

La télépratique au service des coachs : oui, mais...



Présidente-directrice générale
C.O. organisationnel, CRIA

Le télécoaching fait partie des pratiques émergentes; toutefois, les coachs doivent rester sensibles aux meilleures pratiques en la matière.

Il existe bien peu d'études et d'informations à propos de l'utilisation de la télépratique chez les divers intervenants de la relation d'aide et les coachs. Bien que ces données ne soient pas scientifiques, les informations provenant des coachs qui gravitaient autour de Coaching de Gestion en 2013 nous permettent de dire qu'environ 35 % d'entre eux offraient déjà, à cette époque, des services à distance ou avaient l'intention de le faire. Les avantages reliés à la pratique du télécoaching y sont certainement pour quelque chose. Notons entre autres parmi eux la diminution du temps de déplacement pour le coach et le coaché, la plus grande facilité dans la gestion de l'agenda, la possibilité d'offrir et de recevoir des services en régions éloignées ou dans les pays étrangers, la simplification et l'utilisation grandissante des technologies de l'information dans les activités quotidiennes.

Le Conseil interprofessionnel du Québec et plusieurs ordres professionnels se penchent sur la télépratique. Certains ordres ont déjà préparé un guide afin d'encadrer la pratique de leurs membres. La pratique du télécoaching doit aussi se faire dans le respect du Code de déontologie de l'International Coach Federation. Bien que cette affirmation semble simpliste, le coach qui travaille en télécoaching doit, par exemple : prendre les moyens pour s'assurer que cette formule est celle qui répond le mieux aux besoins de son coaché plutôt que de penser aux avantages que cela lui offre person-


nellement, s'assurer que son coaché est à l'aise avec les technologies ou lui expliquer comment les utiliser adéquatement, être attentif aux bienfaits de cette façon de faire et être disposé à référer son client à un autre professionnel qui, lui, rencontre ses clients en personne au besoin, etc. Utiliser les meilleures pratiques signifie considérer chacun des articles du code de déontologie et se demander si la télépratique en affecte l'application ou le respect et, le cas échéant, comment elle le fait.

Les coachs qui offrent leurs services dans d'autres pays doivent aussi se documenter

par rapport aux normes qui régissent la pratique du coaching dans ces pays. Dans le but de se protéger, le coach qui pratique le télécoaching doit s'informer auprès de sa compagnie d'assurances et connaître sa couverture par rapport au lieu de pratique.

Bien que la télépratique demeure accessible et facile à utiliser, il ne s'agit pas uniquement de réaliser des entretiens à l'aide d'Internet et d'une caméra : il faut réfléchir aux impacts de cette pratique sur le code de déontologie et être bien préparé.

Bon coaching!



La belle saison estivale est à nos portes. Reposez-vous, amusez-vous et faites le plein d'énergie pour nous revenir en pleine forme en septembre prochain.

Nous vous souhaitons un magnifique été!

LES 7 ERREURS à éviter pour les coachs professionnels qui veulent se démarquer, bâtir leur crédibilité et avoir un impact international



Par Sèssi Hounkanrin, PCC

Il existe 7 erreurs à éviter pour les coachs professionnels qui veulent propulser leur carrière à un niveau supérieur, parvenir à se démarquer dans un marché de plus en plus concurrentiel, bâtir leur crédibilité et avoir un impact international. Parmi ces 7 erreurs, laquelle pensez-vous commettre le plus souvent?

Erreur 1 : Attendre que tout soit parfait avant de commencer.

Erreur 2 : Penser pouvoir faire TOUT tout seul.

Erreur 3 : Vouloir prendre l'ascenseur au lieu de l'escalier.

Erreur 4 : Sous-estimer la valeur de son offre.

Erreur 5 : Ne pas célébrer suffisamment ses réussites.

Erreur 6 : Ne pas sortir de ses zones de confort.

Erreur 7 : Ne pas savoir reconnaître les opportunités.

Dans cet article, vous découvrirez l'erreur à éviter numéro 5 : **Ne pas célébrer suffisamment ses réussites.**

Pourquoi est-il important de célébrer ses réussites?

Si vous lisez ces lignes, c'est probablement parce que vous êtes coach, coach en devenir ou encore que vous vous intéressez au coaching. Quel que soit votre degré d'aisance en coaching, il est essentiel de vous remémorer l'impact que peut avoir dans votre pratique le fait de ne pas célébrer suffisamment ses réussites. Cet impact est souvent relié à la diminution de votre niveau de satisfaction, d'équilibre ou même d'épanouissement personnel.

En effet, un haut niveau d'exigence envers soi, une tendance au perfectionnisme et une propension à répondre à des standards élevés supérieurs peuvent affecter significativement ou subtilement ces trois aspects :

- l'estime de soi;
- la confiance en soi;
- l'amour de soi.

Les coachs sont souvent amenés à vivre, à un autre niveau, les mêmes enjeux pour lesquels leurs clients les sollicitent. Le coach doit être parfaitement conscient qu'il est nécessaire de continuer à travailler également pour lui-même ce qu'il est amené à travailler avec ses clients. L'estime et la confiance en soi passent également par l'acceptation, le respect et l'amour de soi.

Qu'est-ce que « célébrer ses réussites »?

Ce que j'entends par « célébrer ses réussites » intègre cette capacité à reconnaître, à apprécier et à valoriser ses succès, ses réalisations ou ses accomplissements personnels.

Célébrer ne veut pas nécessairement dire fêter avec éclat, ou en sortant le grand jeu. L'acte de célébrer peut être posé en toute simplicité, intimité, voire humilité. Célébrer ses réussites, c'est d'abord poser un geste significatif de reconnaissance envers soi-même. C'est se féliciter d'avoir honoré un engagement, respecté un délai, tenu une promesse, ou encore d'avoir été jusqu'au bout d'un projet malgré des phases de découragement. Célébrer, c'est aussi faire preuve de gratitude, non pas seulement envers les autres ou la vie, mais aussi envers soi-même.

Célébrer ses réussites permet de prendre conscience du cheminement parcouru et d'apprendre à s'en féliciter. Peut-être vous arrive-t-il de vous dire à vous-même : « Merci et bravo pour tout ce que tu as réalisé! Je suis vraiment fier(e) de toi! »



Ne pas célébrer suffisamment ses réussites peut amener un professionnel de grand talent à vivre dans un état d'insatisfaction, de frustration ou un sentiment d'échec ou de dévalorisation. Cela peut avoir un impact négatif sur la mise en marché de son offre de services (promotion, visibilité, etc.) ou encore sur sa stratégie de développement d'affaires.

Prenez-vous vraiment le temps de vous arrêter et de célébrer vos réussites?

Si oui, de quelle façon les célébrez-vous?

Un voyage de mille lieues commence par un premier pas. Proverbe chinois

Même si le chemin paraît long, chaque étape est importante pour arriver à destination. Et il est important de la souligner.

Lorsqu'un professionnel du coaching ou toute autre personne a tendance à ne pas célébrer ses réussites, cela peut aussi être relié au fameux syndrome de l'imposteur et à la question de sa légitimité.

Qui suis-je, moi, pour... faire, dire, être, avoir... ceci ou cela?

« Les personnes atteintes du **syndrome de l'imposteur**, appelé aussi **syndrome de l'autodidacte**, expriment une forme de doute maladif qui consiste essentiellement à nier la propriété de tout accomplissement personnel. Ces personnes rejettent donc plus ou moins systématiquement le mérite lié à leur travail et attribuent le succès de leurs entreprises à des éléments qui leur sont extérieurs (la chance, un travail acharné, leurs relations, des circonstances particulières). Elles se perçoivent souvent comme des dupeurs nés qui abusent leurs collègues, leurs amis, leurs supérieurs et s'attendent à être démasquées d'un jour à l'autre. » (Wikipédia)

Les personnes se reconnaissant dans le syndrome de l'imposteur éprouvent donc souvent de la difficulté à célébrer leurs réussites alors que c'est pourtant un élément essentiel à leur équilibre émotionnel.

Lorsqu'elles ont du succès, elles ont tendance à le minimiser et peuvent prononcer ce genre de phrases : « C'est parce que mon partenaire/mentor m'a aidé... C'est grâce à X si j'ai... j'ai eu de la chance... c'est le fait du hasard. » Elles ont de la difficulté à reconnaître leurs talents. Elles ont l'impression de ne pas mériter la reconnaissance. Lorsqu'une chose est bien faite, elles n'en assument pas la responsabilité (*Ah, ça, ce n'est rien, ce n'est pas important !*) alors que, lorsqu'il y a une erreur ou quelque chose qui tourne mal,

elles n'ont aucun mal à s'en attribuer la faute (*J'aurais pu mieux faire, c'est de ma faute*).

Regardez ce que vous considérez comme facile à réaliser, cela peut représenter quelque chose d'impressionnant, de difficile ou constituer un grand défi pour quelqu'un d'autre. Soyez conscient de votre valeur, tout en cultivant une attitude d'humilité.

Une des façons les plus simples d'apprendre à célébrer ses réussites, c'est de les lister dans un *Cahier de réussites*, en y mettant la date et le contexte dans lequel vous avez accompli ce qui vous rend fier de vous. Vous pouvez aussi célébrer en prenant soin de vous ou en vous offrant quelque chose dont vous avez envie : une soirée détente, un loisir, un voyage, un accessoire ou un nouveau vêtement. Mettez votre créativité à l'œuvre!

Souvenez-vous de l'importance de célébrer chaque réussite. Chacune de vos avancées, réalisations, accomplissements, aussi minime soit-elle, peut être perçue comme une victoire.

Imaginez que vous preniez le temps de le faire, quelle différence y aurait-il dans votre pratique de coaching ou même dans votre vie en général?

Je vous donne rendez-vous dans le prochain Bulletin afin d'aborder l'erreur numéro 6 : **Ne pas sortir de sa zone de confort**.

RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER!



International Coach Federation
Fédération International des Coaches

Le prochain **congrès annuel d'ICF Québec** se tiendra à l'hôtel Sandman de Longueuil les 22 et 23 octobre prochains, sous le thème :

**« 20 ans de coaching professionnel...
l'énergie pour se propulser ».**

Pour les 20 ans d'ICF, des conférences enrichissantes et des ateliers pratiques donnés par des coaches et des animateurs expérimentés!

Un programme diversifié et rassembleur vous attend!

Réservez votre place!



Vitalité . Performance . Longévité

Séjours Découvertes exclusifs

- 3 au 10 juillet 2015 (SPA Eastman, QC)
- 25 sept. au 2 oct. 2015 (SPA Eastman, QC)
- 8 au 28 nov. 2015 (West Palm Beach)
- 13 déc. 2015 au 2 janv. 2016 (West Palm Beach)

roxane@InstitutHippocrateS.com
inscrire CODE 512 pour profiter de la PROMO

Roxane Vézina, ing., ASC
Présidente fondatrice de QiluCRU
www.facebook.com/QiluCRU

Diplômée du NeuroLeadership Institute
Coach exécutif et Chef de pratique chez CDC
en 2011 et 2012, devenu



rvezina@optimumtalent.com

À la recherche de programmes de formation et de développement en coaching de grande qualité?

Découvrez-les et choisissez ceux qui vous intéressent!

Que vous souhaitiez devenir coach professionnel, améliorer vos pratiques de gestion ou développer votre leadership, nous vous proposons une gamme de programmes et d'ateliers en coaching pratiques et interactifs.

DEVENIR COACH PROFESSIONNEL

Programme régulier ou concentration en coaching exécutif

Programme de formation en coaching de haut niveau accrédité par l'*International Coach Federation (ACTP)*.

Formation à distance

Novembre 2015

Formation en salle

Longueuil : Septembre 2015

Québec : Septembre 2015

Paris : Novembre 2015

DÉVELOPPER/PERFECTIONNER DES COMPÉTENCES EN GESTION

Un apprentissage orienté vers la maîtrise des meilleures pratiques en coaching de gestion.

Des ateliers offerts en sessions publiques, en classe virtuelle (formation à distance) ou en entreprise.

Voir le calendrier sur notre site Internet

ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT

Des ateliers pour acquérir de nouvelles habiletés ou encore pour optimiser vos compétences.

TRIMA et **Nova Profil**

Ateliers offerts sur demande.

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR ÊTRE LEADER

Un programme personnalisé pour bien se connaître et favoriser le développement de son leadership.

Informez-vous!

SERVICES DE COACHING PERSONNALISÉ

Nous offrons des services de coaching professionnel aux cadres, aux dirigeants et aux entrepreneurs.

Pour trouver un coach certifié, communiquez avec nous!

coaching.qc.ca

Devenir coach professionnel

Avez-vous les aptitudes pour exercer cette profession?

FAITES LE TEST!

Votre résultat indique que vous avez les prédispositions pour devenir coach professionnel?

Informez-vous sur notre *Programme d'Entraînement au Coaching Professionnel!*

INSCRIPTION >

Séance d'information à QUÉBEC

28 août
9 h à 12 h

Profitez de cette séance pour nous rencontrer et découvrir nos programmes!



Leader francophone en Amérique du Nord
dans la formation au coaching



Téléphone : +1 514 735-9333 ou 888 764-3623
Télécopieur : +1 514 735-9333
Courriel : info@coaching.qc.ca
Site Internet : www.coaching.qc.ca

Accessible gratuitement, Coach Efficace est un bulletin périodique publié sur Internet à l'intention des leaders qui pratiquent le coaching.
© Les droits de reproduction sont réservés. ISSN – 1499-3422

Dépôt légal : Juin 2015 (BAC et BNQ).
Le genre masculin est utilisé sans discrimination, uniquement dans le but d'alléger le texte.

Éditeur :
Coaching de gestion inc.

Gestion :
Michèle Ferland
(info@coaching.qc.ca)

Rédactrice :
Germaine Lalonde
(glalonde@coaching.qc.ca)

Révision linguistique :
Émilie Maheux