

# LE COACHING EST ORIENTÉ VERS LES SOLUTIONS

Par Guillaume Leroutier



*Parler de problèmes crée plus de problèmes. Parler de solutions crée les solutions.*

*Steve De Shazer*

Le coaching est une démarche d'accompagnement orientée vers les solutions et l'action. Définie parfois comme la « thérapie des gens bien portants », elle permet aux personnes coachées de développer leurs habiletés et facilite l'atteinte d'objectifs personnels et professionnels.

Le coaching s'appuie entre autre sur la conviction qu'il n'est pas indispensable d'analyser sans fin une situation pour qu'elle s'améliore.

Autrement dit, la prise de conscience de ce qui pose problème n'est pas un passage obligé pour dépasser ce problème.

Pour utiliser une analogie éclairante : ce n'est pas parce que l'on sait pourquoi une porte est fermée que cela nous donne la clé pour l'ouvrir.

Un coach préfère ainsi aider son client à mobiliser ses ressources intérieures (en lui permettant par exemple d'accéder à des « expériences de référence positives ») pour pouvoir agir de la meilleure façon possible dans une situation spécifique.

Par exemple, si une personne souhaite pouvoir s'affirmer plus facilement et poser ses limites avec clarté et respect, elle pourrait explorer les origines de sa difficulté à poser ses limites (ce qui peut être sans fin!), alors qu'elle sera amenée en coaching à découvrir les moments où elle en est capable. Ces contre-exemples, ou exceptions au problème, lui permettront de réaliser qu'elle possède les ressources de confiance en soi nécessaires pour s'affirmer dans le respect de l'autre. Elle sera alors prête, grâce à ce plus grand sentiment d'assurance, à oser s'exprimer dans des contextes où l'appréhension dominait auparavant.

Le coaching est donc une démarche fondamentalement positive et concrète.  
Y êtes-vous prêt?