

Jean-Marc Parizet
Sophie Berger

RÉUSSIR LA PREMIÈRE SÉANCE DE COACHING

Un guide avec cartes, repères,
questionnaires et outils

3^e édition

 INTERÉDITIONS

Illustration de couverture : © Chany167 – Adobe Stock.com

Mise en page : Belle Page

<p>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.</p> <p>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</p>	<p>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).</p>
--	---



© InterEditions, 2021

InterEditions est une marque de
DUNOD Editeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-7296-20905

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o 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.

*Aux accompagnants
qui se lancent aujourd'hui.*

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	
INTRODUCTION	1
<i>Quatre cercles, une porte, une bombe et un coffre...</i>	1
1. LA PREMIÈRE SÉANCE, UN PRÉCIPITÉ DE L'ART DU COACHING !	5
Maîtriser la pratique	6
Apprendre de la pratique	8
Six facettes pour retrouver le sens	10

Partie I

QUATRE CERCLES À FRANCHIR EN AMONT DE LA PREMIÈRE SÉANCE

Comment préparer et se préparer

2. LE PREMIER CERCLE : L'ÉCO-ENVIRONNEMENT DU COACHING	19
Les quatre lois du premier cercle	19
Appréhender la tonalité du premier cercle	24
3. LE DEUXIÈME CERCLE DES CONDITIONS DE FONCTIONNEMENT DU COACHING	27
La perception du coaching dans l'organisation	27
Les conditions préalables pour réussir le coaching	30
4. LE TROISIÈME CERCLE DE LA DEMANDE	39
Passer de la demande au besoin : quatre biais	39
Est-ce urgent ou important ?	46

5.	LE QUATRIÈME CERCLE DES RESSOURCES DU COACH	57
	Être axé sur votre identité de coach	58
	Vivre la présence en tant que coach	60
	Quatre champs où explorer votre présence	62
	Trois angles pour éclairer la source de vos émotions	68
	Quatre profils de fonctionnement	70
	Être assis dans la posture de coach	77
	Une forme d'intelligence : la conscience de soi	82
6.	PRÊT À DIRE BONJOUR ?	87
	Choisir son guide de questionnement	88
	Inviter la disponibilité	90
	Préparer le corps	92
	Créer le vide médian	95
	Se mettre en position anima	97
	Et sourire...	103

Partie II

FRANCHIR LA PORTE ; ET LA BOMBE ?

*Comment conduire la première séance
et faire face à toute situation, quelle qu'elle soit ?*

7.	FAIRE UNE BONNE ENTRÉE : PORTE DE FER, PORTE DE VERRE ?	107
	Le premier contact énergétique	107
	Le rôle du libre arbitre	112
	Repérer les profils énergétiques	116
	Choisir le profil du coaching	122
8.	ADOPTER LES BONNES ATTITUDES SUR LES BONS CHEMINS	129
	Les attitudes clés ou les « 5 E »	131
	Les bons chemins	133
	Une forme d'intelligence particulière : L'allométis	140
	Ce que contiennent les silences	147
9.	EXPLORER LA DEMANDE	155
	Que souhaitez-vous atteindre comme but pour vous-même ?	156
	Qu'est-ce qui fait que vous souhaitez atteindre ce but ?	158
	Comment saurez-vous que vous aurez atteint votre but ?	159

VI	RÉUSSISSEZ VOTRE PREMIÈRE SÉANCE DE COACHING	
	Que ressentirez-vous quand vous aurez atteint votre but ?	160
	En quoi est-ce important pour vous ?	160
	Que se passera-t-il quand vous aurez atteint ce but ?	161
10.	CONCLURE EN OUVERTURE	163
	Pratiquer la vision lucide	163
	Clore la première séance	168
11.	COMMENT RÉPONDRE AUX SITUATIONS DIFFICILES OU DE CRISE	173
	Quelles situations de crise ?	173
	Les crises négatives	174
	Les crises positives	177
	Les crises potentielles	181
	Des solutions aux situations de crise	188

Partie III

ET LE COFFRE ?

La moisson d'enseignements apportée par la première séance

12.	QUEL COACH AI-JE ÉTÉ, ET POUR QUELLE EFFICACITÉ ?	197
	La carte des critères pour le cerveau gauche	198
	L'appréciation globale pour le cerveau droit	203
	Et le troisième œil	205
	Porter un regard sur votre maturité de coach	205
13.	UNE QUESTION DE SUPERVISION	209
	Trouver le bon angle de supervision	209
	Le premier angle : superviser la pratique	213
	Le deuxième angle : superviser les ressources	214
	Le troisième angle : superviser les modes archétypes	219
	Le quatrième angle : superviser « la première fois »	229
	CONCLUSION	237
	<i>Grandir avec le métier ; grandir avec le coaché</i>	237
	Fiche pratique : guide de questionnement pour la première séance de coaching	239

Table des matières	VII
Liste des schémas et des questionnaires	245
Remerciements	248
Bibliographie	249

AVANT-PROPOS

12 années se sont écoulées depuis la première publication de ce livre alors que le monde s'est profondément transformé.

Au cœur du grand tournant où en est l'humanité, tournant dicté par l'écologie, la COVID, les technologies, que de repères bouleversés ! Le coach d'aujourd'hui est souvent amené à aborder dès la première séance l'incertitude du futur, le lâcher prise nécessaire, une intériorité restaurée, le féminin retrouvant (enfin) sa place, l'équilibre des énergies dans l'action, et parfois de nouvelles spiritualités nourries par le cœur et la conscience. Ce sont ces bouleversements qui amplifient l'importance donnée à la première séance de coaching. Dès la première séance, le coach est aujourd'hui sollicité de façon multidimensionnelle sur ces thèmes dont la profondeur et le sens sont symboliquement contenus dans la demande de l'accompagné. Raison d'autant plus importante pour que le coach, qui se lance dans l'aventure, se prépare à la conduite de la première séance.

La ressource du contact en présentiel devient une denrée rare : et d'autant plus précieuse qu'elle se doit d'être réservée là où les enjeux dans la relation accompagnant – accompagné sont forts : on comprend aisément que la première séance doit être réalisée en face à face. L'écoute énergétique, ce que la sensation en présence de l'autre donne en information au moment où s'engage le processus d'accompagnement, ce que le coach ressent en lui par résonance, et tout ceci lors de la première rencontre avec l'accompagné, ce trésor ne peut être découvert qu'en présentiel. La première séance est celle où la relation se joue pour permettre au contrat psychologique et économique de se réaliser sur le chemin du coaching. Le lecteur constatera que les données objectives concernant l'accompagné – métier, CV, positionnement professionnel, situation personnelle – toutes ces informations exprimées lors de la première séance sont incroyablement enrichies par le vécu en présentiel.

Tel fut par exemple le cas de cette brillante ingénieure qui témoignait avec froideur de ses responsabilités managériales en conduite de projet stratégique dans le domaine maritime, mais avec la force de la passion pour la plongée sous-marine qui était son hobby : son métier appartenait déjà au passé, et sa passion au présent. Le coaching fut une plongée introspective de son parcours de vie pour pouvoir aller plus loin. Il y a fort à parier qu'il fallait que la première séance soit réalisée en présentiel pour que le coaching soit un voyage à fort impact.

La première séance fixe l'engagement que le distanciel ne permet pas toujours. Et l'inverse est vrai : la première séance en présentiel autorise parfois à se dire que tel n'est pas le moment de s'engager dans la démarche d'accompagnement.

Tel est le cas de ce manager de réseau interbancaire qui a su attendre trois années avant que son désir de changement ne soit exploré à travers un accompagnement. La première séance de coaching exprimait un désir si excessif de changement que quelque chose n'allait pas de soi. Il manquait au désir de changement exprimé lors de cette première séance la paix intérieure. Le désir était trop en avance sur la raison, cœur et tête n'étaient pas suffisamment en dialogue intérieur pour se lancer dans le voyage qu'est le coaching. Trois années plus tard, ce manager se lançait dans la démarche. C'est la première séance de coaching qui permit de discerner le fameux « kairós », le moment juste pour que se réalise le coaching. Réussir la première séance de coaching, c'est savoir rester ouvert à un Go - No Go. Cet ouvrage est un miroir pour qu'accompagné et accompagnant exercent leur liberté de travailler ensemble en pleine conscience.

Quelles que soient les contraintes physiques, sanitaires ou légales, le déplacement en présentiel de l'accompagné vers l'accompagnant pour la première séance est un acte signifiant qui porte un vécu parfois essentiel.

Tel fut le cas de ce patron d'entreprise qui se rendit à sa première séance pour découvrir une approche de coaching par le yoga pleine conscience. Ce déplacement fut riche en synchronicité pour cette première la séance. Sans en avoir eu conscience préalablement, ce patron d'entreprise venait en coaching le jour anniversaire de création de sa société. Il achevait un premier cycle de vie pour sa société, et venait poser des bases pour le cycle de développement suivant. La portée symbolique de ce moment vécu en présentiel

a permis de prendre la décision stratégique de lancer une nouvelle activité au sein de la société.

Se voir en face-à-face pour travailler sur le sujet en tant que sujet, c'est marquer une différence d'enjeux avec les autres réunions professionnelles qui traitent la plupart du temps d'objets économiques ou professionnels. La crise engendrée par la COVID amplifie les remises en question des personnes face à un futur qui n'est plus ce qu'il était. Aujourd'hui, plus que jamais, lorsque naît la demande de coaching, la question que se pose l'accompagné est à mettre en correspondance avec les résonances émotionnelles. Et cette correspondance sujet-objet se doit d'être posée dès la première séance : elle fait partie du besoin au-delà de la demande dans un monde qui questionne le sens pour tous.

Telle cette directrice de PME en situation de transmission d'entreprise. Elle est par ailleurs photographe : lors de la première séance, nous sommes partis d'une photo qui la représentait pour formuler le sens que cette transmission avait pour elle. C'est l'émotion ressentie par cette femme qui permet au coaching de se déployer avec la dimension que recouvre le fait de transmettre une entreprise familiale. À distance, nous aurions analysé rationnellement la photo, en présentiel nous avons partagé le ressenti émanant de la photo. Cette première séance fut un accélérateur dans le coaching.

« Souviens-toi de te méfier » [Μέμνησο ἀπιστεῖν] – Epicharme (v. 540 av. J-C. – v. 450 av. J-C.) ; non pas de ton ressenti qui lui ne ment jamais, mais de ton mental : s'il est bon serviteur, il est un mauvais maître. Ceci se voit aujourd'hui de par l'imprévisibilité du monde que l'homme a voulu contrôler, dominer, plus qu'aimer. La première séance vécue en présentiel est une réalité qui vibre symboliquement cœur à cœur, et tête à tête ; alors que par écran interposé, tout passe d'abord par le mental, et parfois seulement atteint le cœur. La première séance est trop importante pour faire l'économie de la rencontre. Nous avons relu ce livre pour sa troisième édition : il invite, comme au premier jour à revisiter les fondamentaux de l'accompagnement, que le lecteur soit en découverte du métier ou confirmé dans sa pratique.

Que la première séance soit toujours une toute première séance !

INTRODUCTION

Quatre cercles, une porte, une bombe et un coffre...

VOTRE PREMIÈRE SÉANCE DE COACHING, pour vous coachs et professionnels de l'accompagnement, c'est toute une aventure. C'est avec cet ouvrage que nous vous proposons de vous accompagner.

Un chemin initiatique

Car, en cette aventure qu'est la première séance, vous avez, tel un chemin initiatique, à franchir des cercles qui vous mènent au contact de l'accompagné, à ouvrir la porte de l'échange, parfois à désamorcer la bombe de situations difficiles. Et ainsi à parvenir au coffre qui contient le fruit de l'expérience de la première séance.

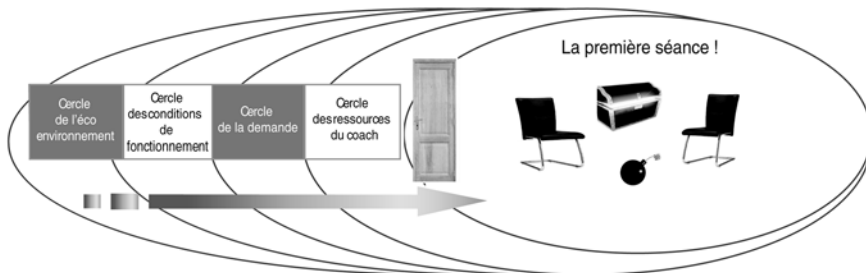


Figure 0.1 – Quatre cercles, une porte, une bombe et un coffre...

Avant que le coaching ne vous soit confié, en amont de la première séance, vous suivez auprès de votre client tout un

parcours, parfois imprévu. C'est ce parcours qui vous conduit à la porte de la première séance. Cet environnement peut être représenté par quatre cercles concentriques qui mènent au cercle central de la première séance :

- *Le premier cercle*, le plus global, renseigne sur la tonalité de l'air ambiant, *le cercle de l'éco-environnement* où se passe l'action : il permet de comprendre comment est perçu le coaching dans la vie de l'entreprise ou de l'organisation.
- *Le deuxième cercle*, plus proche du centre, est *le cercle des conditions de fonctionnement du coaching* ; il renseigne sur le type de contrat et le type de relation attendus entre vous et le coaché.
- *Le troisième cercle* est celui du contenu du coaching : *le cercle de la demande* indique la teneur de la demande exprimée par le coaché et son degré d'appropriation : quelle réalité recouvre la demande exprimée, et quel est le degré d'appropriation consciente par le coaché ?
- Enfin *le quatrième cercle* est celui qui vous met face à vous-même : c'est *le cercle des ressources du coach*. Il permet de préciser quelles ressources mobiliser pour la première séance.

Alors, prêts à dire bonjour ? Tel est le moment particulier où vous pourrez rassembler toutes vos ressources de coach : présence, concentration, position basse. Toute votre expérience de coach et votre art concentré avant de rencontrer celui que vous allez accompagner.

La porte peut alors s'ouvrir : le contact en direct avec l'accompagné fait que la relation commence : vous entrez dans la conduite de la première séance. La porte s'ouvre-t-elle facilement ? Porte de fer ou porte de verre ? Vous allez pouvoir repérer de quoi est faite la relation accompagnant/accompagné, quelle est sa nature, son intensité, sa qualité. Mais aussi adopter les attitudes adaptées à la situation, choisir les bons chemins de conduite de cette première séance. Et enfin conclure, ou plutôt, ouvrir vers la deuxième séance.

Et si par hasard ou par nécessité se présentait une situation explosive, difficile, une situation de crise ? Quel est le coach qui n'a pas appréhendé cet imprévu ? Dans toute aventure relationnelle peuvent se trouver des bombes, plus ou moins puissantes,

déstabilisantes : les repérer tout d'abord, les identifier, puis les désamorcer, vous pourrez à travers cet ouvrage développer votre art en la matière.

S'il est enfin une séance de coaching qui contient un trésor, c'est bien la première séance. Une fois terminée, vous pourrez ouvrir le coffre qui en contient les enseignements : enseignements sur l'efficacité de la première séance, enseignements à travers votre supervision en tant que coach. Toutes les premières séances de coaching renferment leurs trésors qui vous font progresser dans votre art.

Pour progresser avec cet ouvrage

Ce livre propose trois éclairages complémentaires.

- *La première partie* est consacrée à l'amont de la première séance : comment la préparer et s'y préparer ? Comment voir clair en soi-même avant de mobiliser ses ressources de coach pour la première séance ? Vous revisiterez avec une exigence et une spécificité toute particulière vos pratiques professionnelles d'accompagnant à l'aune des enjeux de « la première fois ».
- Puis, *en seconde partie*, comment ouvrir la première séance, s'ouvrir à l'autre. L'écoute y est à l'honneur : écoute de vous-même et de l'autre, de ce qui est dit et de ce qui est ressenti, de ce qui est présent et de ce qui est possible. Ce qui va permettre de trouver des clés pour savoir comment conduire la première séance. À l'art de la parole s'ajoute l'art des silences. Ils y ont une place toute particulière. Enfin, on ne conclut pas une première séance de coaching, on ouvre une porte vers un autre horizon pour aller plus loin : comment conclure en ouverture la première séance de coaching ?
- *La troisième partie* de l'ouvrage porte sur le comment apprendre de la première séance dans l'art du coaching. Apprendre sur l'efficacité de la première séance : de quelle efficacité parle-t-on ? Mesurable ou observable ? Durable ou peu durable ? Et comment partager ce regard d'efficacité pour la suite du coaching ? Apprendre par la supervision : qu'avez-vous appris sur votre art à la fin de la première séance ? Comment avez-vous su mettre votre art au service de l'accompagné ? Avez-vous bien su exprimer le meilleur de vous-même ?

Schémas et questionnaires vous accompagnent aussi tout au long de l'ouvrage, ainsi que de nombreux témoignages choisis.

Préparer, conduire, apprendre, c'est ce qui permet de retrouver le sens profond de cet art de l'accompagnement, tout cela à travers ce qui se vit en première séance de coaching. S'il n'y a pas de pierre philosophale en la matière, il y aura plus de lucidité sur ce qui est en jeu, ce qui peut être attendu et ce qui ne doit pas l'être. Les liens entre la façon dont s'amorce le coaching, et l'efficacité présumée de la totalité du coaching en seront d'autant plus clairs.

La première séance serait-elle un résumé de l'essentiel du coaching ? La réponse appartient à chacun, à l'aune de sa pratique et de son sens critique. Bon voyage à vous tous dans le monde révélé par la première séance de coaching.

1

LA PREMIÈRE SÉANCE, UN PRÉCIPITÉ DE L'ART DU COACHING !

« Il faut soigner les débuts... »

Proverbe chinois

QUI NE SE SOUVIENT PAS DE LA PREMIÈRE FOIS OÙ... ? Qu'elle soit professionnelle, personnelle, thérapeutique, amoureuse, ludique, votre première rencontre à fort enjeu reste toujours gravée dans la mémoire. Il y a toujours, dans « la première fois » une histoire qui commence et qui marque le développement du futur. Cet aspect magique peut revêtir la force du coup de foudre, ou la légèreté du battement d'aile du papillon. La première séance de coaching est le début de l'histoire d'une relation. Et quelle histoire...

Cet ouvrage se veut être d'abord un miroir opérationnel pour vous, praticiens du coaching. Il vous propose des démarches et des pistes de réflexion approfondies dans la préparation et le déroulement de votre première séance de coaching. Il est principalement écrit pour vous y accompagner avant et pendant ; il vous permet ainsi d'aller plus loin dans la maîtrise de votre art, dans votre capacité à mobiliser ressources et approches adaptées à la situation particulière qu'est votre première séance.

Après votre toute première séance de coaching, viendront les suivantes, les autres premières séances : ce livre vous suit aussi pour continuer à garder un œil toujours neuf sur ces premières rencontres, clé de voûte du discernement et de la qualité de votre accompagnement.

Ce livre éclaire aussi ceux qui souhaitent explorer le métier de coach avant de s'y lancer, mais aussi les DRH qui sélectionnent les coachs, les managers qui se posent la question de se lancer dans l'aventure d'un coaching pour soi-même, les particuliers qui souhaitent être éclairés dans le choix d'un accompagnateur.

MAÎTRISER LA PRATIQUE

La première séance est toujours une première fois

Vous avez certainement éprouvé, tout comme l'acteur lors de « la première de sa pièce de théâtre », le trac du lancement de votre première séance de coaching. Que dire s'il s'agit de votre toute première séance, la première séance de coaching avec votre premier coaché ? Quel est le coach qui n'a pas éprouvé, lors de « sa » première séance, la recherche d'un fil conducteur, de l'établissement d'une relation vraie et claire au service de ce qu'il va découvrir avec le coaché ?

De façon réciproque, quel est l'accompagné qui ne s'est posé la question : « Dans quoi me suis-je embarqué ? Est-ce bien le coach qu'il me faut ? Qui est-il, lui que j'ai choisi ou que l'on m'a proposé ? Quel est son rôle et comment vais-je vivre tout cela ? Pourquoi me suis-je mis en situation d'être coaché ? Et pourquoi ai-je dit oui à ce coaching ? Pourquoi maintenant ? Où cela va-t-il me mener ? Quelle est ma part de libre arbitre dans tout cela ? »

Principalement dédié à vous, coachs, cet ouvrage vous donne les moyens de déployer votre art à travers les spécificités qui sont celles de « la première séance de coaching ». En lisant cet ouvrage, tout accompagné peut aussi découvrir le dessous des cartes ; il peut comprendre ce que déploie son coach dans son art lors de la première séance de coaching.

Et c'est là que dansent les émotions

Excitation, attention, crainte, doute, appréhension, curiosité, stress, incertitude, la première séance est une expérience subtile et forte où dansent les émotions. Elle se présente comme l'épreuve de vérité de la relation accompagnant/accompagné. Son temps est peu ordinaire. Avec une intensité particulière, vous franchissez avec votre

coaché, lors de la première séance, le seuil de l'échange en direct. Comprendre intellectuellement ce qu'est le coaching est une chose, vivre en direct la relation lors de la première séance en est une autre. À votre tête qui comprend s'ajoutent votre cœur et votre corps qui ressentent et échangent : chacun s'engage pour la première fois avec l'autre, vous pour exercer votre art de la relation au service de, l'accompagné pour exprimer ses questionnements. C'est se mettre pour l'un et l'autre au risque de la situation en « direct ». À la fin de la première séance, quelque chose aura changé pour l'un et l'autre, ne serait-ce que d'avoir vécu cette expérience. Quels champs peuvent ou doivent s'ouvrir dans l'échange ? Avec quelles portées et quelles limites ? Comment écouter tout ce qu'exprime l'accompagné, jusqu'où interpréter les signes, quoi dire ou ne pas dire, quel sens donner à tout ce qui est communiqué implicitement ou explicitement ?

Tout est dit, rien n'est encore fait, tout est fait, rien n'est encore dit

Il y a, dans la première rencontre entre vous et le coaché, ce paradoxe où tout est potentiellement là, et en même temps tout reste à découvrir. Cette séance fondatrice va rester vivante tout au long du parcours du coaching, comme source et référence de base pour chacun des acteurs. Comment menez-vous alors cet échange si essentiel sans en même temps présumer de ses conséquences ? Quel est le lien de cause et d'effet entre la qualité de la première séance de coaching et les autres séances ? Car entre le début et la fin d'un accompagnement, il y a toujours à la fois découverte de points de vue nouveaux et retour à la source du coaching. Quels sont les critères d'une première séance réussie, sans enfermer le déroulement du coaching dans un processus prédéterminé ? Allez-vous déclencher par la première séance, tel le battement d'aile du papillon, le changement souhaité auprès de l'accompagné, le typhon non maîtrisé, ou un simple vacillement d'étamine ?

Efficacité, vous avez dit efficacité ?

Si la première séance est vécue comme « loupée » et que vous restez sur ce constat, le coaching aura du mal à trouver son rythme et sa

progression. Si la première séance est vécue positivement, elle ouvre potentiellement à la réussite du coaching.

Mais une première séance réussie n'est que le début du voyage. Hors de nous la pensée magique qui voudrait que le début du coaching détermine toute la suite des choses. De plus, n'oublions pas celui ou ceux qui financent le coaching : il est clair que la première séance réussie est une forte présomption d'efficacité du coaching tout au long du parcours. Cet ouvrage a aussi pour ambition d'explorer certains critères d'efficacité du coaching à l'aune du déroulement de la première séance.

Le coach est l'expert du sujet

Les démarches d'accompagnement s'inscrivent dans une réalité sociale et économique au moment où s'accroissent les changements et les pratiques, les échanges et les mises en relations, les incertitudes et l'amplitude des mutations, les connexions entre divers univers culturels et sociaux.

Dans cet ouvrage, nous nous plaçons délibérément dans l'optique suivante : nous définissons le coach comme « expert du sujet », par différence avec le consultant qui est, lui, « expert de l'objet ». Ce point de vue est voulu ; il s'inscrit ainsi dans la définition suivante du coach : *« Vous avez pour mission, si vous l'acceptez, d'accompagner une personne ou une équipe sur son chemin, en conscience et en responsabilité, pour qu'elle trouve par elle-même les ressources de son autonomie et les réponses aux questions qu'elle se pose dans le domaine professionnel. »*

APPRENDRE DE LA PRATIQUE

Que pouvez-vous apprendre sur vous en relisant vos premières séances de coaching ? Comment avez-vous conduit la première séance et comment avez-vous vécu cette expérience ? C'est bien le rôle de tout commencement auquel on retourne toujours pour progresser. Mais quand on y retourne, c'est avec le regard de la conscience pour aller plus loin et évoluer.

Ne vous est-il jamais arrivé, une fois la première séance terminée, de respirer amplement ? C'est le moment où la pression

de l'enjeu est évacuée, et où peut suivre le retour d'expérience. Car l'exigence de votre métier de coach est d'accepter que rien ne soit acquis, « ni votre force ni votre faiblesse ». Ce retour vous permet de porter un regard sur la qualité du processus qui a guidé cette première séance, sur la pertinence des échanges, et vous questionner pour parfaire votre art.

Vous pourrez aussi aller plus loin : que signifie pour l'accompagné et vous-même la première séance de coaching ? En quoi cette situation est-elle significative, quel sens a-t-elle pour vous et votre coaché ?

Si vous avez le sentiment de ne plus apprendre, alors vous désapprenez. C'est à vous, à la suite de la première séance, de prendre la place de l'accompagné auprès de votre superviseur. Car, s'il existe un moment clé pour apprendre sur votre métier, c'est bien lorsque la porte de la première séance s'est refermée. « Une porte bien fermée est une porte qui peut être ré-ouverte » dit Lao Tseu. La porte à ré-ouvrir sera celle de la seconde séance. Comment apprendre de la première séance à travers une relecture objective de ce qui s'est passé, et une relecture subjective de ce que vous avez vécu. Porter un regard conscient, c'est déjà élargir votre regard. C'est dans le temps de l'entre deux, dans l'inter-séance que germe votre potentiel. Que représente pour vous ce qui s'est passé lors de la première séance ? Quel en est le sens personnel et pourquoi cette situation arrive-t-elle à ce moment là ?

Vous allez pouvoir approfondir et préciser votre pratique à travers trois champs d'exploration :

- Votre identité de coach s'est-elle bien exprimée ? Champ de l'apprentissage.
- Votre position de coach a-t-elle été la bonne position ? Champ de la pertinence.
- L'accompagné a-t-il pleinement bénéficié de la première séance ? Champ de l'efficacité.

Ces trois champs sont utiles aux trois acteurs impliqués dans le coaching : l'accompagné, vous et le prescripteur. C'est à ce stade que peut entrer en scène un quatrième personnage, le superviseur.

SIX FACETTES POUR RETROUVER LE SENS

Explorer ainsi la première séance de coaching, c'est aussi rendre un réel hommage à ceux qui ont tant enseigné aux coachs dans leur art, à ceux qui ont donné du sens et qui ont transmis ce que relation veut dire.

À quelle partie de vous donnez-vous la parole lorsque vous vous exprimez ? Lorsque l'on vous demande, lors des premiers contacts avec l'accompagné, et ça ne manque jamais : « *Depuis quand pratiquez-vous le coaching ?* », peut-être faudrait-il que l'on soit capable de répondre : « *Depuis que Socrate est reconnu...* ». Mais Socrate, comme tant d'autres hommes sources desquels est né le coaching sont trop souvent oubliés pour des raisons égotiques, et rarement cités pour des raisons mercantiles. En faire mémoire, ne serait-ce que de quelques-uns, c'est déjà les faire vivre en soi.

En connaissant vos sources à l'origine de votre pratique, vous exprimez avec force votre identité professionnelle ; vous savez ce qui vous habite : car c'est sur le socle de cet héritage collectif que vous pouvez asseoir votre façon personnelle de procéder. Plus vous saurez reconnaître quelle partie de vous-même parle en vous, mieux vous saurez exercer votre art.

Est-ce Socrate ou Rogers qui écoutent, Lao Tseu qui regarde, Jung qui met en perspective, Heidegger qui sait être là, Gandhi qui enseigne ? S'il est impossible d'explorer toutes les sources qui nous ont précédés dans ce cadre, savoir remonter à certaines sources essentielles vous renvoie à la conscience de ce dont vous avez hérité.

Six facettes de la relation se retrouvent particulièrement présentes lors de la première séance de coaching.

Première facette : la première séance est une forme de naissance

Dans tout commencement se joue une naissance. Lors de la première séance, la naissance de la relation entre une personne et son miroir peut réactiver ou faire entrer en résonance toute autre première relation vécue auparavant.

Si l'enjeu du coaching est très fort pour votre interlocuteur, la première séance peut aller jusqu'à réactiver le processus de la nais-