

La première séance de coaching

C'est le premier rendez-vous. L'élève arrive, en ne sachant pas vraiment ce qui va se passer pendant les prochaines 20 minutes.

Bienvenue !

On accueille en souriant. On salue en regardant l'élève dans les yeux. On lui désigne une chaise et on s'assoit en face.

On est dans une salle, porte fermée et seuls, pour que ce qui sera dit reste entre soi.

Que sais-tu du coaching ou quelle idée t'en fais-tu ?

On interroge l'élève sur ses idées préconçues, ses oui-dire, ses expériences éventuelles, ses attentes.

On prend des notes et on explique que c'est pour que ce qui est dit ne soit pas oublié.

Le coaching pour moi, c'est...

On donne sa vision du coaching et on en explique le déroulement.

J'aime bien montrer une feuille avec des personnes que j'ai esquissées.

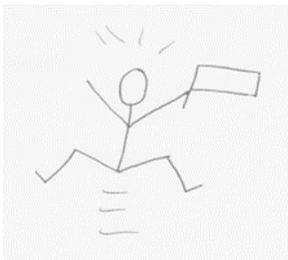


Je vais marcher avec toi pendant cette année.

Nous irons à ton rythme.

Je ne te pousserai pas de force, je ne te tirerai pas contre ton gré.

Je me réjouis du chemin que nous allons faire ensemble.



Un de mes rôles favoris, c'est de t'encourager.

Là, je suis au bord de la piste et je crie « Ouais, vas-y, tu vas y arriver ! »

J'écris ton nom dans le drapeau que je brandis.

Sache que je crois en toi et en tes capacités



Ça, c'est quelque chose que j'aime moins faire mais qui est parfois nécessaire.

Il arrive que je doive dire « Stop ! » et montrer les limites qui existent.

Je peux aussi dire « Ralentis », « Fais attention », « Prudence »...



Je vais souvent te poser des questions.

C'est parce que la plupart du temps, c'est toi qui as les meilleures réponses.

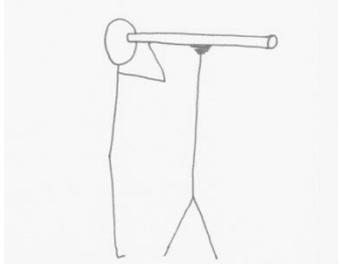
Tu te connais mieux que moi. C'est toi l'expert·e en (son prénom)

Prends le temps de chercher une réponse, même s'il y a un moment de silence.

Si tu as de la difficulté à répondre, dis-le-moi. On cherchera ensemble.



Si c'est nécessaire, je te donnerai quelques fois des pistes, des informations, des suggestions, des explications, des tuyaux, des expériences à tenter.



*Comme je ne suis pas une thérapeute, je ne suis pas là pour te soigner ou pour creuser dans ton passé.
S'il arrive que je te demande si tu as déjà vécu une situation similaire, c'est pour voir ensemble quoi en tirer, ce qui est bon à prendre pour que tu puisses te projeter dans l'avenir.
Le meilleur est devant toi.*

Où va ce qui est dit ?

On explique les règles du jeu à l'élève.

Ce qui est dit reste entre nous.

Il y a des exceptions qu'il faut nommer.

- Si on pense qu'il y a danger pour l'élève ou pour d'autres personnes
- S'il y a de la souffrance chez l'élève

Dans ces cas-là, on informe l'élève que cela ne pourra pas rester entre nous et on explique pourquoi.

On alerte la direction et la famille pour mettre en place une prise en charge.

Objectif final

L'élève formule un désir, un besoin ou un projet.

Quel but désire atteindre l'élève à la fin de l'année scolaire ?

Où se situe le problème ou le défi ?

Quelles en sont les enjeux ?

Quelles étapes intermédiaires sont à atteindre pour arriver au but ?

Quelle est la première étape ?

Cette étape deviendra le premier objectif intermédiaire.

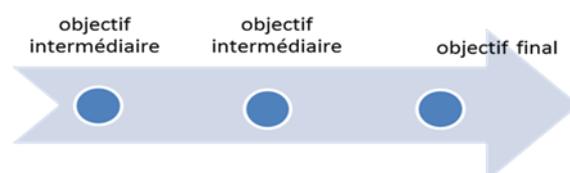
Objectif intermédiaire

L'élève formule l'étape qu'il a choisie.

Pendant les deux prochaines semaines, c'est ce qui sera le centre de la cible.

L'élève formule un objectif SMART (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporel).

L'élève écrit son objectif final et son objectif intermédiaire dans son cahier de coaching, daté du jour.



But de l'année

Exemples

- L'objectif final est d'améliorer ses notes d'allemand afin d'avoir la moyenne à la fin de l'année.

Si la difficulté se situe au niveau de la mémorisation des mots, le premier objectif pourrait être d'installer une habitude pour répéter le vocabulaire.

« *Tous les deux jours, je révise 30 mots du vocabulaire de la leçon actuelle et 10 de la leçon 1, 10 de la leçon 2 et 10 de la leçon 3.* »

- L'objectif final est de pouvoir assister aux cours de maths sans se faire gronder ou sortir de la classe.

L'objectif intermédiaire pourrait être de repérer les facteurs déclenchant une réaction négative du prof de maths et ceux qui apaisent la situation. Cela permet à l'élève d'apprendre à « lire » son vis-à-vis.

« *Pendant les cours de maths, je me concentre sur ce que dit mon prof et j'observe son attitude. A la fin du cours, j'écris dans mon cahier de coaching ce qui a semblé le déranger et ce qui a semblé lui convenir.* »

Et après ?

Les deux semaines entre deux coachings sont des temps d'entraînement. L'élève expérimente, observe, met en place ou alors renonce.

Lors de la prochaine séance de coaching, on fera ensemble le bilan et on en tirera des conclusions pour orienter la suite.



Recommande à l'Eternel tes œuvres et tes projets seront affermis.

Proverbe 16 :3