

Musique, sport, jardinage... Ne ratez pas le coach

Pour toute sorte d'activité, on peut s'adjoindre les services d'un professionnel afin de progresser. C'est souvent intéressant et abordable mais gare aux arnaques!

BRUNO GODARD - ILLUSTRATIONS: ÉRIC MEURICE

Je sais que je ne chanterai jamais comme Céline Dion, plaisante Clarisse, 64 ans. Mais quand mon coach vocal me dit que je progresse, cela me fait du bien. Simplement du bien. » À quelques mois de la retraite, cette cadre en ressources humaines ne manquerait pour rien au monde son rendez-vous hebdomadaire avec la chansonnette, durant lequel elle vit enfin ce rêve qu'elle avait enfoui toute sa vie. « Entre la famille, la maison et ma carrière, je n'avais pas une minute pour moi. Maintenant que les enfants ont quitté le nid, je peux enfin chanter. »

Ces services sur mesure ne sont plus réservés au monde de l'entreprise et aux cadres supérieurs, loin de là ! Informatique, sport, jardinage, amour... le marché est en plein essor,

“ Ils font les choses à leur rythme et chez eux. Ils ne se sentent pas jugés et progressent bien plus vite ”

en particulier dans le secteur de la remise en forme, et à l'instar de Clarisse, de nombreux seniors y ont aujourd'hui recours. Youri Martel, coach sportif à Villeneuve-lès-Avignon (Gard), confirme qu'il est de plus en plus demandé par cette clientèle : « Ce sont souvent des personnes qui se sentent un peu seules, observe-t-il. Les enfants habitent loin, elles sont isolées et elles ont envie de retrouver la forme ou tout du moins de se sentir mieux. »

La salle? Non merci!

Pour les aînés, l'accompagnement personnalisé est selon lui, plus adapté que les cours collectifs en salle. « Avec moi, ils font les choses à leur rythme et chez eux. Ils sont rassurés, ne se sentent pas jugés et progressent bien plus vite. » Une ou deux fois par semaine, le sport leur permet de renouer avec leur corps. Lors des premières séances, ils parlent beaucoup de leurs problèmes, physiques ou psychologiques. Puis, au fil des mois, ils font du sport, discutent, échangent avec leur coach et les progrès sont souvent spectaculaires.

« Pour moi, c'est très valorisant car je vois que les séances leur font du bien. Pas seulement physiquement mais d'une manière globale. » Au quotidien, ils retrouvent la joie de vivre, vont davantage vers les autres et parviennent à rompre l'isolement dans lequel ils étaient enfermés. Le plus vieux de ses « élèves », âgé de 84 ans, est devenu sa mascotte : il n'hésite pas à le citer en exemple à ses clients plus ●●●





●●● jeunes. « C'est sa fille qui m'a appelé et au début, il n'était pas très chaud à l'idée de faire du coaching sportif, poursuit Youri Martel. Mais cela fait maintenant plus d'un an que nous travaillons ensemble et il ne rate aucune séance. Il a retrouvé du tonus, de l'envie. Bref, il est plus heureux! »

Il y a deux ans, après une vilaine chute dans ses escaliers, Jean-Pierre, 71 ans, a été obligé d'arrêter le vélo, sa grande passion. Il a essayé de s'inscrire dans une salle de sport mais l'ambiance, trop centrée sur l'apparence physique, lui a déplu. « Je pensais qu'un coach personnel était réservé aux stars, explique-t-il. Mais j'ai vu un reportage qui expliquait que le coût était assez abordable. 50 euros de l'heure, avec en plus une déduction fiscale de 50 %, c'était dans mon budget, alors je me suis lancé et je ne le regrette pas! » Dans la région toulousaine, deux fois par semaine, il enchaîne les exercices à domicile et les footings en forêt avec son prof. In fine, il a pu renouer avec son amour du vélo en retrouvant la forme.

Le développement du coaching personnel ne se limite pas au sport. Il a trouvé de nombreuses applications dans la vie des seniors. L'exemple le plus marquant est sans doute l'informatique, où s'octroyer les services d'un mentor permet de réduire la fracture numérique, à la fois source d'isolement et d'ennuis pratiques pour gérer le quotidien.

Internet pour tous

Daniel Piernot a créé la société A6Dom en 2010. Informaticien de métier, il a décidé de se mettre à son compte pour accompagner et former ceux qui ont des difficultés avec les outils numériques. Quand il a lancé son activité, la plupart de ses clients cherchaient des formations de montage de vidéos ou de classement de photos. Des particuliers qui étaient dans une logique de perfectionnement et qui avaient déjà des bases en informatique. Au fil des années, une clientèle de seniors, qui n'avaient jamais eu affaire à ces outils, a fait son apparition. « Depuis deux ans, nous avons

beaucoup de demandes venant de ce public que j'appelle les "résignés", précise-t-il. Ils ont presque tous plus de 60 ans, n'ont jamais utilisé un ordinateur et viennent vers nous car ils sentent qu'ils n'ont plus le choix, en particulier pour leur déclaration d'impôt. »

Pour eux, Daniel Piernot propose un forfait de quatre heures, qu'il facture 289 euros et qui bénéficie de 50 % de réduction fiscale. « Une séance ne dure pas plus d'une heure trente, précise-t-il. Et on essaie de les espacer pour que les néophytes puissent progresser à leur rythme, en toute autonomie. Au bout de ces sessions, dans l'immense majorité des cas, on peut se servir du Net et de sa machine. » Durant la formation, le coach conseille également les participants pour acheter un ordinateur, un smartphone ou une imprimante. En toute indépendance, car il n'est pas revendeur de matériel. « C'est une question d'honnêteté, confie-t-il. Nous sommes là pour nous adapter aux attentes de nos clients et il n'est pas question de leur faire acheter une machine hors de prix s'ils n'en ont pas besoin! »

Daniel est très présent sur les salons destinés aux seniors pour rassurer, démystifier, vulgariser l'outil informatique et, surtout, le recours à ses services. « Plus on avance en âge, plus on a l'impression que l'on ne va pas y arriver. Alors qu'avec un bon professionnel, patient et pédagogue, c'est facile. » Sa plus vieille cliente a aujourd'hui 92 ans. Elle a fait appel à lui il y a quatre ans et surfe aujourd'hui sur Internet comme une vraie geek! Elle donne même des conseils à ses amis, en particulier pour dénicher les meilleurs restaurants.

Côté jardin... et côté cœur

Sonia, de son côté, est devenue une véritable mine d'informations pour son entourage, mais pas en matière de savoir informatique. L'année dernière, elle a décidé de faire appel aux services d'un coach en jardinage pour transformer sa maison de vacances. Grâce aux conseils d'un spécialiste certifié par le site Mon Coach Jardin, cette citadine, toute jeune retraitée, est devenue la reine des bosquets et des parterres de fleurs.

5 trucs à savoir avant de signer

- 1 POUR UN COACHING SPORTIF**, tournez-vous vers le titulaire d'une formation en Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS).
- 2 CHOISISSEZ UN PROFESSIONNEL** qui a fait une déclaration préalable d'activités aux services fiscaux afin de pouvoir bénéficier de 50 % de réduction d'impôts au titre de service à la personne.
- 3 FUYEZ CEUX QUI ONT LA « SOLUTION MIRACLE »**. En matière de développement personnel, il n'y a pas de solution toute faite. Et ceux qui garantissent le succès sont des charlatans.
- 4 NE PRENEZ QU'UNE SEULE HEURE DE COURS AU DÉBUT**, pour bien vous assurer que le service rendu correspond à vos besoins et à vos attentes.
- 5 SI VOUS NE VOUS SENTEZ PAS À L'AISE AVEC LE COACH** que vous avez choisi, n'hésitez pas à en changer.

Mais ces exemples de réussite, avec des cours proposés par des professionnels respectueux et honnêtes, ne doivent pas occulter quelques dérapages, en particulier dans le domaine du « coaching de vie », où des aigrefins peuvent profiter de la solitude et de l'isolement de certains. Pour tout ce qui touche au développement personnel et à la vie amoureuse, il faut se montrer extrêmement prudent. Car le meilleur côtoie souvent le pire. « Quand j'ai divorcé, il y a trois ans, la solitude est devenue insupportable, précise Nadine, 68 ans. Après trente-cinq ans de mariage, je ne savais plus m'y prendre avec les hommes, alors je me suis tournée vers une coach de vie. Mais elle ne m'a été d'aucune utilité... »

Son compte en banque, lui, a fondu : entre les séances de relooking et de motivation, elle a déboursé près de 2 000 euros pour des conseils sans réel intérêt. « J'avais payé un pack, alors je suis allée jusqu'au bout, mais franchement, cela ne m'a pas aidée. » Aujourd'hui, elle a retrouvé l'amour mais affirme que le coaching n'y est pour rien. « J'ai recroisé par hasard un camarade de lycée au restaurant, raconte Nadine. On a pris un café ensemble et on ne s'est plus quittés. » Les coups heureux du hasard, aucun coach ne pourra les provoquer... ●