

Rangement, démission, deuil, fertilité : faut-il un coach pour tout ?

Dans chaque compartiment de notre vie, des myriades d'experts sont là pour nous aider à faire émerger une meilleure version de nous-mêmes. Nous faudra-t-il bientôt un coach pour nous défaire de l'emprise du coaching ?



LIMO ONOFF

Gratin d'aubergines le lundi soir, afterwork le mardi, rendez-vous chez l'ostéopathe et courses le mercredi matin. Sur son frigo, Alix (qui préfère garder l'anonymat), 37 ans, mère d'un garçon de 2 ans, affiche sur un semainier le programme précis des menus, des rendez-vous et des tâches administratives. Toute une structure mise en place sur les conseils de Julie Strasser, coach en rangement et en organisation du quotidien et patronne de l'entreprise Les (H)Organisées.

Lorsqu'elle a fait appel à ses services à la fin de l'année 2023, Alix craignait de se laisser « envahir par la charge mentale ». « En tant que maman solo, j'avais l'impression d'être plombée par les tâches du quotidien. Pendant la première séance de coaching, j'en ai pleuré, mais Julie m'a tenu la main et aidée à y voir plus clair », se souvient la cadre technico-commerciale installée à Boulogne-Billancourt (Hauts-de-Seine). Ensemble, Alix et Julie ont décortiqué sa journée type à la minute près, analysé les moments à optimiser, élaboré une routine bien rodée pour le matin. « J'ai compris que je perdais énormément de temps à répondre aux SMS des membres de ma famille le matin. Désormais, je consacre un moment au smartphone le soir, quand mon fils est couché », précise Alix. Elle a pris l'habitude d'élaborer un planning de la semaine tous les samedis. « Au début, ce n'était pas évident, mais on prend l'habitude. Julie m'a permis de me botter les fesses, de ne pas m'arrêter au milieu du processus. Finalement, il suffit d'avoir les bonnes méthodes, comme dans l'organisation au travail », note la trentenaire au chignon châtain et pull marinière.

Le coaching s'est progressivement imposé dans le monde de l'entreprise à partir des années 1970, pour former les managers à de nouvelles méthodes, en pleine mutation de l'organisation du travail. Mais le métier a évolué bien au-delà des open

spaces, pour investir des sphères plus intimes, au point qu'il existe aujourd'hui des coachs en fertilité, en élevage canin, en sommeil et même en deuil ou en rupture amoureuse. Un élargissement difficilement quantifiable, puisque les recensements se basent sur les données des associations professionnelles, qui se concentrent plutôt sur les coachs en entreprise.

Dans son ouvrage *Aux bons soins du capitalisme* (Les Presses de Sciences Po, 2021), Scarlett Salman, sociologue à l'université Gustave-Eiffel, compte ainsi 5 000 personnes exerçant ponctuellement le coaching en France, et 10 000 formées à ce métier sans forcément l'exercer. « *On peut avoir l'impression qu'il y a 25 000 coachs sur le marché, mais la plupart utilisent ce terme de façon galvaudée* », insiste Marie de Abreu, présidente de la branche française de la Fédération internationale de coaching (ICF), qui ne reconnaît que certaines formations. « *Ces dernières années, le coaching s'est énormément développé autour de la quête de sens, de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, des interactions relationnelles... J'ai tendance à être méfiante sur les appellations de coach en rangement ou en cuisine : ces pratiques s'apparentent souvent à du conseil ou de la formation, et les personnes concernées n'ont souvent pas suivi les formations reconnues par l'ICF* », précise-t-elle.

Une méthode « holistique »

Isabelle Durieux, coach en fertilité, met ainsi en avant son parcours de procréation médicalement assistée (PMA) en Australie sur son site, Fertility Boost, où elle propose un accompagnement pour les personnes rencontrant des difficultés dans leur « projet bébé ». La Franco-Australienne de 42 ans, mère d'une fille de 6 ans, propose à ses clients une méthode « *holistique* », qui tourne autour de deux piliers : l'« *approche émotionnelle avec des outils de relaxation, du yoga de la fertilité, et une écoute, une disponibilité, une capacité à sécuriser les femmes avec des mots* », ainsi qu'une « *approche nutritionnelle* » qui permet de « *travailler en amont sur la qualité ovocytaire* ». Isabelle Durieux propose aussi à ses clients de lui écrire sur WhatsApp à tout moment s'ils ont besoin de parler. « *Les personnes qui viennent me voir sont dans la tristesse, une perte d'espoir et de confiance. Elles n'ont pas d'exigence de timing, mais veulent une écoute bienveillante, être guidées, qu'on leur dise : " je suis là, et on va y arriver "* », assure la coach.

Michaël Grynberg, gynécologue obstétricien au service de médecine de la reproduction de l'hôpital Antoine-Béclère, à Clamart (Hauts-de-Seine), observe depuis plusieurs années une démultiplication des services de coachs en fertilité, qui attirent de plus en plus de patients engagés dans un parcours de PMA : « *Le parcours est très loin d'être une garantie de succès, et, dans ces cadres où la médecine ne marche pas forcément, le paramédical s'est emparé du sujet* », explique-t-il, précisant qu'il n'y a « *aucune preuve tangible pouvant laisser penser que ce genre de coaching améliore les taux de succès* » d'une PMA.

Il est vrai que tout le monde peut se revendiquer coach : seul le statut de « coach professionnel » est protégé par l'Etat, et nécessite d'avoir reçu une certification inscrite au répertoire national des certifications professionnelles (RNCP). Les acteurs du secteur affichent donc des formations très variées, allant du module en ligne de quelques jours, parfois lui-même vendu par des coachs non certifiés, à la formation de plus d'un an reconnue par les associations professionnelles.

Au-delà de leur CV, les coachs rencontrés pour cet article mettent souvent en avant leur propre expérience, ce vécu qui leur permettrait d'entrer en empathie avec leurs clients. Pour la sociologue Scarlett Salman, cette « *posture basse* » est inhérente aux principes du coaching : « *Lorsqu'ils sont arrivés sur le marché, les coachs étaient en concurrence avec les consultants, les psychologues, les formateurs... Ils ont dû créer un segment professionnel spécifique, et ont mis en avant la personnalisation du coaching, et la coconstruction des stratégies de progression avec le client lui-même. Il s'agit souvent de dire qu'on connaît ses besoins parce qu'on a été à sa place. Les coachs ne revendiquent pas une posture de sachant, mais d'accompagnant.* » Aujourd'hui, au Japon, il existe même des coachs en démission, comme ceux de l'agence Momuri qui, moyennant 22 000 yens (135 euros), aident les employés timides à quitter leur employeur en leur apportant méthodologie,

soutien moral et service juridique.



LIMO ONOFF

Plus près de nous, Sonia Benyahia, aujourd'hui âgée de 30 ans, a quitté son job de consultante en 2022 pour écrire l'ouvrage *Je démissionne, bisous* (Améthystes, 432 pages, 23 euros), qui compile les témoignages de « 100 démissionnaires heureux ». Cette Marseillaise a aussi développé une activité de « coach carrière », pour « aider les salariés déprimés à changer de vie pro ». Jointe par visio, Sonia explique avoir pensé cette reconversion après un déplacement professionnel dans une usine automobile en Alsace : « Je me suis vue dans cette salle de réunion à faire défiler les slides, c'était trop glauque. J'avais trop de pression, je n'y trouvais pas de sens. Je me suis dit que j'allais interviewer des gens qui avaient changé de carrière pour trouver le courage de faire comme eux. » En tant que coach, elle dit aider ses clients à « trouver un nouveau projet, connaître les options qui s'offrent à eux, à travailler certaines croyances, par exemple l'idée qu'ils vont décevoir leur entourage s'ils changent de métier ». En quatre à cinq mois de coaching, Sonia promet de « repartir avec une confiance suffisamment reboostée pour ne plus être bloqué dans l'évolution de sa carrière, et un plan d'action pour démissionner sans risque ».

Améliorer son employabilité

Ces exercices et discussions autour de questions intimes peuvent également avoir vocation à améliorer son employabilité. Muko Vanda, 27 ans, testeur qualité dans une entreprise de jeux vidéo, a fait appel à une coach en art oratoire pour mieux communiquer dans son milieu professionnel. « Je me mets beaucoup de pression quand je parle aux supérieurs, ça m'arrivait de bégayer, de trembler un peu. Un collègue m'a un jour dit que mon idée était bonne, mais que je donnais l'impression de ne pas y croire. Je suis dans un domaine créatif, où il y a de plus en plus de compétition, je veux pouvoir défendre mes idées avec conviction », assure le vingtenaire. Avec sa coach en art oratoire, il a parlé de son enfance, de la pression que lui ont mise ses parents et de sa peur de l'échec, avant de s'adonner à plusieurs exercices pratiques : tenter de lui vendre un briquet, présenter une fausse émission de télévision...

Depuis, Muko a l'impression de parler plus facilement à ses supérieurs – une compétence nouvelle qu'il espère mettre à profit pour obtenir un nouveau poste au sein de son entreprise. Lui, qui avait déjà fait appel à une coach pour aller plus facilement vers les autres pendant ses études, ne s'interdit pas de consulter de nouveau à d'autres moments de sa vie.

Pour Nicolas Marquis, professeur de sociologie à l'Université de Louvain Saint-Louis - Bruxelles et spécialiste du développement personnel, cet élargissement des disciplines du coaching est lié à l'évolution de notre rapport à la performance. « *Dans nos sociétés individualistes, on nous dit que toutes les personnes sont libres et égales, et qu'il est de notre devoir d'explorer, de profiter de toutes les opportunités de nous améliorer. Dans un contexte social qui produit énormément d'évaluation, il faut pouvoir se différencier. Le coaching permet de se distinguer en montrant qu'on est dans une démarche de travail sur soi* », note le sociologue. Il remarque que, « *dans un contexte où l'action collective est de moins en moins évidente, où l'on assiste à une perte des repères politiques, il y a cette idée qu'en travaillant sur soi, en devenant un meilleur individu, on est plus à même de concourir au bien collectif* ».

Puisque cette logique d'optimisation s'applique aujourd'hui bien au-delà de la vie professionnelle, il existe en France plusieurs entreprises de coaching en droits à la retraite, avec des experts chargés de vérifier avec minutie le calcul des pensions. L'objectif est bien sûr d'augmenter son montant mensuel, mais aussi de se sentir accompagné dans un moment anxiogène. « *Les clients arrivent angoissés, ils ont peur de l'inconnu. Certains dirigeants de grosses boîtes sont comme des petits garçons, parce qu'ils ont l'impression de perdre le contrôle. Pour les rassurer, on leur donne une ligne directe avec une coordinatrice qui est dans l'écoute active, répond aux craintes farfelues, tandis qu'un expert gère les questions plus techniques* », explique Marilyn Vilardebo, présidente et fondatrice du cabinet spécialisé Origami & Co, basé à Paris et à Dardilly, dans le Rhône.

Deuils et crocodiles en peluche

Epauler les clients dans les épreuves de la vie, notamment dans des cas où les rituels collectifs s'effacent, et où la solitude peut prendre le dessus : c'est tout l'enjeu de certaines séances de coaching. Axelle Huber propose ainsi sur son site des sessions de « coaching deuil », en plus de l'accompagnement parental. Cette ancienne enseignante a commencé à se spécialiser dans le deuil il y a plus de dix ans, après la mort de son mari, atteint de la maladie de Charcot. Jointe par visio, la quinquagénaire, cheveux gris, boucles d'oreilles pendantes et bagues à grosses pierres, nous explique, depuis son pavillon du Vésinet (Yvelines), comment elle permet aux coachés de « *moduler leurs émotions en accueillant ce qui est difficile, en verbalisant ce qu'ils ont vécu de beau* », par le dialogue, des exercices d'art-thérapie ou en « *disant au revoir à la personne qui est partie en choisissant un objet symbolique* ».

La coach sort, face à la caméra, une caisse en plastique Ikea remplie de jouets : une princesse à robe bleue, des animaux en peluche, des dinosaures en plastique... « *Personne n'a jamais choisi le crocodile* », remarque-t-elle, avant de préciser : « *Je propose aux coachés de choisir un objet qui représente la personne défunte, de le placer sur un fauteuil en face d'eux, et de lui dire tout ce qu'ils n'ont pas pu lui dire avant : leur amour, leur merci, leur pardon...* » En général, les personnes endeuillées suivent cet accompagnement pendant un an, à raison de consultations facturées entre 80 et 90 euros.

Rémi (il a souhaité garder l'anonymat), chemise blanche et sourcils broussailleux, a ainsi fait appel à Axelle Huber pour l'épauler quand le diagnostic de la maladie de Charcot est tombé pour son épouse. « *Beaucoup de gens m'avaient conseillé d'aller voir un psy, mais je cherchais à rencontrer une personne qui avait été elle-même touchée par la maladie d'un proche. Je suis tombé sur le témoignage d'Axelle dans une émission de télévision* », se souvient l'ancien salarié dans les assurances. Ensemble, ils ont parlé des sujets qu'il n'osait pas aborder avec ses proches, surtout au moment du décès de son épouse. Et l'a même conviée à la cérémonie. « *Je lui ai demandé si elle voulait faire une lecture lors des obsèques, elle a accepté* », se félicite le retraité installé à Saint-Raphaël.

Le développement de ce genre d'activités, où il est question de santé mentale et de gestion des émotions, est souvent critiqué par les psychologues. « *Il peut être tentant d'aller voir un coach, parce qu'il ne renvoie pas à nos propres problèmes mais à une recherche de solution. Cependant, il y a quelque chose d'un peu illusoire à penser qu'on peut être compris par celui qui a vécu la même chose, tous les mécanismes de deuil sont vécus de manière différente* », insiste ainsi Gladys Mondière, psychologue et présidente de la Fédération française des psychologues et de psychologie, qui appelle à réglementer le terme de « thérapie », très souvent utilisé par des coachs.

Dans son planning hebdomadaire, Alix note aussi les rendez-vous avec son psy, qu'elle continue à consulter régulièrement pour « *travailler [s] es blessures* ». Arrêtée pour cause de dépression post-partum pendant six mois, puis revenue au travail en temps partiel thérapeutique, elle n'a pas été autorisée par sa direction à rester tous les jours en télétravail pour organiser plus facilement ses journées. Grâce à sa nouvelle organisation préparée au cordeau, elle se sent « *plus en contrôle* », mais voudrait aller plus loin.

Au début de l'été, elle a à nouveau fait appel aux services de sa coach pour ranger et réorganiser son salon, au tarif de 149 euros : « *Pendant quatre heures, Julie m'a aidée à trier les jouets, les babioles, les papiers, à décider de ce qu'il fallait garder ou jeter, à ranger les choses par catégorie...* », détaille Alix. Pour la rentrée, la trentenaire s'est fixé un nouvel objectif : rappeler la coach pour qu'elles trient ensemble sa cuisine, dont « *l'optimisation n'est pas terrible* », et peut-être s'attaquer ensuite à sa cave. « *Grâce à elle, j'ai l'impression d'être moins dépassée, mais ça devient un peu addictif* », admet-elle dans un sourire exalté.