

rencontre



# Coaching

Hélène Aubry est la fondatrice de l'institut de Coaching IDC à Genève. Après avoir été formée et ayant exercé aux Etats-Unis, elle est aujourd'hui coach professionnel international et formatrice.

**GSLT: Genève sur la Terre (GSLT): On entend beaucoup de choses sur le coaching, pouvez-vous nous expliquer en quoi consiste votre métier?**

HA: S'il fallait traduire le terme en français, cela serait accompagnateur ou motivateur, mais comme chacun de ces mots réduit la portée de notre métier, nous préférons conserver le terme anglais que certains font dériver du mot cocher, celui qui conduit la berline. L'idée est de se positionner un peu comme une locomotive. Les personnes qui viennent nous voir ont un but, privé ou professionnel et il s'agit de faire le point sur leurs ressources afin de leur permettre d'atteindre leurs objectifs. Le coach doit avant tout voir les côtés positifs de la personne ou de son vécu et lorsque l'on rencontre des obstacles ou des résistances, on s'attache à tout mettre en œuvre pour découvrir des leviers. S'il fallait résumer notre action, ce serait reconnecter l'être humain à ses valeurs en le libérant de ses entraves, en l'aidant à trouver ses capacités latentes.

**GSLT: Pourquoi va t'on consulter un coach? Est-ce une démarche privée ou professionnelle?**

HA: Quiconque peut se faire coacher. Aujourd'hui, on vit dans un total paradoxe: les moyens de communication ne se comptent plus mais au détriment du relationnel. Aujourd'hui, on ne se parle

plus, on s'envoie des mails, alors que se parler est une fonction vitale. Il est important de redécouvrir les choses essentielles. Les personnes qui viennent me voir veulent reprendre le pouvoir sur leur vie, veulent redonner ou donner tout simplement du sens à leur vie. Le coaching, c'est la transparence. On ne peut pas coacher quelqu'un de réticent ou qui estime ne pas en avoir besoin. Généralement, j'organise un premier entretien absolument libre et gratuit qui permet de déterminer si la personne est au bon endroit. Le coaching est une démarche proactive, où l'individu se sent responsable de sa vie et de sa réussite.

**GSLT: Le coaching, est-ce aussi une forme d'assistance psychologique?**

HA: Non, le coaching ne relève pas d'une démarche psychologique. Nous utilisons de la vie de la personne que ce qui peut nous aider à la rebrancher à ses ressources. Nous ne sommes pas là seulement pour entendre quelqu'un parler de sa vie même si le coach doit écouter avec tous ses sens. Le coach doit tout mettre en œuvre pour aider la personne à se faire confiance. Généralement, pour beaucoup de gens qui franchissent des étapes, avec des hauts et des bas dans leur vie professionnelle, la peur vient tout gâcher et les paralyse. Se faire coacher dans cette situation permet de relativiser ce sentiment. Le coach va alors

faire le bilan des capacités pour transformer ce sentiment de peur et en faire un levier: la peur devient alors un potentiel.

**GSLT: Un coach peut-il utiliser sa propre expérience?**

HA: Cela peut se faire bien sûr mais il faut faire très attention car nous sommes là pour suggérer et en aucun cas pour influencer. Alors, il s'agit de bien cerner la personne avant et d'évaluer si sa propre expérience peut agir comme un détonateur dans son cheminement personnel. Lorsque je fais état de mon propre vécu, je demande toujours la permission. Le coaching, c'est avant un respect absolu de la personne dans sa façon de fonctionner, dans ses valeurs. Nous ne donnons pas de conseils, nous branchons la personne avec elle-même.

**GSLT: Qu'est-ce qu'un coaching réussi?**

HA: C'est quand on réussit à faire prendre conscience à la personne que de se faire confiance est le meilleur des atouts.

**IDC**  
Institut de Coaching  
3 rue de Berne  
1201 Genève  
tel: 022 731 14 40  
fax: 022 731 14 42  
info@idc-coaching.com  
www.idc-coaching.com