

Journal de l'Académie

Un bulletin pour les membres de l'Académie du Coaching

Éditorial

En quête du plus grand que soi!



Je le répète souvent lors des activités de réseautage, j'ai la meilleure équipe et les meilleurs clients. Puis je leur décris un peu le privilège d'avoir des gens comme vous qui m'entou-

rent. Les coachs sont en effet des gens en quête de réalisation de soi, d'amélioration et de contribution. Si parfois nos efforts nous semblent futiles dans le contexte économique, politique et social que nous vivons, ce sont de simples gestes qui nous touchent profondément et qui changent des vies.

Au cours du mois de juin, j'ai été touchée par plusieurs événements : pendant les examens, où j'ai joué le rôle de la cliente à quelques reprises, j'ai senti toute la générosité des coachs qui sont sortis de leur zone de confort pour me faire sortir de ma zone de confort à mon tour et m'apporter de belles prises de conscience.

J'ai aussi été tellement émue par le témoignage de Jean-Luc Pening lors de la téléconférence du mois. D'ailleurs, nous avons reçu environ 7 pages de feedback qui en témoignent : « Transformer ses problèmes en tremplin et son handicap en habileté », « leçon de courage, de dignité, d'humilité et de sérénité », « le potentiel humain n'a aucune limite », « Merci

de tes requêtes qui m'ont inspiré », « Je retiens qu'il faut donner un sens à notre vie, avoir confiance en ce que nous entreprenons et en soi », « les trois ennemis de tout individu sont la peur, le doute et l'indécision », etc. Pour ceux qui ont manqué cette téléconférence ou les autres, il me fait plaisir de vous informer qu'au cours de l'été, nous allons mettre toutes les téléconférences que nous avons enregistrées en ligne pour que vous puissiez les écouter.

Je sais que plusieurs d'entre vous s'impliquent dans de grandes œuvres : Défi des têtes rasées, Jyotis, Centre Actu-Elle, et bien d'autres missions qui témoignent de vos grands cœurs. Une initiative de la section de l'Outaouais de la FICQ nous a permis de nous regrouper pour participer au Relais pour la vie de la Société canadienne du cancer. Dans notre équipe, nous avons 4 survivantes, toutes avec un sourire radieux, dont Mariane Roy (2e cycle Montréal). J'ai trouvé particulièrement émouvant de rencontrer famille et amis, et de partager ce moment privilégié. Ce fut une nuit magique comblée d'entretiens amicaux, de partages, de fous rires, et aussi de réflexion solitaire et contemplation silencieuse – il ne faut pas oublier les délicieux fudges et sucres à la crème d'Agathe! Quels merveilleux levers de lune et de soleil nous avons eus.

Je vous invite donc à poursuivre votre lecture et à découvrir un petit quelque chose pour changer votre vie, un peu. Et pourquoi pas, nous faire parvenir votre article pour un prochain numéro.

Ateliers de développement

Tremplin pour les coachs !

50 ans d'expertise en marketing à votre service par les animateurs et coachs professionnels, Diane Lépine et Michel Boutin, ACC en partenariat avec Coaching de gestion inc.

METTES LA PUISSANCE DU MARKETING AU SERVICE DE LA CROISSANCE DE VOS REVENUS DE COACHING

5 activités composent le Programme	Montréal	Québec
▶ Atelier 1 (une journée)	14 sept 2009	21 sept 2009
▶ Atelier 2 (une journée)	5 oct 2009	13 oct 2009
▶ Télé-classe 1 (90 minutes)	26 oct 2009	2 nov 2009
▶ Télé-classe 2 (90 minutes)	9 nov 2009	16 nov 2009
▶ Télé-classe 3 (90 minutes)	23 nov 2009	30 nov 2009



Venez trouver :

- ▶ Un diagnostic de votre pratique de coaching sur cinquante facteurs clés de succès
 - ▶ Une analyse de vos différents outils de promotion par des experts
 - ▶ Des outils concrets pour vous mettre en action efficacement
 - ▶ La confiance et la compétence pour propulser votre entreprise.
- 795 \$ + tx. Inscrivez-vous d'ici le 30 juin et obtenez 50\$ de rabais.
- EXCLUSIF : UNE GARANTIE DE RÉSULTATS !**

Prochaine date de tombée:

Le 15 juillet 2009

slouchard@coaching.qc.ca

N'oubliez pas la pause estivale d'août ; exprimez vous en juillet !



Michèle Dernis
mdernis@gmail.com

teurs, notre tâche première est peut-être de voir l'absence, entendre le silence et de prendre note de ce qui manque. »

Apprendre à réfléchir, donc réfléchir à apprendre

Et si le coaching était une nécessité pour combler les lacunes d'une éducation qui ne nous a pas appris à réfléchir?

L'apprentissage passe par les sens, par l'imitation de ce qui est vu, lu et entendu. Réfléchir se passe à l'abri du regard de l'autre. Nous ne pouvons pas observer la manière dont réfléchissent nos savants et grands hommes pour les copier (ou nos pères et nos mères). Nous sommes souvent inconscients de nos modes de réflexion et nous ne les analysons pas pour les améliorer.

Peut-on rendre la réflexion visible ? En *reformulant*, en faisant formuler des *hypothèses* d'avenir, en ne prenant en compte que le *factuel* et en *imaginant* des *possibilités*, n'est-ce pas ce que nous faisons?

Nos *questions ouvertes*, voir les choses sous un autre angle et les questions qui ont de l'*impact*, toutes les techniques de coaching qui entraînent ou apprennent à nos coachés à penser et à réfléchir autrement, pour que l'habitude de les utiliser soit prise, sont un moyen d'y parvenir.

David Perkins(2003), professeur d'éducation à Harvard et l'un des membres co-fondateurs avec Howard Gardner (Intelligences Multiples) de *Project Zéro*, dit : « Comme éduca-

Plus près de nous, ici à Paris, Yves Richez, coach, souligne l'idée qu'il faille expliciter plus qu'expliquer, c'est-à-dire rendre visible l'implicite contenu dans l'oral et dans l'agir. Il entend par cela un processus d'expression visant à mettre en mots les modes opératoires ainsi que les processus émotionnels produisant un « agir ». Ouvrir les yeux de notre coaché sur ce qu'il fait ou dit ou ce qu'il est au moment où il est, il dit, il fait.

Nous créons une culture de la réflexion qui pointe nos coachés dans une direction de plus grande ouverture et ouvre la voie au sens des choses, à la connexion entre les choses et permet d'avancer plus rapidement.

Ça me fait rêver. Et si nos professeurs et instituteurs étaient tous familiers avec les techniques de coaching..... Où serions-nous aujourd'hui ?

Références :

Perkins, D., "Making Thinking Visible". *New Horizons for Learning*. (2003) <http://newhorizons.org>.

Richez, Y., *Quand le coach favorise le processus d'autoformation du coaché*, (2009) ; [Le coach, créateur d'autonomie par la pratique réflexive](#), (2009) ; [L'entretien d'explicitation, une méthode pertinente pour le coach](#). (2007)

www.focusrh.com



Le coin du lecteur

[Suzane Louchard](#) vous suggère :

« **Allégories II** » de Michel Dufour aux Éditions JCL

« Un très bon recueil de courtes histoires métaphoriques. Pour chaque histoire, l'auteur indique le sujet traité et la situation désirée, c.-à-d. ce que l'on cherche à éveiller chez la personne à qui l'histoire est racontée. Certaines questions sont également suggérées en fin d'histoire pour encadrer et permettre une réflexion personnelle. La première partie du livre est consacrée aux allégories elles-mêmes : d'où viennent-elles, à quoi servent-elles, comment les utiliser, etc.? Bref, un bel atout dans votre coffre à outils. »

Félicitations !!!

Toute l'équipe de Coaching de Gestion tient à féliciter :

- Ghyslain Levesque
- Denise Brière
- Diane Lépine

... pour l'obtention de leur PCC.



Marie-Claude Larose
mclarose@rogers.com

Suivre les pas des Incas

Machu Picchu impose par sa grandeur, sa magnificence, son silence, son immuabilité. Comme d'autres montagnes majestueuses, elle commande le respect, mais surtout la présence. Le chemin pour atteindre son sommet, savamment édifié par les Incas, nous oblige à l'humilité. Ce sommet, nul ne peut y accéder sans y laisser quelque chose en route: des sueurs, des peurs, des appréhensions, de l'excitation, de la fébrilité, des paroles. L'escalade nous amène pas à pas et un souffle à la fois à devenir de plus en plus présents à nous-mêmes. Hors de notre zone de confort, à nous de nous intérioriser sans quoi l'escalade devient trop difficile, voire impossible.

Gardant en tête l'objectif ultime d'atteindre le sommet, et ne pouvant anticiper les difficultés jalonnant la route, l'ascension au départ était empreinte d'excitation. Les efforts initiaux ont fini par déterminer la cadence jusqu'à ce que chacun trouve son bon souffle, son bon rythme. Il devenait impératif de maintenir le regard fixé sur l'immédiat, soit la marche suivante. Regarder en haut, en bas ou sur le côté risquait de nous



Marie-Hélène Risi
marie-helene.risi@investorsgroup.com

Prosperité bien pensée : comment l'argent peut unir votre couple (davantage) ?

Lorsque je demande à deux conjoints s'ils se considèrent comme un couple au point de vue financier, voici leur réponse habituelle : « Nous avons un compte commun pour les dépenses de la maison, puis chacun nos comptes personnels. »

Dans 90% des cas, ces gens considèrent leur union solide et durable, partageant frustrations, rêves, tâches quotidiennes et temps libre. Alors, pourquoi est-ce différent pour l'argent ? Je ne parle pas ici de partager le patrimoine familial, mais l'argent liquide et les comptes bancaires. Pour quelle raison ne pas mettre toutes ses liquidités en commun ? Lui ou elle dépense trop ? Ou bien l'un d'entre eux craint de perdre son autonomie ? Si c'est votre cas, essayez de voir si le blocage ne se situe pas d'abord et avant tout au niveau de la confian-

Journal de l'Académie

Page 3

déstabiliser et de nous faire perdre pied. Au bout d'un certain temps, et les bruits intérieurs calmés, ont pu émerger la confiance, la foi, la lenteur, le silence et la réelle présence.

Nul doute, pour atteindre un objectif de taille, il faut du focus, de la détermination et peu de distractions. Les risques de dérapage sont toujours présents. Le secret est de demeurer centré dans le moment présent. La réelle présence s'installe seulement si on lui fait de la place, par une décision consciente.

Mon plus grand apprentissage toutefois a touché ma relation au temps. N'ayant aucune référence quant au temps nécessaire pour gravir la montagne, je me contentais d'être entièrement dans l'action, en montant une à la fois les marches installées là par les Incas. Connaître un temps approximatif pour l'escalade aurait pu amener chez moi une anticipation, un besoin de performance, du découragement ou à tout le moins un stress inutile.

Complètement coupée de la notion de temps, mais suivant la direction menant à l'objectif final, j'ai tout naturellement goûté à la simplicité de ma vie à cet instant: ne pas penser au futur, mettre de côté le passé, jouir du moment présent.

ce en vous et en l'autre. Autrement dit : accepteriez-vous de devenir actionnaire d'une compagnie avec votre conjoint ?

Avez-vous remarqué que, tous deux ensemble, vous cumulez l'équivalent en revenus annuels d'une petite PME ? Et que, dans dix ans, pour plusieurs, vous aurez facilement franchi le cap du million généré ensemble ?

Dans une compagnie, il y a place pour un département de projets (dépenses) et un département des finances (viabilité). Dans votre couple, pourquoi ne pas unir les forces de la personne dépensière avec celles de la personne économe ? Voici un exercice tout simple pour la nouvelle année : établissez un budget commun et discutez ensemble de ce que chacun de vous veut vivre sur le plan de vos projets/besoins cette année pour que celle-ci soit magnifique. Puis travaillez à intégrer ces objectifs dans votre nouveau budget commun.

Faites le test, regardez ce que cela change. Et, surtout, donnez m'en des nouvelles !

À votre prospérité !



Sèssi HOUNKANRIN
sessih@gmail.com

Coaching : le sens et l'essence

« Ainsi la clé du changement qui va jusqu'à son terme tient en quelques mots : la puissance d'un objectif stimulant, une boussole et du carburant. »

Ces deux notions de sens et d'essence du coaching me sont apparues à propos de la métaphore de « la boussole et du carburant », illustrée dans le livre Coaching : Mode d'emploi d'André-Paul Emmenecker et du Dr Serge Rafal. La citation ci-haut est d'ailleurs tirée de cet ouvrage.

Dans ce texte, le sens et l'essence du coaching sont deux mots que nous pouvons prendre dans leur double signification. Je m'explique un peu plus.

La boussole : le sens du coaching

Pour entreprendre un coaching efficace, en tant que coachés nous sommes habitués à nous fixer un but, un résultat à atteindre, une direction à prendre... Nous utilisons ainsi notre boussole intérieure, notre intuition, en fonction de notre perception du monde et de ce qui nous anime le plus dans le moment présent.

La boussole nous indique le sens du coaching, la direction qui va nous permettre d'arriver à destination. Celle où nous voulons vraiment aller...

En plus de la direction qu'elle nous invite à prendre, la boussole nous renvoie également au sens véritable, à la valeur que nous donnons à notre démarche. Que nous l'associons à un changement, une amélioration, à une transformation ou tout autre aspect de notre vie, peu importe puisque ce qui est im-

portant c'est d'en avoir conscience.

En d'autres mots, l'image de la boussole (qui représente le sens du coaching), c'est aussi bien la direction que nous choisissons de prendre que la signification que nous décidons de lui attribuer.

N'oublions pas que la boussole nous permet de passer en mode action. C'est un premier pas, nous devons aussi travailler à garder le cap !

Le carburant : l'essence du coaching

Alors, de quoi le coaché a-t-il le plus besoin pour se maintenir en action ? De volonté, de détermination, de motivation et d'énergie, bien sûr !

Le carburant, alimenté par nos désirs et motivations, nous fournit l'énergie pour avancer et persévérer.

Le carburant nous procure donc la force, la vigueur, l'énergie dont nous avons besoin pour avancer et continuer dans notre cheminement, malgré les obstacles que nous pouvons rencontrer sur notre route.

Le carburant représente l'essence du coaching : notre feu sacré, le combustible de notre moteur intérieur, mais c'est également ce qui est en fait son caractère propre, spécifique et subtil. L'essence de notre démarche !

Encore une fois, le carburant révèle sa double signification car l'essence touche aussi bien notre capacité énergétique que la nature profonde de ce qui nous pousse à agir.

Voilà donc ce que comportent, selon moi, le sens et l'essence du coaching : deux paramètres importants dont nous pouvons nous servir aussi bien en tant que coach que coaché.

Citation du mois

« En essayant continuellement on finit par réussir. Donc : plus ça rate, plus on a de chance que ça marche. »

Jacques Rouxel



Chronique « Profession Coaching » ser progressivement le marché et faire un certain rattrapage.



Jean-Pierre Fortin, MCC
fortinjp@coaching.qc.ca

L'évolution du marché du coaching

Nous poursuivons notre analyse du « ICF Global Coaching Client Study » publié par l'International Coach Federation. Nous traiterons des caractéristiques de l'expérience du coaching par des clients ainsi que du niveau de satisfaction de la clientèle.

Les caractéristiques de l'expérience de coaching

Près des deux tiers des clients sondés ont mentionné qu'ils avaient une convention formelle de coaching. La durée moyenne du mandat est d'un peu plus d'un an alors que les sessions ont lieu à une fréquence de 2 ou 3 sessions par mois. La méthode de coaching se partage à peu près également entre le coaching en personne et le télé-coaching particulièrement en Amérique du Nord. La répartition est différente en Europe et ailleurs. Près des deux tiers des clients ont une préférence pour le coaching en personne. Dans ces cas, la durée d'une session est d'un peu plus d'une heure alors qu'elle est de moins d'une heure dans le cas du télé-coaching. Les clients ont indiqué qu'ils avaient payé un tarif horaire moyen de plus de 170 \$US, coaching d'affaires et coaching de vie confondus. Le coût moyen d'un mandat s'élevait à plus de 4 000 \$US.

À cet égard, les coachs québécois peuvent envier leurs collègues français qui manifestent plus d'audace quant aux honoraires professionnels qu'ils exigent pour leurs prestations. Sauf pour les grands cabinets, les coachs québécois ont eu tendance à façonner un marché plus que modeste pour leurs services. Les prochaines années seront capitales pour redres-

Le niveau de satisfaction de la clientèle

Le sondage révèle que, d'une façon générale, tous les clients ont indiqué qu'ils étaient très satisfaits ou plutôt satisfaits de leur expérience en coaching. Les coachs ont fait l'objet d'une appréciation élevée de la part de leur client avec une réserve pour environ 5% des coachs. La plupart des clients ont également mentionné qu'ils répéteront certainement l'expérience du coaching.

Comme on peut le voir, le coaching se taille une place de plus en plus évidente parmi les métiers d'accompagnement. Il est certain que plus le niveau de professionnalisme continuera à s'élever, plus on peut penser que l'intérêt ira grandissant pour des services de coaching. Une façon concrète de renforcer la crédibilité des coachs consiste justement à s'engager au sein d'une organisation de coachs bien structurée.

Dans la prochaine chronique, nous examinerons quels sont les bénéfices que les clients retirent particulièrement d'une démarche de coaching dans la perspective du rendement sur investissement (ROI) et de la satisfaction des attentes (bénéfices non monétaires).

La question du mois :

En prenant comme base votre salaire horaire actuel et en le multipliant par trois, quel serait alors votre tarif horaire de coach si vous étiez travailleur autonome ? Maintenant, multipliez ce tarif par 110% (si vous avez moins de 40 ans) ou 115% (si vous avez plus de 40 ans) pour chacune des trois prochaines années afin de refléter votre expérience en coaching. En principe, d'ici trois ans, vous devriez être dans un corridor de tarif horaire qui se situe entre 140 \$ et 230 \$ si vous suivez la tendance mondiale des tarifs de coachs professionnels. Êtes-vous vraiment un coach professionnel ?

Accessible gratuitement, le Journal de l'Académie est un bulletin périodique publié sur Internet à l'intention des participants au Programme d'Entraînement au Coaching Professionnel.

© Les droits de reproduction sont réservés. ISSN – 1715-7846

Dépôt légal : Juin 2009 (BAC et BANQ)

Le genre masculin est utilisé sans discrimination, uniquement dans le but d'alléger le texte.

Éditrice : Nadine Fortin, fortinn@coaching.qc.ca

Rédacteur en chef : Suzane Louchard, slouchard@coaching.qc.ca

Révision linguistique : Mélanie Rivest, mrivest@coaching.qc.ca

COACHING



DE GESTION INC.

L'ACADÉMIE DU COACHING

Téléphone : +1 514 735-9333 ou 1-888-764-3623

Télécopieur : +1 514 735-9333

Courriel : info@coaching.qc.ca

Site Internet : www.coaching.qc.ca