

Valérie Ernstberger Le Gal

Coachs : les secrets d'une bonne posture

Les clés d'une
attitude authentique et sincère



GERESO

ÉDITION



Coachs : les secrets d'une bonne posture

Développement personnel et efficacité professionnelle

Coachs : les secrets d'une bonne posture

Les clés d'une attitude authentique et sincère

Auteur : Valérie ERNSTBERGER LE GAL

Édition 2019

© GERESO Édition 2019

Direction de collection : Catherine FOURMOND

Conception graphique de couverture : Atmosphère

Suivi éditorial et conception graphique intérieure : GERESO Édition

Illustration : © IconicBestiary/istockphotos.com

www.gereso.com/edition

e-mail

:

edition@gereso.fr

Tél. 02 43 23 03 53 - Fax 02 43 28 40 67

Reproduction, traduction, adaptation interdites

Tous droits réservés pour tous pays

Loi du 11 mars 1957

Dépôt légal : Mars 2019

ISBN : 978-2-37890-107-3

EAN 13 : 9782378901073

ISBN numériques

ISBN eBook : 978-2-37890-183-7

ISBN ePub : 978-2-37890-178-3

ISBN Kindle : 978-2-37890-179-0

GERESO SAS au capital de 160640 euros - RCS Le MANS B 311 975 577
Siège social : 38 rue de la Teillaie - CS 81826 - 72018 Le Mans Cedex 2 - France



Dans la même collection :

- 101 bonnes pratiques de management
- 69 règles du succès au travail
- Adieu les problèmes au travail !
- À la conquête de mon bien-être
- Améliorer son efficacité relationnelle
- Communiquer efficacement
- Communiquer en situation de crise
- Comprendre l'évaluation professionnelle
- Crise de motivation au travail ? Rien d'anormal !
- Cultiver l'engagement de vos équipes
- Dix entretiens incontournables en entreprise
- Évaluer les compétences professionnelles : mode d'emploi
- Être recruté dans les métiers de l'industrie et de l'agroalimentaire
- Gagner en leadership
- Gestion du temps pour managers et professionnels débordés
- L'art de conclure une vente avec la PNL
- Le leadership du cœur
- Le manager de proximité
- Le management bienveillant, accélérateur de performance
- L'entreprise de soi : clé de la réussite entrepreneuriale

www.la-librairie-rh.com

la librairie RH
by GARESD

Dans la même collection (suite):

- Le recrutement gagnant-gagnant
- L'estime de soi au cœur du management
- Les dynamiques de l'intelligence relationnelle
- Les groupes Mastermind : accélérateurs de réussite
- Manager le télétravail
- Manager l'innovation autrement
- Manager l'intelligence artificielle
- Manager une équipe projet
- Mieux communiquer avec soi-même et avec les autres
- Ni hérisson, ni paillason : plus jamais peur des conflits
- Parler en public, être écouté et convaincre
- Prendre la bonne décision individuelle ou collective
- Préparer son futur professionnel
- Prévention des RPS avec la PNL
- Réalité des RPS : actions et solutions
- Recadrer sans démotiver
- (Re)Donner du sens à son management
- Réussir son oral d'examen ou de concours
- Réussir vos entretiens professionnels
- Révélez votre Talent avec l'intelligence prismatique
- Travailler, pour quoi faire ?
- Vers un leadership créatif, efficace et humain

Remerciements

Mes premiers remerciements s'adressent à Catherine Fourmond, responsable de GERESO édition et Raphaëlle Cormier, éditrice, pour la confiance qu'elles m'ont accordée. Elles ont su m'écouter et m'encourager pour permettre à cet ouvrage issu de mon mémoire de certification de devenir ce livre accessible aux lecteurs que vous êtes.

Aussi, je remercie chacun d'entre vous, d'avoir pris le temps de vivre cette aventure le temps de cet ouvrage et j'espère qu'il vous aura permis de mieux comprendre ce métier formidable et passionnant, dont on parle beaucoup !

Je remercie bien sûr mon superviseur André Armand, enseignant au Centre Européen de formation au Coaching professionnel « Linkup Coaching » qui m'a soutenu fermement, qui a été le premier à m'inspirer ce thème de la posture du coach. Lors de notre premier échange téléphonique alors que je lui faisais part de mes premières séances en tant que coach en apprentissage, il a conclu notre entretien en me disant : « Fais attention à ta posture, Valérie ! »

Que voulait-il dire ? Bonne question n'est-ce pas ?

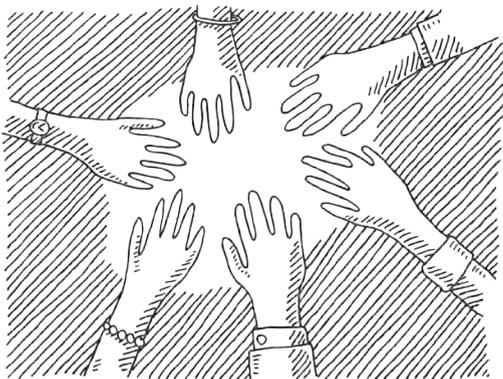
Puis, alors que je prenais contact avec Brigitte Quaglio, coach et consultante RH, en l'informant de mon intention de rédiger mon mémoire à la manière d'un récit et de la rencontre entre deux personnages qui échangeraient l'une en tant que coach expérimentée et l'autre sur sa formation récente de coach junior, Brigitte conclut : « Ta problématique est donc la posture du coach ! »

Oui, c'était évident, il fallait donc que je travaille sur ce sujet tout en gardant ce support de rédaction qui me convenait et qui me donnait envie d'écrire et de partager à la « manière de ».

Puis, j'ai rencontré Nathalie Cortial Vivien, grâce à Justine qui suivait les cours dans la même promotion, et à la lecture de mes premières pages, elle m'a encouragée à poursuivre en ce sens, en me disant : « J'étais tellement prise par l'histoire, que j'avais hâte de connaître la suite ! »

Je les remercie, toutes les deux, d'avoir préfacé ce manuscrit.

Enfin, mes personnages Caroline Rogiero et Erika Berger ont permis le cheminement nécessaire à l'évolution de ma réflexion et dans l'exercice de la rédaction du mémoire tout en préservant une technicité et une méthodologie à respecter.



Et je n'oublie pas de remercier :

Pascal, mon mari pour sa patience et la prise en charge de notre foyer durant la rédaction du mémoire et celle du livre !

Ma maman, pour son regard critique et sa relecture exigeante.

Chantal, enseignante retraitée, ma cousine privilégiée par sa relecture et pour son soutien.

Bernadette, étudiante comme moi, pour son soutien et sa pertinence. L'ensemble du groupe B de la promotion Rogers, de l'école Linkup Coaching, pour la continuité et la prolongation de sa cohésion, de nos fous rires lors de nos révisions et notre bonne humeur.

Hervé, un collègue, travailleur social, bienveillant et critique face ce sujet.

Géraldine, Christine, Sylvie, Rachid, Jean-Luc, Natacha, Florence, Michel, Malika, Caroline, Hervé... qui ont hâte de lire ce premier livre dès sa publication !

Et bien évidemment, Bastien et Florent, mes deux grands garçons, pour leur partage et leur enthousiasme face à leur maman qui reprenait des études et promet d'organiser des séances de dédicaces. 😊

Sommaire

Remerciements	5
Avant-propos	11
Embarquement... ..	15
Préface	17
Chapitre 1 - La rencontre	21
Chapitre 2 - Les préambules nécessaires	27
Savoir se connaître, avoir « conscience du Soi ».....	27
Les premiers contacts : de la maladresse à l'enthousiasme	34
Chapitre 3 - Les « pouvoirs » du coach	41
Introduction.....	41
Le code de bonne conduite ou la déontologie du coach	49
Chapitre 4 - L'écoute active... « Réactive »	55
Introduction.....	55
Ici et maintenant	57
Écoute active et bienveillance.....	60
Direction « Empathie »... ..	65
« La mer des émotions »	69
Le silence, l'humour, ou le poids des mots !.....	72

Chapitre 5 - « Connais-toi, toi-même ! »	81
Introduction.....	81
Savoir reconnaître son « dominant » et développer son aspect positif...	85
« Valeur, toi-même » ! Reconnaître ses propres valeurs.....	91
Pourquoi les clients nous écoutent-ils ?	92
Transfert et contre transfert où comment mettre à distance	94
Que fait le coach après avoir dit « au revoir » ?	96
Chapitre 6 - Les limites de la posture ou de l'imposture !	103
Introduction.....	103
Savoir reconnaître ses propres limites et passer le relais	109
Épilogue - Le départ, un point de vue partagé	111
Bibliographie.....	119
À propos de l'auteur	121

Définition du mot « posture » :

1 - Attitude, position du corps, volontaire ou non, qui se remarque, soit par ce qu'elle a d'inhabituel, ou de peu naturel, de particulier à une personne ou à un groupe, soit par la volonté de l'exprimer avec insistance.

Synonyme : *attitude, contenance, maintien, pose.*

2 - *Au fig. littér.* : attitude morale de quelqu'un. Synonyme.

Comportement, (ligne de) conduite.

<http://www.cnrtl.fr>

Définition du mot « secret » :

1 - Ensemble des connaissances, d'informations qui doivent être réservées à quelques-uns et que le détenteur ne doit pas révéler.

Synonyme : *mystère.*

2 - Explication, raison cachée. Synonyme : *clef.*

3 - Moyen pour obtenir un résultat, connu seulement de quelques personnes qui se refusent à le répandre.

Synonyme : *procédé, truc.*

Dictionnaire Le Petit Robert