

« Les ressources étaient en moi, mais je ne les soupçonnais plus »

À 37 ans, Gaëtane Launay est directrice du centre Haliotika – La Cité de la Pêche au Guilvinec depuis cinq ans. Après une période intense professionnellement, elle a choisi de revoir ses objectifs avec l'aide d'un coach personnel.

Pourquoi avez-vous fait appel à un coach ?

En octobre 2010, je sortais d'une période d'effervescence forte au niveau professionnel. L'entreprise avait connu une croissance importante, et je me suis demandée si je n'étais pas arrivée en fin de mission. J'avais besoin de me repositionner en termes de management et de gestion. C'est important de pouvoir continuer à progresser, de se trouver de nouveaux objectifs pour avancer.

Comment avez-vous trouvé votre coach ?

Dans mon entourage, personne n'avait fait appel à un coach, et dans la région de Quimper, c'est encore très difficile d'en trouver. J'en ai finalement trouvé plusieurs, je les ai appelés en leur posant de nombreuses questions pour en sélectionner



Gaëtane Launay a fait appel à un coach pour mieux progresser dans son emploi.

finalement un qui correspondait à mes attentes. Je souhaitais travailler avec quelqu'un qui avait de l'expérience dans le milieu du management, qui avait rencontré des situations identiques aux miennes. C'était un premier gage de confiance. Je voulais également que mon coach soit un homme, pour ne pas tomber dans un aspect « psy » qu'on retrouve parfois chez les femmes. Mais avant tout, je voulais un coach personnel, un traitement spécifique à mon individu.

Qu'est-ce que vous a apporté votre coach ?

Il m'a aidé à prendre du recul, à voir les choses sous un éclairage différent. Je lui ai apporté des problématiques, il m'a posé les bonnes questions pour que je trouve moi-même les réponses.

Sans coach, j'aurais peut-être solutionné mon problème, mais cela m'aurait pris trois fois plus de temps. J'ai pu accélérer ma réflexion. Le coach m'a permis de me découvrir, voire de me redécouvrir. Les ressources étaient en moi,

mais je ne les soupçonnais plus. J'ai finalement résolu mon problème en trois mois, à raison d'une séance de coaching tous les 15 jours, et de fréquents coups de fil. Aujourd'hui, il y a toujours un suivi, le coach ne nous lâche pas dans la nature.

Certaines personnes qui font appel à des « psy » éprouvent parfois un sentiment de gêne et le cachent à leur entourage. En est-il de même pour un coach ?

Non, il n'y a pas de honte. On informe son entourage, ses collègues. Dans les grandes entreprises parisiennes, bénéficier de l'aide d'un coach est monnaie courante. J'estime que faire cette démarche dans un moment de doute est davantage une preuve d'ouverture et de prise en main de soi.

Bénéficier de l'aide d'un coach est-il encore un luxe ?

C'est encore relativement onéreux, certains sont même hors de prix. Dans certains cas, les services d'un coach personnel peuvent être intégrés dans la formation professionnelle interne à l'entreprise.