

www.femmesdaujourd'hui.be

Femmes

D'AUJOURD'HUI

LE FÉMININ BELGE
LE PLUS LU

Génération Y

Portrait d'une
jeunesse en quête
de nouveaux modes
de fonctionnement
p. 28

DÉFI RÉUSSI
12 recettes
à - de 3 €!



C'EST MOI
QUI L'AI FAIT

6 idées déco
à réaliser



Hebdomadaire n° 2/10 janvier 2013/2,20 €



LES SECRETS DES COACHS

POUR MIEUX
ÉVOLUER, MINCIR,
FAIRE DU SPORT...



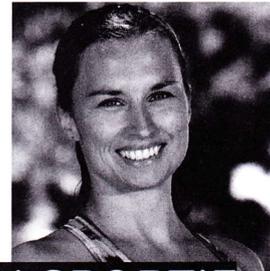
Les secrets des **COACHS**

LES COACHS SONT PARTOUT. **ILS PEUVENT NOUS AIDER À MIEUX TRAVAILLER, MIEUX ÉVOLUER, MIEUX FAIRE DU SPORT...** COMMENT EXPLIQUER UN TEL SUCCÈS? CERTAINS D'ENTRE EUX NOUS RÉPONDENT ET NOUS LIVRENT, EN PRIME, LEURS MEILLEURES ASTUCES.

Texte Christelle Gilquin / Photos doc privé
(sauf Séverine Jacinto ©Vitor Jacinto), Reporters, Corbis

Au départ, le coach (litt. «accompagnateur») aidait les sportifs de haut niveau à mobiliser leurs ressources mentales afin d'optimiser leurs performances physiques. Performance? C'est un terme que notre société aime bien! En moins de deux, le coaching a donc été mis à toutes les sauces: coach professionnel, personnel, nutritionnel, sportif... Quel que soit votre problème, un coach est là pour vous aider à le résoudre et atteindre le top. Il a même envahi la télévision! Regardez les fameux «coachs» de l'émission *The Voice*. «On finit par utiliser le mot comme synonyme de «conseiller», regrette Isabelle Watts, coach de vie et formatrice, alors qu'un coach aide

«Tenez-vous bien droite au quotidien»



SÉVERINE JACINTO-GALAND, COACH SPORTIF

Ma formation Je suis formée au Pilates, au yoga, à la méthode de Gasquet, mais aussi au massage, notamment via l'union des sages-femmes belges.

Ma définition du coaching Par rapport à un professeur de sport, ma pratique est plus directement axée sur les envies, les besoins spécifiques et l'anatomie de la personne coachée. C'est du sur-mesure. Cela ne peut donc se faire qu'en individuel, ou en tout petits groupes.

Mes thèmes de prédilection J'aime bien expliquer la biomécanique d'un mouvement, donc ce qui se passe dans le corps. Je suis

persuadée qu'il faut comprendre un mouvement pour bien le faire. Je me suis spécialisée dans la récupération de la sangle abdominale après une grossesse.

Mes secrets de coach

> Lorsque vous faites des abdominaux, posez votre main sur votre ventre. Si votre main se soulève, c'est que vous travaillez les abdos superficiels. Pour travailler les abdos profonds (ceux qui font un ventre plat et renforcent le dos), il faut au contraire que la main descende. Couchée sur le sol, aspirez votre diaphragme (le nombril, ça va aussi) et restez contractée le temps d'une expiration.

> Tenez-vous droite durant la journée, le bassin basculé et le ventre rentré. Dans la voiture, remontez le rétroviseur afin de vous grandir. Une bonne posture au quotidien vaut plusieurs heures de gym par semaine.
> Si vous ne devez acheter qu'un appareil de gym, optez pour le ballon. Asseyez-vous bien droite: cela renforcera votre équilibre et votre tonus musculaire. A voir sur www.rtl.be/pourelle/article/assise-sur-ballon-des-abdos-presque-sans-effort-171872.htm

Infos: 0473 35 00 23, www.se4fit.com. Séverine est également l'experte forme du www.rtl.be/pourelle.

véritablement l'autre à trouver son chemin.» Pour Isabelle Sol-Dourdin, coach et membre de l'International Coach Federation (ICF), «le coaching est l'accompagnement d'une personne dans la réalisation d'un objectif. Le coach n'intervient pas sur le contenu, il ne donne pas de conseils, mais par des techniques de questionnement, il donne la possibilité au coaché de trouver ses propres solutions.» Le coaching tire ses outils d'un peu partout: psychanalyse, approche systémique, humaniste, cognitivisme... Rien de neuf sous le soleil, si ce n'est que l'approche est orientée sur l'avenir et le concret, alors qu'un psy travaillera davantage sur les souffrances et les dysfonctionnements présents ou passés. En gros: le coach ne soigne pas, il met en forme. De préférence des gens plutôt bien dans leurs baskets. Mais la frontière entre les deux est parfois floue, les coachs eux-mêmes le reconnaissent.

Successor du confesseur

Produit d'une société qui prône la performance, le coaching suscite un engouement qui n'est certainement pas étranger au monde plein d'incertitudes dans lequel nous vivons. «Dans la génération qui précédait la nôtre, la vie était plus simple, lit-on dans *Manuel de coaching* (InterEditions). Tout était clair, la route à suivre était bien tracée. Maintenant, la plupart des gens ne savent pas prévoir de quoi demain sera fait, et nous avons besoin de repères, de guides, qui puissent nous aider dans ce monde de bouleversements et de changements continus.» Ce guide, ce sera le coach. «On dit parfois que le coaching succède à la confession et à la psychanalyse», souligne Isabelle Sol-Dourdin. Hélas, le coaching semble parfois victime de son succès. «Quand je me suis formée, se souvient Isabelle Watts, il n'existait pas

d'école en Belgique. Aujourd'hui, il y en a une dizaine, rien qu'à Bruxelles. C'est trop!» «C'est un métier qui n'est pas protégé», dénonce Philippe Godin, professeur de psychologie du sport et coresponsable d'une formation en coaching à l'UCL. C'est une opportunité professionnelle excellente pour tous ceux qui sont convaincus d'avoir des capacités humaines et relationnelles et qui veulent gagner leur vie.» Certains se bombardent en effet coach après avoir lu quelques livres et suivi quelques jours de formation. «Nous faisons actuellement tout un travail en vue de la reconnaissance de la profession au niveau européen, assure Isabelle Sol-Dourdin. C'est clair que l'offre de coaching est qualitativement très hétérogène. Un vrai coach a suivi plusieurs années de formations, des supervisions, il a fait un gros travail sur lui-même... Il est capable d'accompagner une personne dans le respect et l'écoute,

▶ sans essayer de se substituer à elle. Un coach mal formé peut faire de gros dégâts.»

Le coaching en entreprise, un win-win?

Mais là où le coaching essuie le plus de critiques, c'est dans le monde de l'entreprise, où il est désormais devenu de bon ton de faire appel à un coach. «Avant, on misait tout sur le team-building, s'insurge Philippe Godin. Aujourd'hui, c'est au tour du coaching. Les entreprises n'ayant aucune compétence dans ce domaine délèguent ce travail à prix d'or aux coaches, en leur laissant souvent carte blanche.» Mais la stratégie est ambiguë: **«Les coaches sont là pour le bien-être des employés, mais ils sont payés par les patrons, constate Philippe Godin. Je me demande donc s'ils ont la liberté nécessaire pour être efficaces.»** Les auteurs de *L'empire des coaches* vont encore plus loin: «Nous (= les coaches) allons essayer d'optimiser votre taux de rentabilité comportementale en vous apprenant, par des exercices psychiques de préférence brefs et simplistes, à mieux vous ajuster aux exigences économiques de votre environnement, tout en vous promettant le maximum de profit personnel et de jouissance individuelle. En un mot, nous allons vous apprendre à consentir librement à ce qu'on attend de vous!» Bref, pourquoi vouloir changer le monde de l'entreprise alors qu'il est tellement plus simple de se changer soi-même? Isabelle Sol-Dourdin y voit davantage un win-win: **«Certes, l'entreprise qui engage un coach cherche la performance de ses employés, mais le coach va aider ceux-ci à l'atteindre en déployant moins d'énergie et de stress.»**

Un outil vraiment efficace

Le débat suscite les passions. Les deux camps sont d'accord sur l'efficacité du coaching: Ph. Godin parle d'effet placebo lié, entre autres, à la possibilité de parler de ses problèmes à quelqu'un (il ne reconnaît que 10 % d'efficacité aux techniques du coach lui-même), tandis qu'Isabelle Watts évoque un outil très puissant. En entreprise, selon l'ICF, les effets d'un coaching rapporteraient six fois plus que l'investissement. «Je suis persuadée, conclut Isabelle Sol-Dourdin, que **si on fait un coaching avec un bon coach, compétent et respectant un code de déontologie et que l'on s'implique, on obtient de beaux résultats.**»



«Ne vous inquiétez pas inutilement»

**LINA MEUNIER,
COACH SCOLAIRE**

Ma formation Enseignante à la base, je me suis formée aux neurosciences à Paris et à Bruxelles, puis en coaching scolaire, life coaching et coaching mental.

Ma définition du coaching Parallèlement à un professeur particulier qui revoit une matière précise, apprend à faire des résumés ou donne une méthode de travail, je cherche quel est le problème à la base des difficultés scolaires de l'enfant: sont-elles liées à son environnement (il n'a pas envie d'étudier dans sa chambre), son comportement (il fume du cannabis), ses motivations, ses croyances négatives...

tives...? Tout cela avec zéro jugement. Je suis une accompagnatrice, je suis là pour l'aider, pas pour l'ennuyer.

Mes thèmes de prédilection Je détermine avant tout la personnalité des enfants en face de moi. Puis je m'appuie sur elle pour travailler.

Mes secrets de coach

> Devant le bulletin de votre enfant, évitez la phrase-type: «C'est bien, mais...» Ça enlève tout ce que vos avez dit de positif avant.

> Transmettez-lui votre envie qu'il réussisse, plutôt que votre peur qu'il échoue. Ne vous inquiétez pas inutilement.



ISABELLE WATTS, COACH PERSONNEL

«Faites confiance à votre petite voix»

Ma formation Après avoir travaillé dans le domaine biomédical, j'ai eu envie de me former à ce que j'aimais le plus: la relation d'aide. J'ai suivi une école de coaching au Canada, car il n'existait à l'époque rien en Belgique. Tous les trois ans, je dois revalider mon certificat.

Ma définition du coaching Un accompagnement bienveillant. On apprend au coaché à marcher, on ne le fait pas à sa place.

Mes thèmes de prédilection J'aime aider les gens à trouver du sens à leur vie. Durant les séances, on décèle parfois un décalage entre leurs valeurs profondes et celles du monde dans lequel ils évoluent. Ce décalage provoque une souffrance qui s'accumule, puis finit par exploser.

Mes secrets de coach

> **Devenez l'observateur de vos pensées**
Si votre petite voix (bienveillante) vous dicte un choix, faites-lui confiance.

> **Imaginez toujours le positif** Si vous prévoyez que votre prochaine réunion de famille sera ennuyeuse, vous ne pourrez que vous dire «je l'avais bien dit». Au contraire, demandez-vous comment vous aimeriez que ça se passe. Et mettez en pensée ce que vous voulez; cela influencera probablement la réalité vers un mieux.

Infos: 0486 15 74 38, www.creacoach.be
(également école de formation en coaching).



MARTINE PICCAVET, COACH EN NUTRITION

«Écoutez votre corps»

Ma formation Naturopathie, nutrithérapie, nutrition raisonnée, coaching...

Ma définition du coaching

La nutrithérapie s'intéresse à l'aspect alimentaire. Le coaching apporte une dimension psychologique: on analyse pourquoi la personne craque pour tel aliments, à tel moment, quelle habitude plus saine elle peut mettre en place...

Mes thèmes de prédilection Je ne travaille pas avec les calories. J'estime que pour arriver à maigrir, il faut d'abord donner au corps tout ce dont il a besoin (notamment des compléments alimentaires) afin qu'il n'aille pas chercher le superflu.

Mes secrets de coach

> **Réapprenez à mastiquer** Votre niveau de satiété sera plus rapidement atteint.

> **Écoutez votre corps** Essayez d'adapter vos habitudes à ce que

votre corps vous dit. Faites-le de préférence pendant les vacances, lorsque le stress ne provoque pas chez vous de grosses fringales compensatoires. Vous verrez: un corps correctement alimenté peut tenir quatre heures sans manger.

> **Préférez des aliments ayant une densité nutritionnelle**
Du bon pain d'épeautre (bien meilleur pour la ligne qu'une tranche de pain grillé qui provoquera rapidement des fringales), de la soupe maison, des légumes de qualité...

> **Certains compléments alimentaires devraient être pris par quasiment tout le monde:** des probiotiques, de la vitamine D et du glycerophosphate de magnésium (qui nous rend moins sensible aux divers stress de la vie).

Infos: 0478 741 797,
www.nutrilife-image.be.

> **Posez-lui des questions ouvertes** (les questions fermées étant celles auxquelles on ne peut répondre que par oui ou non): elles aident au dialogue.

> **Remplacez les «pourquoi»** par «pour quelles raisons», moins agressif.

> **Utilisez ses rêves:** il veut être pizaiolo ou astronaute? Montrez-lui à quel point il sera alors important de savoir calculer ou rester tranquillement assis.

Infos: 0477 91 68 05,
www.solution-coaching.be.



«Appuyez-vous sur vos talents»

FABIAN DELAHAUT, COACH EN ENTREPRISES

Ma formation Je suis licencié en philosophie à l'ULB et j'ai fait un MBA à Solvay. Au départ, j'étais formateur, mais j'étais frustré de ne pas pouvoir aller plus en profondeur avec certaines personnes de mes groupes. Je me suis donc formé au coaching.

Ma définition du coaching Je me considère comme un «motivateur». J'aide les gens à définir leurs objectifs et à trouver les moyens et les ressources pour les atteindre.

Mes thèmes de prédilection

J'apprends aux gens (principalement des managers) la communication et le leadership. Je leur enseigne aussi à savoir se manager eux-mêmes avant de vouloir manager les autres.

Mes secrets de coach

> Si vous avez quelque chose de difficile à dire à un collègue, ne tournez pas autour du pot. Vous feriez encore plus de dégâts. Arrachez le sparadrap d'un coup. Choisissez malgré tout vos mots avec soin. Répétez votre message au préalable et visualisez-vous en train de le dire: vous vous conditionnez à réussir. Restez détendue: quand on est crispé ou en pleine tempête émotionnelle, on transmet de mauvais messages.

> Déterminez vos talents. Ce sont ces choses que vous faites facilement, bien, et avec plaisir. Avancez en vous appuyant sur eux. On est dans une culture qui pousse à travailler sur ses faiblesses. Or, cela touche l'estime de soi et mène à la médiocrité.

Infos: 0475 249 967, <http://acteurdevotrevie.be>. **À lire:** *Le crime de l'orateur. Prise de parole en public: 3 secrets et 60 techniques*, Fabian Delahaut, éd. De Boeck.

Témoignages

«J'avance à pas de géant» Evelyne, 50 ans

«Après une thérapie, où j'avais pris conscience de pas mal de blocages, toute la 'théorie' était bien ancrée dans ma tête, mais il me fallait passer à la pratique. Voilà pourquoi j'ai opté pour une coach. Ensemble nous avons déterminé trois objectifs précis. Elle me donne régulièrement des exercices, et j'avance à pas de géant. À la différence d'un psy, un coach n'est pas là pour aller gratter où ça fait mal: il part d'une situation précise et donne des conseils concrets sur la façon de la résoudre. Mais il me semble qu'il est d'autant plus efficace quand on a déjà parcouru un certain chemin personnel.»

«Je mets en place les bases de mon futur» Marion, 38 ans

«J'avais déjà fait un travail de psychanalyse afin de comprendre mes souffrances et débusquer mes blessures d'enfance. Mais après avoir vécu une séparation et un burn-out, j'ai préféré faire appel à un coach afin de mettre en place les fondations d'un nouveau futur. À chaque séance, on définit un objectif et mon coach choisit l'outil qui lui semble le plus adapté (travail écrit...). Je me sens entourée de bienveillance, d'authenticité... Mon coach est un guide qui éclaire mon chemin; il m'aide à aller chercher au fond de moi mon potentiel afin d'être actrice de ma vie. Je suis clairement plus épanouie d'une séance à l'autre!»

EN PRATIQUE

> COMBIEN ÇA COÛTE?

Comptez entre 50 et 70 € la séance pour un particulier (100 - 120 € si celui-ci est un coach confirmé). En entreprise, les tarifs montent à 100 - 150 € par employé, voire 200 - 300 € pour des cadres supérieurs.

> COMBIEN DE TEMPS?

Dans 60 % des cas, le coaching dure de 4 à 6 mois. Seulement 1 % des coachings durent plus de 1 an.

> À LA RECHERCHE D'UN COACH COMPÉTENT?

Choisissez-le sur le site de l'une des deux fédérations de coaching (voir ci-contre) ou vérifiez soigneusement son C.V.

À LIRE

> *Manuel de coaching*, Bernard Hévin et Jane Turner, InterEditions.

> *Comprendre et pratiquer le coaching personnel*, Odile Bernhardt, Francis Colnot, Florence Vitry, InterEditions. Vous y trouverez notamment un test pour savoir si vous avez l'étoffe d'un coach.

> *L'empire des coachs. Une nouvelle forme de contrôle social*, Roland Gori et Pierre Le Coz, Albin Michel. Une descente en flèche du coaching.

> <http://coachfederation.be/fr> et www.europeancoachingassociation.be: les sites des deux grandes fédérations de coaching.