

# Le métier de Coach de Santé

## Les besoins

Vivre longtemps en bonne santé malgré l'explosion des maladies chroniques implique de profonds changements des modes de vie, dont la réussite nécessite une éducation à la santé, un engagement individuel motivé et une relation de soutien.

## Les origines

Le métier de Coach de Santé, nouveau en France et en Europe, a débuté il y a près de 30 ans en Amérique du Nord pour répondre à ces défis de santé. Plus de 130 000 coachs de santé y pratiquent en libéral, dans des centres de soins ou des entreprises.



## Une définition

Le Coach de Santé est un professionnel de l'accompagnement qui aide ses clients à se prendre en charge pour améliorer leur santé et leur bien-être, en adoptant des modes de vie plus sains. Il ne pose pas de diagnostic et ne prescrit pas, mais il intervient en complément du suivi médical.

## La démarche

L'accompagnement est individualisé, participatif, orienté vers la promotion de la santé et la réalisation de buts de vie, riches de sens et d'intégrité ; il s'appuie sur les capacités de résilience pour intégrer ce qui peut y faire obstacle, et la mise en place d'un plan d'action. La démarche s'inscrit dans un cadre relationnel, contractuel, déontologique qui assure la sécurité et l'implication du sujet.

## Les indications

Le coaching de santé s'adresse aux personnes qui, en complément d'un suivi médical, veulent contribuer à l'amélioration de leur santé et de leur qualité de vie, en particulier dans les situations médicales chroniques et/ou liées à la présence d'un stress chronique.

## Les preuves d'efficacité

L'efficacité du coaching de santé est démontrée dans la réduction des facteurs de risques métaboliques (glycémie, lipides), cardiovasculaires (HTA), le surpoids, la sédentarité et les addictions, la réduction des hospitalisations (BPCO), l'amélioration de l'observance thérapeutique, la qualité de vie et le vécu psycho-émotionnel des maladies.



## Les formations au coaching de santé

Le titre de Coach de Santé, non réglementé à ce jour, correspond à divers niveaux de compétences, d'expériences ou d'approches. Aux USA, la formation est délivrée par des organisations universitaires ou privées.

En France, la formation au coaching de santé est accessible aux coaches professionnels et aux professionnels de santé ou de l'accompagnement, formés à la posture de coach.

## Les frontières avec la psychothérapie

Le coaching de santé peut venir en complément d'une psychothérapie, qui s'adresse à un sujet en souffrance psychologique nécessitant un diagnostic et des conseils de soins.

## Les limites

Le coaching de santé ne s'applique pas aux situations dans lesquelles les ressources mentales et émotionnelles du sujet ne peuvent être mobilisées. Ce qui exclut les maladies aiguës et infectieuses, les jeunes enfants, les sujets souffrant de déficiences mentales, de psychoses et de névroses sévères.

## Une approche intégrative et intégrale

Le coaching de santé est une approche intégrative, car elle complète les soins médicaux conventionnels. C'est avant tout une approche intégrale, centrée sur les buts de vie du sujet, qui vise à promouvoir sa santé, son bien-être et rétablir son intégrité.

## Le choix d'un Coach de Santé

L'annuaire de l'Association des Coachs de Santé présente les professionnels certifiés sur la base d'un référentiel de compétences, d'une adhésion à un code de déontologie, et la participation aux activités de supervision et de formation continue.

## Le marché du coaching de santé

Le marché mondial est en forte évolution (de 9,9 à 22,8 Mrds \$ entre 2015 et 2028)\*, dont environ 5% pour la France. Un marché boosté par une sensibilisation croissante du public aux questions de santé, une offre de prévention des acteurs publics et privés, et la survenue de la pandémie de COVID-19.

Dr Jean-Luc MONSEMPÈS

\* Source : <https://www.alliedmarketresearch.com/health-coaching-market-A13404>

