

# Qu'est-ce que le coaching ?

Découverte du coaching - Parution décembre 2022



Interview avec René HYS, chef d'entreprise et coach professionnel.

La rédaction :  
**« Le nom de coach est utilisé partout et pour tout. Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est le coaching ? »**

**René HYS, coach :** Le nom de coach est tellement utilisé, que beaucoup de gens ne savent pas réellement faire la différence. A la base, le coach est selon le mot anglais un entraîneur, mais en fonction des domaines il désigne désormais aussi un conseiller, un consultant, un tuteur, ou un formateur. On trouve désormais des « coachs régime », des « coachs cuisine », des « coachs rangement » ...

LE COACHING est une discipline d'accompagnement d'une personne sur une problématique particulière, limitée dans le temps. Les deux maître mots du coaching sont : Rapidité et Autonomie.

Le coaching est intimement lié à la psychologie puisqu'elle puise son fonctionnement dans le travail de psychologues américains dans les années 1960, qui sont à l'origine notamment des thérapies brèves que l'on pourrait décrire simplement comme des thérapies permettant d'obtenir des résultats sur une période très courte allant de une à dix séances maximum.

## La recherche du « comment ? »

La principale différence entre le coaching et la thérapie est souvent illustrée par leur objectif propre. Le coaching s'intéresse au « comment », alors que la psychothérapie s'intéressera au « pourquoi ». Le coach est donc un accompagnant, là où le psychologue est un soignant.

Le(la) coach vous permet d'atteindre l'objectif que vous aurez vous-même fixé, dans un temps limité, en faisant émerger vos solutions.

Ces objectifs sont variés : surpasser un changement personnel ou professionnel, gérer son stress, réussir une prise de poste, ou retrouver sa confiance en soi.

La rédaction : « Comment choisir son coach ? »

**René HYS, coach :** Tout d'abord, le coach que vous choisirez doit être formé et certifié. Ensuite, et c'est aussi important, un coach de valeur est reconnu et conseillé par ses clients, osez poser la question autour de vous.

Enfin, et c'est primordial, vous devez vous sentir en confiance avec lui (elle). Le(la) coaché(e) choisit son coach !

## Etre aidé à atteindre son objectif

La rédaction : « Il arrive donc que le(la) coaché(e) arrête suite à une mauvaise impression ? »

Bien sûr ! C'est tellement humain et naturel. La raison importe peu. Comment pourrait-on être dans une démarche positive de progression et de transparence avec une personne que « l'on ne sent pas ». Et pour anticiper votre question, cela m'est arrivé deux fois et j'ai eu la chance de le détecter très vite ce qui m'a permis d'orienter les personnes concernées vers d'autres professionnels du coaching. L'objectif du coach ne doit pas être se faire plaisir ou d'entretenir son amour-propre. Le coach est un accompagnant dont le seul objectif est d'aider le(la) coaché(e) à atteindre son objectif.

## Le coaching s'adapte à tout et à tous !

La rédaction : « Avez-vous des exemples de coaching ? »

Mon domaine d'intervention est l'entreprise, et principalement les dirigeants, mais j'ai eu à mener aussi de nombreux coachings privés. Pour les dirigeants et en entreprise, j'ai été confronté à des sujets variés comme : Le stress dû à l'hyper-croissance d'une société, la gestion du temps et des priorités, l'augmentation de périmètre de managers de haut niveau, la prise de fonction de dirigeant, l'incapacité brutale à prendre la parole en public. Dans le domaine des coachings privés, certains objectifs ont été : la sortie de burn-out, l'accompagnement d'étudiants, la reconstruction post-divorce ...

La rédaction : « Quels sont les coachings qui vous rendent le plus fier ? »

C'est une question difficile car voir un(e) coaché(e) régler son problème est déjà une source énorme de satisfaction. Ma plus grande fierté pour un coaching privé est d'avoir vu l'évolution d'une femme divorcée de quatre enfants, abandonnée, ruinée, puis ensuite harcelée par son ex-mari durant des années de procédure. Elle a trouvé, en elle, la force de se défendre, de reconstruire sa vie professionnelle, sa posture de mère, sa vie amoureuse et repris le contrôle sur la totalité de sa vie.

Ma plus grande fierté pour un coaching d'entreprise est d'avoir vu le dirigeant d'un très grand groupe s'exprimer devant des centaines de personnes, alors qu'il ne réussissait plus à le faire depuis plusieurs années. Ces deux exemples ont été pour moi une grande source de fierté.