

## La une

Semaine du jeudi 18 novembre 2004 - n°2089 - Notre époque

### Actualité

International  
Spécial Séisme  
Spécial  
Palestine  
Retour sur  
2004  
Europe  
Politique  
Économie  
Social  
Société

Sciences  
Multimédia  
Sport  
Culture-Médias  
40 ans de l'Obs  
People  
Dossiers

### En images

Galleries photos  
Infographies

### Opinions

Débats  
Blogs  
Éditos  
Forums

### Thématiques

Automobile  
Emploi  
Immobilier  
Shopping  
Féminin  
Rencontre  
Voyages  
Bien-être  
Arts&Spectacles  
Livres  
Informatique  
Enseignement  
Exams 2005  
Programmes TV

### Alertes

Newsletters

### S'abonner

Magazines  
Guides

### Services

Séances  
Cinéma  
Météo  
Annonces  
Email gratuit  
Traducteur  
Agenda

### Calculettes

Logement  
Loyer  
Rentés  
Retraite  
Salaire

### Le site

Démarrage  
Favoris  
Plan du site

### Contacts

Nous écrire  
Publicité

## Ils sont déjà plus de 3500 en France

### Coachs en stock

Des soucis au boulot ou à la maison? Un problème de look ou des doutes sur la couleur du futur canapé... Vite un coach! Dans notre société narcissique et obsédée par la performance, l'assistance au quotidien est devenue un marché que se partagent professionnels du «savoir-être» et charlatans patentés

Il y a quelque temps, quand Guillaume ouvrait la bouche, il en sortait une petite voix aiguë, un peu ridicule: «Les gens m'appelaient Madame au téléphone», dit-il. Cet étudiant de 28 ans faisait son droit pour devenir avocat mais, avec ce timbre haut perché, ses professeurs l'avaient prévenu: il courait à l'échec. Aujourd'hui, sa voix est tombée d'un octave. Elle a de riches inflexions. Miraculé? Non. Guillaume s'est fait coacher, et de haute-contre il est passé ténor. Avec ce timbre tout neuf, il a été admis au barreau. Et il est nettement mieux dans sa peau. «Il suffit de vouloir», résume-t-il. Ça sonne comme un slogan pour le coaching: si on veut, on peut.

Faire du sport chez soi? Coach sportif! Régler ce problème de look un peu ringard ou trop passe-partout? Coach image! Et cette décision professionnelle difficile à prendre? Business coach! Des rondeurs récalcitrantes? Coach minceur! L'adolescent qui nous fait tourner en bourrique? Fastoche: coach parental! Le choix de la couleur du futur canapé? Coach déco. Celui du prochain amour? Love coach! Permanente ou mèches? Coach capillaire! La vie est devenue facile au pays des coachs: à chaque problème son coaching, à chaque carrefour une main qui se tend, une oreille qui se prête et un soutien en béton. Depuis quelques mois, plus une émission de télé qui ne suive l'édifiant parcours du coaché heureux, débarrassé de ses incertitudes grâce à l'accompagnement d'une personne à la voix douce et au discours rassurant. Les magazines féminins regorgent de ces histoires merveilleuses de gens qui reprennent leur vie en main sans s'infliger une douloureuse psychothérapie. Les coachs sont partout nous dit-on, pourquoi s'en priver?

Quelques clics sur le web suffisent à donner la mesure de l'offre: elle flambe. On est loin des débuts du coaching à la française au tournant des années 1990. Venu des Etats-Unis, le phénomène touche alors exclusivement les entreprises qui y voient une façon d'externaliser leur gestion des ressources humaines: elles font appel au coach pour aider leurs employés, souvent les cadres, à évoluer. L'objectif est clair: un coup de pouce pour devenir meilleur, plus fort, plus performant. «*Le coaching est adapté au monde du travail actuel qui demande à chacun de sauvegarder son employabilité, de forger sa propre adaptabilité, de forger sa propre adaptabilité*, explique Suzel Gaborit-Stiffel, de l'association SF Coach, qui tente de réguler la pratique des business coachs. *L'entreprise ne s'occupe plus des plans de carrière, à chacun de construire le sien. L'aide extérieure du coach peut être nécessaire pour faire le point.*»

On estime à 3500 le nombre de coachs qui exercent en France (1). La plupart se sont installés ces derniers mois. Souvent, ils étaient formateurs, conseillers, psychothérapeutes, décorateurs ou relookers, et collent juste l'étiquette



### Les Unes du mois

#### NOVEMBRE 2004

semaine 1	semaine 2
semaine 3	semaine 4
semaine 5	

### Les Archives

► Rechercher

### Le kiosque

le nouvel  
**Observateur**  
**TéléCinéObs**  
**ParisObs**  
**Challenges**

**Espace abonné**  
**Anciens numéros**



► Une épice indienne contre la maladie d'Alzheimer

► Anticorps, anticœur

► RETRO 2004 : L'ADN sort de la poubelle

► L'Homme, une lignée évolutive privilégiée

► La fumée de cigarette provoque le déclin des capacités cognitives chez les enfants

► Séisme en Asie : Les écosystèmes menacés

► Les céréales à l'index

► RETRO 2004 : Le clonage humain

► L'alimentation durant la grossesse pourrait influencer



Haut de page

«coach» sur leur CV. Ça fait air du temps. D'autres y ont vu le moyen de changer d'activité professionnelle, de se lancer à leur propre compte. C'est le cas de Lionel Ancelet. Il travaillait dans le marketing et la communication pour une entreprise, aimait surtout gérer les équipes, faire naître chez les autres ce qu'ils avaient de meilleur. Voilà un peu plus d'un an, au tournant de sa quarantaine et après une formation spéciale, il a sauté le pas et s'est installé comme «life coach». Entraîneur de vie, en français. Le life coaching est le marché à prendre (ils seraient plus de 4000 en Grande-Bretagne, où la vague est plus ancienne), par opposition à celui du business coaching (payé par l'entreprise). Il s'adresse aux particuliers qui souhaitent obéir à la vieille injonction de Nietzsche: «*Deviens ce que tu es!*» Pas facile dans un monde narcissique, atomisé, obsédé par la performance et la quête de bonheur. «*Depuis quarante ans, les individus sont soumis à de nouvelles contraintes d'autonomie et de responsabilité, alors que les cadres anciens se délitent*», explique la sociologue Valérie Brunel (2). Le ciel est vide. Dieu, le communisme et la famille sont morts et les hommes sont seuls, livrés à eux-mêmes. Ce n'est pas tout: «Les nouveaux modes de management, la logique de projet, la meilleure relation à soi et à l'autre qui prévalent dans l'entreprise ont gagné toute la société», ajoute la sociologue. Il faut optimiser son potentiel, viser en tout l'excellence, être «pro-actif»... pour enfin devenir l'individu dont notre société «libérale-économique» a besoin. En deux mots: efficace et adapté.

Le life coach pioche dans sa boîte à outils: des techniques de conduite psychologique qui font les choux gras du développement personnel. Aux côtés de la bonne vieille méthode Coué – bien sûr – et de la neutralité bienveillante chère à l'ancêtre psychanalyse, on y trouve, pêle-mêle, l'analyse transactionnelle, cette théorie de l'individu qui s'articule autour des «*Etats du Moi*»; la programmation neuro-linguistique (PNL), une science qui décrit la façon dont le cerveau codifie nos expériences et bâtit des croyances qui conditionnent nos rapports aux autres; la psychologie humaniste, fondée sur l'étude des comportements; l'hypnose... Toutes ces techniques sont issues des travaux de scientifiques américains qui, dans les années 1970, ont modélisé les thérapies réussies. Toutes visent à améliorer l'estime et la connaissance de soi.

Les clients de Lionel Ancelet, une quinzaine à ce jour, viennent lui parler de problèmes de travail: ils ne s'amuse plus autant qu'avant, se demandent s'ils seraient capables de passer à autre chose, oui mais quoi? En fait, leur ego en a pris un coup. Ils ont des conflits avec un supérieur. Ou appréhendent la retraite qui arrive bientôt et s'inquiètent de cette soudaine inactivité. Pas de panique, le coach est là, prêt à les interroger avec bienveillance pour les faire accoucher – selon la bonne vieille méthode du «dialogue socratique» – de leurs désirs inavoués. «Je n'ai pas vocation à leur donner des conseils mais à faire en sorte qu'ils trouvent en eux-mêmes les réponses à leurs interrogations, qu'ils prennent conscience de leurs propres ressources.»

Ça peut commencer par un vrai changement. Depuis la rentrée, l'Ecole Centrale de Lyon propose un coach à ses étudiants de troisième année, sous les traits d'une jeune femme, Hélène Mathieu, ex-professeur de lettres reconvertie dans l'accompagnement des élites de la nation (3). «Les étudiants ne savent pas où ils en sont. Ils ont beaucoup travaillé, mais n'ont pas beaucoup réfléchi à ce qu'ils voulaient devenir. Je les aide à définir des objectifs professionnels.» Elle en suit une quinzaine, qu'elle prend en séance d'une à deux heures en face à face. Elle écoute, pose des questions, aide à mettre en place de nouveaux comportements. Marc, 23 ans, un garçon timide, a même eu des exercices à faire chez lui: «Elle m'a demandé de me mettre une fois en colère dans la semaine...» Il s'agit d'essayer d'être autrement, sans passer par la case divan. «Je ne veux pas aller fouiller dans mon passé, explique un autre élève. Il faut que ce soit efficace et que ça aille vite.»

Le coaching donne de la chair aux rêves. C'est ce qui s'est passé avec Frédéric, 39 ans, qui voulait évoluer dans son job, mais dont l'enthousiasme brouillait l'esprit: «J'avais plusieurs possibilités et l'impression que tout m'intéressait. En réalité, j'étais largué. Mon coach m'a proposé un programme par téléphone, ce qui me convenait très bien parce que je voyage beaucoup, et, en quatre séances de quarante-cinq minutes, j'avais pris une décision capitale: je quitte mon poste actuel dans une grande entreprise technologique pour monter ma boîte dans un tout autre domaine. Il m'a surtout mis face à mes désirs profonds; brique par brique, il a réussi à me donner le courage et la

la santé des enfants, pour longtemps

► Les enfants qui dorment mal sont turbulents

► Bonne année 2005... sobrement!

► Réveillons : le guide de survie

► Automobile Nouveautés Surfer à bord du Porsche Soapboard Racer

► Place à la BMW M6, 10 cylindres et 507 ch

► Essais Invitation au plaisir à bord du coupé-berline Mercedes CLS 350 et de ses 272 ch.

► Le Cayenne S V8 340 ch mêle esprit Porsche et de réelles aptitudes 4x4

► 2.500 km à bord de la Modus 1.4 de 98 ch

► Dossier : Le GPL en 10 questions Sûr, écolo et économique mais quel est son avenir ?

► Féminin Mode Diva des podiums

► Réveillez-vous en beauté

► Nouveautés Coups de coeur

motivation. Sans lui, je pense que tout cela serait resté à l'état de rêve. Je suis très fier de ma décision.»

Par téléphone? Oui, oui, c'est moderne, ça va vite. «Ça doit être aussi agréable que de faire l'amour par téléphone», estime un coach à l'ancienne. On peut aussi être coaché par mail, autour d'un bon repas, d'un café ou même par oreillette. Vu dans une émission sur le love coaching: un rendez-vous galant où le coaché est guidé ainsi par sa coach qui lui souffle quoi faire, quoi dire: souris, rapproche-toi, allez, vas-y, prends-lui la main! «C'est n'importe quoi, ça n'a rien à voir avec le coaching professionnel, s'emporte Suzel Gaborit-Stiffel de SF Coach. Le mot "coach" est victime de son succès, il faut faire attention à ceux qui se présentent comme tels mais qui sont en fait des charlatans et des manipulateurs. Un vrai coach n'est ni un thérapeute ni un conseiller, un bon coach est un miroir qui permet au coaché de se voir autrement, d'envisager sa vie sous un autre angle.» L'association SF Coach existe depuis huit ans, compte près de 600 membres et délivre des certifications selon l'expérience et la compétence des praticiens (à ce jour, 50 «titulaires» et une centaine de «membres associés»). Une nécessaire organisation pour une profession sans règles officielles et qui attire chaque semaine de nouveaux candidats: pas de diplôme exigé, un marché en friche... la poule aux œufs d'or est là, croient penser les prétendants. Car si madame se trouve moche et que ça lui fait du bien de payer pour un conseil de relooking, où est le mal à l'ac-compagner dans les cabines d'essayage? Ou de prendre un café avec la trentenaire surbookée qui ne «trouve pas une minute pour elle» pour l'aider à faire le clair dans son agenda?

Sylvain Louradour, lui, a trouvé un créneau: le «spa du cerveau». Cet ancien créatif d'agence de publicité sait que la formule fera mouche. Ce qu'il propose? Du coaching culturel. Vous êtes nul en cinéma d'après guerre, léger en peinture de la Renaissance, curieux de l'art moderne, ne savez pas quelle pièce de théâtre aller voir. Culture Coach a la solution qu'il vous faut: d'abord un bilan culturel personnalisé (vous répondez à un questionnaire) qui lui permet de déterminer votre personnalité, vos goûts, votre façon d'appréhender le monde. Il le traduit «avec un graphique», ça fait scientifique. Ensuite, il vous donne des conseils par mail, téléphone ou courrier et vous revoit après pour en discuter. «Nos clients (une dizaine en dix mois d'existence) cherchent du bien-être, du confort. Ils désirent une culture personnelle, loin de celle formatée que l'on vend en supermarché...»

Etre au top ou ne pas être, telle est la question. Sans tergiverser, et rapidement s'il vous plaît. Et tant pis si les thérapeutes sérieux tordent le nez devant le succès de ces cures éclairs et hors de prix (voir encadré). S'ils les réduisent à «un effet hypnotique» et considèrent que «leurs résultats s'épuisent». S'ils sourient de cette vanité à «s'échapper à soi en s'intégrant dans un système qui a une visée utilitariste». «Je me sens davantage présent, je m'impose mieux, je ne suis plus paralysé pour prendre la parole en public», résume Guillaume l'avocat. Alors le reste...

(1) *A titre de comparaison, on dénombre environ 5000 psychanalystes en France.*

(2) *«Les Managers de l'âme», par Valérie Brunel, La Découverte, 2004.*

(3) *«La Réussite scolaire», par Hélène Mathieu, Solar, 2004.*

**Caroline Brizard Isabelle Monnin Laetitia Maccioni**



Envoyer cet article à un(e) ami(e)

Dans la rubrique "Notre époque" :

► «Attention, nous allons métacommuniquer...» ► Un métier flou ► Le coût du coach ► Rectificatif ► Le canard diabolin ► Le refus du caporalisme ► Les élucubrations d'Emile Louis ► Que reste-t-il de l'affaire Alègre? ► L'agent double ► La domestication des esprits ► Le pari fou d'Iter ► Découvertes ► Heureux comme un loup des Abruzzes

**Retour à l'index**

## Liens publicitaires

► **Vos voyages sur mesure moins chers avec odysia**

Odysia, spécialiste du voyage en ligne, vous propose son service de voyage à la carte : vol plus hôtel. Choisissez votre destination et composez vous-même votre séjour.

[<http://www.odysia.fr/>]

► **Votre croisière avec ABCroisiere.com**

Découvrez la large gamme de croisières fluviales et maritimes d'ABCroisiere.com. Choisissez votre destination, vos dates de départ et demandez un devis gratuit.

[<http://www.abcroisiere.com>]

► **Partirpascher organise votre séjour au soleil**

Découvrez les Caraïbes, l'océan indien, le Mexique, ou les Grenadines à petits prix avec Partirpascher. Informations pratiques sur toutes les destinations. Réservation par téléphone.

[<http://www.partirpascher.com>]

### © Le Nouvel Observateur 2003/2004

Conformément à la loi "Informatique et Liberté" n° 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, nous nous engageons à informer les personnes qui fournissent des données nominatives sur notre site de leurs droits, notamment de leur droit d'accès et de rectification sur ces données nominatives. Nous nous engageons à prendre toutes précautions afin de préserver la sécurité de ces informations et notamment empêcher qu'elles ne soient déformées, endommagées ou communiquées à des tiers.

Droits de [reproduction](#) et de [diffusion](#) réservés © **Le Nouvel Observateur** 2003

**Usage strictement personnel.** L'utilisateur du site reconnaît avoir pris connaissance de la [licence](#) de droits d'usage, en accepter et en respecter les dispositions.

La fréquentation de ce site est contrôlée et certifiée par [Diffusion Contrôle](#)