

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS	9
PRÉFACE	11
AVANT-PROPOS	15

GÉNÉRALITÉS

1. Qu'est-ce que le coaching?	21
2. Quels sont les principaux courants théoriques qui ont le plus influencé le coaching?	24
3. Qu'est-ce que le coaching individuel?	26
4. Le coaching professionnel, à quoi ça sert?	28
5. Qu'est-ce que le coaching d'équipe?	30
6. Pourquoi se faire coacher quand on est manager?	32
7. Pourquoi se faire coacher lors d'une prise de poste?	34
8. Quelles sont les différences entre le coaching et le conseil?	36
9. Quelles sont les différences entre le coaching et la formation?	37
10. J'hésite entre un coaching et un bilan de compétences, comment choisir?	39
11. Quelles sont les différences entre un coaching et une psychothérapie?	41
12. Le coaching, un style de management?	45
13. Le coaching, une méthode de communication?	47
14. Le coach a-t-il une obligation de résultat envers son client?	49
15. Coaching court ou long: comment choisir?	51
16. Comment savoir si j'ai besoin d'un coaching?	52
17. Je sens que j'ai besoin d'un coaching mais j'ai du mal à définir mes objectifs, le coach peut-il m'aider?	54
18. Est-ce que le coach va vraiment réussir à me faire changer, à me corriger?	56
19. Faut-il que le coach connaisse mon milieu professionnel ou les personnes concernées pour me comprendre?	57
20. Que faut-il préparer pour les séances de coaching?	59
21. Quid de la légitimité de mon coach?	61
22. Le coach est-il un gourou?	63
23. Comment choisir un bon coach?	65

24. Je vais voir un coach, c'est grave docteur?	67
25. Que dois-je faire pour préparer au mieux mon premier entretien avec le coach?	69
26. Le coaching interculturel?	70
27. Tout le monde peut se faire coacher?	73
28. La relation coach-coaché.e: une relation équilibrée?	74
29. L'utilisation du digital en coaching?	76
30. Coaching et intelligence artificielle?	79
31. En quoi l'expérience de l'échec peut-elle nourrir le travail en coaching?	81
32. Le coaching professionnel rend vulnérable, je ne veux pas devenir faible!	83

LE CADRE DU COACHING PROFESSIONNEL

33. Combien coûte un coaching professionnel en entreprise? et hors entreprise?	86
34. Qu'appelle-t-on « le contrat de coaching » en entreprise et que comprend-il?	87
35. En quoi la réunion tripartite est-elle essentielle dans un coaching professionnel individuel en entreprise?	89
36. Qu'appelle-t-on « l'entretien exploratoire »?	90
37. Quels types de changements offrent l'accompagnement en coaching?	91
38. Existe-t-il des associations qui représentent les coaches?	93
39. Puis-je faire un coaching dans l'urgence?	95
40. En quoi la notion de cadrage est-elle essentielle en coaching?	97
41. Quand le contrat est passé avec une entreprise, où se pratique le coaching individuel? Et avec un particulier?	99
42. Puis-je aborder avec le coach des problématiques d'ordre personnel?	100
43. Et si je veux rompre le contrat de coaching?	101
44. Comment savoir si un coaching a été réussi?	102
45. Entre les séances, le coach donne t-il des « devoirs », des exercices à faire?	104
46. Combien de séances sont nécessaires pour faire un coaching?	106
47. La durée de nos séances est-elle proportionnelle à la « gravité de mon cas »?	107

LE COACH EN TANT QUE PROFESSIONNEL

48. Existe-t-il des écoles qui forment au coaching professionnel ?	111
49. Quelle est la déontologie du coach professionnel ?	112
50. Le coach est-il tenu au secret professionnel ?	114
51. En quoi consiste la supervision du coach ?	115
52. En quoi l'écoute du coach est-elle si particulière ?	116
53. Quelles sont les principales compétences du coach ?	118
54. Comment et pourquoi le coach se prépare-t-il avant de recevoir son client ?	120
55. Est-ce que le coach me délivre un bilan écrit des séances de coaching, sous la forme d'un rapport ?	122
56. Le coach doit-il être spécialisé ?	123
57. Qu'est-ce que la position méta du coach ?	124

LA RELATION COACH-COACHÉ.E

58. Et si je pleure en séance de coaching ?	129
59. Dans quelle position se pratique le coaching ?	131
60. Comment faire confiance à mon coach ?	133
61. Est-ce que le coach prend des notes en séance ? Et moi, dois-je en prendre ?	135
62. Le coach peut-il me donner des conseils lors d'une séance de coaching ?	137
63. Puis-je contacter mon coach entre les séances de coaching ?	139
64. Quels sont les signes qui montrent que je vais mieux ?	140
65. Puis-je recommander mon coach professionnel ?	142
66. Puis-je revoir le coach alors que le coaching est terminé ?	143

LES OUTILS DU COACH

67. Le coaching professionnel, une approche qui mène à la connaissance de soi ?	147
68. Les questionnaires de personnalité sont des outils pour le coach, quel éclairage apporte le MBTI® au coaché ?	149
69. Et la Process Com® ?	151
70. Et quid des autres questionnaires ?	153
71. En quoi le triangle dramatique peut-il m'aider à repenser ma place ?	154
72. L'intelligence émotionnelle, nouveau concept ? En quoi le coach peut-il m'aider à mieux gérer mes émotions ?	157
73. En quoi la méditation est-elle un outil du coach ?	162
74. Quelle place pour la psychologie positive dans le coaching ?	165

75. Qu'est-ce que le codéveloppement et quels sont les bénéfices de sa pratique en entreprise ?	170
76. Quel rôle pour l'intuition dans un processus de coaching ?	173
77. Le « neuro-coaching », quel lien entre les neurosciences et le coaching ?	175
78. Transfert, contre-transfert, projection en coaching ?	177
79. Qu'est-ce que l'équi-coaching et quelle place peut avoir le cheval dans une séance de coaching ?	179
80. Qu'est-ce que la « courbe du deuil » ou « la courbe du changement » et quelle est son utilité en coaching ?	182
81. En quoi le feed-back est essentiel en coaching et quels sont ses bénéfices pour le client ?	185
82. Qu'appelle-t-on les « croyances limitantes » et comment le coach peut m'accompagner à les reconnaître et les enrayer ?	187
83. En quoi le « walking coaching » peut être une pratique du coach au service de son client ?	190

LES BÉNÉFICES DU COACHING

84. En quoi un coaching peut-il m'aider à (re)gagner confiance en soi ?	193
85. Déficit, excès: en quoi puis-je travailler mon empathie en coaching ?	195
86. En quoi le coaching professionnel aide à la prise de décision ?	198
87. Mon langage corporel représente plus de 90 % de ma communication, le coach professionnel peut-il m'accompagner ?	201
88. Psychothérapie, psychanalyse, coaching, mais parfois les mots ne suffisent pas, comment se libérer autrement que par la parole ? ..	204
89. Je me sens âgé.e pour débiter un coaching. Moi, sénior, puis-je vraiment apprendre à changer ?	206
90. Je cherche à me remotiver, mon coach peut-il m'entraîner ?	208
91. Comment le coaching peut-il m'aider à développer mon assertivité ?	210
92. Problème de gestion du temps, en quoi le coaching est-il pertinent ?	213
93. L'obsolescence des compétences est une réalité, en quoi le coaching peut-il développer mes compétences douces (soft skills) ?	215
94. Burn out, le coach est-il pertinent pour m'en sortir ?	217
95. Je cherche à « manager mon manager », en quoi le coach peut-il m'accompagner ?	219

96. Puis-je faire un coaching si je suis en période de transition professionnelle ? (chômage, reconversion, congés maternité/ paternité)	221
97. En quoi est-ce pertinent d’avancer avec un coach sur son « personal branding » ?	223
98. En quoi le coaching professionnel est-il pertinent pour développer mon leadership ?	225
99. Et après, comment puis-je valoriser mon coaching professionnel ? . . .	227
100. Enfin, le coach ne fait-il vraiment qu’apporter à son coaché ?	228
CONCLUSION	231
BIBLIOGRAPHIE	233