

Vie sentimentale, conseils parentaux... comment expliquer l'explosion du coaching ?

De plus en plus de Belges sollicitent des coachs à un moment charnière de leur vie. Si certaines y voient une aide précieuse, le manque d'encadrement de cette pratique appelle à la prudence.

AUDREY PARMENTIER

À vant chaque départ en vacances, Zoé a une boule au ventre. Est-ce que son fils de 4 ans va se rouler en boule dès leur arrivée à l'hôtel ? Comment va-t-elle faire s'il se met à crier au restaurant ? « Dès qu'il ratait quelque chose, il commençait à pleurer. S'il partait en stage avec d'autres enfants, ce n'était jamais celui qu'on trouvait souriant », se souvient la trentenaire qui habite près de Liège. Épuisée par ses colères à répétition, l'enseignante de formation contacte Caroline Grenade, coach et formatrice spécialisée dans la parentalité. Objectif : l'aider à mieux comprendre son fils. « C'est le coaché qui accouche de ses propres solutions et actions », explique celle qui rencontre Zoé en décembre 2023.

En cinq séances, taxées 60 euros chacune, la mère de famille démêle son quotidien de la recherche de nouvelles stratégies. « Je me suis rendu compte que j'avais une part de responsabilité dans les troubles du comportement de mon fils. Vu que j'étais très fatiguée et dépassée, je ne pouvais pas lui donner la sécurité affective dont il avait besoin », conclut Zoé qui termine son coaching en février 2024. Si l'on peut entendre un discours culpabilisateur, ce n'est pas le sentiment de la principale concernée, contente d'avoir « toutes les clés pour changer les choses ». Elle assure que son enfant a changé et se calme plus vite.

Rupture professionnelle, rééquilibrage alimentaire, vie amoureuse chaotique... depuis 2010, le coaching s'infiltré dans les moindres recoins de notre vie privée. Alors qu'on recensait 26.000 coachs en 2018 dans plus de 140 pays, leur effectif a presque doublé cinq ans plus tard, selon l'International Coach Federation (ICF), la plus grande association internationale. En Belgique, on en répertorie 138 sur le site, mais ils ne sont pas tous représentés.

« On ne cherche pas à revenir sur le passé »

Porté par l'essor du développement personnel, ce métier répond aux besoins d'une clientèle aux revenus confortables, prête à consacrer du temps et de l'argent pour son bonheur. Bien qu'il n'y ait pas de chiffres officiels, le succès de cette méthode issue du milieu sportif américain s'observe sur les réseaux sociaux ou dans les agendas bien remplis des

coachs belges. « Sur un mois, je vois une vingtaine de personnes », atteste Caroline Grenade dont la clientèle grossit petit à petit. Dernièrement, un père de famille en « épuisement parental » a toqué à sa porte. Très présent pour ses deux filles, il avait délaissé la boxe, sa passion et ne s'accordait aucun temps libre : « On a mis en place une charte avec des règles de vie pour tous. Il avait l'impression d'avancer. »

A la différence d'un travail thérapeutique, le coaching se base sur l'identification de plusieurs objectifs déterminés au préalable avec l'individu concerné. « On ne cherche pas à revenir sur le passé », complète Fabienne Van Elmbt, coach de vie et de transition professionnelle basée à Uccle. Sur son site, pas de promesses farfelues, mais la possibilité d'être accompagné lors d'un moment important. « Parfois, la personne pense qu'il y a une solution miracle, or ce n'est pas le cas », prévient celle dont la pratique est supervisée par un confrère chaque mois, ce qui n'est pas obligatoire.

Avec le coaching, on observe une tendance à vouloir se réparer le plus vite possible, analyse Pierre Le Coz, philosophe français et auteur de *L'empire des coachs. Une nouvelle forme de contrôle social* (Albin Michel, 2006) : « La psychanalyse est trop longue, trop onéreuse, le coaching, c'est une psychologie plus rapide. On veut tourner à plein régime. » Selon lui, cette pratique témoigne d'un étiolement du lien social et s'inscrit dans une pratique « toujours plus individualiste » où chacun est rendu responsable de

ses actes. Mais vingt ans après l'écriture de son livre, Pierre Le Coz atténue sa critique. « Face au développement des réseaux sociaux, le coach peut servir de tiers bienveillant et nous donner une première impulsion pour se questionner sur nous-mêmes. Son efficacité va surtout dépendre de la conscience professionnelle de chaque individu. Certains sont de véritables accompagnants, d'autres non. »

« Il n'y a pas de modèle de formation au sens strict »

Sauf qu'il est difficile de trier les bons coachs des mauvais. Aucun diplôme

n'est reconnu par l'Etat belge et la diversité des formations pousse à la vigilance, d'autant que les tarifs pratiqués sont parfois faramineux. « Ils sont de plus en plus nombreux à vouloir se former au coaching, mais il n'y a pas de modèle de formation au sens strict. Certaines durent 28 jours, d'autres six jours », soupire Laurent Kahn, coach et consultant à l'institut de coaching Bao Elan Vital, ouvert en 2005. Attention également au vocabulaire médical ou universitaire employé parfois sur certains sites. Au total, 80 % des coachs et des établissements de formation présentent au moins une anomalie concernant l'information délivrée aux clients en matière de compétences, de titres professionnels et de mentions valorisantes, d'après une enquête de la Répression des fraudes françaises. Afin d'éviter les arnaques, Laurent Kahn conseille de prêter attention aux références mises sur le site ou au fait d'avoir une certification de l'ICF ou d'une école reconnue. « C'est un gage de qualité, ce qui ne veut pas dire que tous les autres ne sont pas des bons coachs », concède-t-il, rappelant qu'il existe une charte déontologique proposée par l'ICF.

Quand Melissa évoque son envie d'essayer le coaching, l'une de ses amies s'y oppose fermement. « Elle est psychologue et avait peur que ça aggrave mes traumatismes », rembobine la trentenaire. C'est en scrollant sur sa page LinkedIn que la Belge s'arrête sur la publication d'un coach en novembre 2023. « J'ai mis huit mois avant de la contacter ! », dit celle qui ressent le besoin d'aller de l'avant. Sauf que les blocages liés aux traumatismes vécus dans son enfance persistent. « J'ai été abusée sexuellement par mon frère entre mes 7 et 10 ans. Ensuite, il est parti de la maison et mon amnésie traumatique a duré vingt ans. » Des phrases qu'elle a répétées des dizaines de fois aux psychologues qui ont défilé dans sa vie. Si ces thérapies ont été indispensables afin de

« mettre des mots » sur ce qui lui était arrivé, la jeune femme veut compléter avec une autre méthode plus « ancrée dans le présent ».

Prudence sur l'effet baguette magique

A chaque séance – fixée toutes les deux semaines – elle définit une intention et cible la discussion sur ce point. « Ça me mettait dans de bonnes conditions pour réfléchir. Par exemple, on a travaillé sur la notion de culpabilité, un sentiment assez fréquent quand on a été agressé sexuellement », confie-t-elle. Après trois mois de coaching, payé 1.800 euros, cette auto-entrepreneuse déclare ne plus avoir peur de rencontrer quelqu'un. Mais attention à l'effet baguette magique : « Je n'aurais pas eu les résultats que j'ai obtenus si je n'avais pas vu des psychologues avant. J'avais beaucoup travaillé sur moi avant de démarrer le coaching. »

Contrairement à la thérapie traditionnelle, se lancer dans le coaching nécessite d'être solide et d'avoir un projet clair. « Je refuse de suivre celles et ceux dont les difficultés me semblent devoir être adressées à un psychologue/psychothérapeute.

Dans ce cas, je les réoriente », précise Fabienne Van Elmbt. D'autant qu'un individu vulnérable sera plus enclin à se retrouver sous l'emprise d'un coach mal attentionné. « Le coach n'est pas un manitou ou un conseiller, on est au service de la personne », martèle Laurent Kahn, sans doute en référence aux dérives sectaires qui entachent la profession. Le centre d'information et d'avis sur les organisations sectaires nuisibles (CIAOSN) confirme, de son côté, recevoir un nombre de demandes accrues relatives au coaching/développement personnel sans donner de chiffres. A titre de comparaison, le président de la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) en France affirmait en 2018 qu'« environ 10 à 20 % des 2.500 signalements que nous recevons par an concernent cet objet mal identifié qu'est le coaching et les coachs ». Face au boom du coaching, la prudence reste donc de mise.



C'est le coaché qui accouche de ses propres solutions et actions

Caroline Grenade
Coach et formatrice spécialisée dans la parentalité



Le coach n'est pas un manitou ou un conseiller, on est au service de la personne

Laurent Kahn
Coach et consultant à l'institut Bao Elan Vital



La psychanalyse est trop longue, trop onéreuse, le coaching, c'est une psychologie plus rapide. On veut tourner à plein régime

Pierre Le Coz
Philosophe



Une expo à Bruxelles

Pour se plonger dans la réunification sans devoir aller trop loin, le Press Club Brussels Europe accueille, jusqu'au 29 novembre*, une exposition consacrée aux 35 ans de la chute du Mur de Berlin. Organisée à l'initiative de l'ambassade d'Allemagne à Bruxelles, elle présente le travail des photographes Ditmar Schädel et Klaus DierBen. Les deux artistes ont documenté les changements en RDA, lors de visites régulières en des endroits choisis. Ils en ont ramené des photos grand format, qui cliquent des lieux sous une perspective identique, au fil du temps, et témoignent des changements, parfois visibles, parfois plus discrets, qui sont intervenus après la réunification dans la vie des citoyens d'Allemagne de l'Est. Des observations photographiques à long terme, réalisées tout au long de l'ancienne ligne de démarcation.

V.L.A

L'exposition est ouverte jusqu'au 29 novembre 2024, du lundi au vendredi de 9 à 18 heures, au Press Club Brussels Europe, rue Froisart, 95 à 1040 Bruxelles.