



12h30 – 13h15 – Coaching, mentorat, parrainage : quelles bonnes pratiques pour un duo gagnant ?

**Frédéric :** Bonjour à toutes et à tous. Ravi d'être là à nouveau pour une nouvelle table ronde numérique. Nous sommes en distanciel, mais on a pris l'habitude, en cette période, de communiquer d'échanger, de partager. Un vaste public est à l'écoute de nos invités sur cette thématique : coaching, mentorat, parrainage. Autant d'items pour aider des personnes en difficulté. Plusieurs invités nous ont rejoints.

J'accueille Fabrice BOURCET. Bonjour. Vous êtes coach professionnel et fondateur de Vers le rebond.

Tout d'abord, j'aimerais rapidement vous présenter. En 2004, votre vie a basculé, car pour sauver un chaton dans un arbre, vous tombez de cet arbre et vous vous retrouvez paraplégique. Vous vous déplacez aujourd'hui en fauteuil, avec des béquilles ou avec une canne. Vous avez travaillé chez Total. Il faut se reconstruire. Vous comprenez la souffrance des gens. Vous vous rendez compte que l'on peut rire de cette souffrance. Et cela vous amène en 2017 à créer votre activité de coaching. Une activité tournée à la fois vers l'individuel et vers l'entreprise. Expliquez-nous rapidement ce parcours. Comment vous a-t-il amené sur cette fonction de coach, d'accompagnement individuel ? Vous accompagnez vraiment la personne, vous accompagnez son âme. Vous essayez de la guider dans son chemin.

**Fabrice BOURCET :** Bonjour tout le monde. Dans mon parcours, c'est un parcours de changement. En 2004, je suis tombé d'un arbre pour essayer de sauver un chaton. Finalement, je ne l'ai pas sauvé, puisqu'il est resté et que je suis tombé. J'ai eu une rupture de la colonne vertébrale. Ma vie a changé. Et j'ai compris à ce moment-là tout le sens de la phrase : on n'a qu'une vie. On comprend quand on essaie d'en faire une deuxième. Pour moi, cela a commencé à ce moment-là, de changement, et de retrouver du sens à ma vie.

Le paradoxe, c'est que j'ai passé le temps d'un accouchement à l'hôpital, c'est-à-dire neuf mois. L'accouchement de ma future vie qui n'était qu'une continuité de la première. Il fallait juste que je retrouve du sens à ma vie, du sens de ce qui m'est arrivé. C'est un accompagnement au deuil de la vie d'avant. C'est vraiment un accompagnement au changement, un accompagnement au deuil. Et après, c'est neuf mois d'hôpital. Il y a tout un circuit de reconstruction psychologique. Il faut faire le deuil de la personne d'avant. Cela a été un parcours de développement personnel, d'intégration du CJD et de se demander ce que je pouvais faire.

Quels étaient mes talents, quelles étaient mes qualités ? En ayant vécu cette souffrance physique et psychologique, cela m'a permis aussi de retrouver ce qu'étaient mes talents, ce qu'était ma mission de vie. J'ai une capacité à comprendre la souffrance. Un de mes coaches a trouvé ce terme que je trouve magique : je fais comme un travelling de cinéma autour des gens et autour des équipes en souffrance. Cela me permet de faire un 360 autour d'eux pour comprendre leurs souffrances. Je ne suis pas un guérisseur. Je ne vais pas guérir la souffrance, mais je peux montrer à chacun des chemins différents vers la joie tout en gardant sa souffrance. On peut continuer à souffrir et être joyeux en même temps. C'est un paradoxe. On peut en même temps être joyeux, souffrir, vivre et donner un autre sens à sa vie.



**Frédéric :** Vous êtes amené à faire des conférences. Et vous dites : je suis en fauteuil et cela me sert.

**Fabrice BOURCET :** Le fauteuil, comme les béquilles ou les cannes, j'en ai fait un super pouvoir. Je ne dis pas que je suis un super héros, mais j'en ai fait un super pouvoir. En travaillant sur moi, je me suis rendu compte que j'avais beaucoup d'ego. J'aime bien être le centre de l'attention. Finalement, avec le fauteuil ou les béquilles, tout le monde me reconnaît. J'ai collé des Snoopy sur mon fauteuil roulant. Les enfants viennent me voir. Ça les fait rire. Je me suis dit qu'il y avait quelque chose à faire avec cela. Cela m'a permis d'être au centre de l'attention, donc de faire des conférences, de pouvoir parler de croyances limitantes, d'inconscient.

Mon axe, c'est comment communiquer. Je suis en fauteuil roulant, mais en conférence, je me lève, je marche, je bouge. Dans l'inconscient collectif, quelqu'un qui est en fauteuil roulant ne bouge pas. Moi, je bouge. Je marche. Avec ce super pouvoir, cela me permet d'être au centre de l'attention, de faire réagir et de donner du sens à ce qui s'est passé pour moi.

**Frédéric :** Vous avez beaucoup d'humour. Vous avez même déposé une notion : [adopteunhandicapé.com](http://adopteunhandicapé.com).

**Fabrice BOURCET :** C'est venu lors d'une différence. On abordait la notion de différence, de diversité, de croyances. J'ai dit : il faut toujours avoir un handicapé sur soi. On va tous à peu près à Disney, souvent avec les enfants en période de vacances scolaires. Tout le monde fait une queue pour accéder aux attractions. Si on me loue une journée, je suis un coupe fil du tonnerre. On se gare plus près. Je me suis dit, pourquoi ne pas en faire quelque chose de marrant où l'on peut parler du handicap sans tabou. Oui, on peut faire du business avec le handicap. On peut en rire. C'est pour désacraliser le handicap. On peut en faire plein de choses. J'aime bien dire en fait que nous sommes tous des handicapés. Toutes les personnes derrière leur écran ont un handicap. Si j'enlève mes lunettes, je suis coincé. Il y a des handicapés sociaux...

**Frédéric :** Vous dites aussi qu'il faut faire attention à cette posture de victime.

**Fabrice BOURCET :** Tout à fait. Il faut travailler sur sa posture de victime. Il y a tout un jeu psychologique entre les sauveurs, les victimes. Ce qui est important, c'est d'accompagner l'entourage. Tout l'écosystème autour des personnes. Et des équipes. Tout est systémique. On a une posture quand quelqu'un arrive de vouloir le sauver, l'aider à tout prix sauf que ce n'est peut-être pas au bon moment. La personne est dans son combat. L'équipe est dans son combat ou la personne handicapée dans l'équipe est dans son propre combat. C'est tout un écosystème à avoir en conscience. Il faut pouvoir sortir de ces postures de victime. Je l'ai été. C'est humain et c'est normal. L'étape d'après, c'est quel sentiment donner à l'accident qui m'est arrivé et qu'est-ce que je peux en faire de positif qui me permette de sortir de ma posture de victime et de sauveur ? Je suis un sauveur né. C'est ma posture préférée. Je me suis demandé ce que je pouvais faire pour sortir de cette victimisation, de cette posture de sauveur. C'est aussi un accompagnement lorsqu'il nous arrive un accident, une maladie, de savoir ce que l'on peut mettre en place pour sortir de cette posture de victime.



**Frédéric :** Un dialogue est forcément obligatoire avec les personnes que vous coachez. C'est cette relation que vous avez avec la personne que vous avez en face de vous. Delphine JARDIN, vous êtes coach également. Bonjour. Soyez la bienvenue. Vous êtes formatrice et coach accréditée en développement de l'intelligence émotionnelle. On va le voir dans quelques instants, vous avez accompagné Assetou DIALLO qui est là aussi, qui est PDG de Mayanne événementiel. Ce dialogue, vous l'établissez comment ? Quelles sont les clés pour rentrer en contact avec la personne en situation de handicap que vous accompagnez ?

**Delphine JARDIN :** Je ne fais pas de différence entre les personnes en situation de handicap ou pas de handicap. Dans l'approche du départ qui est la mise en relation, c'est-à-dire la création de la relation de confiance et de sécurité qui va permettre à la personne de se sentir à l'aise, c'est avant tout une rencontre entre deux êtres humains.

Handicap ou pas, ça ne fait pas la différence. Je suis sur des courants humanistes. Les courants humanistes considèrent que la personne qui est en face de moi a déjà tout en elle. Je ne suis pas experte de sa vie ou de sa problématique. Peu importe mon histoire mon vécu, même si cela peut rassurer le client que l'on puisse avoir des morceaux de vie ou des compétences similaires à ce qu'elle a vécu ou ce qu'elle recherche. En tout cas, je fais vraiment avec la personne, avec ce qu'elle est, ce qu'elle aspire à être ou à avoir dans l'avenir.

C'est quelque chose qui peut être déstabilisant au départ. On est dans un monde malheureusement où tout le monde a un avis sur tout et où les personnes ont du mal à se dire qu'elles ont les réponses en elles. C'est à partir de cette matière que l'on va travailler. Quelle est l'expérience de vie de la personne ? Comment est-ce qu'elle vit avec ses émotions, avec ses capacités, ses compétences ? Quel regard porte-t-elle sur elle-même ? À quoi aspirent-elles dans les mois et les années à venir ?

**Frédéric :** Vous accompagnez le changement de la vie personnelle et professionnelle puisque vous accompagnez aussi des couples, également. Vous accompagnez des personnes dans leur prise de poste. Et vous accompagnez des entrepreneurs pour essayer de clarifier leur projet, pour développer de nouvelles compétences.

**Delphine JARDIN :** Je ne suis pas sur les couples. Je suis uniquement sur de l'individuel. Je m'occupe aussi bien de la vie privée que de la vie professionnelle. J'interviens sur trois spécialités : le développement de l'intelligence émotionnelle qui comprend aussi la gestion des émotions, le développement de l'estime de soi qui comprend la confiance en soi, savoir dire non et un accompagnement un peu chapeau qui est l'accompagnement au changement. Avec des populations très différentes : des cadres, des managers, des particuliers et des entrepreneurs.

Chez les entrepreneurs, j'interviens à quatre niveaux principalement. Le premier, c'est la personne qui décide d'avoir un projet entrepreneurial, mais qui est peut-être encore en CDI, qui n'a pas encore clarifié son projet et qui veut être sûre de partir sur la bonne voie. Ensuite, on a la personne qui est décidée à monter son entreprise et qui a besoin de garder la motivation et d'avoir une stratégie pour se développer, éventuellement de lever les peurs. Ensuite, il y a la personne qui a déjà son entreprise et qui peut se retrouver avec des besoins de montée en compétences, managériales principalement, communication ou simplement qui a besoin de retrouver de la confiance en elle. Et de ne pas se laisser trop bousculer par les événements de la vie. Le dernier,



c'est la personne qui malheureusement a fait une faillite et qui a besoin de restaurer cette confiance en elle et cette vision que tout est un apprentissage et que cela reste une expérience intéressante à vivre.

**Frédéric :** Vous parlez de retrouver de la confiance en soi. C'est ce que vous avez essayé de redonner à Assetou DIALLO. Bonjour. Vous êtes PDG de Mayanne événementiel. Cela ne se voit pas, cela fait partie des handicaps invisibles. Vous avez des douleurs au niveau du corps, au niveau du dos.

Vous avez rencontré Delphine JARDIN. Vous allez nous expliquer très rapidement votre parcours, la situation dans laquelle vous étiez. Je connais bien le sujet puisque dans l'événementiel, cette année, ça a été très compliqué. Vous allez nous expliquer comment vous avez vécu ce confinement et comment vous êtes arrivée à une situation où vous étiez complètement paniquée, au bout du rouleau.

**Assetou DIALLO :** Bonjour, Frédéric. Ça fait bizarre de témoigner devant tout le monde. Et merci à tous les participants.

**Frédéric :** On est entre nous.

**Assetou DIALLO :** Déjà c'est vrai que mon handicap est invisible. J'ai de fortes douleurs dans le bas du dos et dans les jambes. Et mes douleurs sont permanentes. On essaie de les atténuer avec un peu de sport et un suivi médicamenteux. On essaie de faire avec.

Je suis dans l'événementiel. J'organise des événements professionnels, des séminaires, salons, colloques, etc. Mon entreprise existe depuis trois ans et demi maintenant. J'ai signé mon premier contrat avec Groupama en décembre 2019. Courant de février 2020, j'avais de gros projets. Un grand projet avec le groupe Vinci pour un colloque de 80 personnes. Et un autre pour l'organisation d'un salon international en partenariat avec la CCI de Montréal. Sauf que le Coronavirus est arrivé en mars et que tout s'est arrêté brutalement. Au début, on s'est dit avec mes prospects et partenaires que ce n'était pas grave. Qu'il suffisait d'attendre. Sauf que les trois mois n'arriveront jamais. Tout s'arrête.

Je suis totalement en panique. Les annonces du gouvernement me font reprendre un peu d'espoir avec le fonds de solidarité. On s'est dit que ce n'était plus la peine pour l'hiver et les vacances. On part plutôt sur début de septembre, pour la rentrée prochaine. On se prépare. Une fois de plus, grâce à H'UP Entrepreneurs. Il y a eu pas mal de webinaires. J'ai réussi finalement à faire de cette période plus ou moins dramatique pour moi une force, puisque finalement mon entreprise a gagné en visibilité. J'ai repris confiance en moi. J'ai appris à utiliser les réseaux sociaux, surtout LinkedIn. Grâce à H'Up, grâce aux Webinars organisés.

**Frédéric :** Je vous coupe, parce qu'il y a eu effectivement des webinaires organisés par H'Up, mais vous avez aussi eu l'envie de rencontrer Delphine pour vous faire accompagner et pour essayer de mettre en place un certain nombre de séances pour essayer de sortir de tout cela.



**Assetou DIALLO :** En fait, l'arrivée de Delphine a été plus que salutaire pour moi. Au moment où j'ai rencontré Delphine, je ne savais plus rien faire. Pour vous donner une idée, j'étais devenu comme un enfant qui devait réapprendre à marcher. Je ne savais plus marcher. Je ne savais plus me tenir. Je ne savais plus rien. Delphine arrive à un moment où il fallait tout réapprendre. La confiance en moi, savoir mettre les choses au bon endroit. Et comme je le dis depuis un moment, Delphine a été ma béquille. Elle a été la bouffée d'air dont j'avais besoin. Elle est arrivée au bon moment. Le second confinement m'a fait perdre totalement pied. Autant pour le premier confinement, c'était encore gérable. Mais le second a été vraiment une catastrophe pour moi. J'ai perdu pied.

**Frédéric :** Qu'est-ce qu'elle vous a apporté ? Comment est-ce que cela s'est passé ? Comment avez-vous travaillé ? Qu'est-ce qui a fait qu'au bout de plusieurs séances, cela allait mieux ? Qu'avez-vous retrouvé en vous ? Quelle est cette flamme qui a été ranimée ?

**Assetou DIALLO :** Elle m'a poussée à prendre conscience des capacités que j'avais. Même si l'on me l'avait déjà dit, elle a une façon à elle d'amener la personne en difficulté à reprendre pied, à reprendre confiance en soi. C'est important. Et aussi à me faire prendre conscience de tout ce que je savais faire et que j'avais oublié. C'est ce qu'elle m'a aidée à faire. Et ça été waouh.

**Frédéric :** Delphine, qu'est-ce que vous pouvez apporter comme témoignage sur cet échange et sur le travail que vous avez fait ensemble ?

**Delphine JARDIN :** Je tiens toujours à féliciter mes clients et principalement Assetou DIALLO. Elle a une force de caractère. Elle était dans une phase où son estime de soi était basse. Le travail a été de faire un effet miroir, de simplement refléter les aspects positifs, les aspects performants de sa personnalité. Les ressources en elle qui existaient déjà. Je me rappelle des premières séances. Il n'y en a pas eu beaucoup, parce qu'elle est assez impressionnante dans la rapidité avec laquelle elle a fait preuve de résilience. Mais les premières séances, elle me disait : c'est fou, j'ai l'impression que tu me connais. Et je lui disais : regarde bien, il n'y a rien de ce que l'on partage qui vient de moi. C'était simplement l'effet miroir. Elle se voyait à travers mes reformulations, mes questionnements, ce qui émergeait en termes d'intuition, d'émotionnel. Vraiment, je pense qu'elle se redécouvrait à travers mes mots, mais qui étaient finalement les siens.

**Frédéric :** Ce qu'il faut dire, c'est qu'Assetou s'est remise en marche pour travailler notamment sur un projet à l'international. Vous êtes en train de préparer un événement, un salon du design à Montréal pour octobre 2022.

**Assetou DIALLO :** Tout à fait. Pour octobre 2022. Juste avant le salon physique, on est en train de mettre en place le salon virtuel qui sera fait pour la rentrée prochaine si tout se passe bien.

**Frédéric :** On vous souhaite évidemment bonne chance pour tout cela.

Je voudrais revenir à Fabrice. Qu'est-ce que vous posez comme questions à ces personnes que vous accompagnez ? Qu'est-ce que vous essayez de sortir ? Quelle est votre méthode pour aller chercher l'émotion, la confiance en soi ?



**Fabrice BOURCET :** Il y a différentes méthodes. Il n'y en a pas qu'une seule. C'est suivant la personne et le cadre de référence que je vais mettre en place. J'ai des cadres de référence comme de l'analyse transactionnelle, de la PNL. Ce sont des cadres de référence que j'utilise en fonction de la problématique de la personne. Tout part de la problématique, du contexte, des enjeux, du sens.

Cela dépend à quel niveau la personne a besoin de travailler sur elle. Les enjeux vont être complètement différents entre une personne chef d'entreprise à qui il arrive un grave accident. Elle a créé la boîte, elle a mis de l'argent dans sa boîte et son enjeu n'est pas le même que celui d'une personne qui est salariée, qui veut rester dans sa boîte ou qui veut changer de vie. Le questionnement est un peu le même de base pour aller chercher le contexte, l'écosystème autour de la personne, les problématiques qu'elle cherche à résoudre. Et ça va vraiment dépendre de là où la personne veut aller.

Cela peut être une recherche de sens, un questionnement existentiel. Cela peut être juste : comment est-ce que je fais pour passer la courbe du deuil ? Prendre conscience des étapes de la courbe du deuil. Il n'y a vraiment pas de questionnaire type. C'est en fonction de ce que la personne pose sur la table à un moment donné.

**Frédéric :** Comment faire aussi pour améliorer le monde quelque part ? C'est les remettre en perspective...

**Fabrice BOURCET :** Oui. Dans la recherche de sens, quel colibri est-ce que je peux mettre dans ce monde ? Quelle est ma mission de vie pour améliorer le monde en fonction de ma propre carte du monde ? Il y a aussi cette notion de sens, qu'est-ce que je peux apporter au monde même en étant handicapé ? On a tous quelque chose à apporter.

**Frédéric :** Puisque l'on parle d'inclusion, vous défendez aussi une notion d'équité plutôt que d'égalité. Expliquez-nous ce que vous voulez dire par là.

**Fabrice BOURCET :** Pour moi, si nous étions tous égaux, cela se saurait. On n'a pas tous les mêmes capacités physiques, intellectuelles, les mêmes capacités de départ. On ne vient pas au monde avec les mêmes capacités. Pour moi, il faut faire en fonction des capacités, des compétences et des appétences de chacun. C'est pour cela que je travaille énormément en entreprise. Plus une équipe est diversifiée, plus elle est complexe en termes de relations et mieux c'est. Parce que c'est l'équité qui va faire que l'on n'est pas tous égaux en fonction du travail à faire, mais on va tous avoir des compétences et des appétences. Si l'on rentre dans la notion d'équité, on va aller chercher les personnes en fonction de leurs compétences et de leurs appétences. Et l'on va les accompagner différemment suivant leur différence. On n'accompagne pas toutes les personnes de la même manière, au même moment. C'est pour cela que je préfère cette notion d'équité plutôt que celle d'égalité.

**Frédéric :** Delphine JARDIN, que pensez-vous de ces croyances limitantes que certaines personnes que vous pouvez rencontrer mettent à votre regard ? Toutes ces croyances qui sont vraiment bloquantes pour avancer ?



**Delphine JARDIN :** Pour moi, on les a tous. On est fait de croyances, qu'elles soient aidantes ou non-aidantes. L'idée n'est pas de leur faire un procès. C'est plutôt de savoir les identifier. On est souvent en mode automatique. Souvent, on a l'impression que c'est ce qui doit être, que c'est ce qu'il faut faire alors que l'on est porté par des injonctions ou des idées que l'on se fait de la vie. Déjà, les identifier est un premier pas.

Ensuite, c'est de décider si elles sont aidantes ou pas et de savoir ce que l'on en fait. Il y a tout un travail plus ou moins facile, qui peut se faire en autonomie ou l'accompagnement avec le coach peut être très utile.

On dit souvent qu'il faut ramollir la croyance. Il ne s'agit pas de la supprimer, parce qu'elle est rattachée à un historique de vie. Parfois on veut la supprimer, mais l'idée n'est pas de rentrer en lutte envers soi-même. C'est valable pour tous. Même au niveau du handicap, l'idée n'est pas de lutter contre son handicap, mais de le transformer pour qu'il devienne une force, de le voir différemment. Pour les croyances, c'est la même chose. Quand elles sont aidantes, il faut en prendre conscience et les transformer. Sinon il faut les ramollir, les transformer, en faire quelque chose qui puisse amener vers une croyance aidante.

**Frédéric :** Assetou DIALLO, est-ce que ces croyances limitantes que vous aviez ont été ramollies ?

**Assetou DIALLO :** Elles ont été plus que ramollies ! La preuve, je suis repartie plus forte qu'avant.

**Frédéric :** Il y a des choses qui ont véritablement profondément évolué ?

**Assetou DIALLO :** Oui. Énormément.

**Frédéric :** Vous vous sentez renforcée ? Vous avez retrouvé la confiance, mais c'est aussi une force, une mise en route, un dynamisme nouveau que vous retrouvez et qui va peut-être vous servir encore pour la suite ?

**Assetou DIALLO :** Mon plus gros problème, c'est que j'avais une confiance fluctuante. Delphine m'a aidée à ne plus avoir ce côté fluctuant. Il arrivait souvent, pendant mes crises aiguës de douleur, que je perde pied régulièrement. Avec Delphine, j'ai compris qu'à chaque fois que cela arrivait, à chaque fois que je sentais la panique ou la crainte de ne plus pouvoir, il fallait que je me dise qu'il n'y avait pas que ça, que je pouvais faire mieux. Et il faut aussi se donner l'autorisation de ne pas pouvoir. Et cela, je ne l'acceptais pas et je ne comprenais pas. Aussi bien avec ma maladie qui m'a conduite vers le handicap que dans ma vie de tous les jours. Pour mes proches, pour mes amis, même pour mes collègues de travail, j'ai toujours la casquette de la femme forte. Je sais au plus profond de moi que je suis en fait très fragile. <Delphine m'a aidée à prendre conscience de cela et à dire stop quand je ne peux pas, à prendre soin de moi pour mieux rebondir. Et ça marche.

La semaine dernière, je n'étais pas bien. En repensant encore à nos échanges, OK, je ne vais pas bien. Ce n'est pas la fin du monde. On prend la peine de se reposer, de s'occuper de soi. Et cela permet finalement d'aller plus vite que l'on était capable de le faire il y a encore quelques jours ou



quelques mois. C'est là où j'ai vraiment apprécié l'intervention d'Olivier TORRES. C'est vraiment important.

**Frédéric :** Vous parliez de Delphine, du rapport que vous avez eu avec elle. De ce qu'elle vous a apporté. Il y a eu également votre entourage, vos amis. COVID ou pas, vous vous êtes mise en dynamique. Vous avez repris, vous êtes connectée sur LinkedIn.

**Assetou DIALLO :** Exactement. Encore hier, à la fin d'une réunion je disais : COVID ou pas COVID, plus rien ne m'arrête. Aujourd'hui, je suis en pleins préparatifs pour mon projet. Un truc tout bête, mais qui arrive à tous les organisateurs d'événements : je ne peux pas accéder au lieu de l'organisation, puisqu'on ne sait pas encore ce qu'il adviendra dans six mois ou un an. Mais ce n'est pas grave. Je vais me baser sur l'organisation virtuelle. Le COVID ne pourra pas m'empêcher de la faire.

À chaque fois que j'ai un mur qui se dresse devant moi, très bien, je n'ai pas de problème, je contournerai le mur. Aujourd'hui, plus rien ne peut m'arrêter. COVID ou pas COVID, aucune personne, aucune administration ne peut m'arrêter. Je suis dans le train et rien ne peut m'arrêter.

**Frédéric :** C'est super. Bravo. On dit qu'il faut savoir s'entourer, avoir de bons coaches pour discuter, échanger. Il y a l'entourage aussi. Vous en parliez. Cela peut être un atout. Mais Fabrice, l'entourage peut-être aussi un frein.

**Fabrice BOURCET :** Bien sûr. Souvent, l'entourage est démuni. L'entourage ne sait pas toujours quoi faire. Il veut aider, parce qu'il veut participer aussi à la souffrance de la personne, mais il ne sait pas comment s'y prendre. C'est là où l'accompagnement de l'entourage est très important. Et c'est en train de sortir en France : d'accompagner les aidants. Pendant longtemps, les aidants n'ont pas été reconnus. Que ce soit en personnel ou en entreprise, dans n'importe quel contexte, les aidants sont très importants. Il y a vraiment un besoin d'accompagnement pour voir à quel moment il est opportun ou pas de donner de l'aide ou pas. Cela peut être un cercle très vicieux.

Si je prends mon exemple, à l'époque, plus on m'aidait et moins j'avais envie de m'en sortir. Pourquoi faire des choses alors que d'autres peuvent le faire à ma place ? Et ils le faisaient avec gentillesse. Je ne savais plus quelle étais ma place et comment faire. Alors qu'ils étaient de très bonne foi. Cela me remettait dans une posture de victime. Pourquoi faire l'effort de faire des choses alors que les autres peuvent les faire pour moi ? C'est là où l'accompagnement est important. Des deux côtés, pour pouvoir dialoguer entre les deux parties. Parce que les deux parties n'ont pas la même carte du monde.

**Frédéric :** Il y a aussi le regard des autres. On en a parlé dans les tables rondes précédentes. Le regard de l'autre est très important. C'est ce qu'il faut faire évoluer. On sait que le handicap peut provoquer des peurs.

**Fabrice BOURCET :** Tout à fait. Et c'est le travail de chacun. Il faut faire changer le regard des autres, mais il y a aussi sa propre posture. Moi, en tant que personne, quelle est ma responsabilité pour faire changer le regard des autres ? Soit je suis encore une fois dans ma posture de victime et l'autre va me voir comme une victime, soit je prends ma responsabilité de vouloir faire changer les





choses, à mon niveau. Cela dépend aussi de moi-même et de ma responsabilité de faire changer le regard des autres.

En coaching, on ne peut pas faire changer quelqu'un qui n'a pas envie de changer. On va faire évoluer quelqu'un lorsqu'il y a une vraie volonté de changement. Mais la volonté de changement commence par soi. Si je n'ai pas envie de changer, je ne pourrai jamais faire changer le regard des autres. Qu'est-ce que je peux faire dans le monde, qu'est-ce que je peux faire évoluer chez moi pour que l'écosystème bouge ?

**Frédéric :** Très souvent, le regard de l'autre se trompe sur la personne qui est en situation de handicap.

**Fabrice BOURCET :** Bien sûr. Et c'est humain. Je prends souvent le cas, en conférence, où je montre que je suis en fauteuil et je ne me lève pas tout de suite. L'esprit humain n'a pas la capacité d'aller sur quelque chose qu'il ne connaît pas. À moins d'être déjà sensibilisé et d'avoir été voir spécifiquement cela, il n'en a pas la capacité. Par contre, quand on l'explique... Avec moi, c'est plutôt sur le côté humoristique. Quand on explique, le message passe. Moi, je fais vivre l'expérience. Ils ont vu quelqu'un en fauteuil roulant qui se lève et qui marche. La prochaine fois qu'ils verront quelqu'un en fauteuil, ils se diront : peut-être que je vais me tromper sur le regard que j'ai de la personne. Et c'est pour cela que je vais souvent en entreprise. Quand ils veulent ensuite embaucher quelqu'un en situation de handicap, ils vont poser la question : tu es en fauteuil, j'ai déjà vu quelqu'un qui se levait. De quoi est-ce que tu as besoin ? Souvent, on oublie de poser la question. On fait une projection en imaginant ce dont l'autre a besoin en oubliant de lui demander. Il n'y a que l'autre qui sait exactement de quoi il a besoin. Il faut parfois l'accompagner dans la définition de son besoin, mais il n'y a que lui qui sait ce dont il a besoin. Il y a plein de monde qui savait mieux que moi ce dont j'avais besoin. Ouvrir une porte, me donne à manger. Alors que cela ne correspondait pas vraiment à ce dont j'avais besoin. Par gentillesse, ils le font, mais ce n'est vraiment pas ce dont j'ai besoin. L'idée, c'est d'aller chercher ce dont l'autre a réellement besoin et envie.

**Frédéric :** Merci beaucoup. On va se garder quelques minutes pour quelques questions s'il y en a.

**William :** Une question de Véronique : avoir un coach ou un mentor est aussi important dans sa reconstruction qu'un kiné ou un ergothérapeute. Est-ce que l'on peut avoir une aide financière pour pouvoir en bénéficier ?

**Frédéric :** Est-ce que vous avez la réponse ? Les personnes de l'AGEFIPH ne sont pas là.

**Assetou DIALLO :** Oui, on peut avoir une aide. J'ai reçu une aide de l'AGEFIPH pour être accompagnée et l'ergonome est passé chez moi. Juste avant, il y a eu un accompagnement psychologique. Et l'ergonome est ensuite passé plusieurs fois. On a beaucoup échangé. Et l'on a pris des mesures. D'ailleurs, vous le voyez, j'ai mon fauteuil. J'ai un bureau électrique. Tout se passe très bien. On peut bénéficier de cette aide et de cette prise en charge qui est financée à 100 % par l'AGEFIPH.

**Frédéric :** Pour l'équipement. Et la partie psychologique également.



**Assetou DIALLO :** Aussi bien par l'AGEFIPH pour tout ce qui est professionnel et pour la MDPH pour tout ce qui est privé.

**Frédéric :** Une dernière question ? Delphine ?

**Delphine JARDIN :** Je voulais juste rebondir sur les aspects coaching. Il y a beaucoup d'actions solidaires de coaches qui le font gratuitement, qui offrent bénévolement leur temps pour pouvoir accompagner. C'est notamment ce que propose H'Up, avec le programme rebond. C'est aussi un autre moyen si l'on n'a pas les finances pour le faire. Et parfois ce sont aussi des tarifs réduits que l'on peut proposer aux personnes.

**Frédéric :** Message reçu. Une dernière question ?

**William :** Nathalie nous demandait quelles sont les différences entre coaching, parrainage et mentorat.

**Frédéric :** On parle de différentes notions : coaching, parrainage, mentorat ?

**Fabrice BOURCET :** Je n'ai pas vraiment la définition des distinctions. Je parlerai de ma paroisse. Le coaching, c'est un vrai métier. Il y a une vraie formation derrière sur le coaching et l'accompagnement. Quelque chose de structuré. Derrière le coaching, il y a une obligation d'être supervisé en tant que coach avec d'autres superviseurs coaches. C'est vraiment très suivi.

Le mentorat, il y a aussi des formations de mentoring. On ne fait pas du mentorat ou du coaching parce que l'on a décidé que l'on était bon.

Le parrainage, c'est plus un chef d'entreprise qui veut être parrainé et c'est un autre chef d'entreprise qui va pouvoir le parrainer. Je pense que ce sont trois métiers vraiment différents. C'est en tout cas ma vision de ces trois termes.

**Frédéric :** Une précision Delphine ?

**Delphine JARDIN :** Je suis assez d'accord avec ce qui a été dit. Je ne suis pas expert en parrainage et en mentorat. D'après ce que je comprends du mentorat, c'est d'avoir réalisé soi-même quelque chose et de pouvoir accompagner quelqu'un, le prendre sous son aile pour lui permettre d'accéder à ce que l'on a réussi à obtenir soi-même.

Alors que le coaching n'est pas du tout là-dedans. On ne prétend pas être expert de la vie de l'autre. On fait avec ce que l'autre est. C'est une autre manière d'entrer en relation, de travailler avec la personne, les deux étant intéressantes, mais n'ayant pas le même objectif. Ensuite, le parrainage, je ne connais pas. Je ne sais pas.

**Frédéric :** Très bien. On arrive au terme de cette table ronde. On essaie de respecter les horaires puisque tout s'enchaîne. Il va y avoir une petite pause. Merci beaucoup, Fabrice, pour votre témoignage. Bon coaching à venir. Merci à Delphine aussi. Bon coaching pour vous. Assetou DIALLO, je vous souhaite une bonne continuation dans votre parcours professionnel. Pour votre



entreprise Mayanne événementiel et cet événement majeur sur lequel vous travaillez pour octobre 2022 à Montréal. On croise les doigts pour vous.

Merci beaucoup. Merci, William. Bon appétit à ceux qui vont peut-être casser une petite croûte. On se retrouve à 14 h 15 jusqu'à 15 h pour une prochaine table ronde avec : entrepreneur un jour, entrepreneur toujours, quels conseils pour réinventer le futur de son entreprise ?

On aura plusieurs témoignages très enrichissants et très inspirants. Je vous donne rendez-vous tout à l'heure. Merci à vous. Merci à Hélène pour la traduction. À tout à l'heure.