

Les coachings sont ils efficaces ?

Découverte du coaching - Parution janvier 2023



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

La rédaction :
« Les coachings sont-ils efficaces et comment le savoir ? »

René HYS, coach : Je vous répondrai d'abord sur la seconde partie de votre question : « Comment le savoir ? » Cette réponse sera rapide car dans la première séance d'un coaching, le(la) coaché(e) fixe ses objectifs ET indique les critères d'évaluation de la réussite.

Concernant l'efficacité des coachings, il est possible de considérer après 10 ans d'activité que 80% des coachings sont réussis. Sur ce total, les trois quarts sont menés à terme dans le temps fixé et montrent les résultats attendus. Ce taux d'efficacité est plus élevé en entreprise. Le quart restant suivra un parcours fait d'arrêts plus ou moins longs, mais le résultat escompté sera malgré tout obtenu. Les 20% restants vont s'arrêter avant la quatrième séance.

80% de succès et 20% d'échecs !

La rédaction : « 20% des coachings sont des échecs ? C'est beaucoup ! »

En y réfléchissant, c'est très peu. Le coaching n'est pas une démarche simple. Il nécessite une prise de conscience orientée vers l'action. Prendre conscience c'est à la fois analyser, comprendre et accepter son fonctionnement pour ensuite être en mesure de mettre en place des actions concrètes.

La principale difficulté, même si il s'agit, souvent, de petites actions très simples, réside dans le passage à l'acte. C'est une chose que nous connaissons tous très bien au travers de nos régulières « bonnes résolutions » qui disparaissent aussi vite qu'elles sont apparues.

Les principales raisons de l'échec sont tout d'abord le gain de moral relatif généré, en début de coaching, par la prise de conscience qu'une solution est possible.

Ce petit regain de moral éloigne la souffrance et par voie de conséquence ... le coaching. Celui-ci ne redeviendra la solution qu'à la prochaine « crise ».

Ensuite, les passages à l'action vont demander des efforts et le(la) coaché(e) ne veut pas ajouter une souffrance supplémentaire à sa souffrance actuelle.

La rédaction : « Le coaching est parfois envisagé comme un simple bien de consommation ? »

Tout à fait ! Et ce sont ces coachés(ées) qui remplissent les 20% d'échecs. Les coachés-consommateurs souhaitent acheter un résultat immédiat et sans efforts. Ils arrêteront leur coaching très rapidement.

Laisser du temps au temps

Lorsque la prise de conscience est réelle et la volonté de trouver une solution est faible, les séances de coaching vont donner lieu à des épisodes d'arrêt plus ou moins longs. A chaque épisode, une petite évolution apparaît et le(la) coaché(e) se donne du temps ensuite pour « digérer » les modifications. Dans ces cas, il faut noter que les périodes d'interruption se font de plus en plus courtes, en lien avec les bénéfices retirés et, parfois, durant ce parcours, le(la) coaché(e) change de coach pour préserver son amour-propre.

Heureusement 60% des coachings sont de francs succès rapides. Dans ces cas, les résultats attendus sont obtenus et le coach a su gérer l'autonomie. Le lien entre le coaché et le coach est à la fois puissant et distant. La bonne gestion de l'autonomie du coaché, qui est un élément essentiel de la démarche de coaching, permet d'éviter qu'existe une dépendance entre le(la) coaché et son coach .

Le premier objectif est l'autonomie

L'autonomie est un enjeu majeur. Si le coach est, par son intervention, la solution à tous les problèmes de son (sa) coaché(e), une dépendance se met en place. Le coach ne doit pas être la béquille qui soutient son(sa) coaché(e).

La rédaction : « 20% des personnes qui font appel à un coach sans persister ne souhaitent-ils pas réussir ? »

René HYS, coach : Beaucoup de déclencheurs peuvent conduire à une démarche de coaching. Le plus souvent, le principal déclencheur est l'inconfort généré par une situation. Le besoin d'une intervention neutre et extérieure naît lorsque l'inconfort se transforme en souffrance.

Comme dans notre vie, certaines personnes ne vont pas avoir d'emblée la ténacité nécessaire pour entamer pleinement la démarche. La simple diminution de l'inconfort est suffisante pour stopper l'aide et éviter de faire un effort jugé comme trop important.

Il faut malgré tout relativiser l'effort à fournir dans un coaching. Il reste relatif, équilibré dans le temps, et d'autant plus facile à soutenir, que les petites victoires se succèdent.