

PSYCHOTHÉRAPIE - COACHING

Psychothérapie - coaching

La psychothérapie répond à la question « pourquoi » et le coaching quant à lui s'intéresse au « comment », au « pour quoi » améliorer l'état insatisfaisant de la situation vécue par la personne. Ainsi, l'individu se place dans une dynamique de l'action « ici et maintenant » et s'oriente vers le futur, alors que le « pourquoi » favorise l'arrêt pour la réflexion et un retour sur le passé (Barreau, 2011).

Travail en psychothérapie - Travail en coaching

Le travail du psychothérapeute consiste à faire sortir le patient de sa morosité psychique soit par introspection existentielle ; soit par aménagement de sa vie quotidienne. Le coaching ne recherche pas les origines de la souffrance, il ne travaille pas sur des actes liés au passé.

Le travail de la coach consiste à accompagner le client :

- dans son analyse factuelle de la situation « ici et maintenant », au présent pour l'avenir ;
- dans son effort à trouver ses propres solutions en fonction de ses ressources dans des actions, de manière à ce que ce client « quitte sa zone d'inconfort » et reprenne une dynamique évolutive dans un état futur plus satisfaisant.