

## **Coaching et Thérapie: Quelles sont les différences et quand devons-nous réorienter notre client?**

Voici deux des questions le plus souvent posées par les coachs débutants : « Quelle est la différence entre le coaching et la thérapie ? » et « Quand dois-je réorienter un client vers un psychothérapeute ? » Il existe de nombreuses informations disponibles qui permettent de répondre à ces questions. Des articles ont été écrits sur ce sujet dans plusieurs publications consacrées au coaching, dont Choice Magazine ([www.choice-online.com](http://www.choice-online.com)) et ICF dispose d'informations sur ce sujet sur son site [www.coachfederation.org](http://www.coachfederation.org).

Les pleurs et les émotions peuvent se révéler angoissants pour le coach débutant. La présence de pleurs et d'émotions ne signifie pas obligatoirement que la personne a besoin d'une thérapie, cela indique simplement qu'elle ressent des émotions. Les ressentis sont une partie normale et saine de l'être humain. En tant que coachs Co-Actif, nous faisons en sorte que nos clients deviennent conscient de leurs émotions et qu'ils soient curieux de celles-ci, afin qu'ils puissent faire des choix plus éclairés et passe à l'action. Nous sommes présents avec nos clients dans l'expression de leurs émotions et portons la curiosité vers cet espace, que cela soit dans la splendeur de nos clients ou dans les endroits les plus provocants de leur vie, intérieure ou extérieure. En tant que coachs, nous ne nous occupons pas des antécédents psychologiques de l'émotion – c'est le domaine de la thérapie. Si les pleurs, l'humeur maussade et la dépression perdurent, alors le coach doit en parler avec son client et, ensemble, ils explorent la nécessité d'un travail avec un psychothérapeute.

Découvrir que quelque chose nécessite une thérapie est perçue comme un résultat positif pour un coaching, et en tant que coachs, nous orientons les clients vers des psychothérapeutes lorsque cela est nécessaire. Il existe de nombreux scénarios possibles pour de telles situations – entre autres, le coach laisse au client la responsabilité de trouver un psychothérapeute et d'interrompre le coaching. Il se peut aussi que le coach, le client et le psychothérapeute construisent une alliance dans laquelle le coaching se poursuive et le client travaille également avec le psychothérapeute.

Voici quelques informations sur les différences entre le coaching et la thérapie ainsi qu'une ligne de conduite sur l'opportunité d'orienter un client vers un psychothérapeute. Les informations qui suivent ne sont qu'une petite part de ce qui est disponible dans le milieu du coaching. Nous vous recommandons de faire vos propres recherches sur le sujet, ce qui va bien au-delà de cette fiche.

## Différences entre Psychothérapie et Coaching

Coaching	Thérapie
Considère les deux parties comme naturellement créatives, pleines de ressources et complètes.	Considère davantage le client comme un modèle médical.
N'effectue ni diagnostic ni traitement.	Pose un diagnostic et propose un traitement.
Formé à travailler avec des clients actifs.	Formé à travailler avec les maladies mentales majeures.
Travaille avec des clients capables de former une alliance et d'avoir des buts communs.	Travaille avec des clients ayant des problèmes implantés.
Modèle Co-Actif®	Psychothérapeute, « l'expert »
Le coach et le client sont pairs.	Différence hiérarchique entre le psychothérapeute et le client
Alliance Co-Créée construite ensemble par le coach et le client.	Plan de traitement principalement défini par le psychothérapeute.
Centré sur l'évolution et la manifestation du potentiel.	Centré sur la guérison et la compréhension.
Met l'accent sur le présent et le futur.	Met l'accent sur le passé et le présent.
Orienté vers l'action et l'être.	Orienté vers la clarification.
Orienté vers la solution.	Orienté vers le problème.
Explore les actes et les comportements qui expriment une estime personnelle élevée.	Explore la genèse des comportements qui créent une estime personnelle diminuée.
Considère et coache les croyances négatives en tant que Saboteur (obstacles temporaires).	Analyse et traite les origines et racines historiques des croyances négatives.
Le coach et le client demandent : « Et maintenant ? Qu'y a-t-il ensuite ? »	Le psychothérapeute et le client demandent : « Pourquoi et d'où cela vient-il ? »
Travaille essentiellement avec des problèmes « extérieurs ».	Travaille essentiellement avec des problèmes « internes ».
Décourage le transfert car il est inapproprié.	Encourage le transfert comme outil thérapeutique.
Responsabilités et « travail chez soi » entre les séances considérés comme importants.	Responsabilités moins attendues habituellement.
Contact entre les séances pour responsabilités et « victoires » attendues.	Contact entre les séances pour crises et difficultés uniquement.
Utilise les outils du coaching.	Utilise les techniques de thérapie.

Il faut reconnaître que les différences entre certaines formes de thérapies et le coaching personnel ne sont pas toujours claires. De nombreux psychothérapeutes sont comme des coachs dans leurs orientations et les deux partagent alors quelques bases communes.

Les deux disciplines peuvent être efficaces avec un individu ou un couple fonctionnant sainement et faisant face à une situation difficile. Les deux professions tentent d'aider les personnes à apporter des changements et à atteindre des buts ayant de l'importance. Examinons certaines similarités.

## Similarités entre la psychothérapie et le coaching

Coaching	Thérapie
Pratique une séance de découverte	Pratique l'interview diagnostic
Utilise de nombreuses techniques similaires à la thérapie	Utilise de nombreuses techniques similaires au coaching
Travaille sur toute la vie du client	Travaille sur toute la vie du client
Peut travailler sur l'aspect émotionnel	Travaille souvent sur l'aspect émotionnel

Ayant passé en revue les différences et les similarités, nous affirmons qu'il existe quelques questions judicieuses très importantes à poser au client et au professionnel pour clarifier la situation. Souvent, les différences entre les deux modalités résident davantage dans les « positions » des deux professionnels que dans les techniques utilisées.

- De quelle manière le client voit-il le professionnel ?
- Pour quelle raison le client vient-il consulter le professionnel ?
- Comment le professionnel voit-il le client ?
- Dans quel rôle le professionnel se voit-il par rapport au client ?

En tant que professions travaillant côte à côte, il est important de prendre en compte les différences et les similarités, et de poursuivre un dialogue respectueux. En tant que coachs, nous sommes aussi éthiquement liés à développer une ligne de conduite aidant à la décision d'orienter un client vers un psychothérapeute. En plus d'être attentifs aux règles de conduite et d'éthique du coaching, nous encourageons les coachs à mettre au point une ligne de conduite concernant ces situations. Voici quelques indications ou « voyants rouges » que nous avons identifiés.

### **Ligne de conduite aidant à la décision d'orienter un client vers un psychothérapeute**

- Le client a une maladie mentale avérée (dépression, crise d'anxiété...).
- Le client a des problèmes liés à l'abus de certaines substances.
- Le client est dans une situation caractérisée par la maltraitance physique ou émotionnelle, ou exposé à de telles possibilités.
- Le client a fait mention de pensées suicidaires ou de tentatives de suicide.
- Le coach ressent que la situation présente dépasse les limites de ses compétences.
- Le client ne progresse pas.

\*Dans certains pays, il existe des lois qui imposent de rompre la confidentialité et de signaler toute tentative de suicide ou de maltraitance (en particulier la maltraitance des enfants) à un organisme spécifique. Informez-vous des lois de votre pays.