

éducation



Le coaching, une méthode qui a fait ses preuves dans le cadre du développement personnel ou professionnel ! En tant que parent ne seriez-vous pas sans le savoir un véritable coach pour votre enfant ? Un guide pour améliorer vos méthodes !

Véronique Ozanne

**Soyez les coachs
de vos enfants**

Être parent reste le métier le plus difficile du monde. Un métier pour lequel l'apprentissage se fait sur le tas ! Seuls repères, les méthodes de nos propres parents. Alors plutôt que de faire, par réaction, tout le contraire de ce qu'ils ont fait avec nous, ou, par mimétisme, exactement la même chose, pourquoi ne pas tenter d'être le coach de votre enfant, un coach/parent sur mesure qui comprend et s'adapte à la personnalité de chacun de ses enfants ? Si la composante dominante de votre rôle reste un amour inconditionnel, vous allez apprendre à contrôler vos réactions impulsives et passionnelles pour gérer au mieux la communication avec votre enfant : une relation à deux où chacun a sa part de responsabilité.

Les sept domaines du coaching de votre enfant

En tant que parent/coach, vous allez agir dans les domaines suivants :

- Gérer le temps pour être à l'heure à chaque moment de la vie quotidienne.
- Travailler à la résolution de conflits, à la négociation entre les enfants.
- Gérer la crise du passage de l'enfance à l'adolescence et les déceptions inhérentes à la vie.
- Préparer mentalement votre enfant aux examens ou épreuves sportives ou artistiques.
- Stimuler ses motivations au niveau scolaire et l'aider à développer au maximum ses capacités.
- Lui apprendre le sens de l'équipe dans le cadre familial ou amical.
- L'aider à prendre conscience de ses capacités par rapport à ses objectifs et ses désirs.

Un vrai boulot de coach dont la fonction est de catalyser les talents pour aider à être performant et efficace, à cibler les objectifs, à dépasser les appréhensions, à vivre en harmonie avec l'entourage et à apprendre à gérer le temps et la communication avec sérénité.

Les vieux modèles parentaux

Pour être le plus opérationnel possible, vous allez renoncer à être un parent dominant qui impose sa vision du monde,

sait ce qui est bon pour les autres et est convaincu d'avoir toujours raison sans tenir compte de la personnalité de chacun. Si vous persistez dans cette voie, vous fabriquerez un enfant exagérément rebelle ou soumis, seul moyen pour lui d'affirmer qu'il existe. À l'opposé, vous éviterez le piège du « *Il est interdit d'interdire* », étendard du parent permissif à outrance qui engendre des enfants désstructurés, sans repères ni limites qui se mettent constamment en danger pour avoir la preuve qu'on les aime : ils exigent « *tout, tout de suite* », sont incapables de supporter les contraintes et n'ont pas la capacité d'évaluer les conséquences de leurs actes. Adultes, ils ont le parfait profil du « surendetté » et peuvent devenir la proie d'addictions de toutes sortes.

Comprendre ce qui le motive

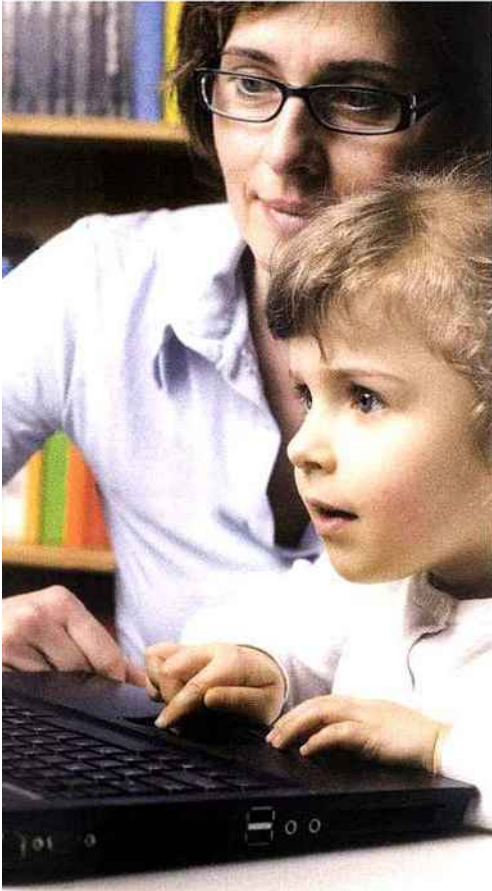
Votre nouveau challenge, tout en restant un parent inconditionnellement aimant, sera de redécouvrir votre enfant en essayant de comprendre à chaque instant ce qui se passe dans sa tête : chaque fois que cela sera nécessaire, vous prendrez cinq minutes pour l'interroger sans donner votre avis. Quand il bloque sur une situation, la façon de poser les questions est primordiale. Votre fille déclare au bout de quelques mois qu'elle ne veut plus aller à ses entraînements de tennis qu'elle adorait. Si vous aborder le problème avec un « *C'est toi qui voulais, c'est quoi ce caprice ?* », vous avez peu de chance de débloquer la situation. Expliquez-lui que vous respectez ce revirement, mais que vous avez

Le bon questionnement basé sur le respect

Il commence par qui, quoi, quand, comment, pourquoi, où !
- Qu'est-ce qui s'est passé ?
- Qu'est-ce que tu as ressenti ?
- Qu'est-ce que tu as compris de ce qui s'est passé ?
À travers ses réponses, que vous écouterez en vous efforçant de ne pas avoir de jugement, vous chercherez la logique de son analyse qui vous permettra de trouver avec lui et grâce à sa capacité de raisonnement, les bonnes solutions sans entrer en conflit.

besoin d'en comprendre la raison. Interrogez-la avec des questions ouvertes : « *Que s'est-il passé ?* », « *Qu'est-ce qui te déplait maintenant dans les séances ?* », « *Qu'est-ce qu'en pensent tes partenaires ?* », « *Quels changements te feraient revenir sur ta décision ?* » Reprenez ses réponses textuellement en commençant par « *Si j'ai bien compris...* » Cela lui prouvera que vous l'écoutez avec attention et bienveillance et la mettra tout à fait à l'aise pour discuter. Faites ensuite de votre enfant votre partenaire pour trouver de façon détendue et ludique des solutions satisfaisantes. « *Y a-t-il un moyen pour que tu te sentes de nouveau mieux, faut-il changer de club, ou pourquoi pas de sport, rien de dramatique à cela.* » Pensez à vous mettre à sa place et cherchez dans votre mémoire d'enfant une situation analogue.





Coacher sa scolarité

Quel parent échappe au cauchemar du conflit autour des devoirs quotidiens ? Convaincus que l'on ne peut réussir dans la vie sans un parcours scolaire sans faute, nous mettons une pression sur nos

enfants dont les résultats sont bien souvent à l'opposé de nos espoirs. Le parent/coach que vous êtes va enfin pouvoir sortir de cette spirale infernale. Ce qu'il faut savoir : le concept de futur étant totalement abstrait pour un enfant,

même adolescent, il ne fait pas le lien entre l'école et réussir à faire de sa vie ce qu'il souhaitera. D'autre part, même si nous sommes persuadés de savoir ce qui est bon pour lui, gardons en tête qu'un métier choisi sous la pres-

sion des parents, au détriment d'un rêve qui ne semblait pas viable, ne rend pas heureux. Le coach que vous êtes est là pour développer le potentiel et les talents de votre élève. Encouragez donc chaque vocation, pompiers, astronautes, coiffeuse, médecin ou jardinier, même si elle est éphémère, c'est le moteur de l'intérêt que votre enfant portera à sa scolarité. Il a toutes les chances de changer de nombreuses fois d'objectifs et c'est tant mieux puisque vous allez travailler sur le thème de : «*Quand tu seras astronaute, tu devras calculer la distance que parcourra ta fusée, quand tu iras soigner les malades à l'autre bout du monde, tu devras parler l'anglais, quand tu seras actrice, tu devras avoir exercé ta mémoire en apprenant des textes.*» L'effort quotidien s'inscrit alors dans ses rêves. Adressez-lui le maximum de messages positifs du type : «*Tu t'en sortiras toujours dans la vie !*» ou «*Tu es quelqu'un sur qui l'on peut vraiment compter !*» Ce sont autant de graines de succès semées pour l'avenir.

Les stratégies d'apprentissage

Faire ses devoirs n'est pas négociable, mais à vous de comprendre où, comment et quand votre enfant sera le plus performant. Jules fait ses devoirs avec ses écouteurs sur les oreilles : pas possible pour lui d'apprendre quoi que soit sans son groupe préféré. Anaïs ne travaille que pliée en deux sur la table basse du salon. Vous avez pourtant figolé le confort et la déco de sa chambre ! Clémentine recopie ses devoirs voutrée sur son lit. Imposer l'heure des devoirs avant le repas du soir est sans doute cohérent dans la logique de l'emploi du temps familial, mais cela ne correspond pas forcément au rythme biologique de votre enfant. Certains seront plus disponibles en se levant plus tôt le matin, d'autres donneront le meilleur d'eux-mêmes en attendant le dernier moment. Les enfants sont nettement plus efficaces quand c'est le bon moment pour eux. Le coach que vous êtes devenu va donc observer dans quelles conditions et à quel moment son client est le plus opérationnel et va chercher à optimiser avec lui en l'interrogeant sur ses choix et ses techniques. Faites le point sur ce qui est efficace et sur ce qui l'est moins et sur la meilleure manière de s'organiser pour répondre à ses envies.

Adaptez-vous !

Chaque fois qu'un problème se pose, prenez la distance et le recul nécessaires pour comprendre ce qui est en train de se jouer entre vous et votre enfant à travers trois lectures :

- Votre position d'adulte, avec votre cadre, vos impératifs et vos envies.
- La position de votre enfant, sa manière de voir la situation ce qui vous permet en laissant de côté votre logique d'adulte de réfléchir sur le thème de : «*Si j'étais lui ou elle, avec son âge, sa sensibilité, ?*»
- La position extérieure de coach qui doit trouver une solution pour résoudre le problème : vous devez trouver de nouvelles voies pour combiner des intérêts différents et trouver des solutions satisfaisantes pour les deux.

Les outils qu'ils utilisent

Lucas est dans l'incapacité d'apprendre quoi que ce soit dans les trois heures qui suivent son retour de l'école. Il a absolument besoin de ce temps de détente. Ensuite, il parcourt les pages de son livre et les photographie mentalement : c'est sa mémoire visuelle qu'il va utiliser. Clémentine, sans prendre le temps de goûter, recopie entièrement son cahier : elle, c'est la mémoire kinésique. Jules a associé les mots de sa leçon à la musique qu'il aime, il excelle dans la mémoire auditive : réciter ses cours avec vous sera un plus. Vous l'avez compris, coacher sa scolarité ne veut pas dire être sans arrêt sur son dos. En lui imposant votre façon de faire, vous limitez sa stratégie d'excellence en réduisant du même coup son plaisir d'apprendre et par conséquent sa motivation. Même si ses méthodes vous semblent difficilement compatibles avec la performance, cherchez avec lui la meilleure manière pour qu'il organise son travail efficacement en tenant compte de sa personnalité. Rappelez-vous, l'individualité est la clé d'un coaching réussi ! ■

Je bouquine...

Devenez un parent Coach, de Brigitte Gicquel-Kramer et Christine Dimajo-Donati, Éditions J. Lyon 17 €.