**La posture du coach**

Eric Schmidt, PDG de Google a déclaré un jour : “tout le monde a besoin d’un coach”, cette citation pourrait vous inciter à être plus attentif à ce qui suit.

Un coach est un guide, qui éveille et éclaire, mais il n’est ni un ami ni un sauveur.

Il part du principe que la personne détient les solutions en elle-même. Il suffit d’enlever les couches d’ombre qui recouvrent sa lumière pour permettre à celle-ci d'accéder à tout son potentiel créatif.

Un bon coach doit avoir fait un travail d’introspection sur lui-même, une analyse avec un psy, et s'être consacré au développement personnel pour se connaître au plus profond de son être. Il doit connaître ses mécanismes de défense, son fonctionnement psychologique, ses syndrômes et ses blessures. Il doit également être conscient de ses valeurs, de ses besoins, avoir travaillé sur ses blocages, ses peurs, ses traumatismes et ses angoisses).

De plus, il doit avoir une bonne estime de lui, être totalement honnête avec lui-même, avoir confiance en lui et en ses ressentis.

Cependant comme tout être humain, un coach peut avoir des moments de faiblesses et de doute, c'est pourquoi il a besoin de supervision et investit son temps et son argent avec un autre coach pour exercer son métier de la manière la plus optimale possible.

Un coach doit être passionné par sa profession et l'exercer avec sérieux.

Il doit adopter une posture stable et rassurante, être bienveillant, patient, tolérant, empathique et pratiquer la psychologie positive.

Il peut également faire preuve d’autorité pour stimuler la personne sans craindre de la déstabiliser.

Le coach doit faire preuve de courage et de créativité.

Le coach s’intéresse à la personne, à sa psychologie, à ses émotions, à ses besoins, ses valeurs, ses croyances et ses limites.

Il travaille sur les émotions de la personne et sur la manière dont le coaché perçoit sa réalité.

Si la personne ne les connait pas elle-même, les séances de coaching lui permettront justement de se connaître plus profondément.

Le rôle du coach est de provoquer des prises de conscience grâce au questionnement qui est l’outil principal pendant les séances de coaching.

Pour ce faire le coach utilise des protocoles de questions ciblés, qui mettent en lumière les croyances limitantes et les peurs de la personne.

Pendant la séance, le coach pratique l’écoute active, vit pleinement le moment présent, se concentre sur la personne, tant sur les messages verbaux que non verbaux. Le coach est également attentif à ses propres ressentis intérieurs et à ce que son inconscient lui transmet car il faut savoir qu'il y a une connexion qui s'établit entre les deux inconscients.

Il est très important d’être connecté à ses ressentis, et d'être intuitif.

Le coach est à l’écoute d’une sagesse intérieure qui le guide.

Le coach utilise également les retours d'information (le feed-back) et en fait régulièrement part au coaché.

Entre les séances, le coach donne un ou plusieurs exercices à faire en fonction de la problématique à traiter.

Bien que ce ne soit pas son rôle premier, il peut également donner des conseils si le coaché le demande.

Le coach respecte totalement la vie et la vision de la personne qui demande son accompagnement.

Il est important de savoir que le coach a une obligation de moyens mais pas de résultats, car cette partie appartient à la personne elle-même.

Il peut y avoir une série de résistances qui se mettent en place telles que

ne pas dire toute la vérité sur ce qu’on pense, qu’on ressent, faire semblant de s’intéresser à ce que le coach dit, ou encore rester sur la défensive

le coaché peut également avoir des doutes, penser qu’il a déjà tout essayé et qu’on ne peut plus rien faire pour lui

ou encore établir un transfert en voyant le coach comme un parent.

Il est important, dans ce cas là, de faire preuve de patience, de compréhension et de persévérance pour permettre à la confiance de s'établir, lâcher-prise et entrer dans le processus de la croissance personnelle.

Enfin le coach doit fournir un contrat de travail indiquant le cadre, l'éthique et la confidentialité, l'objectif à atteindre, le tarif et la durée approximative de l’accompagnement.

Voilà, c'est terminé et j'espère que cet épisode vous a plu, et vous aura donné envie de vous faire accompagner par un coach.

Je vous invite à consulter mon site internet lacléducoachingholistique.fr et vous dit à bientôt pour un nouvel épisode !