

Coaching d'ados

Chaque être humain, en son for intérieur, est détenteur de toutes les réponses qui se posent à lui. L'ennui est que l'être humain n'a pas toujours la faculté d'aller les y chercher.
Socrate

Le défi de coacher des ados

Il y a quelques années, j'ai acheté une carte humoristique qui m'a fait éclater de rire. On y voit dix visages d'ado dessinés. Sous chaque visage, il y a une émotion : content, fâché, triste, inquiet, curieux, amoureux, angoissé...

Mais tous les visages sont absolument identiques, c'est-à-dire sans expression.

Si j'ai ri, ce n'est pas pour me moquer de qui que ce soit, ni parce que c'est vrai que les ados n'ont aucune expression, mais parce qu'il arrive que des ados ne sachent pas du tout ce qui se passe en leur for intérieur.

Si on leur pose des questions, ce qui est la manière de faire du coaching, on peut récolter une ribambelle de « Je ne sais pas ».

C'est pourquoi, on ne peut pas coacher des ados comme on coache des adultes. Même si parfois les adultes ne savent pas non plus ce qui se passe en leur for intérieur...

Dans cette tranche d'âge où on quitte l'enfance et où on n'est pas encore adulte, c'est le grand remue-ménage.

Comment nommer cette crispation au creux du ventre quand je pense à Frédéric alors qu'il y a peu, je trouvais les garçons insupportables ?

Cette envie de pleurer qui me saisit lorsque je vois mes copains avoir des poils sur le menton et que moi, je n'ai pas encore mué, c'est quoi ?

Ça bouillonne, ça fuse, ça bourgeonne, ça donne le tournis.

Je suis qui ? Je viens d'où ? Je fais quoi ? Je vais où ?

Et en plus, dans ce tourbillon, il faudrait pouvoir travailler à l'école ?!

Coaching sur mesure

Pour accompagner nos élèves dans cette phase cruciale de développement, nous avons inventé un coaching qui marie plusieurs formes de coaching.

En fait, qu'est-ce que le coaching ?

Un peu tout et n'importe quoi, hélas. Ce terme n'est pas protégé, donc n'importe qui peut se dire coach. On retrouve ce mot dans le développement personnel, le sport, la mode, les arts, la cuisine... Nous n'avons pas besoin de certificat ou de master pour devenir coach. Ma voisine peut devenir coach en jardinage demain, si elle le veut.

Le coaching dont je parle ici, c'est un accompagnement qui s'apparente à la maïeutique. En questionnant, on aide l'autre à trouver des mots, du sens, un chemin, des solutions. La personne coachée peut « mettre au monde » ce qui est en elle et se donner des réponses qui lui ressemblent.

Le coaching est utile en général lorsque l'on se trouve dans une situation désagréable qui semble se répéter, une voie sans issue, un panier de crabes, un sentiment d'impuissance, un nœud trop serré, un projet qui peine à naître. C'est normalement un accompagnement à court terme.

Dans notre école, le coaching est à moyen terme. Chaque élève du secondaire a sa ou son coach toute l'année. Les rencontres sont fixes, 20 minutes toutes les deux semaines. C'est un rendez-vous qui peut faire la différence dans la vie de l'élève.

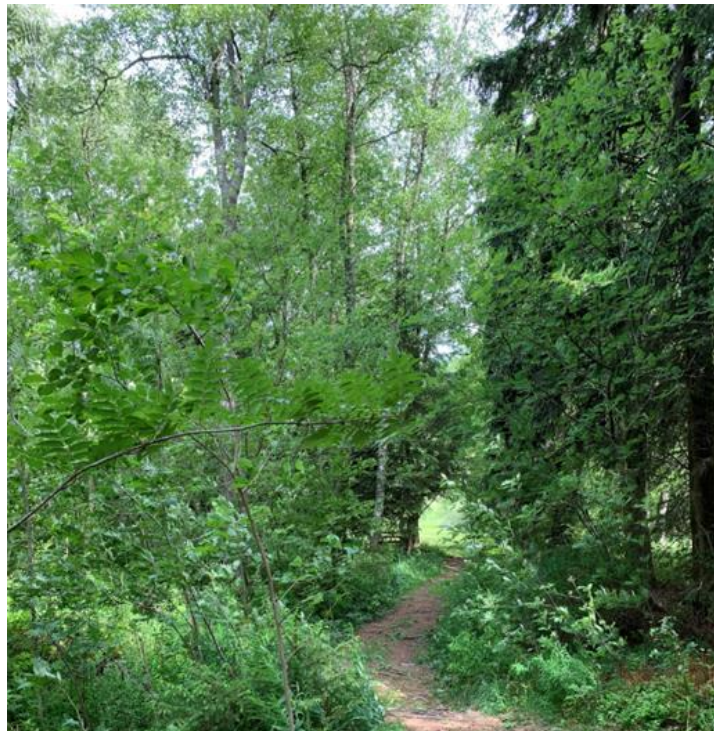
Là, on peut parler à un-e adulte qui est là juste pour soi. On peut partager nos joies, nos réussites, nos doutes, nos craintes, nos peines, nos colères. On peut réfléchir à ce qui nous arrive, trouver des mots à poser, se saisir de concret, mieux comprendre. On peut chercher des voies possibles, accessibles et à notre taille. On peut aussi alerter si la détresse nous étreint.

Lorsque je coache, j'ai la responsabilité d'avoir conscience que je ne suis pas une thérapeute. S'il y a de la souffrance chez l'élève que je coache, j'en réfère à la direction de l'école et aux parents afin qu'une prise en charge thérapeutique soit mise en place.

La séance de coaching se déroule dans une salle fermée où ce qui est dit reste entre nous, sauf s'il y a nécessité d'en parler à d'autres.

Il m'arrive de faire du coaching en marchant dans la nature. Suivant la personnalité de l'élève, cela lui est plus facile de parler en mouvement, sans devoir affronter le regard direct de l'adulte.

Les moments de silence sont moins lourds au milieu de la nature, au bruit des pas et avec tout ce qui se présente à nous. La présence des arbres, des fleurs et le chant des oiseaux sont apaisants et forment un cocon bienveillant à notre quête.



Alors que dans du coaching d'adulte, je porte clairement une seule casquette, avec des ados, c'est plus nuancé. Parfois, je glisse un moment dans du tutorat, de la consultation, de la formation. Il m'arrive de donner des conseils, d'expliquer une règle de grammaire ou de poser un ultimatum.

Le coaching que j'exerce contient du coaching scolaire, personnel et professionnel.

Coaching scolaire

tendre à l'optimisation du potentiel de l'élève, son autonomie et sa responsabilisation :

- reconnaître la situation actuelle, les échecs et les réussites
- observer ce qui a été mis en œuvre pour en arriver là
- quels obstacles sont à franchir
- où sont les forces et les compétences
- comment s'organiser
- quels sont les objectifs prioritaires et comment les atteindre
- quels moyens met Dieu à disposition

Coaching personnel et professionnel

- accompagner l'élève dans un cheminement pour mieux se connaître, corps, âme et esprit
- l'aider à élargir sa vision
- viser ensemble des objectifs et y travailler

Exemples de thèmes creusés

- Qui suis-je ?
- Comment j'apprends
- Comment je mémorise
- Préparer un test
- S'organiser pour un projet
- Gérer un échec / un succès
- Exploiter mes forces
- Relever des défis
- L'autodétermination
- La motivation
- Les émotions
- La confiance
- La communication
- Le sens de la vie
- Ma mission