

Définition du mot « posture » :

1 - Attitude, position du corps, volontaire ou non, qui se remarque, soit par ce qu'elle a d'inhabituel, ou de peu naturel, de particulier à une personne ou à un groupe, soit par la volonté de l'exprimer avec insistance.

Synonyme : *attitude, contenance, maintien, pose.*

2 - *Au fig. littér.* : attitude morale de quelqu'un. Synonyme.

Comportement, (ligne de) conduite.

<http://www.cnrtl.fr>

Définition du mot « secret » :

1 - Ensemble des connaissances, d'informations qui doivent être réservées à quelques-uns et que le détenteur ne doit pas révéler.

Synonyme : *mystère.*

2 - Explication, raison cachée. Synonyme : *clef.*

3 - Moyen pour obtenir un résultat, connu seulement de quelques personnes qui se refusent à le répandre.

Synonyme : *procédé, truc.*

Dictionnaire Le Petit Robert

Avant-propos

*« Je tiens beaucoup à avoir de l'influence sur les autres
mais j'ai très peu envie d'exercer sur eux une quelconque autorité
ou un quelconque pouvoir. »*

CARL ROGERS

<http://www.formation-ecoute-active.fr>

Ce manuscrit est issu de mon mémoire de certification de coaching professionnel intitulé initialement, *Coach en vue*. Ce titre, je l'avais choisi car il me permettait de mettre la lumière sur le métier de coach, de mieux l'éclairer et comprendre son émergence au-delà d'un phénomène de mode. Alors pour éviter « d'être dans le viseur », il était nécessaire de démontrer son professionnalisme en adoptant une bonne posture. J'y ai ajouté de la fantaisie et un plaisir à l'écriture, alors que la matière se devait d'être spécifiquement technique et traitée sérieusement.

J'ai choisi ce thème de la « posture du coach », pour trois raisons majeures.

La première raison : il s'agissait pour moi de démontrer que la posture du coach est au cœur du processus de coaching lors de l'accompagnement d'une personne ou d'un groupe de personnes dans la définition et l'atteinte de leurs objectifs au bénéfice de la réussite de leur évolution personnelle et professionnelle.

Sans la personne même du coach, son attitude, son comportement, sa ligne de conduite, sa conscience de Soi et son professionnalisme, l'accompagnement ne pourra aboutir.

La deuxième raison : je souhaitais aborder ce thème d'une façon originale à la manière d'un récit relatant un échange de points de vue, d'expériences et de formations entre deux personnages et dont le fil conducteur se centre sur la posture du coach afin d'éviter le risque de l'imposture.

Les coachs auraient-ils un secret pour se rapprocher de la posture idéale ?

Et la troisième : la volonté de rester en accord avec mes valeurs, en restant alignée et en prenant un réel plaisir à rédiger ce mémoire de certification de façon originale, et peut-être novatrice tout en prenant le risque d'une présentation non conventionnelle pour un mémoire de fin d'études.

Et aujourd'hui de permettre à cet ouvrage et à ses personnages d'être rencontrés par les lecteurs curieux de savoir qui sont les coachs et comment est-ce qu'ils abordent leur travail ?

Lors de la soutenance de mon mémoire, le jury a souligné le risque que j'avais pris en choisissant ce sujet et surtout la manière de l'aborder. Je vous rassure tout de suite, ma note a été tout à fait méritante, surtout après avoir quitté les bancs de l'université depuis plusieurs années.

Cette fiction dont les personnages proviennent de mon imagination, est inspirée de faits réels, issus de mes lectures, de mes rencontres et de mes expériences. Chacun a sa propre personnalité, son univers, son environnement familial et professionnel, sa carte du monde, et cependant reste animé d'une même passion, celle de vouloir être au plus juste, avec le plus d'authenticité, de sincérité lors de leur accompagnement dans un cadre particulier celui du processus de coaching.

J'ai voulu un échange ludique, technique et professionnel, pour permettre au lecteur de participer à cette rencontre, de se faire sa propre opinion, sur ce qui serait pour lui la posture idéale, si elle existe. Et pour cela, lui apporter l'ensemble des éléments et arguments qui lui donnent accès à son propre point de vue tout au long du récit. Au cours de cet ouvrage, je reste présente et vigilante, je chemine en tant qu'auteur et coach professionnelle.

Le format que j'ai choisi pour mon mémoire est celui du livre, pour permettre au lecteur d'être guidé du sommaire à la 4^e de couverture, avec une approche thématique par chapitre, sans oublier les traditionnels et incontournables préface, épilogue ainsi que les remerciements et la bibliographie qui font que cet ouvrage est un régal d'écriture et je l'espère un plaisir de lecteur.

Dans les deux premiers chapitres, les acteurs définiront par une entrée en matière, la posture au sens plus large.

Le troisième chapitre est consacré à la mise en œuvre des compétences au service de la posture, la façon dont celle-ci se perçoit par le client et par le coach lui-même : il s'agit d'aborder la posture intérieure et la posture extérieure.

Les quatrième et cinquième chapitres permettent au lecteur de comprendre comment le coach peut travailler sa posture et de quelle manière il peut y parvenir. Et de tenter de répondre à la question : « Le coach a-t-il un secret ? » puis aux questions suivantes : Peut-il faire « semblant » ? Peut-il jouer un rôle ? Se mettre en scène ?

Le cinquième et dernier chapitre sera consacré aux limites de la posture afin d'éviter toute imposture, justement. Enfin, l'épilogue donnera au lecteur une vue d'ensemble avec un point de vue partagé qui, je l'espère, le surprendra.

En parcourant cet ouvrage parce que vous êtes tout simplement curieux de connaître le coaching et le métier de coach, j'espère sincèrement que vous retrouverez le plaisir que j'ai eu en écrivant chacune de ces pages et celui que j'ai de le partager avec vous et pas seulement avec l'ensemble des professionnels de l'accompagnement qui ne sont pas forcément des coaches et qui souhaitent en savoir un peu plus, sur notre univers...

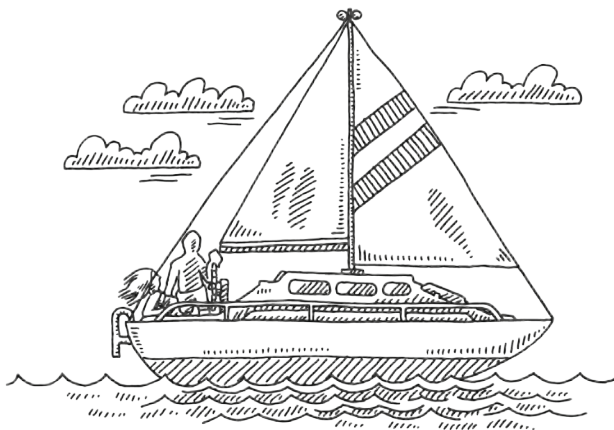
« L'avenir tu n'as pas à le prévoir, mais à le permettre . »

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, EXTRAIT DU PETIT PRINCE



Le Petit Prince – Film d'animation 2015

Embarquement...



- « Je te sens prête, les doigts sur le clavier !
- Prête à bondir.
- Sauras-tu contrôler ton émotion, ton humeur, tes découragements ?
- Comme il le faudra. C'est important pour toi et moi.
- Je vais te suivre et ne pas te laisser en chemin.
- O.K., tu seras mon « guide » celui auquel je me référerai durant toute la rédaction.
- Je resterai en retrait, juste silencieuse mais présente.
- Ne t'éloigne pas trop...
- Je n'aurai qu'une question à te poser...

- Laquelle ?
- Le moment est venu...
- Embarquement ?
- Levons l'« encre » !... »

Passage inspiré du livre de Pierre Debray-Ritzen (a dirigé pendant 15 ans le service de neuropsychiatrie infantile de l'hôpital des enfants malades à Paris), La psychanalyse, cette imposture.

Préface

Valérie, dans le présent mémoire, questionne une notion fondamentale dans la pratique du coaching qui est au cœur de cette démarche d'accompagnement. Sa façon ludique de l'aborder démontre le plaisir qu'elle a eu, au travers de ses différentes investigations qui conduisent le lecteur, de fait, à s'interroger. Les illustrations, les citations choisies nous emmènent dans la complexité de cette fameuse posture du coach, en insistant sur la différenciation de l'être (l'attitude professionnelle), des actes (les compétences professionnelles).

Elle attire notre attention sur le fait qu'il y a autant de coachs que de postures et qu'il est fondamental d'interroger sa manière d'être pour assumer la posture de coach sans imposture.

Les différents concepts abordés par Valérie, font écho à mes propres questionnements, parfois, dans ma pratique du coaching depuis quelques années ; il me semble que beaucoup de lecteurs intéressés par le coaching sauront trouver un vif intérêt au travail de Valérie, qui par son désir de changement d'identité professionnelle a su se poser LA question essentielle.

Merci Valérie pour cette fiction sérieuse et ludique, bien souvent proche de la réalité ! Joyeuse lecture aux curieux.....

Brigitte Quaglio
coach professionnelle certifiée
formatrice RH et consultante

Quand Valérie m'a fait lire son projet de mémoire, j'ai immédiatement été séduite par la forme romancée de sa réflexion : en effet, que faisons-nous parfois, nous autres coachs, pour ouvrir des portes (ou juste des fenêtres) et suggérer des façons nouvelles de faire ou de penser, sinon raconter des histoires, utiliser des métaphores, illustrer de manière imagée ou symbolique, sans jamais juger ni asséner de vérités ? Recadrer une vision du monde dit-on ? Quel impact !

Raconter donc, la posture du coach à travers une rencontre entre deux femmes, narrer leurs échanges, leurs questionnements, leurs dialogues internes, externes, familiaux et professionnels, voilà un programme tout ce qu'il y a d'alléchant, et une idée originale qui a su réveiller mon Enfant Libre... Cette relation, entre Erika et Caroline, toutes deux professionnelles du coaching, qui se nourrit de l'expérience de l'une, des questionnements de l'autre, qui interagissent pour se compléter, s'enrichir, c'est ainsi que je conçois la transmission, le partage de pratiques, en toute sincérité et sans faux-semblants. Cette relation-là telle qu'elle est décrite raconte et valorise notre besoin d'interdépendance.

Et que Valérie réussisse à mêler des apports théoriques sur le coaching, sur la relation d'aide, sur le développement personnel, (que de références pour nourrir, si besoin est, notre appétit de lecteur !) à un récit vivant, illustré de pratique et de situations concrètes, m'a semblé extrêmement riche, passionnant et même, disons-le, inspirant !

Dès les premières lignes, embarquée dans ce récit, je me suis sentie rapidement tout autant concernée que les principales protagonistes, par ma propre « posture de coach professionnel », l'aventure de ces deux professionnelles du coaching faisant écho à mes propres doutes, autoquestionnements, et remises en question permanentes : Ai-je la « bonne » posture ? Suis-je toujours dans le « vrai » ? Entre ma formation certifiante et ma pratique actuelle de coach, me suis-je éloignée des fondements « théoriques » de la profession ?

Le mémoire de Valérie m'a confortée sur le fait que la posture du coach s'appuie sur une solide formation, sans cesse complétée, renouvelée, garantissant que les coachs certifiés ne sont ni des gourous ni des imposteurs s'improvisant dans un domaine facilement accessible et pourtant hautement sensible et impactant, mais des professionnels partageants, éthiques, alliant la rigueur et le sens de leur métier, valeurs fondamentales véhiculées par une formation certifiée reconnue RNCP niveau 1. Confiance et crédibilité naissent de ces valeurs partagées et incarnées.

Au-delà de ces fondations que représente notre formation au métier, c'est un chemin, un apprentissage permanent, une construction. Une construction qui repose sur la base de notre identité d'être humain, qui accepte avec courage et lucidité de se regarder en face, de se connaître de mieux en mieux, d'être bienveillant avec soi, et qui peut ainsi accompagner au mieux les autres sans prétendre savoir pour eux, sans vouloir quoi que ce soit pour eux, sans faire usage de pouvoir sur eux, en laissant « juste » émerger leurs ressources, leurs désirs et leurs capacités d'action.

Être coach, c'est bien entendu aussi une posture de vie, ce que le récit de Valérie souligne avec justesse. Je devine que personne ne vient vers ce métier par hasard, dans son parcours de vie. L'enthousiasme qui se lit dans le mémoire de Valérie, l'envie d'exercer ce métier dans sa complexité, l'attrait spontané pour les relations humaines, l'optimisme, sont des moteurs, des vraies sources d'inspiration, de curiosité, d'engagement, des richesses au service de notre communauté professionnelle. Ce mémoire m'a changé de décor, de lieu et de temps, le cheminement de Valérie à travers celui de ces héroïnes m'a insufflé un nouveau dynamisme et en même temps j'ai pris conscience de la nécessité de mener une réflexion collective sur notre posture, car ce qui ne change pas finit par mourir...

À nous, coachs, d'apprendre à utiliser des freins, à créer des stops, à inventer des pauses, pour penser à refaire le plein d'énergie, à systématiquement jeter des coups d'œil dans le rétroviseur, pour regarder le chemin parcouru, et à finalement repartir ensemble de plus belle, pour rebondir avec un nouvel élan.

Un grand merci à Valérie pour cette aventure dans le coaching qui donne à voir notre métier avec professionnalisme et exigence.

Nathalie Cortial Vivien
dirigeante de la société Codicea
et coach professionnelle certifiée (Linkup Coaching 2013)