

Pourquoi le coaching est en pleine explosion dans notre société

Le coaching a connu un net essor ces dernières décennies jusqu'à s'imposer comme une évidence pour certains.

MATHIEU COLINET

Le film *Gourou* est à l'affiche depuis une quinzaine de jours en Belgique. Dans celui-ci, l'acteur Pierre Niney incarne un coach de vie qui n'a pas conscience de l'impact de ses méthodes et dérive vers une certaine toute-puissance. S'il met en lumière l'existence de coaches toxiques, le film souligne surtout la montée en puissance ces dernières années d'une activité qui se décline à toutes les sauces : coaching professionnel, life coaching (coaching de vie), coaching sportif, coaching amoureux ou encore le « home organizing », ce coaching censé aider à mieux ranger ou organiser son habitation.



En tant qu'être humain, on a souvent besoin de faire un détour par l'autre pour organiser une rencontre avec soi-même

Patrick Amar
Psychologue

“

Devant cette inflation, une question au moins se pose : est-ce qu'avoir un coach est devenu nécessaire ? Autrement dit, le coaching répond-il à des besoins « fondamentaux » ?

« Qu'il y ait une explosion de l'offre de coachs ces dernières années, c'est indiscutable », indique Patrick Amar, psychologue, coach de dirigeants et par ailleurs co-auteur d'un *Que sais-je ?* (Presses universitaires de France) sur le sujet. « Elle s'explique par une relative absence de barrières à l'entrée de la profession, une relative absence de réglementation, mais aussi par le fait que le coaching est un métier de sens, de réparation et d'utilité. »

En parallèle, la demande de coaching a augmenté également, poussée dans le dos par une espèce de besoin de soutien assez commun chez les êtres humains mais devenu plus évident ces dernières années. « Historiquement, c'est le groupe social auquel on appartenait qui le prenait en charge », affirme Moïra Mikolajczak, professeure de psychologie à l'UCLouvain et res-

ponsable académique du certificat en life coaching. « Que ce soit les parents, les plus anciens ou encore ceux qui étaient investis de missions spirituelles ou médicales. Mais aujourd'hui, ces figures-là ont perdu en quelque sorte de leur crédit. Et ce sont d'autres personnes qui ont pris le relais : les psychologues de façon générale, mais aussi les coachs pour des choses moins graves et plus focalisées. »

Patrick Amar abonde dans le même sens. « Cette demande d'aide, de soutien ne correspond pas à un besoin anthropologique en tant que tel. Mais tout de même elle est assez communément partagée et ces dernières décennies, elle a pris davantage d'importance à la faveur d'une série de tendances de fond : un certain délitement du lien social, le caractère de plus en plus complexe et compétitif de nos sociétés ou encore la montée de l'individualisme. »

« Penser sa propre pensée, mettre du tiers »

Les coachs répondraient donc à un besoin de soutien. Exprimé comme cela, ce dernier peut paraître un peu vague. D'où la nécessité sans doute de l'expli-

citer quelque peu en précisant quelle plus-value peut être celle d'un coach.

« D'abord, un coach permet à celui ou à celle qui le sollicite de penser sa propre pensée », indique Patrick Amar. « Car – et c'est un paradoxe – en tant qu'être humain, on a souvent besoin de faire un détour par l'autre pour organiser une rencontre avec soi-même. Dans ce sens, un professionnel permet de penser où on ne pense plus, où on fonctionne en boucle où on est prisonnier de croyances limitantes. Ensuite, un coach permet de mettre du tiers. Certes, on a souvent des proches sur lesquels on peut compter. Mais ceux-ci sont souvent complètement capturés dans notre propre système, pris dans nos enjeux et incapables dès lors d'objectivité. D'où l'intérêt de faire appel à une personne extérieure pour mettre un tiers séparateur dans des situations où beaucoup de choses – l'avenir, la loyauté, la peur, l'ego, les relations de pouvoir par exemple – s'entremêlent. Enfin, un coach peut permettre, selon moi, de traverser certains moments plus délicats en étant force de soutien, de réassurance ou de stimulation. »

Pour Moïra Mikolajczak, la plus-va-

lue du coach s'appuie sur d'autres aspects. « Le premier rôle d'un coach, c'est d'éclaircir la demande qui lui est formulée pour s'assurer notamment qu'elle correspond bien chez la personne à une volonté profonde », indique-t-elle. « Le second, c'est de venir, dans le champ qui est le sien, avec des pistes de réflexion et de solution. »

Cela dit, un coach n'est en aucun cas un psychologue, soulignent les deux spécialistes mettant en garde par la même occasion contre certains excès. « Un coach est très utile quand il répond à des problématiques précises et circonstanciées », indique Moïra Mikolajczak. « Il n'est en revanche souvent pas formé pour traiter de problèmes plus profonds et plus complexes. Parfois, j'ai l'impression que cette distinction n'est pas claire dans l'esprit de tout le monde. Par ailleurs, il existe des coachs qui s'improvisent psy. Et c'est effectivement un autre danger... »

L'acteur Pierre Niney est Coach Matt dans son dernier film, « Gourou ». © PRODUCTION.



Le tour du proprio

Découvrez chaque mois notre nouveau podcast immobilier qui donne la parole à une personnalité marquante du secteur.

Premier invité : Cécile Neven, ministre wallonne du Logement

À découvrir sur Le Soir et vos plateformes de podcasts.



En collaboration avec



lesoirimmo

LE SOIR
Repensons notre quotidien