

## Objectif, bien-être !

**Rencontre avec Laurence Baudouin coach en communication et développement de la personne**



12 Rue Victor HUGO  
85250 SAINT FULGENT

Laurence BAUDOUIN  
Coach en communication  
laurence.baudouin@bbox.fr

De stages en formations, Laurence Baudouin a découvert des moyens d'améliorer son bien-être, des clefs pour aller tout simplement mieux. Elle a aussi découvert que la solution est presque toujours en nous... mais qu'il est parfois nécessaire d'avoir un petit coup de pouce pour amorcer nos déblocages. C'est le rôle d'un coach. **Explications et interview.**

**Après avoir travaillée dans le domaine du service à la personne, pourquoi cette orientation vers le coaching ?**

Comme vous pouvez le constater, je reste dans les relations humaines... En fait, après de nombreuses formations en développement personnel, certaines au Centre de Gestion, j'ai souhaité m'impliquer plus dans ce domaine qui m'a personnellement apporté beaucoup de bien-être et de sérénité. J'apprécie également la relation de groupe et son fonctionnement.

Après avoir perfectionné mes connaissances par des formations plus longues, j'ai souhaité les mettre en pratique en faisant du coaching.

**Pouvez-vous développer cette notion ?**

Je suis actuellement une formation de coach basée sur la méthode Vincent Lenhardt (voir encadré). Par ailleurs,

je me suis aperçue que j'avais une bonne faculté à comprendre ce qui peut bloquer une personne.

Le coach, dans une relation d'égal à égal et non de mentor, aide la personne à puiser en elle les forces dont elle a besoin pour mener à bien un projet. Le coach n'apporte pas des solutions toutes faites, mais il aide la personne coachée à chercher en elle-même ses propres solutions.

**Vous souhaitez travailler avec des entreprises ?**

Je pense que l'énergie collective fait que l'on avance plus vite. Le coaching permet en général de réaliser un accompagnement professionnel. Pour une entreprise le coaching permet soit de débloquer une situation de crise par la communication via le coach, soit de mobiliser l'ensemble du personnel sur un projet porteur pour l'entreprise et pour lequel on a besoin des forces de toute l'équipe. Le coach aide à lever les freins, pour que tous aillent dans la même direction.

**Comment travaillez-vous ?**

Je réalise soit un accompagnement individuel, soit d'une équipe. La base du travail est le dialogue et des exercices permettant de faire ressortir des émotions. Il suffit souvent de quelques séances et d'un suivi 3 mois après. Le coaching est de courte durée et fonctionne sur "l'ici et maintenant". Il se différencie de la psychothérapie qui travaille sur le passé et sur une longue durée.

Je suis également animatrice professionnelle du "Jeu du Tao". Ce dernier, sous forme de jeu avec plateau (voir photo), permet grâce au ressenti et au feedback du groupe, de découvrir des solutions pour mettre en œuvre un projet, un rêve...

### EN SAVOIR PLUS

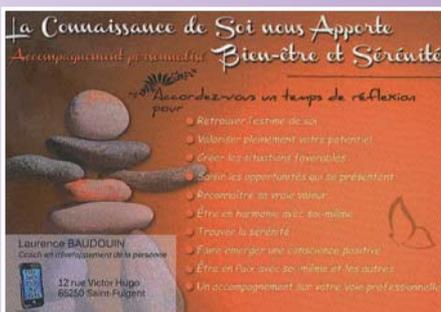
Le mot coaching vient du français "coche", grande voiture à cheval. Il a été dérivé, au milieu du 19<sup>ème</sup> siècle, dans l'argot de l'Université d'Oxford, pour désigner celui qui entraîne (comme une voiture) un étudiant en vue d'une épreuve. Le sens d'entraîneur sportif est apparu une trentaine d'années après.

Il existe différents types de coaching, le coaching individuel, en entreprise, d'équipe, de vie (life coaching) pour les particuliers. Il peut s'appliquer en entreprise, dans le sport, dans la vie des particuliers et même dans le domaine amoureux (love coaching)

En France, la première école de coaching est apparue en 1988 à Paris. Elle a été créée par Vincent Lenhardt. Les écoles de coaching délivrent des certifications et diplômes à leurs stagiaires.

Vincent Lenhardt est un consultant, coach et formateur en coaching. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le management, l'Intelligence Collective et le coaching. Il a introduit celui-ci en France en 1988. Après des études à HEC, il a suivi une formation en analyse transactionnelle. Il est en outre le co-fondateur de l'Institut français d'analyse transactionnelle.

CONTACT : 06 50 67 42 68  
Laurence Baudouin,  
coach en communication  
12 rue Victor Hugo  
85250 St Fulgent



L'info de l'OGA Atlantic et de l'AGA Vendée

Lettre d'information des artisans, des commerçants et des professions libérales de Vendée

57 Acti-Nord Beaupeuy 3 - BP 225 - 85006 La Roche-sur-Yon - Tél : 02 51 34 11 03 - Fax : 02 51 34 12 13 - E-mail : contact@oga-atlantic.fr ou contact@agavendee.fr

www.oga-atlantic.fr - Directeur de la publication : Jean-Pierre Bonnet - Responsable de la rédaction et de la conception : Nathalie Azmi - ISSN 2104-1687