

L'ENGAGEMENT EN COACHING

L'une des clés majeures de réussite d'un coaching, c'est l'engagement du-de la coaché-e.

Et si je devais, de tous les coachings réalisés cette année, faire ressortir celui qui m'a le plus marquée en terme d'engagement, c'est celui d'un monsieur d'une quarantaine d'années, qui effectuait plus de 2h30 de route pour venir assister en présentiel à chacune de ses séances de coaching ... Il avait identifié depuis plusieurs mois qu'il ne pouvait plus continuer ainsi, et, quand il est arrivé pour réaliser sa 1ère séance, la moitié du chemin (du changement) avait été effectuée...

Inutile de vous dire que dès la 2ème séance, des progrès notoires et réussites avaient été constatés, enclenchant ainsi une spirale de confiance et d'élan qui ont abouti à ce qu'au bout de la 4ème séance, l'objectif ait été atteint.

Je partage avec vous quelques bribes de son bilan de fin de coaching « Ce coaching m'a permis de m'ouvrir, de découvrir ce que j'aimais vraiment, ce qui avait du sens pour moi, de mieux comprendre et gérer mes émotions, de prendre les bonnes décisions et de baliser mon chemin sur les 5 prochaines années. »

Je reviens au postulat initial de la nécessité de l'engagement de la personne coachée : en quoi est-ce nécessaire ?

C'est primordial en premier lieu car une personne qui décide de se faire accompagner sait au fond d'elle-même, que c'est en elle qu'elle vient chercher le changement, qu'il s'agisse d'un changement de perception, d'un changement de voie, de posture, ...

Et comme nous le savons tous, quitter notre zone de confort, nos représentations, nos repères et balises soigneusement mis en place au fil des années déclenche le plus souvent des craintes importantes. Nous savons en partie ce que nous allons « perdre », sans savoir ce que nous allons gagner à la place.

Le besoin de changer doit donc être plus fort que toutes les appréhensions associées à cette perspective ...

S'engager dans un coaching, c'est aussi accepter l'inconfort que cela peut représenter pour beaucoup de se retrouver face à soi, face à des parties négligées de soi, face à des émotions qui peuvent s'échapper de la boîte dans laquelle on les avait soigneusement rangées ...

Les raisons évoquées précédemment expliquent aussi les délais parfois très importants entre le moment où une personne pense à démarrer un coaching, et celui où elle concrétise son idée.

Et ces mêmes personnes n'en reviennent pas, une fois le coaching achevé, de ce qu'elles ont découvert en elles comme richesses, comme sources de motivation et comme autres éléments qu'elles savent devoir garder en vue pour rester alignées avec elles-mêmes, pour comprendre leurs émotions, ... pour avancer plus sereinement dans leur vie.

Alors si vous sentez le besoin d'aller y voir plus clair en vous, et que vous hésitez encore à vous embarquer dans un accompagnement en coaching, prenez le temps de vous sentir prêt, car quand vous le serez, vous aurez déjà accompli une partie du voyage ...



Le 7 octobre 2021

Mounia Benchekroun