

# Agriculteur : osez le coaching !

Nous avons tous des a priori sur de nombreux sujets liés au développement personnel. Ce mode de fonctionnement permet à notre cerveau d'être en pilotage automatique et, en quelque sorte, nous préserve. Nous pouvons affirmer sans risque qu'il existe de nombreuses idées préconçues sur le coaching en général. En creusant la question, on s'aperçoit que ces idées reçues relèvent très souvent d'une méconnaissance de ce qu'est le coaching effectué par un professionnel.

Alors, si pour vous :

- Le coaching, c'est en fait une manière déguisée de dire aux gens ce qu'ils doivent faire.
- Le coach doit fournir des réponses.
- On fait appel au coaching uniquement en cas de problème grave.
- Le métier de coach se résume à s'asseoir et écouter les gens parler.
- Le coaching prend beaucoup de temps.
- Le coaching coûte très cher.
- Les hommes ne peuvent pas coacher les femmes, les femmes ne peuvent pas coacher les hommes. Les jeunes ne peuvent pas coacher les vieux, les vieux ne peuvent pas coacher les jeunes...etc.
- Un coach doit vous ressembler et partager un certain nombre de points communs avec vous.

Ce dossier est pour vous, car il a pour but de « démystifier » le coaching d'une manière général, de préciser qu'il est tout à fait opportun d'en bénéficier lorsque l'on est un chef d'exploitation agricole et de vous permettre de percevoir en quoi il peut concrètement vous aider à atteindre vos objectifs de vie.

Nous allons découvrir ensemble quel est l'intérêt de bénéficier d'un coaching, sur quoi se base ce type de prestation puis passer en revue des modalités spécifiques au monde agricole et préciser comment se déroule un coaching.

Bonne lecture,



# Pourquoi se faire coacher ?

Notre monde est complexe. L'Homme est plongé au cœur du tourbillon de la vie, partagé entre la vie professionnelle et la vie personnelle. Se sentir perdu, désorienté, avoir des problèmes de gestion, d'organisation devient naturel, voire fréquent. Tout individu est à la recherche du bonheur, en quête de sérénité, d'équilibre. L'Homme est en perpétuel questionnement à la recherche de solutions. Des solutions efficaces qui ont pour objectif d'améliorer ses conditions de vie, sa qualité de vie, son bien-être et celui de ses proches et d'atteindre ses objectifs. Vous ressentez le besoin d'innover, de changer, de bouger. Vous avez soif de plus de tranquillité, de liberté, d'épanouissement. Vous recherchez un sentiment de légèreté et de souplesse. Vous constatez que concilier sa vie familiale et sa vie au travail n'est pas chose facile.

C'est ici que **le coaching** intervient. On fait appel au coaching lorsque l'on est dans une situation d'incertitude, de doute. Lorsque l'on se pose des questions de plus ou moins grandes importances et que l'on ne trouve pas les solutions à nos interrogations. On se trouve parfois dans des situations que l'on croit sans issues mais en réalité il y a toujours une solution aux problèmes. Le plus dur étant de choisir la meilleure, la plus juste ou peut-être la moins pire. On ressent parfois la nécessité d'avoir un regard extérieur sur un sujet précis ou bien tout simplement d'un soutien, d'un accompagnement pour reprendre confiance en soi, se conforter dans ses choix, dans sa prise de décisions.

Intéressons-nous à ce qu'est le coaching, sur quoi s'appuie-t-il ?

## Le coaching : qu'est-ce que c'est ?

### Les origines du coaching

Quand on entend le mot « coach » ou « coaching », on pense généralement au sport. Il est fréquent d'entendre parler d'un coach sportif que ce soit pour des cours particuliers ou en club. En effet le terme « coaching » vient de l'anglais « to coach » qui signifie « entraîner », « motiver ». Il est utilisé, et mis en pratique pour les sportifs de haut niveau afin de les accompagner à leur meilleur niveau de réussite. Mais en réalité ce terme date du milieu du XVIe siècle et vient du français « coche » qui désigne une voiture tirée par des chevaux. Elle est conduite par un cocher, chargé d'accompagner les voyageurs d'un lieu à un autre. L'étymologie en dit long sur la signification du coaching. Elle traduit un suivi, un accompagnement d'un point de départ à un point d'arrivée. Le cocher peut être interprété comme un guide, c'est une personne qui nous montre la voie, le chemin à suivre. Il accompagne le passager tout au long de son voyage, il transporte le client jusqu'à son objectif. Ce terme a amené, vers 1830 le sens figuré de « instructeur/formateur » pour désigner un tuteur, un mentor. Certains disent que le concept existe depuis la Grèce Antique avec Socrate. Il avait pour optique d'aider la population à apprendre plutôt que d'enseigner.



Le coaching est défini comme l'accompagnement d'une personne ou d'une équipe dans l'accomplissement et la réussite de ses projets. Il a pour objectif l'épanouissement de la personne coachée. Le coach et le coaché se tiennent sur un même pied d'égalité, il n'y a aucune différence de statut. Le coaching repose sur l'art du questionnement, l'écoute active, un retour sur soi, une remise en question, mais aussi la découverte de soi accompagné d'une prise de conscience. Il a pour objectif d'améliorer les compétences et les performances d'un individu quelles qu'elles soient, ainsi que ses méthodes d'organisation et de contrôle. Le coaching peut s'effectuer en groupe ou individuellement. Sa principale distinction c'est **qu'il est orienté sur les solutions et non sur les problèmes.**

Il existe différents types de coaching, on peut être coaché sur sa vie professionnelle : coaching professionnel ou sur sa vie personnelle : coaching de vie. Notons tout de même que les deux sont intimement liés.

## Coaching de vie

Le coaching de vie est un coaching qui s'est développé tardivement. Il répond à des questions spécifiques et ponctuelles que le client se pose tel que des questions sur le divorce, sa vocation, son mode de vie... Il intervient dans une situation dans laquelle le client se sent insatisfait ou bloqué. Le coaching permet de faciliter un changement, réaliser et créer ses projets de vie, retrouver son bien-être, trouver un équilibre entre la vie professionnelle et la vie affective. Le client se présente comme un sujet libre et responsable qui essaie de comprendre lui-même ses problèmes. Le coach est là pour l'aider et l'accompagner notamment à fixer ses objectifs. Le client a pour objectif d'évoluer, de s'adapter à une situation déstabilisante ou imprévue. On fait appel au coaching de vie lors de situations d'interrogations, de doutes, de difficultés ou de conflits. Cet accompagnement renforce la confiance et l'autonomie.

## Coaching professionnel

Le coaching professionnel se doit d'apporter des résultats concrets. Il intervient dans le monde du travail pour de nombreuses raisons. Le client fait appel à un coach pour améliorer ses performances, approfondir ses connaissances voire en apprendre sur certains points. Il permet d'être guidé pour trouver la bonne orientation à prendre, à concilier les obligations professionnelles et personnelles, exercer ses responsabilités avec plus d'efficacité, faire face à des évolutions plus ou moins importantes de son environnement, aménager son temps de travail, être en période d'essai ou au chômage, avoir une nouvelle prise de poste, devenir entrepreneur ou même réorienter sa carrière... Le coaching professionnel peut être initié par soi-même pour soi ou par l'employeur pour l'un de ses employés ou une équipe. Dans ce dernier cas, l'objectif du coaching est lié à l'entreprise afin d'améliorer la cohésion d'équipe et de faire progresser les ventes par exemple.



## Coaching d'entrepreneur/ Chef d'entreprise

Certaines problématiques concernant les chefs d'entreprises reviennent fréquemment et notamment sur la solitude des dirigeants face à leurs responsabilités. Les chefs d'entreprises sont souvent seuls face à une multitude de décisions dont beaucoup sont capitales pour l'avenir de leur entreprise. En ces temps incertains, en constante évolution, et rythmés par des changements rapides, la vitesse de prise de décision s'accroît entraînant l'augmentation de la pression et du stress. Par ailleurs, ces inquiétudes se transmettent sur les salariés et peuvent freiner leur créativité et leur productivité. De nombreux autres sujets touchent les chefs d'entreprises tels qu'avoir plus de visibilité sur son activité dans le temps, assurer la pérennité de son entreprise, développer son réseau, améliorer la gestion de son temps de travail, sortir de l'urgence, apprendre à mieux s'organiser, assurer la satisfaction des clients et celles de ses employés, coordonner l'ensemble de ses salariés, avoir plus de temps pour sa vie privée... Ces moments d'échange et d'ouverture avec son coach permettent de se sentir plus en confiance, de pouvoir réfléchir différemment, d'avoir un regard neuf sur son activité et sur la manière de la gérer.

### A ne pas confondre !

Même si il peut être présenté comme une thérapie brève, le coaching n'est pas une thérapie car il se tourne vers le présent et le futur mais jamais vers le passé à l'inverse de la thérapie qui, elle, essaie de comprendre les blocages du passé pour aider le patient. Ce sont donc deux méthodes bien différentes. Le coaching se doit d'être ultra concret et d'offrir des solutions. Le psychologue va « travailler » sur le pourquoi tandis que le coach va travailler sur le « comment ». Par conséquent, le coach ne peut pas remplacer le travail d'un psychologue ou d'un psychiatre. Le coaching ne s'assimile pas à du conseil, ni à de la psychanalyse, ni à de la formation, ni à une simple discussion. Le coach n'est pas comparable à un coach sportif puisqu'il n'a pas de savoir à transmettre et à enseigner. Il est là pour questionner son client et le centrer sur les forces positives. Le coach se doit de ne pas porter de jugement, et de ne pas imposer son opinion et ses idées mais d'agir en tant que motivateur.

### Le coaching en agriculture

Le coaching en agriculture est à ce jour encore peu développé. On peut alors se demander pourquoi il est tant développé pour un chef d'entreprise lambda mais qu'il n'est que très peu employé par les agriculteurs.

L'agriculture est un domaine qui comprend de nombreuses mutations, des aléas, mais aussi des inquiétudes... C'est un métier imprévisible, très aléatoire selon les conditions météorologiques et donc selon les années... Un agriculteur ne peut jamais être sûr de son chiffre d'affaires, il vit dans une certaine incertitude et par conséquent dans une angoisse plus ou moins permanente.



En effet, l'agriculteur se pose de nombreuses questions au cours de sa carrière :

- Comment trouver du temps pour sa famille
- Comment trouver du temps pour soi ?
- Dois-je m'associer ?
- Faut-il investir dans la mécanisation, dans un nouveau bâtiment ?
- Comment composer au mieux avec les contraintes environnementales ?
- Dois-je faire évoluer mon système d'exploitation ?
- Dois-je continuer à investir pour la reprise de mon exploitation ?
- Comment améliorer mes méthodes de travail ?

Ou encore :

- Comment gérer ses priorités ?
- Comment prendre des décisions importantes ?
- Comment mieux gérer son stress ?
- Comment maintenir et développer sa motivation ?
- Comment mieux appréhender une situation nouvelle ?
- ...

Pour aborder ces sujets et bien d'autres en tenant compte de la spécificité du monde agricoles des initiatives ont vu le jour ces dernières années.

## Modalités d'accompagnement en agriculture

### Coaching stratégique

Certaines Chambres d'Agriculture proposent des offres d'accompagnement aux agriculteurs sous le nom de coaching stratégique, comme celles du Rhône par exemple.

Elle propose ce service depuis 2014, elle met à disposition un accompagnement personnalisé et une réflexion sur l'orientation de son exploitation. En effet, l'agriculteur est aujourd'hui un véritable chef d'entreprise. Ce coaching spécifique aux agriculteurs est ici appelé coaching stratégique. C'est un coaching sur mesure qui s'adapte à toutes les situations des agriculteurs pour les aider à trouver des solutions et à aborder l'avenir plus sereinement. En effet, une ou plusieurs séances d'échanges de 2 à 3 heures sont proposées suivant la nécessité. C'est Lydie Constant qui est en charge de ce coaching stratégique au sein de la Chambre d'agriculture du Rhône. Elle est d'abord une ingénieure en agriculture, puis obtient des formations diplômantes en psychologie, en analyse transactionnelle, en communication non violente et en programmation neurolinguistique pour finir avec une certification en coaching. Le coach les aiguille sur tous les angles que ce soit : familial, économique, social, technique, organisationnel... Seul face à ses responsabilités l'agriculteur a souvent besoin d'échanger pour trouver ses propres solutions, faire ses propres choix. C'est généralement en parlant et en discutant avec quelqu'un que l'on ne connaît pas, quelqu'un qui porte un regard extérieur sur notre vie, notre famille, notre exploitation et la manière dont elle est gérée que les choses peuvent se débloquer. Généralement, les résultats commencent à se manifester lors de la troisième séance cependant pour certains en une séance la solution aura été trouvée mais pour d'autres il en faudra beaucoup plus. Chaque coaching est unique. Le coach aide



l'agriculteur à se poser les bonnes questions afin de bâtir un nouveau projet, d'imaginer de nouvelles perspectives. Un entretien peut simplement donner la confiance que l'agriculteur a besoin pour agir, une certaine assurance, et le courage pour se lancer ou sortir de l'impasse tout en se sentant en sécurité. Le conseil apporté aux agriculteurs n'est pas toujours le même suivant son banquier, son technicien, sa famille... C'est pourquoi, il est nécessaire d'être accompagné pour combiner les différents conseils et prendre la meilleure décision.

## L'approche Dip'co

Cette approche a été mis en place par l'association CDA, Centre de Développement de l'Agroécologie. Elle offre un accompagnement aux agriculteurs parce qu'ils souhaitent se lancer dans un nouveau projet, améliorer le fonctionnement de leur exploitation agricole, pour atteindre leurs objectifs ou parce qu'ils ressentent tout simplement le besoin de changement et d'aller de l'avant.

Ce sont les membres de l'association qui accompagnent les agriculteurs, ils sont ingénieurs agronomes et agriculteurs.

Une démarche peut se présenter sous différentes formes en fonction du besoin de l'agriculteur. Le plus important pour les accompagnateurs c'est de toujours rester dans l'écoute active. Il faut vraiment questionner l'agriculteur c'est le fondement de cet accompagnement. En général l'agriculteur explique le côté technique de son travail très rapidement et expose directement ses problèmes. Le rôle du conseiller agricole va alors être de creuser les éléments trop peu décrits. La première démarche est d'être toujours à l'écoute, de faire reformuler le plus clairement possible tout le fonctionnement de l'exploitation agricole pour en faire découler les problématiques spontanément. Ainsi les accompagnateurs vont pouvoir identifier les outils d'accompagnement qu'ils vont pouvoir mettre en place. Ceux-ci passent à peu près 2, 3 jours sur le sujet sur lesquelles deux demi-journées se déroulent avec les agriculteurs.

Le but de l'entretien c'est de comprendre que le changement c'est une réalité, c'est une vision, et que ce n'est pas seulement physique mais que c'est aussi dans la tête. Chaque individu ne va pas considérer le changement de la même façon puisque l'on ne voit pas tous une même situation de la même manière. Pour certaines personnes un remaniement de leurs habitudes peut paraître infranchissable alors que pour d'autres ça ne l'est pas. Le but de l'accompagnateur c'est de modifier l'état d'esprit, le point de vue de la personne qui est en face, pour qu'il ne regarde plus la situation de la même façon et qu'il se rende compte que les risques qu'il va prendre sont moins importants que le gain que va lui apporter cette mutation. Il est donc très nécessaire de comprendre le discours de la personne, et de vraiment l'aider à l'affiner à le préciser et à le clarifier pour ne pas qu'il y ait de problème d'interprétation.

Il y a trois possibilités d'accompagnement au changement :

-C'est la personne d'elle-même qui demande à être accompagnée parce qu'elle veut évoluer

-La personne demande de l'accompagnement parce qu'elle se sent dans une situation difficile et qu'elle ne sait pas quoi faire. Dans ce cas-là le changement peut lui paraître compliqué parce qu'elle n'est pas arrivée à la conclusion que celui-ci était nécessaire.

-La personne est obligée de changer parce qu'elle doit mettre son exploitation aux normes par exemple.



L'accompagnateur doit alors comprendre dans quelle catégorie se situent les agriculteurs et leur permettre d'oser sans qu'ils se mettent en danger.

## Accompagnement individuel et accompagnement collectif

Les agriculteurs ont l'habitude de travailler en groupe au sein d'une CUMA ou dans un magasin de producteur par exemple. L'appel à un facilitateur est fréquent lorsque le groupe a besoin de passer un cap comme celui de créer un groupement d'employeurs pour une CUMA ou d'investir dans un atelier de transformation pour un magasin de producteurs pour reprendre les deux exemples précédents. L'expérience montre qu'un changement à l'échelle du groupe nécessite une évolution individuelle, l'un ne va pas sans l'autre. Lors d'un travail de groupe, un temps de réflexion individuel peut être proposé par l'animateur. Des méthodes de questionnement liées au coaching sont alors utilisées. Chacun est invité ensuite à partager sa réflexion, or tout ne peut pas être dit au groupe malgré la proximité des participants...

Le coaching de groupe existe en tant que tel pour permettre de bien travailler ensemble et d'atteindre un objectif commun. Le coaching individuel, au sein du monde agricole, suscite une réelle appréhension bien qu'il soit important et très complémentaire à l'accompagnement collectif. Le coaching reste une modalité au service de l'atteinte d'un objectif individuel ou collectif.

### « Séjours de répit »

Une autre possibilité est mise à disposition par la Mutualité Sociale Agricole pour les agriculteurs et leurs familles afin qu'ils puissent sortir de leurs difficultés ce sont : les « séjours de répit ». En quoi cela consiste ? C'est un séjour entre agriculteurs en difficultés accompagnés de leurs familles. Il leur permet d'échanger sur les problèmes qu'ils rencontrent, tout en se changeant l'esprit et en s'écartant du contexte de leurs exploitations. C'est un bon compromis s'ils n'arrivent pas à prendre de vacances à cause des difficultés liées à l'exploitation, du stress, qu'ils ne peuvent complètement décrocher. Ce séjour peut faire du bien grâce à l'échange avec d'autres agriculteurs qui vivent dans une situation similaire. Ayant pris conscience de cela la Mutualité Sociale Agricole a développé « Séjour ensemble pour repartir ». Cela rend possible la compréhension des uns et des autres, l'entraide, la façon de trouver des issues à ses soucis professionnels ou personnels et par ailleurs de se détendre. Ce séjour permet de faire une coupure même si elle n'est pas complète, de prendre soin de soi et de prendre du temps avec sa famille. Comment ça se passe ? Des groupes de plusieurs familles sont formés (10 à 12 au maximum) et sont invités à partir durant 5 jours pendant les vacances scolaires. Des temps d'échanges sont organisés avec un psychologue et avec les familles, pendant le séjour afin de pouvoir s'exprimer, d'analyser ses difficultés... Cela aide également les familles à retrouver leur cohésion parfois fragilisée par des soucis financiers, de santé ou de communication...





## « J'ai décidé de gagner du temps »

Un des nombreux problèmes d'agriculteurs c'est le temps. En effet les agriculteurs ont des horaires très difficiles et ne prennent que très peu de temps pour leur famille ou eux-mêmes. Par exemple, les éleveurs rythment leurs vies par celles de leurs animaux et non de leurs familles. Des ouvrages peuvent aussi aider les agriculteurs à réfléchir sur soi-même et à trouver des solutions. Par exemple, l'ouvrage « J'ai décidé de gagner du temps » est un guide pratique pour accompagner les éleveurs qui souhaitent obtenir plus de temps et de confort. L'auteure, Sophie Marçot, propose des exercices qui permettent par exemple d'identifier ce qui relève du temps professionnel et de la vie privée, différencier les paramètres sur lesquels on peut agir et sur lesquels on ne peut pas pour agir efficacement, clarifier ses objectifs d'amélioration...

## L'association solidarité paysans

D'autres alternatives sont possibles au coaching à l'instar de **l'association solidarité paysans**. Cette association propose de rencontrer d'autres agriculteurs qui se posent où se sont posé ces mêmes questions ou qui ont traversé les mêmes difficultés. Grâce à un réseau de bénévoles et de salariés avertis dans de nombreux départements l'agriculteur sera écouté dans le respect de ses choix sans jugement en toute discrétion et dans la confidentialité. Chaque année ce sont des milliers d'agriculteurs qui sont accompagnés dans le redressement de leur exploitation.

Regardons maintenant comment se déroule concrètement un coaching.

# Quelle est la démarche à suivre ? Comment procéder pour se faire coacher ?

## -1ere étape : Etre volontaire

En effet il est inutile de vouloir être coaché si l'on ne veut pas avancer. Le coach ne pourra rien faire si le client n'est pas **déterminé à changer**, s'il n'est pas **prêt à instaurer le dialogue et à se questionner**. Il faut vouloir faire le premier pas, y mettre sa bonne volonté, y croire et être dans une attitude positive. Convaincu de votre possibilité d'évoluer et de progresser vous passez désormais à l'action. Pour se faire, il faut en premier lieu trouver le bon coach.

## -2° étape : Trouver le bon contact

En effet, il est important de trouver le **bon contact** pour obtenir un climat de confiance, pour que le coaching puisse porter ses fruits et être le plus efficace possible. Pensez à regarder les prix en fonction de vos moyens pour qu'ils correspondent à vos attentes.





Les tarifs peuvent être très variables selon les coaches et les organismes, de même s'il s'agit d'un coaching de vie ou bien d'un coaching en entreprise. Toutefois, pour vous donner une idée : une séance d'une heure de coaching de vie peut varier en moyenne entre 150€ et 200€. Cependant il est envisageable d'en trouver pour nettement moins cher ou plus cher ! En ce qui concerne le coaching d'entreprise, les prix sont nettement plus élevés, en principe pris en charge par l'entreprise ils sont compris entre 300€ et 400€ de l'heure voire beaucoup plus, jusqu'à 700€.

N'hésitez pas à mener votre enquête pour trouver le coach qui répondra à vos attentes. Pour cela, il est nécessaire de se poser les bonnes questions lorsque vous lisez des articles sur internet ou tout autres supports ou que vous cherchez des informations. Essayez de savoir si ceux-ci sont plutôt dans la séduction, dans l'aspect commercial... Vous pouvez par ailleurs, prendre connaissance de ses aptitudes : est-il expérimenté ? Depuis longtemps exerce-t-il ? combien de coaching a-t-il fait avant ? Cela peut vous renseigner sur le fait qu'il soit professionnel ou amateur, confirmé ou débutant. La certification de coach peut également être un critère de sélection mais ne doit pas être rédhibitoire. Vous pouvez également lui demander s'il a recours ou s'il a recouru à la supervision de coach, c'est-à-dire, être lui-même coaché par un autre coach. Regardez les propositions qu'il offre et choisissez le programme qui vous convient le mieux. Téléphonnez-lui pour avoir un premier contact qui peut vous aider à vous décider et être déterminant.

Si plusieurs coaches vous intéressent sélectionnez celui qui va vous sortir le plus de votre zone de confort, celui qui est le plus complémentaire avec votre personnalité. Un coach qui possède les compétences dont vous avez besoin.

Puis testez ! Lors de votre premier entretien, vous sentirez rapidement si vous avez le bon feeling, et vous veillerez à ce qu'il se mette directement à votre service.

Vous avez le droit d'essayer puis de changer de coach ou même de ne pas continuer si la personne ne vous convient pas. C'est comme pour des lunettes par exemple si vous ne prenez pas des lunettes adaptées à votre vue elles ne vous seront d'aucune utilité. Alors trouvez le coach qui sera profitable. C'est pour cela que le choix du coach est une étape primordiale.

### 3<sup>ème</sup> étape : Le cadrage, issu du dialogue avec le coach

Un premier élément de cadrage consiste à vous assurer que le coach que vous avez choisi respecte bien la déontologie de sa profession. Ce code de conduite professionnel, proposé par l'ICF, est là pour assurer des normes d'une conduite éthique de sa part. Comme par exemple le fait de, en tant que coach « m'efforcer en permanence d'identifier mes propres questions personnelles qui pourraient influencer, générer un conflit intérieur ou interférer avec ma pratique professionnelles ou mes relations professionnelles en coaching » ou « Assurer une relation coach/ client équitable, quelle que soit la forme de rémunération » ou encore « Parler avec éthique de ce que je sais être vrai pour les clients, les clients prospects ou les commanditaires sur la valeur potentielle du processus de coaching ou ma propre valeur en tant que coach ».

Ensuite, avant de passer commande, assurez que le cadre de travail vous convient parfaitement. Il d'agit ici de mettre en adéquation le besoin et les moyens et de s'accorder avec le praticien sur un processus clair.



Le coach ayant une obligation de moyen, cette étape est primordiale pour la réussite de l'accompagnement. Un objectif fait alors l'objet d'un contrat.

#### -4<sup>e</sup> étape : Le déroulement d'une séance

Le déroulement d'une séance peut se décliner en de nombreuses éventualités, et s'adapter selon vos besoins

Elle démarre systématiquement par le rappel du cadre convenu initialement qui est ajusté éventuellement d'une séance à l'autre.

Les séances de coaching peuvent se produire en face à face, dans un lieu qui vous convient. Cela peut être dans un lieu public (parc, bar, café...) dans un bureau prévu à cet effet, sur le lieu de travail... L'accompagnement peut même se faire en marchant.

Le nombre et la fréquence des séances est variables selon les objectifs à atteindre et la vitesse de réalisation fixé. Elles peuvent aller d'une seule à une vingtaine de séances mais rarement plus car le coaching n'est pas fait pour être réalisé sur le long terme mais plutôt sur le court terme. Le but étant d'atteindre les objectifs le plus rapidement possible, parfois même dans une certaine « urgence ». En moyenne 3 à 9 séances sont nécessaires.

En ce qui concerne, les durées des séances elles varient d'une à trois heures suivant la nécessité. De plus, chacun détient son propre rythme d'avancement. Ainsi, la fréquence des séances dépend du client. Elle peut être hebdomadaire, mensuelle, bimensuelle...

Le coaching peut également se dérouler au téléphone ou en visio-conférence. Cette méthode se veut également être très efficace puisque l'écoute et le dialogue sont les principaux aspects de cet accompagnement. Le coaching téléphonique a aussi ses atouts, il évite la fatigue des transports et peut être un gain de temps. En revanche, il est indispensable d'être dans un lieu calme, seul afin d'être plus apte à la concentration et à la réflexion. Il est par ailleurs utile d'avoir un temps disponible après la séance pour pouvoir prendre du recul penser et méditer sur ce qui a été dit.

Un échange par écrit peut également être envisageable en complémentarité des séances. Ceux-ci peuvent s'effectuer par mail ou par courrier.

Cet accompagnement a la faculté de se dérouler individuellement, comme collectivement suivant l'objectif à atteindre.

Le coaching ne se résume pas seulement à l'action de parler mais il s'agit de mettre en place des actions concrètes, à effectuer entre toutes les séances. Lors de chaque rencontre s'effectue un débriefing, ce qui permet d'avancer sur le chemin fixé par ses objectifs.

Envie de passer à l'action et d'arrêter de procrastiner ?



# Le coaching : un outil à la portée de chacun

Tout changement se fait à partir du moment où une prise de conscience du besoin de changement s'est faite et donc que le statut quo ne revêt plus aucun intérêt même minime ou caché ! Cette prise de conscience est permise grâce à l'effet miroir qu'exerce le coach.

Alors si vous faites face à une situation nouvelle et/ou déstabilisante. Si vous avez besoin d'un petit coup de pouce pour vous lancer, pour oser et prendre confiance. Si vous vous posez nombre de questions mais que vous n'arrivez pas à trouver les réponses. Si vous avez besoin de solutions. Si vous voulez agir sur votre manière de gérer votre exploitation. Si vous vous sentez bloqué dans une impasse. Si vous vous êtes reconnu à un moment donné au cours de ce dossier. Bref, si vous en ressentez le besoin, alors n'hésitez pas à faire le premier pas et faites appel à un coach !



# Bibliographie et sitographie

Coaching en agriculture [https://fr.slideshare.net/idele\\_institut\\_de\\_l\\_elevage/laccompagnement-professionnel-ou-coaching-en-agriculture](https://fr.slideshare.net/idele_institut_de_l_elevage/laccompagnement-professionnel-ou-coaching-en-agriculture)

linkedin learning <http://rhone-alpes.synagri.com/portail/coaching-strategique-quel-sera-l-avenir-de-mon-exploitation-chambre-d-agriculture>

[http://www.pardessuslahaie.net/journal\\_trame/7beff2c9fab9ac261f620c4a9a0817235747e80b.pdf](http://www.pardessuslahaie.net/journal_trame/7beff2c9fab9ac261f620c4a9a0817235747e80b.pdf)

PDJ Didier sol 2011

Lydie Constant <http://lot-et-garonne.chambagri.fr/entreprise/coaching-et-accompagnement-des-changements.html>

<https://www.terre-net.fr/actualite-agricole/economie-social/article/un-coaching-sur-mesure-pour-sortir-l-exploitation-de-l-impasse-202-120647.html>

<https://www.terre-net.fr/actualite-agricole/economie-social/article/prendre-un-peu-de-repos-pour-sortir-la-tete-du-guidon-202-120646.html>

[http://www.solidaritepaysans.org/aide-aux-agriculteurs-en-difficulte\\_4.php](http://www.solidaritepaysans.org/aide-aux-agriculteurs-en-difficulte_4.php)

<http://www.web-agri.fr/conduite-elevage/alimentation/article/temps-de-travail-en-elevage-1172-115969.html>

<http://collectif-agroecologie.fr/etre-accompagne/>

Coaching Professionnel :

<https://www.coachfederation.fr/je-veux-devenir-coach/qu-est-ce-que-le-coaching>

<http://madame.lefigaro.fr/business/travail-pourquoi-tout-le-monde-devrait-avoir-un-coach-professionnel-051217-145784>

<http://serenance.fr/accompagnement-dirigeant-coach-pme-tpe/>

Coaching en général :

<https://www.coachfederation.fr/images/D%C3%A9ontologie/ICF - Code de D%C3%A9ontologie - Sept15.pdf>

<http://www.emccfrance.org/deontologie-coach-mentors/>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Coaching>

<https://www.linkup-coaching.com/fr/16-definition-du-coaching-linkup-coaching.html>

<https://coach-martine-fustino.com/etre-coache/coaching/>

<http://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Therapies-brevs/Articles-et-Dossiers/Des-coachs-pour-apprendre-a-vivre> -> différence entre thérapie et coaching

<http://www.digitalosez.com/le-coaching-nest-pas/>

Coaching de vie :

<https://www.chantalattia.com/>

<https://www.grazia.fr/beaute/forme-minceur/coach-de-vie-un-allie-pour-mieux-vivre-802144>

<http://www.ecole-superieure-coaching.com/coach-de-vie-article-41-0-182.html>

<http://www.federationcoachingdevie.org/10-bonnes-raisons-d-etre-coache>

Choisir un bon coach

<https://www.orygin.fr/coaching-individuel/choisir-un-bon-coach/>

<https://www.orygin.fr/coaching-individuel/tarifs-de-coaching-particuliers/>

<http://www.solucoach.com/2014/5-idees-recues-coaching-personnel.html>

<http://metrosapiens.com/10-idees-recues-sur-le-coaching/>

Recette

<http://www.hjdeveloppement.com/page-2531270.html>

<http://www.institut-repere.com/Coaching/questions-frequentes-sur-le-coaching.html>

Canada <http://www.pardessuslahaie.net/uploads/sites/09fc984fce9c3f38903f5b4ce8696a0592077525.pdf>

Echanges téléphoniques avec Colette Bourgin et Stéphane Mourieras

Dossier rédigé avec le concours actif de Myriam Roux.

