions vous lire davantage. Nous avons besoin de votre contribution pour alimenter et enrichir les chroniques de ce journal.

Alors, n'hésitez pas! Osez partager vos idées, vos coups de cœur, vos expériences, votre coaching... Ce journal n'en sera que plus vivant et intéressant.

Contact : redacteur@coaching.qc.ca

Appel à contributions

Prochaine date de tombée :

Le 5 février 2013

Textes à transmettre à l'adresse suivante :

redacteur@coaching.qc.ca



La patience : un chemin d'or

par Sessi Houkanrin, PCC
Coach professionnelle certifiée

La sagesse africaine dit que *la patience est un chemin d'or...*

Dans un monde où tout va vite : l'information, les échanges, le commerce...

Dans un monde où tout le monde est pressé, occupé, sollicité...

Dans un monde de vitesse, d'abondance et de profusion, que peut-on apprendre encore de la patience?

Oui, la patience..., cette mystérieuse inconnue des temps modernes!

Les anciens du pays m'ont dit que je devais apprendre la patience... que j'aimais trop faire les choses vite! Alors voici donc, à la suite de ce *feedback constructif* un partage de quelques réflexions, observations et recherches personnelles sur le thème de la patience.

COMMENT DÉFINIR LA PATIENCE ?

La patience est à travers le monde et les croyances la première des douze vertus de l'homme. On l'appelle même la *mère de toutes les vertus*, car il s'agit en réalité d'une vertu essentielle pour celui qui aspire à la sagesse.

La patience peut se définir de trois manières :

- Comme l'aptitude de quelqu'un à se maîtriser face à une attente;
- Comme la capacité à rester calme dans une situation de tension, de difficulté, ou de conflit;
- Comme la qualité de persévérance.

La patience est opposée à l'agitation naturelle, à l'impatience innée qui nous anime.

Oui... combien de fois oublions-nous l'expression « un temps pour chaque chose et chaque chose en son temps ». Peut-être vous est-il déjà arrivé de vouloir danser plus vite que la musique? de vouloir accélérer une démarche, un processus, parce que vous étiez pressé d'en voir l'issue?

En exerçant ainsi une pression trop forte sur les situations et les événements que vous vivez, ceux-ci risquent de ne pas produire le résultat que vous désirez au final. La patience demande du temps, car elle n'est pas une qualité octroyée à la naissance. Elle s'acquiert tout au long de la vie, elle se travaille, elle s'apprend...

Souvenez-vous que le jour où vous allez planter la graine n'est pas le jour où vous mangerez le fruit! Comme le disait si bien Voltaire, « il faut savoir cultiver son jardin ». Ce qui vous invite à prendre le temps de planter les graines de vos propres succès.

La patience est en quelque sorte un autre mot pour exprimer la capacité de l'homme à « lâcher prise », ce

que l'auteure Belya Dogan appelle si justement savoir user du « temps privilégié entre la réflexion et l'action (ou la réaction)¹ ».



QUE POUVONS-NOUS APPRENDRE DE LA PATIENCE ?

Dans un monde où tout nous presse, où nous sommes de plus en plus rebelles à l'attente, au temps de maturation dont nous avons parfois besoin pour accomplir une chose qui nous tient à cœur, que pouvons-nous apprendre encore de la patience?

Bien entendu me direz-vous qu'il n'est pas évident de faire preuve de patience lorsque que l'on attend les résultats d'une entrevue, lorsque l'on est coincé dans un embouteillage, lorsqu'on se retrouve au cœur d'une file d'attente interminable, ou lorsque l'on arrive aux Urgences d'un hôpital. Cela réclame un effort sur soi.

Pourtant, la patience est une précieuse alliée de notre vie quotidienne, et ce, pour diverses raisons. Elle nous permet entre autres :

- d'affronter les moments d'attente avec tranquillité et sérénité;
- de développer une attitude plus ouverte et plus détendue face à la vie; plus de souplesse, de flexibilité, dans nos relations; plus de tranquillité et de paix intérieurs et moins de conflits interpersonnels.

Mais le plus grand enseignement que nous pouvons tirer de la patience est sans nul doute la patience

¹ Éloge de la patience de Belya Dogan : <http://suite101.fr/article/eloge-de-la-patience-ou-pourquoi-il-faut-prendre-son-temps-a10622#axzz2Hc3kQPm9>

envers soi-même : nous sommes parfois trop durs, trop exigeants envers nous-mêmes... Nous faisons parfois trop forte pression sur nous-même : « Je n'ai pas encore fait ceci ou cela », « Il faut absolument que je fasse telle ou telle chose », « Vite, vite, je dois me dépêcher sinon... »

Nous nous reprochons de ne pas aller assez vite ou aussi loin que nous le voulons.

Mais, pourquoi vouloir toujours appuyer le pied sur l'accélérateur, au lieu d'apprendre à ralentir et d'emprunter le chemin de la patience?

Nous savons que le coaching est une démarche partenariale qui permet à un individu, ou à un groupe d'individus, d'avancer plus

rapidement et plus efficacement que s'il faisait cavalier seul. Mais parfois, nous savons intuitivement que ce n'est pas encore le bon moment pour agir...

Pour finir, un proverbe arabe dit que « la patience est un arbre dont les racines sont amères et les fruits savoureux ». Ce qui signifie que malgré l'attente parfois contraignante, le résultat en est la récompense.

Quel que soit le message que vous retiendrez de ce texte, rappelez-vous que la patience n'est ni un chemin de bronze, ni un chemin d'argent, mais bien un chemin d'or pour qui sait l'utiliser à bon escient! La patience a beaucoup plus de pouvoir que la force, ne l'oubliez jamais!

La télé-conférence du mois



Sujet : « Le management par le *Flow* »

Conférencière : Céline Renaud, PCC
Coach professionnelle

Date : Jeudi, 21 février 2013 de 16 h à 17 h

Cette conférence se veut une rencontre intime et un moment de partage avec vous, coachs professionnels, dirigeants, entrepreneurs et individus. En tant que coach professionnelle et entrepreneure, Céline est partie prenante de la pensée de Confucius qui dit que « la personne qui prend plaisir au travail ne travaillera plus jamais dans sa vie ». C'est avec simplicité et humilité qu'elle souhaite partager son expérience personnelle, devenir une source d'inspiration, répondre à vos questions ou, tout simplement, vous inviter à tendre vers la nouveauté.

La conférencière abordera différents sujets tels le **concept du *Flow*** et le **lien avec le management**, et partagera plus particulièrement avec vous :

- Sa **passion** pour les dirigeants authentiques, le capital humain, la communication, les talents uniques et le développement des affaires ;

- Son **expérience personnelle du *Flow*** et comment elle a développé ce concept dans sa vie professionnelle et sa pratique de coaching, ainsi que les pratiques managériales mises en place auprès de ses clients ;

- Ses **réalisations personnelles et professionnelles** à partir de son *Flow*.

Le **Management par le *Flow*** repose sur le concept du *flow* élaboré par un professeur de l'Université de Chicago, Mihaly Csikszentmihalyi, alors qu'il étudiait la créativité chez les artistes, les scientifiques et autres. La théorie du *flow* a été reprise par Charles-Henri Amherdt, professeur-chercheur à la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université de Sherbrooke.

Ces travaux ont abouti à la mise au point d'un **processus et d'outils validés scientifiquement** qui donnent la possibilité aux managers d'**identifier les émotions positives ou négatives** ressenties au travail, ainsi que les compétences clés non techniques (par exemple, travailler en équipe, concevoir et réaliser un projet, etc.) pour décider avec le collaborateur les orientations visant à développer le *Flow*.

Information et inscription : cliquez ici.

Pour écouter les conférences antérieures, rendez-vous dans l'accès réservé aux membres de l'Académie sur le site www.coaching.qc.ca en vous identifiant à l'aide de votre mot de passe.

Annonces publicitaires

Vous souhaitez communiquer, vous rendre visible, annoncer vos offres de services dans le Journal de l'Académie. Réservez votre emplacement dès maintenant.

Tarification

1/8 de page : 50 \$
1/4 de page : 100 \$

1/2 page : 150 \$
1 page : 200 \$

(Fournir textes et images, mis en page, en format JPG ou PDF)

Contact : redacteur@coaching.qc.ca



Actualités de l'International Coach Federation (ICF)

Pour rester informé en continu des actualités de l'Association.

Mise à jour pour les membres – Janvier 2013

- Message du Président : *Durabilité du coaching*
- Le *Programme de coaching réciproque entre confrères de l'ICF* est maintenant disponible en quatre langues
- En tant que membres de l'ICF, vous êtes invité à rejoindre une nouvelle *Communauté de pratique*
- Bienvenue à notre nouveau partenaire de solutions d'entreprise, *pan*
- Liens clés de l'ICF du mois de janvier

... En librairie

- *Activer les talents avec les neurosciences : Du talent individuel à l'intelligence collective*, par Bernadette Lecerf Thomas (Éditeur Pearson – 2012).
En savoir +
- *Coacher les organisations avec les Constellations Systémiques : Décoder les interactions humaines : Rendre visible et décoder les interactions humaines et leurs dynamiques*, par Chantal Motto (InterÉditions – 9 janvier 2013).
En savoir +

... Sur le Web

- La tendance est au coaching dans la formation continue. Article publié sur Lefigaro.fr, par Gaëlle Ginibrière.
En savoir +
- Des coachs pour les parents au travail. Article publié sur Lapresse.ca, par Nathalie Côté. En savoir +

PROGRAMME DE RÉCOMPENSE

Ensemble, grandissons!

Nous sommes ravis d'appliquer une politique de récompense pour tous nos membres ambassadeurs qui nous réfèrent de nouveaux participants. Ainsi tenons-nous à féliciter tous ceux qui contribuent à la croissance de l'École.

Vous connaissez quelqu'un dans votre entourage qui est intéressé par le coaching?

Référez-nous cette personne et soyez récompensé! Obtenez **100 \$** pour chaque référence menant à une entente contractuelle, applicable au Programme d'Entraînement au Coaching Professionnel (PECP).

Partagez votre passion pour le coaching et sortez gagnant!

Merci de faire connaître Coaching de gestion!

Accessible gratuitement, le Journal de l'Académie est un bulletin périodique publié sur Internet à l'intention des participants au Programme d'Entraînement au Coaching Professionnel et au Programme de Développement en Coaching Exécutif.

© Les droits de reproduction sont réservés. ISSN – 1715-7846

Dépôt légal : Janvier 2013 (BAC et BANQ)

Le genre masculin est utilisé sans discrimination, uniquement dans le but d'alléger le texte.

Éditeur	Coaching de Gestion inc., info@coaching.qc.ca
Gestion	Michèle Ferland, info@coaching.qc.ca
Rédacteur en chef	Coaching de Gestion inc., redacteur@coaching.qc.ca
Révision linguistique	Danielle Patenaude, dpatenaude@coaching.qc.ca
Téléphone	+1 514 735-9333 ou 1 888 764-3623
Télécopieur	+1 514 735-9333
Courriel	info@coaching.qc.ca
Site Internet	www.coaching.qc.ca