

**Nathalie Giudicelli, vous vous présentez comme coach de vie pouvez-vous-nous en dire plus ?**

Je n'aime pas beaucoup le terme « coach de vie » qui pourrait laisser sous-entendre qu'un coach est un expert du bonheur, un guide ou pire... un gourou.

Je ne suis rien de tout cela. Il m'arrive de ne pas savoir, de me tromper, et j'aime bien expliquer cela à mes clients dès le premier entretien. Cela permet de démystifier et d'éviter les éventuelles tentations de décharge de responsabilité ou de transfert.

En coaching, le client est partie prenante de sa réussite. Il est seul responsable des décisions qu'il prend. La volonté de changement de la part du coaché est donc primordiale.

Je me définis donc plutôt comme coach personnel et professionnel, qui aborde tous les domaines de vie du client (sauf s'il souhaite en laisser un de côté). J'accompagne mes clients vers une meilleure connaissance d'eux-mêmes et des autres. Je les accompagne en les écoutant, en reformulant leurs propos, en utilisant parfois l'effet miroir, en les confrontant avec bienveillance. J'utilise la PNL et l'Analyse Transactionnelle essentiellement.

On me demande souvent ce qui me différencie d'un psy : je travaille sur « aujourd'hui et demain », et très peu sur « hier ».

Par ailleurs, je ne peux pas répondre aux questions du type « Pourquoi suis-je si peu affirmé(e) ? ». En coaching, mes clients se demanderont plutôt « Comment puis-je être plus affirmé(e) la prochaine fois que j'aurai un entretien avec mon chef, mon mari, ou encore ma fille ? Quels critères me permettront de mesurer que je suis plus affirmé(e) ? Comment mon interlocuteur s'en rendra-t-il compte ? ».

Le coaching de particuliers ou de professionnels se pratique de la même façon, seul le contrat de départ diffère (le contrat étant tri-partite dans le cadre du coaching en entreprise), ainsi que les tarifs.

**Le coaching devient prétexte à beaucoup d'activités, comment reconnaître un ( e ) vrai coach ?**

Il est vrai que les coachs fleurissent de-ci de-là.

Si l'on s'en réfère à la définition donnée par François Delivré, le coaching « est une série d'entretiens individuels entre vous-même et un tiers extérieur dont c'est le métier (le coach). Ces entretiens ont pour but de vous aider à atteindre vos objectifs et à réussir votre vie personnelle ou professionnelle. »

Pour reconnaître un coach sérieux et efficace, je vous conseille de le questionner sur :

. sa formation initiale (BAC+ 4 minimum souhaité selon moi)

- . son expérience professionnelle en entreprise (nécessaire selon moi)
- . sa formation au coaching (un an de formation est un minimum)
- . le fait qu'il ai effectué un travail sur lui-même en thérapie
- . le fait qu'il continue à se former
- . le fait qu'il puisse vous communiquer des témoignages de ses clients
- . le fait qu'il soit supervisé dans sa pratique
- . le fait qu'il appartienne à une organisation professionnelle de coachs (Syndicat Professionnel des Métiers du Coaching, SFCoach, ICF.....)
- . le fait qu'il possède un code de déontologie
- . le fait qu'il vous fasse signer un contrat avant de démarrer le coaching

Si vous prenez toutes ces précautions, vous mettez toutes les chances de votre côté.

### **Le coaching et la recherche d'emploi : une aide complémentaire ?**

Parmi mes clients, nombreux sont les demandeurs d'emploi. Ils viennent souvent me voir après des mois de « galère » auprès d'associations ou auprès du Pôle Emploi. Ce qu'ils viennent chercher, c'est une écoute bienveillante, une personne qui ne les jugera pas. Ils veulent également du sur-mesure.

Le coaching des demandeurs d'emploi, couplé à des ateliers individuels de formation très pratiques que j'organise à St Didier de Formans ou sur Villeurbanne (voir programme sur mon site <http://www.choisirlecoaching.fr/index.adml?r=63>) peut donner des résultats très rapides.

Donc, je réponds par l'affirmative à votre question : Oui, le coaching est une aide essentielle pour les demandeurs d'emploi.

### **Quel est le meilleur moment pour faire la démarche de rencontrer un coach ?**

Il ne faut pas attendre d'aller très mal pour rencontrer un coach. Si vous sentez que vous êtes freiné dans certaines de vos initiatives, si vous n'aimez plus votre vie professionnelle, si vous vous épuisez dans vos relations avec les autres, alors, c'est le moment de voir un coach. Le coaching est une méthode d'accompagnement au changement. Donc, dès qu'un changement se présente à vous, et qu'il vous est difficile de le gérer, faites la démarche de rencontrer un coach.

### **Comment faire le bon choix, quelques principes et précautions ?**

Il me semble avoir répondu à cette question en répondant à la question 2. Si vous voulez la préciser, faites le moi savoir.

### **Le coaching est-il à la portée de toutes les bourses ?**

Oui. Le coaching est à la portée de tout le monde . J'ai eu pendant 10 séances une cliente qui touchait l'Allocation Spécifique de Solidarité, et qui avait compris l'importance de se payer un coaching.

Une heure de coaching de particulier coûte 50 euros pour les demandeurs d'emploi que je coache dans mon cabinet, ou par téléphone, et 60 euros pour les particuliers. Je demande une fréquence minimum d'une séance toutes les trois semaines, et un engagement de départ sur trois séances. Ce tarif comprend l'échange de mails illimité entre chaque séance.

**Souhaitez-vous ajouter quelque chose pour terminer cette interview ?**

J'aimerais vous expliquer ce qui me passionne dans mon métier. J'aime voir mes clients changer et se sentir de mieux en mieux. Hier encore, j'ai reçu un mail d'une cliente qui a terminé son coaching depuis un an. Spontanément, elle a eu envie de me REdire ce que son coaching avait changé dans sa vie. Cela m'a fait vraiment plaisir. Lorsque je travaillais en entreprise, je ne recevais pas de tels signes de reconnaissance positifs. Chaque séance est une surprise. Je ne sais jamais à l'avance ce qui va s'y produire car c'est la demande du client qui est traitée à chaque début de séance, et cette demande évolue.

Ce métier me passionne car il me permet de mettre l'être humain au cœur de mon travail, tout en étant consciente des réalités économiques de tout un chacun. Les objectifs que se posent mes clients (particuliers ou entreprise) doivent être spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes, inscrits dans le temps. Les accompagner dans leurs prises de décisions, suivre l'accomplissement des plans d'action qu'ils ont fixés est un challenge humain et économique passionnant.