

**Véronique Rostas**, coach et secrétaire générale ICF France, et référente du comité IA Digital et Coaching d'ICF, et **Marc Lallemand**, coach et consultant IT en charge du comité IA, Digital et Coaching



# Le coaching à distance, solution pratique, et l'alliance humain et technologies...

Le coaching à distance permet de démocratiser le coaching en minimisant les coûts et les contraintes espace et temps. Entretien avec Véronique Rostas, coach et secrétaire générale ICF France, et référente du comité IA Digital et Coaching d'ICF, et Marc Lallemand, coach et consultant IT en charge du comité IA, Digital et Coaching d'ICF.

## Comment se passe le coaching à distance ?

**Véronique Rostas** : La demande de coaching à distance a explosé avec la pandémie, mais je propose du coaching à distance depuis 2017. Le recours à cette pratique impose une bonne connexion internet mais aussi savoir se connecter sur Zoom et sur Teams, maîtriser les fonctionnalités de ces plateformes et les utiliser de manière fluide. Il s'agit d'assurer une concentration, une écoute et une bienveillance aussi qualitative qu'en face à face.

Du côté du coaché, le comportement peut se révéler différent qu'en présentiel. Certains se laissent déranger ou se situent dans des environnements inadaptés. Il faut aussi, bien entendu, s'assurer que le rendez-vous soit bien noté dans l'agenda. Nous devons ainsi être attentifs à tout un tas d'aspects, et dialoguer avec le client afin de vérifier son écologie, la nôtre pour maintenir la qualité de la

relation. Tous ces éléments peuvent en effet impacter positivement ou négativement la relation.

**Marc Lallemand** : Il est clair que l'environnement à distance est différent et il faut savoir créer les bonnes dispositions pour un coaching réussi. Choisir une plateforme digitale de qualité permet d'assurer l'absence de bug mais aussi une entière sécurité et confidentialité en respectant notamment la RGPD.

**V.R** : Notre métier étant autorégulé, la plateforme doit vérifier si le coach est bien formé et expérimenté. Voilà pourquoi la première mission d'ICF est la professionnalisation de nos adhérents. Ces derniers adhèrent à la charte déontologique, qui pose les bases du code de conduite professionnelle. Les coaches d'ICF adhèrent également au référentiel des compétences du coach et ont la volonté de s'engager dans un processus de formation et d'amélioration en continu. Ils sont ouverts sur les autres, tra-

vailent en réseau et échangent avec d'autres coaches de la fédération.

## Un coaching à distance est-il tout aussi efficace qu'un coaching en face à face ?

**V.R** : Le coaching à distance peut même parfois se révéler plus efficace pour certaines personnalités davantage dans l'introspection, et pour qui, participer aux séances dans leur propre environnement peut être libérateur. Le coaching à distance permet aussi de proposer le même niveau de qualité à de nombreuses personnes d'une même entreprise, en même temps, quel que soit le lieu où elles se trouvent dans le monde, et dans la langue adéquate. Le système d'accréditation d'ICF est équivalent dans tous les pays. Un coach certifié ICF peut être indien, canadien ou portugais mais son professionnalisme et la qualité de sa prestation seront identiques.

**M.L** : Les rendez-vous peuvent aussi

se dérouler en dehors des heures de bureau. La flexibilité offerte par le distanciel est indéniable.

**V.R :** Il est vrai que de nombreux clients choisissent d'organiser leur rendez-vous les jours où ils sont en télétravail pour être tranquille chez eux. C'est intéressant car nous travaillons entre autres sur la coupure dans le flux de réunions qui s'enchaînent toute la journée.

### **Quels sont les types de coaching inadaptes au distanciel ?**

**M.L :** Des séances en face à face seront plus adaptées au coaching somatique, basé sur le mouvement et le non verbal. Le champ de réaction ne se produit pas de la même manière en présentiel ou en distanciel. L'équicoaching (accompagnement assisté par le cheval), le coaching en pleine nature et d'autres pratiques très appréciées sont impossible à faire à distance. En revanche, il est possible de proposer des solutions hybrides sur certains parcours en mêlant présentiel et face à face.

**V.R :** Oui, la distance nous oblige à être plus créatif, plus exigeant avec nous-mêmes et nos clients lorsque nous nous retrouvons en présentiel.

### **L'ICF s'intéresse au coaching à distance depuis 2018...**

**M.L :** Une étude a été menée en 2018 sur les plateformes de coaching émergentes. Nous la mettons actuellement à jour pour préciser le contour des offres en mettant en lumière les bien-

faits suscités par ces plateformes mais aussi les points d'attention pour dresser un panorama utile à nos clients et aussi aux coachs ICF. Un programme de formation est en cours de développement au niveau européen, piloté par le comité (ICF France) IA, digital et coaching. Ce programme a pour objectif de renforcer les compétences des coachs face à l'environnement digital, outils, plateformes et plus. Nous sommes dans la droite ligne de notre mission de développement du professionnalisme de nos membres.

**V.R :** Le prochain sujet serait de réfléchir à comment envisager les systèmes de « deep learning ». Les intelligences augmentées font désormais partie de notre présent et de celui de nos clients sans jamais remplacer l'humain.

### **Comment vos axes de réflexion sont-ils définis ?**

**V.R :** Nos adhérents – coachs aujourd'hui – ont évolué au sein de secteurs très différents les uns des autres ce qui nous permet d'avoir une vision stratégique sur le futur de notre métier et de la société. Où l'intelligence artificielle nous emmène-t-elle ? Telle est la question pour cette année 2023. Ainsi, des personnes comme Marc Lallemand et d'autres - « coach agile » par exemple - bénéficiant de connaissances pointues en technologies informatiques sont précieuses.

**M.L :** Nous nous inspirons aussi beaucoup des travaux réalisés sur les neu-

rosiences qui apportent de nombreux outils ou axes de réflexion utiles pour le coaching. Les jeux sérieux capables de révéler des aspects de notre gestion émotionnelle sont un exemple. Il existe aussi des plateformes avec des simulations en réalité virtuelle pour observer les réactions physiologiques des gens et les confronter à leur perception. Les recherches sur l'intelligence humaine nous permettent donc aussi d'apprendre à mieux adapter nos différentes approches.

**V.R :** Comment utiliser les nouvelles connaissances issues des neurosciences pour les mettre au service du travail réalisé avec nos clients ? Nous menons une veille sur ces sujets pour mettre à profit les recherches qui avancent très rapidement.

## **Contact :**

- Relations Publiques ICF
- Sabine Kennedy (Coach PCC), communication@coachingfederation.com
- Infos ICF [www.coachfederation.fr](http://www.coachfederation.fr)
- [www.linkedin.com/in/veronique-rostas](https://www.linkedin.com/in/veronique-rostas)
- [www.linkedin.com/in/marc-lallemand](https://www.linkedin.com/in/marc-lallemand)