

Pour vivre heureux, vivons coachés ?

PAR NATHALIE SOSNA-OFIR

**Coach par-ci, coach par-là, cet anglicisme est entré dans nos dictionnaires, et au registre de notre insatiable besoin de mieux vivre et de bien-être...
Nous sommes de plus en plus nombreux à vouloir nous faire coacher et à vouloir coacher. Phénomène ou épiphénomène ?**

« Si de plus en plus de gens se font coacher, c'est parce que, dans notre époque d'immédiateté, nous manquons de temps et nous voulons atteindre rapidement nos objectifs, et non entamer une psychanalyse de dix ans », selon Anne Emsallem, coach de vie depuis dix ans, formée à HEC, passionnée d'art contemporain et de psychanalyse, qui coache en France et en Israël. Autre raison : le fait que nous évoluons dans des sociétés en mouvement qui nous obligent à nous remettre continuellement en cause.

Le client arrive généralement avec un problème ou une situation conflictuelle auxquels il est confronté. Le coach non seulement l'écoute, mais il reformule ses propos et lui pose des questions. Pour Anne, « il doit permettre au client de donner du sens à sa vie, d'aller vers son désir intérieur et de trouver en lui son bien-être, que l'on ne peut atteindre qu'en alignant ses besoins et ses valeurs. »

Les demandes diffèrent en France et en Israël, explique Anne. En Israël, parmi les Français qui ont fait leur *alya*, beaucoup ont besoin de comprendre quels sont leurs nouveaux repères, car Israël



Anne Emsallem : « Nous manquons de temps et nous voulons atteindre rapidement nos objectifs. »

propose une autre façon de vivre que celle de la France, qui est leur cadre référent : ici, c'est l'Orient, une autre lumière, un autre rapport au temps, le sens de la vie n'est pas le même. En France, on travaille et l'on gagne de l'argent pour acheter des biens matériels, alors qu'en Israël on le dépense pour aller mieux, parce que la vie c'est maintenant. Marianne, « montée » depuis Marseille il y a deux ans, a consulté un coach car elle se demandait si elle devait

rester ou repartir : « Je n'arrivais pas à trancher. Grâce à mon coach, j'ai compris les raisons de mes tergiversations et donc de mon mal-être, j'ai réussi à surmonter mes peurs et j'ai décidé de rester. Je sais que j'ai fait le bon choix. » « Ma coach m'a permis de prendre une décision professionnelle déterminante », confie Raphaël qui, lui, s'est fait coacher parce qu'il hésitait à accepter un avancement dans sa société. « Je pensais ne pas être à la hauteur et j'ai découvert

La pratique du coaching vient du domaine sportif, où il est depuis longtemps admis qu'un(e) champion(ne) a besoin d'un coach pour s'entraîner, travailler ses points forts et ses points faibles, l'accompagner tant du point de vue physique que mental. Timothy Gallwey – coach en tennis – a énoncé une formule qui résume l'action du coaching, quel qu'en soit le domaine :

$$P = P - I$$

Performance (ou succès) = Potentiel – Interférences

qu'en fait, j'avais peur. » Ces deux coachés ont trouvé par eux-mêmes la réponse à leurs interrogations car, comme le précise Anne, le coach ne propose pas de solution mais il ouvre sa boîte à outils afin que son client devienne l'acteur de son histoire.

Le coaching est manifestement là pour durer. Pendant la pandémie, les gens ont découvert le « rester chez soi » et le coaching se fait généralement à domicile ou par Zoom. Le nombre de coachs a lui aussi explosé : coach de vie, professionnel, sportif, coach pour

enfants et même pour chiens. Les uns par vocation de venir en aide aux autres, d'autres estimant avoir les capacités requises pour provoquer un changement, comme Irène qui dirige une compagnie d'exportation de produits israéliens et qui, constatant que les gens, autour d'elle, étaient de plus en plus stressés et se posaient de plus en plus de questions, a décidé de les accompagner : « Je les aide à enrayer leurs croyances limitantes, à ne plus avoir peur ni du regard des autres ni de l'échec. » Parfois, devenir coach est un choix facile et alléchant de reconversion ou de supplément de revenus, car ce métier n'étant guère réglementé, chacun ou presque peut s'approprier ce titre. ■

www.annepluscoaching.com

RECRUTEMENT

Société Eco Free, existante sur le marché des énergies renouvelables depuis plus de 10 ans, **recherche plusieurs personnes pour le service administratif** en charge de l'instruction et des dossiers auprès de divers organismes (partenaires financiers/délégataires pollueurs/mairie/ANAH), vérification des documents, saisie des dossiers dans CRM et scan des documents.

- Une maîtrise de World, Excel, et plusieurs outils informatiques est nécessaire.
- Qualités requises : bonne élocution en Français, bon niveau d'orthographe, bon relationnel avec client.
- Travail en présentiel : du Lundi au Jeudi de 10h à 19h et Vendredi de 9h à 13h. Locaux situés à Netanya.

Salaire : à partir de 6.500 ils / mois.



eco
FREE ENERGY

Contactez nous au
053.70 81 275



Société Eco Free, existante sur le marché des énergies renouvelables depuis plus de 10 ans, **recherche téléprospecteurs** pour vente d'équipement d'amélioration énergétique.

- Qualités requises : commercial, très bon relationnel client, motivé, sérieux, ponctuel.
- Expérience professionnelle dans ce domaine est requis.
- Travail en présentiel : du Lundi au Jeudi de 10h à 20h et Vendredi de 10h à 14h. Locaux situés à Netanya.

Salaire : à partir de 7.000 ils / mois.