

## ENTREPRENEURS, ARTISANS, COMMERÇANTS, SALARIÉS, POLITIQUES... qu'attendre de l'accompagnement d'un coach professionnel en temps de crise ?



### CONSTAT

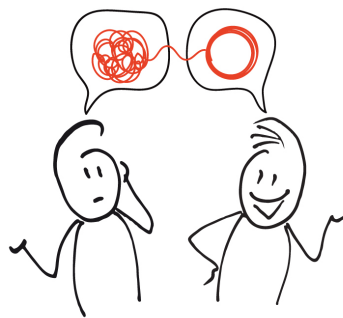
En cette crise du Covid 19, nombreux sont ceux, parmi les acteurs de la vie économique à devoir faire face à des problématiques financières, organisationnelles, relationnelles, de communication, de vision, de motivation...

Faut-il y faire face seul ? L'entourage habituel (expert-comptable, réseau professionnel, ...) est-il disponible, disposé ou tout simplement compétent pour accompagner ces personnes en situation de doute ou de fragilité dans cette période ? Ont-ils toujours la juste distance pour ne pas se laisser « embarquer » avec eux dans leurs questionnements ?

### QUI SOMMES-NOUS ?

Les « coachs professionnels certifiés » sont des spécialistes de l'écoute et de l'accompagnement professionnel, habitués à accompagner des cadres, des dirigeants, des indépendants ou des salariés dans leurs questionnements, leur envie d'évoluer, leurs craintes...

80 d'entre eux ont décidé d'agir en se regroupant dans le collectif\* [www.accompagnementsolidaire.com](http://www.accompagnementsolidaire.com) et mettre leurs compétences au service de ceux et celles dont les repères vacillent, dont la situation économique se fragilise, dont l'horizon se voile. Nous nous sommes réunis autour d'une charte éthique qui garantit – entre autres – que nous n'apportons pas notre aide dans le but de transformer ces personnes accompagnées dans ce contexte en clients. Nous nous mettons à leur service, un point c'est tout.

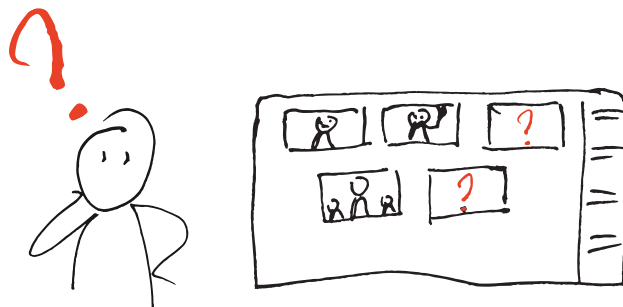


### QUI FAIT APPEL À NOUS ?

**Exemple 1** - “ Je suis dirigeant d'une start up. J'ai mis en place des outils de travail et des conf call réguliers. Je manage de manière plus agile, horizontale. Mais j'aimerais avoir le bon discours de réassurance pour que mes salariés restent soudés, productifs, et sortent de cette crise grandis, au mieux debout. J'ai aussi peur que mes investisseurs me lâchent. Je n'ose pas aborder cette question financière. Avec cette crise, j'en viens même à douter de la viabilité de mon projet. Je donne l'impression qu'on peut s'appuyer sur moi. En réalité, je suis fragile. ”

Exemple 2 - “ Je suis manager à distance. Au début, mon équipe était très motivée. Mais, confinée en famille, j’ai eu beaucoup de difficulté à concilier vie pro-vie perso et cette situation reste compliquée aujourd’hui. Je suis épuisée, et aussi stressée par mon patron qui me met la pression pour que l’activité se poursuive alors que mes salariés quittent le navire, soit pour chômage partiel, soit malades du Covid. Je me sens prise entre plusieurs feux. Je vis très mal la situation. ”

Exemple 3 - “ J’ai le statut de consultant indépendant depuis 6 mois. Je suis sur mon dernier mois d’indemnisation pour création d’entreprise. Alors que j’avais signé plusieurs contrats avec des clients qui devaient m’en amener d’autres, tous se sont annulés. Je n’ai ni ressources ni économies pour Mai. Je perds totalement confiance. Je ne sais pas quoi faire. ”



### QUELLE EST NOTRE « METHODE » ?

Nous proposons un soutien ponctuel qui vise à passer le cap, reprendre pied dans la tempête pour repartir avec force affronter les éléments.

Nous accordons du temps (chaque séance dure entre 1 et 2 heures) à la personne coachée pour lui permettre de POSER sa situation à un moment où elle s’emballe, dans les faits et/ou dans les émotions.

Nous proposons un espace d’écoute neutre et bienveillante, pour lui permettre de se livrer en CONFIANCE, en LIBERTE.

Notre questionnement aidant invite à exposer sa situation, à poser ses émotions, à élargir son regard, à ouvrir son champ des possibles, à envisager d’autres façons de communiquer. Nous aidons l’autre à prendre du recul, sans jugement.

Chaque étape de la discussion est validée avec le coach ; ensemble, ils échangent sur les reformulations énoncées, le coach vient clarifier ce qui se joue, donne des feed backs, des conseils pratiques, et aide son coaché.e à élaborer des hypothèses...

### COMBIEN CA COÛTE

C’est à la personne coachée d’en décider. La contrepartie peut être financière - don à une association, 1€ symbolique, paiement différé de la prestation...- ou non financière- action solidaire en retour, échange de prestation ou de marchandise ...

Reprenons l'exemple 2 : La manager accompagnée subissait la pression de son patron qui exigeait que l'activité se poursuive. Elle en éprouvait de la colère sans oser la reconnaître, car elle avait été habituée à taire ses émotions. Le coach l'a invitée à accueillir ses peurs et sa colère. Que lui communiquaient-elles ? Un désaccord avec son patron ? La peur de ne pas être à la hauteur ? Pourquoi ? Le coach a proposé lors de la 2<sup>e</sup> séance une grille de lecture simple de ce qui se passait dans la relation avec le patron mais aussi – comme en miroir – avec ses propres collaborateurs. La manager a pris conscience que la situation avait provoqué chez elle un choc qui l'avait recroquevillée et mise dans une position de « subir ». En réfléchissant à cette situation, elle a fini par décider de reprendre la main sur certaines choses et se dégager des marges de liberté, de sérénité, donc des voies pour répondre aux exigences du moment sans se plier aux injonctions de son patron, dont elle a pris conscience qu'elles étaient elles-mêmes guidées par ses émotions de directeur général...

=> Le coach propose une sorte d'îlot de terre ferme pour ré-affronter la tempête.

### QU'APPORTONS-NOUS ?

Nous aidons l'autre à reconnaître ce qu'il vit, tant dans la situation actuelle que dans ses émotions. Consciente de cela, la personne peut ainsi mieux réagir et agir, avec un meilleur discernement, une vue plus nette, une priorisation mieux établie. Elle gagne en assurance, en recul, en sérénité, en soulagement. Et découvre qu'il y a des possibilités de quitter sa solitude. **Eclairer la situation, lever du stress, le soulager, retrouver de la confiance, déculpabiliser, mieux profiter de ses instants en famille, gagner en efficacité dans le travail à distance... comptent parmi les effets bénéfiques de l'accompagnement solidaire que nous proposons.**

### En conclusion, laissons la parole au manager de l'exemple 2

“ Ce coaching m'a aidée, sur le plan professionnel, à gagner en assurance. En fait, je me suis aperçu que j'étais écrasée par la volonté de tout faire tellement parfaitement que je ne faisais plus rien et que je finissais par me laisser écraser par toutes les injonctions que je recevais, de mon patron, de mon conjoint, de mes amis, de mes collègues... Ca a l'air bête, je sais, mais le fait de pouvoir parler simplement, dans un vrai espace-temps dédié, à moi, sans jugement – j'ai trouvé la coach très bienveillante et positive – ça m'a aidé à prendre conscience et à repartir. Mon seul regret, c'est que cela n'a duré que 4 séances de 1h30, et j'aurais bien continué, mais j'ai bien compris que c'était le contrat. Qu'il fallait aussi que la coach puisse consacrer du temps à d'autres, donc je l'ai accepté. Je ne peux que vous dire merci pour cette sorte de bouée de sauvetage ”

