



Objectif

Le présent outil de travail a deux objectifs. Il aide les personnes coachées à choisir un sujet de coaching et à se préparer à le communiquer, et il fournit des renseignements essentiels pour ceux et celles qui apprennent à utiliser une approche de coaching, en particulier les participants au cours Introduction au coaching avec des pairs (TRN401) et Coaching pour un leadership efficace (TRN402).

Dans ce document, le terme « coach » peut désigner une seule personne utilisant une approche de coaching ou un groupe de pairs coachs.

Point de départ

Que ce soit dans un contexte individuel ou de groupe de pairs, le point de départ de toute conversation de coaching est le sujet. Choisir un sujet de façon efficace est une compétence précieuse pour assurer une expérience de coaching significative.

Prendre le temps de bien choisir un sujet avant une conversation de coaching permet à la personne coachée :

- de développer la conscience de soi et la curiosité à l'égard de sa vie;
- d'assumer la responsabilité de sa propre croissance;
- d'apporter une intention consciente à son expérience de coaching.

Certaines séances de coaching feront partie d'une relation de coaching à plus long terme et les sujets abordés peuvent s'inscrire dans une vision ou un ensemble d'objectifs plus larges. Les autres séances de coaching seront limitées à une seule conversation. Il n'est pas rare, dans une relation de coaching plus longue, de revenir plusieurs fois sur le même sujet, en l'explorant de manière plus approfondie ou sous un angle différent à chaque fois.

La chose la plus importante à retenir est que c'est **la personne** qui est coachée, et non le sujet ou une question connexe.



Orientation, responsabilité et portée

Un sujet de coaching peut être axé sur un défi, un rêve, une envie de changement ou de la curiosité. Il peut avoir une portée large ou être de nature très précise. Ce qui est bien dans le processus de coaching, c'est qu'il peut transformer un sujet général en mesures concrètes ou, à l'inverse, partir d'un sujet très précis et aider la personne coachée à prendre du recul pour voir la situation dans son ensemble.

En général, dans une relation de coaching, la personne coachée prend la responsabilité de choisir le sujet et de se préparer à le communiquer. La ou le coach et la personne coachée travaillent ensemble pour clarifier et affiner le sujet en question au début de leur conversation.

Une exploration plus approfondie du sujet comme l'établissement de l'objectif, la compréhension des motivations ou la création d'une vision à long terme ne fait pas partie du choix du sujet. Cela se produit pendant la conversation de coaching, qui est structurée à l'aide du modèle BROV (*GROW*). La conversation de coaching révèle souvent de nouveaux domaines d'intérêt potentiels. Le cas échéant, le ou la coach et la personne coachée décident mutuellement de les mettre de côté pour une prochaine conversation ou d'aborder les nouveaux sujets ou les nouvelles priorités immédiatement.

Bien que la plupart des personnes coachées gagnent à préparer leur sujet à l'avance, il n'est pas nécessaire de toujours se présenter avec un sujet clairement défini. Les sujets spontanés peuvent également faire l'objet d'un coaching efficace. Ceux-ci proviennent souvent d'interactions très récentes, ou bien on leur consacre beaucoup d'énergie au moment de la séance de coaching.

Veuillez noter que tout sujet lié à la santé mentale doit être discuté avec un professionnel de la santé mentale.



Choisir un sujet de coaching

Une fois que la personne coachée connaît bien le processus lié au choix d'un sujet, il lui faudra généralement au moins 20 minutes pour en choisir un et le préparer en vue d'une séance.

La section suivante aidera la personne coachée à choisir son sujet.



Considérations liées au choix d'un sujet

Il peut être difficile de choisir un sujet pour une conversation de coaching. Un sujet idéal :

- est authentique et pertinent, et a un sens pour la personne coachée au moment du coaching;
- est fondé sur une envie de changement;
- est un sujet dont la personne coachée est responsable et sur lequel elle a de l'influence;
- est un sujet dont la personne coachée est prête à discuter et face auquel elle pourra explorer la possibilité d'agir.



Sujets communs

Lorsque vous êtes coaché dans un cadre professionnel, il peut être utile de choisir un sujet axé sur un problème lié au travail. Cependant, il est également acceptable de proposer un sujet qui semble porter davantage sur votre vie personnelle. Nous venons au travail avec tout notre être et résoudre un problème dans notre vie personnelle peut libérer notre attention et notre énergie au travail, améliorant ainsi notre productivité et notre rendement. Voici quelques exemples de sujets de coaching liés au travail :

- Mise en œuvre du changement
- Avancement professionnel
- Gérer une personne difficile
- Syndrôme de l'imposteur
- Influencer les autres
- Productivité personnelle
- Déléguer
- Prendre la parole
- Fixer des limites
- Équilibre entre le travail et la vie privée
- Améliorer la cohésion et le moral d'une équipe



Questions à se poser pour trouver des sujets potentiels

Il peut être utile de répondre aux questions suivantes lorsque l'on évalue un sujet de coaching potentiel. On peut les utiliser comme des questions connexes pour explorer un domaine particulier ou comme des questions autonomes, sans lien entre elles.

- De quoi est-ce que je veux davantage?
- Quel est mon rêve?
- Qu'est-ce qui me retient?
- À quoi je résiste?
- Qu'est-ce que je tolère?
- Qu'est-ce que je veux changer dans ma vie?
- Quel aspect de ma vie est déséquilibré?
- Où est-ce que je veux plus de clarté dans ma vie?

En utilisant toute l'information contenue dans le présent outil de travail, la personne coachée choisit le sujet sur lequel portera la conversation de coaching.

Communiquer le sujet de coaching

La prochaine section guidera la personne coachée dans sa préparation en vue de communiquer son sujet à la personne ou aux personnes qui assureront son coaching.





Comment communiquer un sujet

La personne coachée disposera de quelques minutes pour exposer son sujet et donner un peu de contexte lié à celui-ci. Il est déconseillé de donner beaucoup de contexte sur le sujet, car cela peut être source de distraction dans le processus de coaching. N'oubliez pas que le ou la coach a pour mandat d'offrir du coaching et non de résoudre la question.

Notez que dans le processus ci-dessous, la communication du contexte lié au sujet est la dernière étape. La personne coachée aura souvent envie de faire part de son histoire sur le sujet en donnant du contexte et des exemples. Si elle commence par cette étape, elle risque de ne jamais énoncer clairement son défi ou son désir.

Le ou la coach peut également se laisser porter par l'histoire et se lancer dans la conversation sans savoir clairement ce que veut la personne coachée. La ou le coach qui s'informe d'abord du défi ou du désir de la personne coachée pourra le garder à l'esprit tout en découvrant le contexte plus général. Cela l'aidera à savoir par où commencer et à se concentrer sur le coaching.

Exemple

1. Mon sujet

Avoir des conversations difficiles avec des collègues concernant nos dossiers de projet.

2. Mon défi ou mon désir

Je veux être en mesure d'accepter le malaise et d'influencer les autres dans des domaines qui sont importants pour la réussite de notre projet.

3. Le contexte concernant le sujet, en trois phrases

Le dossier que je partage avec un ou une collègue a été mal géré par le passé et le ou la collègue en question ne veut plus y travailler. Cette personne concentre son énergie à blâmer les autres pour l'état du dossier et à essayer de s'en sortir au lieu d'essayer d'en faire une réussite. Je veux trouver un moyen d'inciter cette personne à travailler de manière constructive sur le dossier.



Communiquer mon sujet

La personne coachée est encouragée à remplir les énoncés suivants, puis à en faire part avec sa ou son coach, ou ses pairs coachs, au début de la séance.

1. Mon sujet : _____.

2. Mon défi ou mon désir : _____.

3. Le contexte concernant le sujet, en trois phrases :

_____.

_____.

_____.