

Le coaching issu des grandes villes se propage dans l'Ain

Le coaching se développe géographiquement, en sortant des grandes villes, couvre divers domaines et touche un large public. Panorama des prestations proposées dans le département

Sport, décoration, vie professionnelle, le coaching offre une prestation personnalisée aux particuliers. Le phénomène, venu des grandes villes, se propage dans l'Ain et touche un public très diversifié. Les coaches, de leur côté, s'adaptent au secteur en proposant des tarifs moins élevés que dans les grandes villes.

Coaching d'intérieur

Des hésitations sur un achat important, la couleur d'un mur, l'agencement d'une pièce, dans le cadre d'un forfait de deux heures de coaching, Sophie Gerentet de Saluneaux, décoratrice et designer d'espace à Belleguex se déplace chez ses clients pour les aider à trouver des solutions adaptées à leurs besoins. « Ce sont principalement des demandes sur des éléments précis concernant, la plupart du temps, les pièces de vie », explique-t-elle. Son objectif n'est pas de tout changer dans la maison, mais surtout de faire en fonction du budget des personnes. Certaines choses sont faciles à mettre en place, sans que ça engendre un gros coût. Couleurs, lumière, agencement, bonnes adresses, après un temps d'observation, elle promulgue ses bons conseils contre une rémunération oscillant entre 60 et 80 euros. Elle adopte une approche globale car la décoration reste quelque chose de très personnel. « Je n'impose pas

mes goûts, il faut respecter l'individualité. », précise la jeune femme. Sa clientèle se constitue de personnes de 35 à 60 ans, propriétaires de leurs logements. Si les prestations d'architecture d'intérieur sont réservées à une élite, le coaching déco reste très accessible.

Coaching sportif

Julien Benoist est gérant de la société Athlétique Attitude, dédiée au coaching sportif, au suivi individuel et à la préparation physique d'athlète dont le siège est implanté sur Lyon.

Athlétique Attitude touche un public tous azimuts, avec divers profils, mais surtout ceux dont le pouvoir d'achat le permet et avec des disponibilités en terme de temps. Depuis peu, l'activité a été lancée sur le département. Remise en forme, perte de poids, développement de sa masse musculaire ou de son capital santé, les coaches se déplacent au domicile du client avec leur matériel, encadrent les séances et donnent des outils pour réussir. « Sur la partie technique, c'est le même principe qu'un moniteur de ski, sauf que nous, on a une approche un peu plus globale, on aide les gens à se sentir bien, à avoir confiance en eux et atteindre des objectifs, qui dépassent l'aspect technique du sport », explique Julien Benoist. Avec des contrats de deux mois minimums, à hauteur de 55 euros la séance d'une heure, le coach



Julien Benoist coaché Sacha Rosenthal depuis plus de quatre ans, à domicile ou au bureau / Photo Laurent Thévenot

permet de faire le lien entre la volonté de faire du sport et la réalisation.

Coaching de vie

Nathalie Guidicelli est coach de vie, elle propose un accompagnement individuel et personnalisé à ceux qui ressentent un malaise dans leur vie familiale et professionnelle. Cette approche permet d'aider les gens à gérer des changements dans leur vie ou des change-

ments qu'ils ont décidés de mettre en place. À l'instar d'une thérapie chez un psychologue, le coaching ne fait pas d'incursion dans le passé. « Par contre, cette pratique s'apparente d'avantage aux thérapies comportementalistes qui traitent l'aujourd'hui et le demain », précise Nathalie Guidicelli. Savoir dire non, prendre une décision, accepter ses imperfections, autant d'éléments qui seront

traités sous un angle concret, par la mise en place d'exercices afin d'atteindre l'état désiré. Tous les problèmes sont abordés mais la coach de vie, ne voulant pas sortir de sa sphère de compétence, redirige la personne, lorsque c'est nécessaire, vers une psychologue. La séance d'une heure est à 40 euros pour les demandeurs d'emploi et les étudiants, puis 50 euros pour les autres. Ce tarif comprend un

premier contact téléphonique gratuit et l'échange de mails entre les séances. Ce sont essentiellement des femmes qui la consultent, en souffrance professionnelle, notamment. Elles sont, pour la plupart, en recherche d'emploi, en réorientation professionnelle, en création d'entreprise, avec une confiance et une estime de soi très basse.

Marion Negro