

## Programme d'Entraînement au Coaching Professionnel

### Bienvenue aux nouveaux inscrits !

Richard Barbeau – Longueuil – Québec  
Denise Belisle – Gatineau – Québec  
François Berthiaume – Montréal – Québec  
Martine Boily – Montréal – Québec  
Francine Boissonneau – St-Alban – Québec  
Patricia Boivert – St-Jean-Sur-Richelieu – Québec  
Isabelle Brisson – St-Charles-Borromée – Québec  
Jean Brodeur – Montréal – Québec  
Gabrielle Champagne – Granby – Québec  
Ludovic Chane Kaye Yane – Ste Marie  
– France (Réunion)  
Serge Comtois – St-Joseph-du-Lac – Québec  
Éric Debelle – Overijse – Belgique  
Antoine Devinat – Montréal – Québec  
Claude Fortin – Ste-Anne-de-Bellevue – Québec  
Charles Godbault – Montréal – Québec  
Diane Grégoire – Boisbriand – Québec  
Sylvain Grenier – Outremont – Québec  
Lucie Lanoix – Hearst – Ontario  
Jean Larouche – Québec – Québec  
Yvan Lefebvre – Laval – Québec  
Marysol Lemoyne – Charlesbourg – Québec  
Carole Lévesque – Saint-Laurent – Québec  
Cécile Martin – Haccourt – Belgique  
Anne-Marie Medeiros – Montréal – Québec  
Nathalie Ouellet – Mascouche – Québec  
Claude Paquet – Montréal – Québec  
Roxane Parthenais – Canton Magog – Québec  
Marie-Renée Picard – Repentigny – Québec  
Mario Plantin – Nicolet – Québec  
Marc-François Rouleau – Île des Sœurs – Québec  
Claudine Samson – Sillery – Québec  
Pascal Savard – Montréal – Québec  
Claude Savoie – Gatineau – Québec  
Katy St-Cyr – Wotton – Québec  
Aloyste van der Stegen – Bruxelles – Belgique  
Michael Veilleux – Longueuil – Québec  
Louise Vincent – Richelieu – Québec

## Un deuxième souffle



Par Jean-Pierre Fortin,  
éditeur

**L'intérêt suscité par le bulletin Coach Efficace et les demandes que nous avons reçues suite à l'interruption momentanée ont été des facteurs de motivation pour la relance de la publication. Nous nous concentrerons sur deux grands volets : le coaching professionnel et le coaching de gestion. C'est Denise Papineau qui sera à la barre de la publication du bulletin.**

Le coaching, à titre professionnel, à l'interne ou à l'externe, ou encore comme approche de la gestion dans les entreprises, est maintenant devenu une lame de fond et a dépassé le stade de courant. Le nombre de coachs professionnels augmente de façon significative. La demande se fait plus importante. Les entreprises n'hésitent plus à soutenir les démarches de coaching en vue d'appuyer leur équipe de direction ou le développement de leurs ressources humaines. De plus en plus, des individus font appel à un coach pour atteindre des objectifs personnels et professionnels plus rapidement. Nous voulons donc témoigner de ce phénomène de société qui ouvre de nouveaux horizons en matière de développement personnel.

La mission de ce bulletin est de « Partager une information de première main sur le coaching, le leadership, l'équipe et le développement personnel ». Pour mener à bien ce défi, nous avons confié la responsabilité de la publication à Denise Papineau. For-

mée en éducation, expression artistique et communication, elle s'est spécialisée en communication marketing. Elle a œuvré en communication dans le milieu des médias, principalement pour la radio et aussi pour un journal, ainsi que pour le Musée d'Art Contemporain de Montréal, l'Ordre des Conseillers d'Orientation et psycho-éducateurs et une agence de publicité. En plus de ce bagage, Denise a complété son 1<sup>er</sup> cycle en coaching au sein de l'Institut pour le Développement du Potentiel Humain. Elle entreprend maintenant son deuxième cycle. Dotée d'une curiosité intarissable, elle accorde une place importante à la lecture, au yoga, au vélo et au ski de randonnée. D'un naturel paisible, elle nourrit une passion pour la communication. Nous lui souhaitons un fructueux mandat.

Notre vœu est que ce bulletin soit un point de repère, un point de référence pour vous. N'hésitez pas à nous faire connaître votre point de vue et vos suggestions.

### Ateliers en salle pour votre perfectionnement

Ennéagramme Session 1 - 29 octobre (Québec),  
19 novembre (Montréal)

Ennéagramme Session 2 - 26 novembre (Québec),  
10 décembre (Montréal)

Coaching de la performance de vente –  
2 et 23 novembre (Montréal)

Bâtir un réseau d'affaire – 30 novembre (Montréal)  
Coaching de groupe – Novembre (Montréal)

<http://www.coaching.qc.ca/fr/ateliers.asp>



# Vaincre ses peurs

## Agrandir sa zone de confort

### La peur, une réalité pour tous

Chacun vit ses peurs : vous, vos clients, vos employés, votre entourage. La peur se manifeste sous une multitude de formes, qu'il s'agisse de la peur de ne pas être à la hauteur, de la peur de s'exprimer face à un supérieur, à un groupe, à un parent, la peur d'être en retard, d'aborder un nouveau défi, de ne pas rencontrer les exigences, d'être abandonné, jugé, de ne pas être respecté ou reconnu, de ne pas réussir... La liste est infinie. Nous nous limitons ici aux peurs courantes, et non à celles dites malades qui sont l'apanage des spécialistes des troubles psychologiques, soit celles que vous connaissez et que vos coachés tentent de surmonter dans leur vie quotidienne. La peur est une réalité de l'existence humaine. Sa présence est incontournable. Le problème n'est pas qu'elle nous habite dans certaines circonstances, mais bien qu'elle nous empêche de réaliser nos ambitions, de régler nos conflits, de nous ouvrir sur le monde.

### Choisir une avenue, passer à l'action

En processus de coaching, lorsque vos clients, vos employés ou vos collaborateurs réclament votre soutien, ils font face à un défi qu'ils préfèrent ne pas affronter seuls. Votre rôle est de les écouter, les comprendre et les accompagner dans leur démarche. Aucun jugement n'est permis de votre part. Ce qui semble tout à fait naturel pour certains paraît être une montagne insurmontable pour d'autres. Vos coachés ont tout à gagner à bien identifier leurs craintes, à les nommer, les décrire, les accepter et à agir pour les surpasser. Un changement d'état d'esprit, une transformation dans la manière de penser est le premier pas dans la bonne direction. Devant une décision épineuse à prendre, il faut envisager les différentes avenues, faire un inventaire de solutions traditionnelles ou créatives, en mesurer les avantages et enfin choisir la direction qui semble la plus adéquate. Les possibilités sont multiples. Chacune permet d'évoluer, d'apprendre et de découvrir qui on est et ce que l'on veut vraiment.



Par Denise Papineau

Le plus important est de faire un choix et d'agir, malgré le doute, en direction de l'objectif que l'on s'est fixé. Si jamais l'angle emprunté n'est pas tout à fait parfait, on ajuste le tir au fur et à mesure que l'on avance vers notre but. Sur un voilier, les navigateurs arrivent à bon port, malgré des vents défavorables. En louvoyant un peu, on arrive à destination si on maintient le cap. Chaque action faite dans la direction que l'on s'est donnée est une marche de plus vers le sommet convoité. Le plus grand risque est de ne pas bouger. La confiance en soi est augmentée chaque fois qu'une action est menée malgré le doute. Le résultat peut ne pas être parfait du premier coup, mais il permet une meilleure connaissance de soi-même et de la situation. Le pas suivant se fait donc avec plus d'assurance et la zone de confort s'élargit.

### Décider, faire face, persévérer, évoluer

Pour prendre des décisions et faire face à ses peurs, votre coaché doit se concentrer sur ce qu'il a à gagner et laisser de côté ses pensées négatives. Il est préférable de s'entourer de gens qui savent encourager, soutenir les initiatives et éviter les dénigreur et pessimistes. La persévérance est de rigueur. Une médaille d'or commence toujours par un entraînement de base suivi d'une amélioration progressive des performances sur une longue période d'entraînement. L'assiduité amène vers des résultats. Il est primordial de bien connaître ses priorités, de les identifier, de savoir ce qui est vraiment important et mérite autant d'efforts: se questionner sur ses valeurs, ses convictions, ses aptitudes et ses attitudes. Les expériences accumulées ajustent notre vision du monde et de nous-même. Elles modifient peu à peu nos priorités qui s'ajustent, à leur tour, à notre nouveau vécu. Tout en nous et dans notre environnement est en évolution constante. Il faut donc faire preuve d'un certain détachement, laisser le passé derrière, en conserver les leçons, vivre le présent avec intensité et se projeter vers le futur avec confiance.

*Suite au prochain numéro*

Bibliographie : Jeffers, Susan Dr, *Tremblez mais osez!*, Marabout, 2001.

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 : octobre 2005 (BAC et BNQ)

Le genre masculin est utilisé sans discrimination, uniquement dans le but d'alléger le texte.

Éditeur : Jean-Pierre Fortin

Rédactrice : Denise Papineau

Révision linguistique : Mélanie Rivest

Gestion : Nadine McPhail-Fortin (nmcphail@coaching.qc.ca)

COACHING



DE GESTION INC.

L'INSTITUT POUR LE DÉVELOPPEMENT  
DU POTENTIEL HUMAIN

37, Place de la Rochelle, Sainte-Julie (Qc) Canada, J3E 3G2

Téléphone : (450) 649-5505 ou 1-888-764-3623

Télécopieur : (450) 649-6372

Courriel : info@coaching.qc.ca

Site Internet : www.coaching.qc.ca