

Compétences du Coaching Co-Actif: Gestion de Soi

Le Coaching Co-Actif est construit sur les prémices que le client a les réponses et que le travail du coach consiste à se focaliser sur le « programme » du client. En fait, dans le modèle de coaching, le coach est virtuellement invisible – et cependant complètement présent. Afin d'arriver à ces deux choses, il faut de la Gestion de Soi. Cela signifie qu'il faut gérer vos propres « affaires » de diverses manières.

Pour les débutants, cela signifie croire – croire vraiment – que votre client a réellement ses propres réponses. La tentation est grande d'être un expert ou d'être celui qui a la solution, en particulier lorsque votre client paraît bloqué ou embourbé. Il peut même vouloir que vous lui donniez la solution – et il devient alors dépendant de vous quant aux résultats plutôt que d'apprendre à quel point il peut déborder de ressources. Donc, la Gestion de Soi commence par le fait de se retenir de donner des conseils ou d'exprimer une opinion. Cela signifie laisser de côté votre expérience personnelle et la manière avec laquelle vous avez pu gérer une expérience similaire. L'engagement à la Gestion de Soi est particulièrement important au début, alors que vous apprenez à faire confiance et à voir que le client est créatif et qu'il détient d'excellentes réponses mêmes souvent inattendues, et qu'il préfère s'approprier ses propres réponses plutôt que celles de quelqu'un d'autre.

Finalement, vous verrez que, parfois, il est approprié de partager des expériences intéressantes ou des connaissances, et que la meilleure manière de le faire dans le Coaching Co-Actif est d'en demander d'abord la permission et d'être clair que vous changez de rôle, en passant de celui de coach à celui de consultant ou de mentor.

La Gestion de Soi signifie aussi la gestion de son propre Saboteur. En développant vos compétences en tant que coach, vous parviendrez à remarquer les moments où vos performances sont insatisfaisantes, ce qui laisse la porte ouverte à votre Saboteur avec des commentaires comme ceux-ci : « C'était une question stupide ! », ou « Je suis complètement perdu maintenant », ou encore « Qu'est-ce qui m'a fait penser que je pouvais faire cela ? ».

Malheureusement, alors que vous poursuivez une conversation intérieure avec votre Saboteur, vous n'êtes plus en communication avec votre client, donc la Gestion de Soi consiste aussi à être conscient de la présence de votre Saboteur et ensuite, aussi rapidement que possible, de revenir à votre client. N'oubliez pas d'être conciliant avec vous-même. Il est possible que vous reveniez au Niveau 1. Cela se produit lorsque le coaching semble se dérouler difficilement ; mais cela se produit aussi lorsque le coaching se produit avec brio et que vous en devenez conscient – une fois encore, vous vous déconnectez de votre client pour jouir de votre autosatisfaction.

Il y aura aussi des moments où le simple fait d'être en interaction avec un client sera un défi – lorsque des circonstances de votre vie menacent de prendre toute votre attention : vous avez eu récemment une dispute avec votre conjoint, vous venez d'apprendre que vous avez un contrôle fiscal, vous apprenez que la santé d'un de vos parents vient d'empirer brusquement. La Gestion de Soi implique de laisser ses propres problèmes à l'extérieur afin d'être totalement présent pour votre client malgré ce qui se passe dans votre vie. Si vous n'y parvenez pas, ne donnez pas la séance de coaching. Dites au client que vous ne vous sentez pas disponible ; il est capital que vous disiez la vérité parce que cela préserve la vérité de la relation. Certains coaches font un rituel particulier chaque jour ou avant

chaque séance de coaching. Il peut être très utile de trouver une manière de vous centrer pendant des périodes difficiles, ou de vous recentrer après une séance de coaching particulièrement difficile.