




Changer de vie et devenir coach : ils sont de plus en plus nombreux à sauter le pas

 ([//app-eu.readspeaker.com/cgi-bin/rsent?customerid=7764&lang=fr_be&readid=id-text2speech-article&url=www.rtbf.be%2Fflapremiere%2Femissions%2Fdetail_tendances-premiere%2Faccueil%2Farticle_changer-de-vie-et-devenir-coach-ils-sont-de-plus-en-plus-nombreux-a-sauter-le-pas%3Fid%3D10680195%26programId%3D11090](http://app-eu.readspeaker.com/cgi-bin/rsent?customerid=7764&lang=fr_be&readid=id-text2speech-article&url=www.rtbf.be%2Fflapremiere%2Femissions%2Fdetail_tendances-premiere%2Faccueil%2Farticle_changer-de-vie-et-devenir-coach-ils-sont-de-plus-en-plus-nombreux-a-sauter-le-pas%3Fid%3D10680195%26programId%3D11090))





(<https://ds1.static.rtbf.be/article/image/1920xAuto/6/3/6/6d8e4836f22d0a921638c5a785a62896-1611321791.jpg>)

Magali Mertens publie un nouveau guide pratique pour celles et ceux qui voudraient se lancer sereinement en tant que coach. © Getty Images

Lucy Dricot avec Tendances Première

🕒 le samedi 23 janvier 2021 à 11h00

Coaching de vie, coaching parental, coaching professionnel... Les spécialisations sont variées et le nombre de personnes formées pour devenir coach augmente chaque année.

PUBLICITÉ



Rejouer la vidéo

Le coaching, une profession à la mode

La formation de coach a le vent en poupe et nombreux sont ceux qui, aujourd'hui, veulent se lancer. *"Cela est peut-être dû à la fameuse "crise de sens" qui est encore un peu plus exacerbée par la crise sanitaire et économique actuelle" s'interroge la coach et chroniqueuse Magali Mertens. "Les gens se posent plus de questions existentielles, veulent apporter leur pierre à l'édifice et accompagner les autres dans leurs questionnements... Il y a peut-être aussi un petit effet miroir".*

Coaching de vie, coaching parental, coaching professionnel, coaching en allaitement ... Il y a aujourd'hui des coachs pour à peu près tous les domaines. Peut-être un peu trop ? *"C'est vrai qu'il y a de plus en plus de coachs. Mais je suis persuadée qu'il y a de la place pour tout le monde. Il faut juste trouver sa valeur ajoutée et se demander ce qu'on peut amener de différent".*

Le profil des coachs : empathie, ouverture aux autres et résilience

Qui sont ces personnes qui se lancent dans l'aventure du coaching ? *"Souvent, celles et ceux qui m'interrogent sur le métier de coach sont dans un processus de résilience. Après s'être remises d'un burn-out par exemple, ces personnes veulent ensuite aider et accompagner les autres dans cette épreuve. L'idée c'est vraiment de se dépasser et puis d'aider les autres à se dépasser aussi. L'expérience vécue apporte clairement un plus dans la balance" répond Magali Mertens.*

Au niveau des personnalités, *"il y a des gens qui, naturellement, ont une "attitude coach"* reconnaît-elle. *"Il y a des indispensables : la bienveillance, le non-jugement, empathie, etc. Et surtout, il faut pouvoir accueillir l'autre."*

L'importance d'une bonne formation

Pour être un bon coach, "*il faut s'être fait accompagner avant, sinon ça va être compliqué de ne pas entrer tout le temps en résonance. C'est normal d'avoir des histoires ou des cas qui font parfois écho à notre propre expérience... Mais pour coacher, il faut pouvoir prendre aussi une distance*" recommande la coach.

D'où l'**importance de se former**. D'autant plus que "*la profession n'est pas protégée, comme pour les psychothérapeutes ou les psychologues. Il faut donc faire attention dans le choix de la formation*" rappelle Magali. "*N'oublions pas que le coaching est un accompagnement particulier. On parle ici d'empowerment, de mise en action. Le coaching va utiliser des techniques issues de l'analyse transactionnelle (AT), de la programmation neurolinguistique (PNL) par exemple [...] Il est donc important d'aller voir les diverses formations, qui sont essentielles.*"

Pour en savoir plus :

- Magali Mertens vous invite à découvrir les multiples facettes du métier de coach dans son nouveau livre intitulé ***Changer de vie et devenir coach***, également publié aux éditions Jouvence (<https://editions-jouvence.com/livre/changer-de-vie-et-devenir-coach/>). "*De quoi parle-t-on vraiment lorsqu'il s'agit de coaching ? Comment transformer l'envie d'accompagner autrui en une réalité ? Quels sont les défis qui se présentent ?*" : à travers ce guide pratique, elle explique le fonctionnement d'une séance de coaching, les erreurs à éviter et la manière de se lancer sereinement à la découverte de ce métier.
- Retrouvez également Magali Mertens dans le podcast Tendances Première ci-dessous :

- Et pour plus d'infos, consultez [magalimertens.com](https://www.magalimertens.com) (<https://www.magalimertens.com/>) et vieetcancer.be (<http://vieetcancer.be/>)

Sur le même sujet

coach



🕒 22 janvier 2021 18h00

Une psychologue dévoile le "secret" des gens performants : c'est une question d'intelligence !



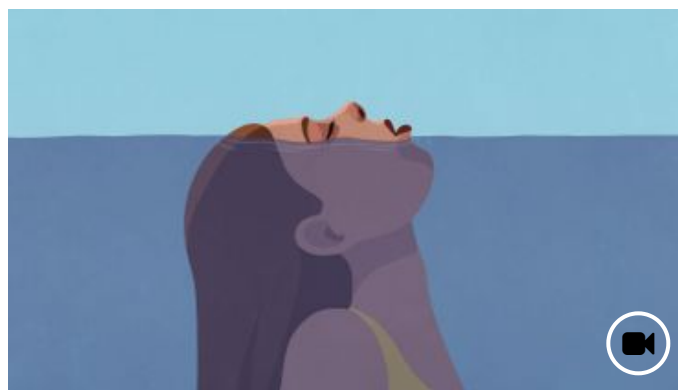
🕒 22 janvier 2021 07h39

Santé : "Malgré toute la souffrance, il reste encore beaucoup de plaisir et de joie à soigner"



🕒 18 janvier 2021 09h55

Sexualité : les trois tabous les plus fréquents



🕒 15 janvier 2021 14h00

Stress : trois stratégies pour y faire face !

+ d'articles

+ d'articles

A NE PAS MANQUER

Abonnez-vous à nos podcasts

Réécoutez nos journaux

Réécoutez nos émissions

Nos recettes

Tendances Première



🕒 22 janvier 2021 18h00

Une psychologue dévoile le "secret" des gens performants : c'est une question d'intelligence !



🕒 21 janvier 2021 10h30

Se sent-on moins responsable lorsque l'on est 'aux ordres' ?



🕒 22 janvier 2021 07h39

Santé : "Malgré toute la souffrance, il reste encore beaucoup de plaisir et de joie à soigner"



🕒 20 janvier 2021 13h00

Restons zen... en buvant du thé au cannabis !

+ d'articles