

# Relation Coach-Coaché

## Module 2

Exemple 3 : Extrait de séance où le coach est trop exigeant

**Extrait d'une séance où le coach est trop exigeant envers son client.  
L'exigence est une compétence du Coach mais elle ne doit pas être une pression et cela  
ne doit pas créer de stress au coaché.**

**Prenons le cas d'une personne qui veut travailler sur l'objectif d'avoir plus confiance en  
elle dans le milieu professionnel.**

**Dans un premier temps, nous avons parlé de la problématique, nous avons fait appel à  
une expérience ressource dans laquelle elle ne manque pas de confiance.  
Nous allons donc sur le plan d'actions.**

Qu'est-ce que vous pourriez mettre en place maintenant pour avoir plus confiance en vous  
dans le domaine professionnel ?

- *Je pourrais dans un premier temps, m'inscrire à cette formation à laquelle je souhaite assister depuis longtemps.*

Et quoi d'autre ?

- *Je pourrais aussi prendre la parole pour exprimer mon point de vue lors d'une prochaine réunion d'équipe.*

Et quoi de plus ?

- *Je ne sais pas, ... je pourrais demander un retour à ma hiérarchie sur les projets que je mène dans l'entreprise.*

Y a-t-il encore autre chose que vous pourriez faire ?

- *Non, je ne sais pas, ....*

Réfléchissez bien !

- *Euh .... je pourrais mettre en place un tableau de bord du suivi de mes activités professionnelles.*

OK, je vous invite donc à mettre en place toutes ces actions avant notre prochaine séance...

- *Euh ...d'accord.*

**Là, le coach est trop exigeant envers son client.**

**Il est important de faire réfléchir le coaché sur des actions possibles mais après, il est nécessaire de prioriser les actions et de se questionner sur leurs impacts.**

**Bien valider les actions avec le client et non pas en fonction de ses attentes en tant que Coach.**