



Méthode GROW – GROW Method

Date / Date: 1er juillet 2025 / July 1st, 2025

Introduction / Introduction

La méthode GROW est un outil incontournable dans la pratique du coaching professionnel. Elle offre un cadre structurant pour accompagner les individus et les équipes vers l'atteinte de leurs objectifs. Utilisée à travers le monde par des coachs certifiés, cette méthode repose sur une démarche progressive et responsabilisante.

The GROW method is an essential tool in professional coaching practice. It provides a structured framework to support individuals and teams in achieving their goals. Used globally by certified coaches, this method relies on a progressive and empowering approach.

### 1. Signification de GROW / Meaning of GROW

**\*\*GROW\*\*** est un acronyme pour :

- **\*\*G\*\*** : Goal (Objectif)
- **\*\*R\*\*** : Reality (Réalité)
- **\*\*O\*\*** : Options (Options)
- **\*\*W\*\*** : Will (Volonté ou plan d'action)

**\*\*GROW\*\*** is an acronym for:

- **\*\*G\*\***: Goal
- **\*\*R\*\***: Reality
- **\*\*O\*\***: Options
- **\*\*W\*\***: Will or Way Forward

### 2. Objectif (Goal)

Définir un objectif clair est la première étape du processus. Il peut s'agir d'un objectif de performance, de développement personnel, de résolution de conflit, etc. Le coach accompagne le client à formuler un objectif SMART (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporel).

Defining a clear goal is the first step of the process. It can be a performance goal, personal development objective, conflict resolution, etc. The coach helps the client

to formulate a SMART goal (Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Time-bound).

### 3. Réalité (Reality)

Dans cette phase, le coach explore avec le client la situation actuelle, les faits concrets, les ressentis, et les éventuels blocages. Cela permet d'identifier les écarts entre la situation actuelle et l'objectif visé.

In this phase, the coach explores the client's current situation, factual data, feelings, and potential obstacles. This helps to identify the gaps between the current situation and the desired goal.

### 4. Options (Options)

Le coach incite le client à générer un maximum d'idées d'actions possibles. L'objectif n'est pas de juger ou choisir immédiatement, mais d'ouvrir le champ des possibles : ressources disponibles, soutien externe, stratégies alternatives, etc.

The coach encourages the client to generate as many possible actions as possible. The aim is not to judge or decide immediately, but to open the field of possibilities: available resources, external support, alternative strategies, etc.

### 5. Volonté et plan d'action (Will)

À ce stade, le client choisit les actions concrètes à mettre en œuvre et s'engage sur un plan détaillé. Le coach vérifie la motivation et la faisabilité, et définit avec le client des indicateurs de suivi.

At this stage, the client selects specific actions to implement and commits to a detailed plan. The coach checks the motivation and feasibility, and defines follow-up indicators with the client.

### 6. Intégration dans une séance de coaching / Integration in a Coaching Session

Le modèle GROW s'intègre dans une séance en ligne ou en présentiel. Il peut servir de fil conducteur pour une séance unique ou être utilisé comme cadre récurrent dans un parcours de plusieurs séances. Il favorise la clarté, la structure et la responsabilisation du coaché.

The GROW model can be used in online or face-to-face sessions. It can serve as a guideline for a single session or be used as a recurring framework over multiple sessions. It fosters clarity, structure, and accountability in the coaching process.

### Conclusion / Conclusion

La méthode GROW est un levier puissant de transformation personnelle et professionnelle. Elle permet de structurer le cheminement du coaché, de renforcer sa prise de conscience, et de le rendre acteur de son évolution.

The GROW method is a powerful lever for personal and professional transformation. It helps structure the coachee's journey, enhance their awareness, and empower them to take charge of their development.

Votre Coach / Your Coach,  
COACHING COMPANY

WhatsApp: +971 58 113 9586

Mobile: +221 77 842 31 31

Email: [coachingcompany2000@gmail.com](mailto:coachingcompany2000@gmail.com)

[www.coachingcompany2000.com](http://www.coachingcompany2000.com)