

	Coaching	Conseil	Formation	Mentorat	Psychologie	Tutorat
Objectif principal	Développement personnel et professionnel, atteinte d'objectifs	Résolution de problèmes spécifiques, prise de décision	Acquisition de connaissances et de compétences spécifiques	Développement professionnel et personnel à long terme, partage d'expériences	Santé mentale, bien-être émotionnel, résolution de problèmes personnels	Apprentissage guidé, développement de compétences spécifiques
Approche	Centrée sur l'action « ici et maintenant », orientée vers l'avenir	Basée sur l'expertise, conseils et recommandations	Structurée, basée sur un programme	Plutôt informelle, Partage d'expériences, soutien à long terme	Centrée sur le patient, explorant le passé et le présent	Structurée, soutien dans l'apprentissage ou dans la résolution de problèmes
Durée	Déterminée, généralement à court ou moyen terme	Variable, selon les besoins	Définie, généralement à court terme	Généralement à long terme	Variable, souvent à long terme	Définie, généralement à court ou moyen terme
Relation	Relation formelle, partenariat égalitaire	Relation expert-client	Relation formateur-formé(e)	Relation guide-guidé(e)	Relation thérapeute-patient	Relation expert(e)-novice
Méthodes	Écoute active, questions puissantes, feedback, plan d'actions, etc.	Analyse ou audit de la situation, recommandations, suivi, etc.	Cours, études de cas, exercices, évaluations, etc.	Écoute active, feedback, partage d'expériences, plan de développement, , etc.	Thérapie par la parole, tests psychologiques, , etc.	Démonstration ou formation concrète, feedback, pratique, etc.
Lieu	En personne, à distance, en milieu professionnel ou « neutre »	En personne, à distance, en milieu professionnel	En personne, à distance, en salle de formation	En personne, à distance, en milieu professionnel ou autre	En personne, à distance, en cabinet	En personne, à distance, en milieu professionnel ou éducatif
Profil	Coachs diplômés ou certifiés	Consultant(e)s, expert(e)s dans un domaine spécifique	Formateurs ou formatrices, enseignant(e)s, professeur(e)s	Référent(e)s expérimenté(e)s au parcours exemplaire	Psychologues, psychothérapeutes, psychanalystes	Expert(e)s dans un domaine spécifique