

Un coach peut-il
m'aider... ?
Et comment ?

Tout le catalogue sur



InterEditions.com
Des livres qui vous veulent du bien

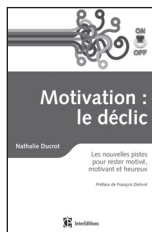
■ Françoise Depéry
Nathalie Ducrot

Un coach peut-il m'aider... ? Et comment ?

10 questions/réponses
pour le découvrir

Dessins de Marion et Sophie Depéry

DU MÊME AUTEUR



Nathalie Ducrot
*Motivation on/off :
le déclic*
InterEditions, 2012.

Retrouvez tous nos ouvrages sur le site :
<http://www.intereditions.com>

Illustration de couverture : © Cathy Kilian

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements



d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

© InterEditions, Paris, 2013
ISBN 978-2-7296-1281-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

À quoi va me servir ce livre ?	VII
<i>Introduction.</i> Bienvenue dans le vrai monde du coaching !	1
1. QU'EST-CE QU'UN COACH ?	5
2. EST-CE QU'UN COACHING ME SERAIT UTILE ?	15
3. QUI D'AUTRE QU'UN COACH POURRAIT M'AIDER ?	27
4. QUE DOIS-JE SAVOIR POUR TROUVER MON COACH ?	37
5. COMMENT VA SE DÉROULER MON COACHING ?	53
6. DE QUOI SE SERT MON COACH POUR M'AIDER ?	65
7. QU'EST-CE QUE ÇA VA ME COÛTER EN ARGENT ? EN TEMPS ? EN ÉNERGIE ?	77
8. MON ENTREPRISE POURRAIT-ELLE M'AIDER ?	91
9. QUELS RISQUES PENDANT MON COACHING ?	101
10. COMMENT VÉRIFIER LES BÉNÉFICES DE MON COACHING ?	109
<i>Pour finir.</i> Votre quiz coaching	119
Épilogue	123
Remerciements	126
Bibliographie et ressources Internet	127
Table des matières	130

À quoi va me servir ce livre ?

- Savoir quel genre de services on peut attendre du coaching et d'un coach.
- Comprendre la légitimité du métier de coach.
- Disposer d'informations pratiques concernant tous les acteurs du coaching.
- Savoir repérer toutes formes d'abus au nom du coaching.
- Connaître le processus de coaching afin d'en tirer un meilleur profit.
- Appréhender les possibilités et les limites d'un travail de coaching.
- Se préparer à l'état d'esprit coaching pour atteindre ses objectifs.
- Savoir comprendre et argumenter la nécessité d'un coaching.
- Éviter les grandes théories qui peuvent être incompréhensibles.

- Profiter des résultats d'une grande enquête sur le coaching au niveau mondial.

Pour faciliter et agrémenter ce questionnement, vous êtes aussi invités à utiliser le scan des QR codes pour une série de bonus à lire, à voir ou à écouter.

QU'EN ONT DIT LES UTILISATEURS ET PROFESSIONNELS DU COACHING ?

« Voilà une lecture qui m'a donné des explications claires et faciles à comprendre à propos de ce nouveau métier de coach. Je sais maintenant pourquoi, quand et comment m'adresser à un coach quand j'en ai besoin. »

David Martin, Profession libérale

« Avant je prenais le temps d'expliquer au collaborateur de l'entreprise qui allait s'engager dans un coaching de quoi il s'agissait. À présent, je leur proposerais de lire ce livre. »

Laurent Soudane, Directeur des ressources humaines

« Êtes-vous à la recherche d'un meilleur équilibre vie professionnelle vie privée ? Envie d'être un leader remarquable ? Ce livre va vous donner les informations nécessaires pour guider votre choix d'accompagnement, éviter les fausses pistes et savoir comment vous engager avec un coach professionnel. »

Virginia Williams, MBA, PCC
(*Professional Certified Coach ICF*)

« Enfin ! Un livre sur le coaching qui va de l'autre côté du miroir, celui du coaché. Un livre écrit avec brio et qui foisonne d'idées, d'exemples pratiques et qui, à nos yeux,

est précieux tant pour le futur client « coaché » qu'à ceux qui caressent le rêve d'embrasser cette profession. »

Hélène Aubry Denton, MCC
(*Master Certified Coach ICF*)

« Le coaching, tout le monde en parle ! Françoise Depéry et Nathalie Ducrot aussi ! Un indispensable pour que ceux qui se posent des questions sur le pourquoi et le comment du coaching trouvent enfin une réponse. Un éclairage précieux sur l'exigence et les incontournables de notre beau métier. »

Nicole Kraft, Coach professionnelle

« Ce livre répond de manière complète, claire et extrêmement accessible, chiffres et exemples à l'appui, à l'interrogation des clients potentiels et éventuellement à leur perplexité devant le foisonnement de « coachs » et de pratiques de coaching. »

Florentina Keller, Coach professionnelle

« Ce que tout coaché devrait lire ou parcourir avant d'être coaché. »

Katrina Burrus, PhD, MCC (*Master Certified Coach ICF*)

Introduction

BIENVENUE DANS LE VRAI MONDE DU COACHING !

En 10 questions/réponses simples et pratiques, ce livre va vous permettre de vous faire votre opinion et comprendre si un coaching vous serait utile et, le cas échéant : quand, comment, avec qui, etc.

Nous vous invitons à découvrir les professionnels du coaching auxquels vous pourrez faire appel en toute connaissance et en toute confiance. Car actuellement, bien malin celui qui sait s'y retrouver dans la prolifération des coachs en tous genres.

Dans les médias, au travail, dans les dîners, il y a du « coach » et du « coaching » à toutes les sauces et à tous propos. Du coup, la plus grande confusion règne. Ces mots sont galvaudés et chacun y va de sa petite interprétation personnelle. Exit le coiffeur visagiste, l'expert en assurances ou le conseiller financier, les voilà tous coachs ! Le paysagiste prétend « coacher » son client pour l'agencement du jardin, le garagiste entend « coacher » son apprenti et Julie se targue de « coacher » sa cousine côté look et sa voisine côté moral.

À côté de ce sympathique mélange de coachs autoproclamés, il y a des coachs professionnels, formés, diplômés et expérimentés qui pourraient bien être une aide précieuse en certaines circonstances.

QUI SONT LES AUTEURS ? QUI SOMMES-NOUS ?

Toutes deux coachs professionnelles accréditées PCC (*Professional Certified Coach* par ICF), nous intervenons tant auprès de particuliers qu'auprès des entreprises. Nous sommes par ailleurs, activement engagées depuis de nombreuses années au sein de l'*International Coach Federation* ICF (Fédération Internationale de Coachs Professionnels), tant au niveau local en Suisse qu'au niveau international. Nous y militons pour que le métier de coach gagne en compréhension, en clarté et en visibilité auprès du grand public comme auprès des entreprises.

Comme vous l'avez compris, le coaching est à la fois notre métier et notre passion. Pour ces raisons, il nous tient à cœur d'apporter un éclairage juste qui donne des informations concrètes et des chiffres à l'appui chaque fois que cela est possible.



**Pour en savoir plus
sur Françoise Depéry**

www.deperypartner.ch



**Pour en savoir plus
sur Nathalie Ducrot**

www.prooptim.com

D'OÙ VIENNENT NOS INFORMATIONS ?

Afin de bénéficier d'une vision large qui dépassent nos convictions ou intuitions personnelles, nous avons compulsé de nombreuses lectures et confronté nos points de