

## DEFINITION DU COACHING

Le coaching est un accompagnement personnalisé permettant d'obtenir des résultats concrets et mesurables dans la vie d'une personne (personnel et/ou professionnel).

Le coaching est un ensemble d'outils et un état d'esprit qui permettent de faciliter les changements et de relever les défis de la vie ; par extension, on appelle coaching une méthode d'accompagnement des personnes, des groupes ou des organisations en recherche de sens ou d'excellence.

Philosophiquement, c'est Socrate, précurseur de la maïeutique - l'art d'accoucher les esprits - qui, par sa déclamation universelle «connais-toi toi-même», serait le père du coaching.

Etymologiquement, le mot coach vient du verbe anglais «to coach » qui signifie entraîner, accompagner, motiver, dérivé du mot français « cocher », lui-même dérivé du mot hongrois « kocs » pour désigné une diligence.

Le cocher est donc celui qui accompagne toute personne d'un point à un autre sans faire de tri et sans même choisir la destination.

Plus communément, le terme est associé au milieu sportif ; il est apparu dans les pays anglo-saxons dans les années 80 et en Europe dans les années 90.

Le coaching met l'accent sur le changement génératif en se concentrant sur la formulation et la réalisation d'objectifs spécifiques.

Les méthodologies du coaching s'orientent sur les objectifs plutôt que sur les problèmes. Elles tendent à focaliser fortement sur les solutions en favorisant le développement de nouvelles stratégies pour penser et agir plutôt que de tenter de résoudre les problèmes et les conflits passés.

Une résolution de problème ou un changement-remède relève davantage du conseil et de la thérapie.

## CITATIONS

*« Le coaching est un comportement de management qui est à l'opposé de l'autoritarisme primaire. » John Whitmore*

*« Le but du travail d'entraînement est de libérer le potentiel du joueur, pour le porter à son niveau de performance optimal. Il s'agit de lui apprendre à apprendre par lui-même, plutôt que de lui faire ingérer un savoir extérieur. » Timothy Gallway*

*« Pour utiliser le coaching avec succès, nous devons adopter une vision beaucoup plus optimiste que nous le faisons d'habitude des capacités cachées des gens, de tous les gens. » John Whitmore*