

Comment bien choisir votre Mental-Coach?

Ca y est, votre décision est prise... Désireux d'aller plus loin dans votre évolution personnelle, ou las d'être confronté à l'insurmontable, vous allez travailler avec un mental-coach (en français coach mental). Quel que soit le temps qu'il vous a fallu pour prendre cette bonne décision, vous êtes enfin prêt. Vous voici à présent au pied du mur. Comment choisir votre mental-coach ? Comment choisir celui qui va vous accompagner dans l'intimité de ce voyage à l'intérieur de vous-même?

Trois points majeurs sont à prendre en considération pour vous garantir les meilleures chances de faire le bon choix.

1 : SON EXPERIENCETournez –vous de préférence vers des consultants expérimentés, ayant au moins une dizaine d'années de pratique. Après tout, c'est votre évolution, votre équilibre, votre harmonie qui en dépendent... Alors choisissez celui qui vous semble le meilleur.

L'expérience prime toujours sur les certificats dans ce domaine. Méfiez-vous aussi des pseudos diplômes. Des stages de formation au coaching fleurissent partout, et pas une semaine ne se passe sans que de nouvelles écoles ne voient le jour. Si certaines dispensent un enseignement de qualité, formant des coachs et mental-coachs éthiques, disponibles, et compétents, ce n'est pas toujours le cas et loin s'en faut.

Une devinette circule dans les coulisses du métier : Comment appelle-t-on le plus mauvais, le plus incompetent, le plus incapable d'un stage de formation au coaching ? On l'appelle aussi un coach! Et dans quelques semaines, lui aussi aura sa plaque et son titre... Ca fait réfléchir.

La plupart des formations délivrent des attestations de stage, et il suffit de s'inscrire pour avoir son "diplôme". Extrêmement peu d'écoles font de véritables contrôles. C'est tout simplement le temps qui fera le tri, et de très nombreux cabinets fraîchement montés disparaissent au bout de quelques mois (de 6 mois à 3 ans pour les plus obstinés).

De plus, seule une très solide expérience dans le domaine, permet d'acquérir le recul et les compétences nécessaires. A mon sens, 10 ans de pratique sont un minimum.

Quant aux nouveaux venus, laissez-leur d'abord faire leurs preuves et leur expérience avec les entreprises. Les conséquences seront moins graves, et les lois de marché feront leur rude sélection...

2 : SON APPROCHE HOLISTIQUE De plus, préférez toujours un mental-coach avec une approche holistique et générale de l'être humain (voir l'article), avec une très grande palette de techniques; à quelqu'un de trop spécifique. Car corps et esprit sont indissociables, ils ne sont qu'un "un" unique et universel.

Comment bien choisir votre Mental-Coach?

Le mental-coach doit, comme un peintre, choisir les techniques, approches, méthodes, en accord avec votre problématique et vos objectifs. Ce n'est pas l'inverse. Il doit trouver les outils les plus performants et efficaces parmi un éventail le plus large possible. Il ne doit pas plaquer ou tenter de faire rentrer votre cas dans ses techniques habituelles. Ni la PNL, ni la méditation, ni l'hypnose, ni le travail de la respiration, ni le rêve lucide, ni l'EMR, ni l'IMO ne sont la solution à tout. Les techniques peuvent changer à chaque consultation, et être adaptées à chaque phase au cours de la même séance. Votre mental-coach doit absolument être attentif, fin dans ses perceptions, adaptable, souple et réactif. Il doit adapter **ses** pratiques à **votre** problématique. Et non l'inverse !

3 : LE FEELING Dernier et principal point. Le feeling. Il est crucial de vous sentir bien avec votre mental-coach. Il va vous accompagner dans des cheminements très intimes, alors autant être bien avec lui. Un premier contact par téléphone vous renseignera très vite sur sa disponibilité, sa chaleur et la qualité de son écoute (évités absolument de prendre le premier rendez-vous en n'ayant parlé qu'à la secrétaire). C'est à vous de savoir si vous avez envie de travailler avec lui, si vous le sentez compétent et proche de vous. Tout en sachant qu'il saura aussi vous guider vers votre autonomie.

Pour finir, j'aborderais la question du tarif, en vous rappelant que c'est votre évolution que vous jouez. Alors, la notion de prix n'est que peu importante. Il vaut mieux commencer avec un bon coach en y mettant le prix et en se donnant les moyens, plutôt que d'essayer plusieurs consultants (parce qu'ils sont les moins chers). En choisissant le bon dès le départ vous serez gagnant sur le court, moyen et long terme.

Article extrait du site de l'I.F.M.C.A. Tous les renseignements et conseils pour choisir votre mental-coach sont sur le site de l'I.F.M.C.A. (Institut Français de Mental Coaching Appliqué) : <http://www.ifmca.com>

© IFMCA. Tous droits réservés pour tous pays.