

# JOURNAL DE L'ACADÉMIE



## Mot de Martine Lemonde en cette fin d'année 2016

**Martine Lemonde**  
Présidente-directrice générale  
C.O. organisationnelle, CRIA

Déjà la fin d'une année remarquable, remplie d'expériences enrichissantes, de belles et de nouvelles rencontres ainsi que d'accomplissements à tous points de vue.

À l'aube du Nouvel An, j'aimerais prendre un instant pour vous offrir à tous mes meilleurs vœux pour une année exceptionnelle, et vous dire MERCI de croire en notre Académie. Permettez-moi aussi de remercier toute mon équipe pour le travail accompli cette année encore : membres de la direction, coachs-leaders et collaborateurs.

Profitez bien de ces merveilleux moments de détente et de festivités avec vos proches!

### DES NOUVELLES DE COACHING DE GESTION

- ▶ Nos plus sincères félicitations aux participants des cohortes 24 de Longueuil et 4 de Québec, qui viennent de compléter leur programme. Bien qu'il vous reste peut-être quelques pas à franchir, vous êtes sur le point de finaliser les étapes qui vous séparent de votre carrière de coach professionnel. Bravo pour vos efforts et pour toute l'énergie déployée!
  - ▶ Bienvenue aux participants qui ont amorcé le programme en formation à distance en octobre. J'ai eu le plaisir d'échanger avec plusieurs d'entre vous au dernier congrès d'ICF.
  - ▶ Nous sommes en pleine période d'inscription pour les sessions hiver/printemps 2017. Et pour la prochaine année, nous prévoyons démarrer une nouvelle cohorte à Gatineau les 10 et 11 février 2017. Si vous êtes de la région, je vous invite à partager cette information!
  - ▶ Nous sommes également à revoir diverses procédures et processus internes.
  - ▶ Le 8 décembre dernier, nous avons tenu un groupe de discussion avec 12 coachs. Notre objectif était d'obtenir votre opinion par rapport à l'approche CoachingOurselves (<https://coachingourselves.com/fr/>). Merci à tous ceux qui ont démontré un intérêt ainsi qu'aux participants du groupe de discussion. Les coachs ont trouvé l'approche intéressante et certains se sont inscrits à la certification qui se tiendra le 10 janvier prochain. Selon eux, CoachingOurselves est un outil intéressant. L'approche favorise le déploiement d'une culture de coaching dans les organisations. Notez que la prochaine certification se tiendra le 11 avril 2017. Nous organiserons d'autres rencontres d'ici là pour ceux qui souhaitent découvrir l'approche. À noter que la certification CoachingOurselves octroie maintenant 6 unités de formation continue en coaching (CCE) :
    - 2,5 CCE (amélioration des compétences essentielles en coaching)
    - 3,5 CCE (développement des ressources)
  - ▶ Nous tentons continuellement de mieux vous connaître dans le but de mieux répondre à vos besoins. En ce sens, en janvier et en février, nous solliciterons votre participation à divers courts sondages. Bien que nous espérons que vous participerez en grand nombre, sachez qu'il n'y a aucune obligation de votre part à y participer.
- Aussi, nous insistons sur l'importance que nous accordons à vos commentaires. N'hésitez pas à nous partager votre expérience et vos impressions. La qualité de votre expérience chez Coaching de Gestion est au cœur de nos préoccupations.

## Expérimentez le développement de compétences particulières avec nos partenaires!

### Calendrier des certifications NOVA et TRIMA



**Transformer les facteurs humains en facteurs de succès au bénéfice de l'individu, de l'équipe et de l'entreprise!**

Ste-Thérèse : 25, 26 et 27 janvier 2017

Québec : 20, 21 et 22 février 2017

Montréal : 15, 16 et 17 mars 2017

[EN SAVOIR PLUS ►](#)



**TRIMA**

Un monde de compétences

DÉCOUVRIR  
EVOLUER  
INFLUENCER

**Pour augmenter votre expertise et ajouter de la valeur à votre offre de service!**

Montréal : 23, 24, 25 janvier et 21 février 2017

Québec : 7, 8, 9 février et 1<sup>er</sup> mars 2017

[EN SAVOIR PLUS ►](#)

*Toute l'équipe de Coaching de Gestion  
vous souhaite de très Joyeuses Fêtes,  
en présence des personnes qui vous sont chères,  
et vous adresse, de même qu'à vos proches,  
ses meilleurs vœux de santé, de bonheur et de prospérité.*

*Puissiez-vous savourer pleinement  
ces instants de réjouissance et de sérénité.*

**Coaching**<sub>de</sub>  
**Gestion**<sub>inc.</sub>

# Comment garder le cap quand les clients se font attendre

Après avoir terminé le Programme d'Entraînement au Coaching Professionnel, certains coachs démarrent leur pratique de coaching. Ils y investissent temps, énergie et même leur cœur. Malgré tous les efforts déployés, les résultats souhaités ne sont pas toujours au rendez-vous... Comment réussir à garder le cap et ne pas se décourager?



par Nathalie Fortier  
Coach santé & mieux-être  
et conseillère en nutrition  
certifiée Sanoviv

En choisissant d'entrer dans le monde de l'entrepreneuriat, le coach aspire à vivre de sa passion. Le développement d'une pleine pratique lui permettra de se constituer une clientèle fidèle et d'accéder à un revenu stable. Sa motivation, son engagement et sa détermination sont présents, mais il peut s'avérer que la réalité soit différente de ce qu'il avait imaginé. Que se passe-t-il lorsque les clients se font attendre? Le doute et les remises en question s'installent. Le petit hamster commence à rouler à 100 milles à l'heure et semble ne pas vouloir s'arrêter. Un sentiment d'urgence se fait sentir, ce qui entraîne des prises de décisions dans la précipitation et sous le coup de l'émotion. Le danger est de s'éparpiller dans toutes les directions et de perdre de vue sa destination.

Cette situation devient rapidement très angoissante et stressante pour le coach qui peut avoir l'impression d'être dans une impasse.

Pour réussir à se sortir la tête de l'eau et à remonter à la surface, il est primordial de prendre du recul et de se poser les bonnes questions afin de repartir dans la direction souhaitée.

## S'ARRÊTER ET PRENDRE DU RECU

Avant de céder à la panique, mieux vaut prendre une grande respiration, s'arrêter et prendre un certain recul face à la situation.

*Lorsque nous sommes trop proches de l'arbre, il est impossible de voir la forêt.* En adoptant une posture d'observateur, il devient possible de voir la forêt dans son ensemble et de mieux comprendre ce qui

se passe. Cela peut paraître évident, mais lorsque tout se bouscule dans l'esprit, penser de manière objective représente un grand défi.

Dans le tourbillon du quotidien, il peut sembler difficile de trouver un moment calme pour réfléchir. S'éloigner de son environnement habituel permet de prendre une distance physique, mais également psychologique de la situation problématique.

Le fait de s'accorder du temps à l'extérieur de son entreprise autorise l'esprit à se libérer et à laisser venir les solutions, sans les forcer. Lâcher prise et faire confiance à ses actions et à la vie, c'est aussi accepter de ne pas tout contrôler et que tout ne se passe pas à sa façon. Cela ne veut pas dire d'abandonner; au contraire, il s'agit de persévérer sans toutefois s'entêter.

Quoique pas toujours facile à faire, cette prise de recul est cruciale pour ne pas se laisser emporter par le découragement et pour garder confiance. Une fois le stress diminué, la motivation refait surface et donnera un élan pour passer à la prochaine étape.

## SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Se poser des questions, c'est bien, mais se poser les bonnes questions est encore mieux. Et qui de mieux qu'un coach pour poser les bonnes questions? Se faire coacher par un coach d'expérience peut s'avérer un excellent moyen pour faire débloquer la situation. Même les coachs ont besoin d'accompagnement pour avancer et identifier ce qui leur manque pour réussir.

Une autre option intéressante est celle de l'autocoaching. Le coach connaît et possède déjà les outils pour amener ses clients à voir ce qu'il leur manque pour atteindre leurs objectifs. Pourquoi ne pas les appliquer à lui-même et faire naître

des prises de conscience qui l'amèneront à identifier de nouvelles possibilités?

Ces questions peuvent être un bon point de départ :

*Qu'est-ce qui fonctionne bien dans ma pratique et que je peux maintenir ou enrichir?*

*Qu'est-ce qui manque pour que ma pratique s'améliore?*

*Qu'est-ce que je dois abandonner?*

*Quelles sont mes réussites?*

*Suis-je toujours aligné avec mes stratégies?*

*Qu'est-ce que je peux faire aujourd'hui pour attirer plus de clients?*

Les réponses obtenues aideront le coach à identifier quelles seront les prochaines actions à mettre en place.

## PASSER À L'ACTION

Après avoir pris du recul et s'être posé les bonnes questions, il est plus facile d'identifier les priorités et d'établir un plan d'action. Cette étape demande au coach de porter un regard objectif sur tout ce qu'il a fait au cours des derniers mois. Les mêmes actions entraînant les mêmes résultats, il devra évaluer les résultats obtenus pour chaque action et décider des changements à apporter.

Il devra également déterminer quelles seront les stratégies à privilégier pour atteindre les objectifs fixés.

En se concentrant et en mettant les énergies sur les bonnes actions, les résultats ne tarderont pas à venir.

Le plan d'action sert de boussole et de balise afin de garder l'accent sur le chemin à suivre. Toutefois, il ne doit pas être trop rigide; le coach doit se laisser la flexibilité de le moduler, car il est impossible de tout prévoir.

*Suite en page 4 ►*

Avoir des stratégies à long terme est une bonne chose, mais de petites stratégies quotidiennes doivent également faire partie du plan d'action. Par exemple, planifier du temps de réflexion à l'agenda chaque jour permet de garder l'œil sur l'évolution des objectifs et d'ajuster le tir au besoin. Comme le dit Barak Obama : « Pour réussir, la chose la plus importante est de réserver des plages de temps dans la journée durant lesquelles vous ne faites que réfléchir. » Y a-t-il un homme sur la planète plus occupé que le président des États-Unis? S'il trouve du temps chaque jour pour réfléchir, personne n'a d'excuses pour ne pas y arriver!

Des tempêtes, il y en aura plus d'une, car le parcours d'un entrepreneur n'est pas constitué d'une seule ligne droite : c'est un chemin parsemé de défis, de difficultés et de succès. C'est faire

des choix et prendre des virages qui peuvent parfois ralentir l'ascension vers le sommet. L'important, c'est de rester positif et confiant, car après la pluie vient le beau temps!

[www.coachingccc.ca](http://www.coachingccc.ca)

[www.nathaliefortier.usana.com](http://www.nathaliefortier.usana.com)

Comment va votre santé? Faites le test.  
C'est gratuit et ça ne prend que 20 minutes.

## Appel à contributions

Ce message s'adresse à vous tous, coachs professionnels, coachs en devenir...

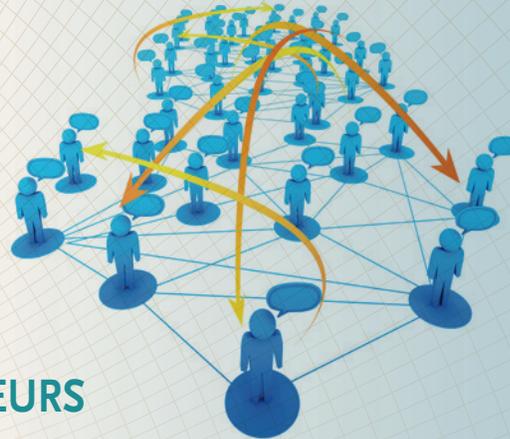
Ces colonnes sont les vôtres et nous aimerions vous lire davantage.

Alors, n'hésitez pas!  
Osez partager vos nouvelles, vos expériences...

Contact :  
[redacteur@coaching.qc.ca](mailto:redacteur@coaching.qc.ca)

Prochaine date de tombée :  
Avril 2017

## DEVENEZ MEMBRES AMBASSADEURS



**Vous avez aimé ou vous aimez notre programme de formation au coaching?**

**Vous connaissez des personnes qui pourraient en bénéficier?**

**Vous aimeriez être rétribué lorsque vous nous recommandez des participants?**

### Devenez nos ambassadeurs!

Comme vous le savez déjà, nous sommes ravis d'appliquer une politique de récompense pour tous nos membres ambassadeurs qui nous recommandent de nouveaux participants. Ainsi, tenons-nous à féliciter tous ceux qui contribuent à la croissance de l'École.

### Vous connaissez quelqu'un dans votre entourage qui est intéressé par le coaching?

Recommandez-nous cette personne et soyez récompensé! Obtenez **100 \$** pour chaque référence menant à une entente contractuelle, applicable au *Programme d'Entraînement au Coaching Professionnel (PECP/PECP-EX)*.

Partagez votre passion pour le coaching et sortez gagnant!

### Ensemble, grandissons!



Accessible gratuitement, le Journal de l'Académie est un bulletin périodique publié sur Internet à l'intention des participants au Programme d'Entraînement au Coaching Professionnel (Programme régulier et Concentration en coaching exécutif).

© Les droits de reproduction sont réservés. ISSN – 1715-7846

Dépôt légal : DÉCEMBRE 2016 (BAC et BANQ)

Le genre masculin est utilisé sans discrimination, uniquement dans le but d'alléger le texte.

Éditeur  
Gestion  
Rédactrice en chef  
Révision linguistique  
Téléphone  
Télécopieur  
Courriel  
Site Internet

Coaching de Gestion inc., [info@coaching.qc.ca](mailto:info@coaching.qc.ca)  
Michèle Ferland, [info@coaching.qc.ca](mailto:info@coaching.qc.ca)  
Germaine Lalonde, [redacteur@coaching.qc.ca](mailto:redacteur@coaching.qc.ca)  
Émilie Maheux  
+1 514 735-9333 ou 1 888 764-3623  
+1 514 735-9333  
[info@coaching.qc.ca](mailto:info@coaching.qc.ca)  
[www.coaching.qc.ca](http://www.coaching.qc.ca)