

COACHING

№ 16

Jan. 2023



LE COACHING DE JEUNES

Mettre à contribution la puissance du coaching pour les futurs adultes

Expérience de coach

Mélanie OUARDIRHI

Interview du mois

Anouchka DE JONGHE (PCC)

Etat de L'Art

Gaëtan GABRIEL

EDITO

Chers coachs, managers et (D)RH, passionné.es du coaching,

Je profite que nous sommes encore en janvier (tout juste !) pour vous souhaiter une excellente année 2023 tant sur le plan personnel que professionnel, avec santé, joie, réussite et contribution pour impacter positivement notre monde à travers le facteur humain, notre conviction.

Une des clés pour impacter les personnes positivement plus efficacement, c'est les accompagner au plus tôt. La thématique de ce premier numéro de janvier est donc consacré au coaching des jeunes. Un sujet qui me touche beaucoup. Je pense que nous avons tous une sensibilité par rapport aux jeunes parce que cela nous évoque notre propre enfance ou nos enfants. Et Pas moins de quatre interventions vous sont proposées ce mois-ci pour aborder ce sujet sous quatre angles différents et complémentaires.

Je tiens donc à remercier chaleureusement :

- Mélanie OUARDIRHI pour son **retour d'expérience** et son apport méthodique qui devrait fortement vous intéresser et à appliquer ;
- Anouchka DE JONGHE pour l'**interview** qu'elle m'a accordé en nous partageant un regard fort et objectif du coaching des jeunes avec les joies mais aussi les difficultés rencontrées ;
- Gaëtan GABRIEL pour le décryptage de son **livre de référence** sur la thématique du coaching scolaire ;
- Fida HAMROUNI et Wajih JMAÏEL pour la découverte de leur **application MASTEUR**, qui combine auto-coaching et coaching pour donner la chance aux jeunes de réussir pleinement leur scolarité et leur entrée dans les études et vie professionnelle.

Je vous souhaite à toutes et tous une lecture riche et inspirante.

Jérémy RENARD

Coach professionnel certifié RNCP niv. 7

Fondateur Mon Coach Transformation

Directeur de publication – Magazine COACHING



SOMMAIRE

11



Interview du mois

Point de vue sur le coaching des jeunes
par Anouchka DE JONGHE (PCC)

29



L'application du mois

Découverte de l'application MASTEUR
par Fida HAMROUNI et Wajih JMAÏEL

4



Retour d'expérience de coach

Le coaching des jeunes par Mélanie OUARDIRHI

22



Etat de l'art

Décryptage du livre « Coaching scolaire »
Par Gaëtan GABRIEL

37



La veille du coach

Actualité, infos et découverte du mois

RETOUR D'EXPERIENCE

Coacher les jeunes, par Mélanie OUARDIRHI



RETOUR D'EXPERIENCE DE COACH

Coacher les jeunes, illustration en milieu professionnel

Par Mélanie OUARDIRHI

Que peut attendre un jeune de 18 à 30 ans d'un accompagnement de coaching professionnel ?

Globalement j'accompagne à **l'échelle individuelle** deux typologies de clients par rapport à leurs attentes :

- les jeunes entrants dans la vie active ;
- et/ou ceux ayant déjà eu une première expérience professionnelle.

Les demandes d'accompagnement oscillent donc entre :

- se préparer à intégrer le monde du travail ;
- se préparer aux entretiens de recrutement ;
- redonner du sens à sa vie professionnelle voire se réorienter ;
- découvrir et développer son leadership ;
- mieux gérer son stress ;
- améliorer son aisance relationnelle ;
- s'affirmer avec assertivité ;
- etc.

A **l'échelle collective**, j'accompagne des collectifs de jeunes, en tripartite, sur des séances de codéveloppement par exemple. Ils en sont friands ! Aussi, cela peut être des équipes de jeunes au sein d'écoles d'enseignement supérieur, dans leur fonctionnement d'équipe pour faire performer des projets.



Mélanie OUARDIRHI

Coach professionnelle en organisation & Design
Thinking et facilitatrice
✉ melanie@c-moua.com
🌐 www.c-moua.com

Mélanie accompagne depuis plus de 15 ans les transformations stratégiques et innovantes des acteurs privés et publics français. Après avoir évolué, jusqu'au poste de Manager Senior, au sein de quatre cabinets de conseil, en stratégie et management de l'innovation, de tailles variées (Start-up, PME, leader européen), en 2019 elle crée sa propre structure C-MOUA. Depuis, Mélanie est certifiée coach professionnelle et a suivi différents cursus de spécialisation dont celui d'accompagner les jeunes chez International Mozaïk.

« DJ » mixant les outils d'accompagnement et d'animation avec panache, au service de l'efficacité et la performance individuelle et collective, auprès des jeunes et des « moins jeunes » 😊

Grande sportive pluridisciplinaire, Mélanie est par ailleurs Championne de France en danse contemporaine par équipe. Elle sait ce que veut dire "allier performance individuelle/collective et plaisir partagé au service d'une intention commune".

Son crédo : vous faire gagner en efficacité, sérénité et confiance, tout en se faisant plaisir !

Les jeunes recherchent en grande majorité à **avancer vers leur objectif sans prise de tête** ! C'est-à-dire qu'ils souhaitent partager des moments de jeux ludiques tout en avançant sérieusement. Ils sont amateurs de séances « innovantes et décalées » tout en étant ancrées sur une base solide.

En somme ils souhaitent, durant un parcours d'accompagnement, s'amuser, rire, prendre du plaisir et oser avoir confiance en eux. Tout simplement. Étonnant ? La question à se poser est : "Est-ce différent par rapport à un « adulte » ? ". Finalement non. Enfin, c'est mon avis.

“ Les jeunes souhaitent partager des moments de jeux ludiques tout en avançant sérieusement. ”

Je dirai que la grande différence réside certainement dans un besoin d'être **davantage éclairé et guidé de temps à autre pour accélérer leurs avancées**. Ainsi je m'autorise à changer de casquettes le moment venu pour partager mon expérience professionnelle, des notions fondamentales, des ressources, des hypothèses, etc. L'intention est ici d'éclairer le chemin, de rajouter une pièce au puzzle si le client souhaite bien entendu la prendre. D'expérience, ces partages ont toujours été fortement appréciés et invitent généralement la personne à aller creuser ces nouvelles notions. Comme par exemple : style de management, leadership, communication non violente, estime et confiance en soi, ...

Je rajouterai que **l'enjeu de parité est ici encore plus de mise**. L'intention est de surtout éviter la posture de supériorité et/ou d'infantilisation. Cela peut paraître évident, mais mérite d'être rappelé car les jeunes y sont particulièrement sensibles.



“ Un jeune client souhaite plus que tout être écouté sans jugement, tout en faisant émerger ses propres solutions et en picorant de temps à autre des conseils et des partages d'expériences. ”

Accompagner les jeunes, qu'est ce que cela veut dire pour toi ?

Déjà c'est un vrai plaisir ! Les différents accompagnements m'ont permis de rajeunir ma pratique de coach. **C'est s'amuser, prendre du plaisir, oser avoir confiance dans ma créativité et la démultiplier au service de mes clients** ! J'invite d'ailleurs un maximum de coachs à tester cette aventure afin d'y découvrir et d'y gagner un nouveau souffle. Si vous avez besoin de vous y lancer de manière sécurisée, ce que je comprends aisément, faites vos premiers pas, pourquoi pas comme moi, en commençant par vous former spécifiquement à l'accompagnement des jeunes.

Mélanie, tu m'as appris avoir créé un protocole spécifique de coaching pour les jeunes. Pourrais-tu nous le décrire et nous partager ton retour d'expérience maintenant que tu as pu le tester de nombreuses fois ?

Avec plaisir ! J'en ai créé plusieurs et j'en crée toujours. La création est limite un besoin vital pour moi. J'ai envie de te partager mon RETEX de séances de coaching au restaurant ! Sans doute l'un des protocoles les plus étonnants de découvertes autant pour le client que pour moi. Avant je me refusais d'aller au restaurant avec mes clients pour faire des séances de coaching. J'avais entendu dire "Non, surtout pas, c'est un endroit inapproprié ! ». Finalement j'ai sauté le pas, en co-responsabilité, avec un de mes clients de 29 ans.

Nos séances entre 12h et 14h se déroulaient majoritairement à l'extérieur. Au bout de 3 séances, nous avons tous les deux, envie d'autre chose, vis-à-vis d'un constat partagé : une température extérieure trop basse pour être en présence et un déjeuner décalé se superposant aux réunions de l'après-midi.

Nous avons donc décidé d'expérimenter le restaurant. Ce nouveau lieu nous permettait de remplir les 2 critères précédents : être au chaud pour maximiser nos sens et manger plus sereinement un repas équilibré. Nous avons parfaitement conscience des défis qui nous attendaient.

Plus précisément, voici les 4 défis d'un coaching d'un jeune au sein d'un restaurant :

- L'environnement risquait d'être bruyant, non favorable à la confidentialité et à l'intimité ;
- La durée de séance habituelle, d'1h30, devait intégrer la séance et le déjeuner ;
- Le restaurant devait se trouver à moins de 10 min à pied du lieu de travail du client, qu'il soit en télétravail ou sur site ;
- Une partie majeure de la séance allait se dérouler assis, alors que nous étions dans le mouvement perpétuel lors des séances précédentes.

La première expérimentation a tellement été au-delà de nos espérances ! Nous l'avons donc itérée par deux fois. Je vous livre, ci-dessous, le protocole mis en place au fil des séances ainsi que les bonnes pratiques pour maximiser votre propre réussite.



La demande initiale du client (Jeune de 29 ans)

Sortir du cadre dans lequel il avait (été) plongé (études puis vie professionnelle tracée) et créer son propre cadre où le bien-être serait au rendez-vous ! Ce cheminement culinaire a participé au processus de transformation. Et cela m'a permis moi-même de me créer un nouveau cadre.



Image de Lifestylememory sur Freepik



Protocole de coaching mis en place – cas d'illustration

Un protocole simple et efficace

► Phase 1 – 30 minutes, démarrage en douceur :

- Prise de contact avec le client, regard sur ce qui s'est passé depuis la dernière séance
- Définition du pacte : exploration de la demande, définition de l'objectif de séance, pose des indicateurs.

► Phase 2 – 30 à 45 minutes, séance flash :

Cela suppose d'avoir dans son sac des outils rapides, peu encombrants pour être posés sur une table de restaurant (feuilles blanches, crayons de couleur, photolangage, etc.) et avoir identifié des outils potentiels à la suite de la dernière séance. Bien entendu le dessert peut faire office de "support" pour un coaching sensoriel ! Assurez-vous, en amont, que la carte des desserts émerveillera les papilles de votre client. Le tiramisu était le seul et unique dessert apprécié par mon client, par exemple.

► Phase 3 – 5 à 10 minutes, débriefing :

Le débriefing de la relation et de l'expérience « restaurant » peut se faire en marchant vers le lieu de travail du client, en 5 à 10 min. Le prochain rendez-vous est calé par échange de messages.

Les 6 bonnes pratiques pour maximiser votre propre réussite

► Sur l'aspect opérationnel

Bonne pratique n°1 : des séances programmées de 12h15 à 13h45, soit 1h30. Démarrer à 12h15 offre de multiples avantages, le restaurant est encore vide : la prise de commande et l'arrivée de plats sont très rapides, la table « idéale » peut être testée et choisie (côté ensoleillé, à l'écart, ...). Le client a le temps d'arriver et partir sereinement.

Bonne pratique n°2 : un restaurant proposé par le client et choisi en co-responsabilité, à J-2 maximum. Tout en tentant de respecter un mini cahier des charges, à minima spacieux et plutôt calme. Laisser le client proposer 1 à 3 possibilités de restaurants permet de (exemples) : l'impliquer dans le processus, de lui (re)donner goût au plaisir des possibles, de lui offrir la possibilité de revisiter des lieux connus et/ou d'aller vers l'inconnu, de (re)découvrir son quartier professionnel et/ou personnel, de l'inviter à décider, etc.

Bref, éveiller la curiosité et le plaisir en amont de la séance, autant pour le client que pour le coach qui va lui-même se laisser surprendre. D'ailleurs, la proposition de restaurant peut être le démarrage, voire être le socle d'une séance d'accompagnement, puisque certainement riche de sens.

► Sur la relation client/coach

Bonne pratique n°3 : la définition d'un pacte clair. Cette expérimentation suppose que le pacte qui unit le client et le coach soit très clairement défini au démarrage : qu'est ce que le lieu restaurant nous permet de faire ? Quels sont les défis que nous acceptons de tester ensemble ? Quelles sont les permissions que nous nous donnons et les protections dont nous avons besoin pour être en sécurité pour cette expérience ?

Bonne pratique n°4 : Être agiles et en coresponsabilité sur l'oser dire au service de la présence, tout au long de la séance, en se posant les questions suivantes : le bruit ambiant voire le silence a-t-il un impact sur le niveau de présence de chacun ? Selon la réponse, décidons-nous de changer d'espace pour un "nouveau commencement" (au démarrage et/ou pendant la séance) ? ou décidons nous de « faire avec » ?

Bonne pratique n°5 : Le temps du débrief est un moment conventionnel à maximiser, permettant de découvrir en parité ce que chacun a pu apprendre, découvrir de cette expérience, ce que « faire avec » l'environnement a permis ou non de réaliser, de valider ou non ce lieu « atypique », et/ou d'y inclure des options pour une prochaine expérimentation. Apprendre à apprendre pour agir différemment est ici à son paroxysme.

► Sur votre pratique en tant que coach

Bonne pratique n°6 : Bien entendu une telle expérience, avant d'être proposée à son client, suppose que vous soyez à l'aise avec cette idée. Donc osez à votre rythme, selon vos besoins et votre maturité de coach. Commencez par un espace/temps court, comme par exemple un petit déjeuner ou un café. Il me semble important également de maîtriser le cadre d'une séance pour ensuite oser y laisser s'émanciper sa créativité. L'inverse peut être dangereux, au risque du débordement de la créativité sans cadre !

Dirais-tu qu'il s'agit d'une approche innovante du coaching ?

Non ! C'est plutôt une **approche logique**, où mon intention est d'accompagner les souhaits de transformation et de non transformation de mes clients, par le plaisir des sens en maximisant le « faire avec » ! Faire avec les besoins, les aspirations et les contraintes de mes clients, tout en écoutant les miens. **Et transformer cette contrainte temps, ici le déjeuner, en plaisir partagé !**

Le restaurant était une réponse, comme l'ont déjà été les jardins extérieurs et les galeries parisiennes du 2^{ème} arrondissement. Mes prochaines expérimentations se dirigeront certainement vers des expositions, des concerts (expériences sonores), dans l'eau ou sur l'eau, de l'immersif pluri-sensoriels, à partir du moment où le pacte et l'intention sont posés avec le client et que l'espace/temps est au service de l'accompagnement.

“Finalement, prenons le temps de sortir, pour mieux (re)découvrir notre intérieur !”

Retrouvez **COACHING PRO** sur le site

🌐 [lecoaching.pro](https://www.lecoaching.pro)

Nos missions :



Assurer votre veille à travers le magazine de référence du coaching professionnel.
Thématique, outils, actualité, interviews, etc.



Accompagner les **coachs et **futurs coachs** pour démarrer ou trouver un nouvel élan dans leur activité.**



Nous rencontrer : Prendre [RDV](#) – Email : lecoachingpro@gmail.com



Transformer votre entreprise par le coaching, pour attirer fidéliser vos talents, en attirer de nouveaux et gagner en performance.



Nous rencontrer : Prendre [RDV](#) – Email : lecoachingpro@gmail.com

Contactez nous : ✉ lecoachingpro@gmail.com | 📱 +33 (0)6 58 91 56 31

Abonnement, contact, rendez-vous sur : 🌐 <https://www.lecoaching.pro>

Pas encore abonné·e ?

Découvrez notre nouvelle formule 



... ou retrouver les anciens numéros et formules d'abonnement classiques :

 lecoaching.pro/s/shop

 lecoachingpro@gmail.com

3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS
 <p>COACHING ·02 Quelles sont vos stratégies de coach ? Le coach et le coaché Qu'est-ce qu'un bon coach ? COACHING ·03 COACHING</p>	 <p>COACHING ·02 Quelles sont vos stratégies de coach ? Le coach et le coaché Qu'est-ce qu'un bon coach ? COACHING ·03 COACHING</p>	 <p>COACHING ·02 Quelles sont vos stratégies de coach ? Le coach et le coaché Qu'est-ce qu'un bon coach ? COACHING ·03 COACHING</p>
BRONZE – 3 MOIS	SILVER – 6 MOIS	GOLD – 12 MOIS
 <p>COACHING ·01 Le coaching en entreprise Partie 1/2 : le manager coach Partie 2/2 : le coaching interne Vieilles & nouvelles – Mémoires de l'ère – Outils du coach</p>	 <p>COACHING ·01 Le coaching en entreprise Partie 1/2 : le manager coach Partie 2/2 : le coaching interne Vieilles & nouvelles – Mémoires de l'ère – Outils du coach</p>	 <p>COACHING ·01 Le coaching en entreprise Partie 1/2 : le manager coach Partie 2/2 : le coaching interne Vieilles & nouvelles – Mémoires de l'ère – Outils du coach</p>

L'INTERVIEW DU MOIS

Anouchka DE JONGHE (PCC) – spécialiste du coaching des jeunes



L'INTERVIEW DU MOIS

Anouchka DE JONGHE,
spécialiste du coaching des jeunes

Aujourd'hui, j'ai l'honneur d'interviewer Anouchka DE JONGHE pour la seconde fois mais sur un tout autre sujet : le coaching des jeunes. Je ne doute pas que vous trouverez ses propos tout aussi riches et inspirants. En effet, c'est un sujet qui est passionnant et en même temps dont nous parlons peu. Je reste convaincu que le coaching des jeunes est un sujet particulièrement important. C'est pour cela que j'ai souhaité dédier ce numéro de COACHING à cette thématique.



Anouchka, tu t'es spécialisée dans le Coaching des jeunes depuis plusieurs années maintenant : peux-tu nous préciser depuis quand plus exactement et quel a été le **déclencheur** pour toi ?

Cela m'est apparu à la fin de mon niveau 1 et 2 de ma certification de coaching. Donc présent très tôt chez moi. La décision a été prise quand je terminais mon niveau 2 : **je savais déjà que je voulais travailler auprès des jeunes.** C'était en 2015.

J'ai 33 ans aujourd'hui. Donc, en 2015, j'étais encore dans la tranche d'âge que l'on pourrait classer dans le coaching de jeunes. Je m'en suis rendu compte aussi pendant ma formation de coaching car j'étais très jeune au niveau 1 et 2. Maintenant on commence à accueillir des personnes de 30 ans dans des formations de Coaching, voire plus jeunes encore. Il y a 10 ans, j'étais un OVNI en arrivant dans ce genre d'information si jeune ! La plupart des gens présents était plutôt dans la crise de la quarantaine, voire la cinquantaine.



Anouchka DE JONGHE

Coach (PCC), COO Leading & Coaching Academy

✉ anouchka@dejonghe-partners.be

Coach PCC depuis bientôt 6 ans, à 33 ans, elle est une des plus jeunes Coachs Professionnels Certifiés et pratique le coaching depuis plus de 10 ans.

Anouchka est la fille de Pierre-Jean DE JONGHE MMC et est COO à la Leading & Coaching Academy. Elle y enseigne le coaching au niveau 1 et 2 et a développé différentes formations dont le *Youth Coaching* proposant à des coachs de se former à l'accompagnement de cette cible spécifique. Experte et reconnue dans l'accompagnement des jeunes cela représente pour elle une manière de pouvoir rendre les adolescents et les jeunes adultes plus heureux, afin de créer une génération d'adultes de demain épanouis. Maman elle-même, cet accompagnement à pris encore plus de sens pour elle depuis.

Elle a co-créé avec Catherine SCHWENNICKE un outil de photo-langage « Moodswitch » basé sur l'approche neurocognitive et comportementale pour aider les coachés à mieux exprimer leurs émotions et trouver des ressources afin d'atteindre leurs objectifs, cet outil est adapté à l'accompagnement des jeunes à partir de 11 ans.

Elle est également certifiée en approche systémique et à l'approche neurocognitive et comportementale.

Ses formations sur la thématique du mois en 2023 :

- *Youth coaching* (6 jours), début octobre 2023
- *Moodswitch* (1 jour), décembre 2023

Pendant ma formation de coaching, je me faisais régulièrement la réflexion que ce que j'apprenais, étaient des outils que nous pourrions apprendre aussi aux jeunes et ainsi leur donner le pouvoir d'être plus autonomes, plus conscients d'eux-mêmes dans leur vie. Pour qu'ils soient plus heureux, tout simplement. **J'ai pris conscience d'un vrai besoin chez les jeunes et les outils appris sont de la matière qui est accessible aux plus jeunes mais que l'on n'utilise pas assez selon moi.** C'est alors que j'ai cherché une spécialisation pour pouvoir répondre à cette problématique. Je me suis dit que les jeunes ont besoin d'aide pour pouvoir s'épanouir. Ils ont des objectifs, ils ont des enjeux, ils ont des émotions, ils ont tout ce que nous retrouvons chez nous, adultes. A la différence près qu'ils sont « en construction », à un stade de développement. Ce qui rend plus complexe de coacher un jeune qu'un adulte. J'ajoute que les jeunes n'ont pas beaucoup de soutien selon moi. Ils sont dans cette évolution, dans cette complexité, dans cette phase de développement difficile qu'est l'adolescence, dans le fait de se trouver face à soi-même, de douter de sa motivation pour le futur et que dans le même temps, il existe un manque pour accompagner les jeunes.

“ Jeune coach, je me disais que je pourrai me connecter plus facilement avec les jeunes. ”

Et je me sentais aussi légitime. **Accompagner des jeunes en étant jeune moi-même était un atout pour moi.** Je me disais que je pourrai me connecter plus facilement avec eux. A ce moment là, je me voyais davantage prête à me lancer dans le coaching des jeunes que dans le business Coaching, vu mon expérience. Maintenant, ça a changé, mais cela a beaucoup joué au départ, quand je me suis lancée.



On parle de coaching des jeunes, sans qu'il n'y ait de **définition** unique je pense. Quelle serait la tienne ? Comment décrirais-tu cette discipline ?

Pour moi, c'est **donner des clés très tôt à des jeunes.** Ce qui va leur permettre de mieux vivre leur jeunesse et de pouvoir être plus tard des adultes épanouis. J'aime bien cette idée de leur faire bénéficier plus tôt du pouvoir du coaching. A bien y regarder, je trouve qu'on arrive souvent en formation de développement personnel tard en se disant « *Si je l'avais su avant, cela aurait changé ma vie* ». Donc j'aime bien l'idée de dire qu'on peut leur donner des outils avant.



Nous avons tendance à penser qu'il est complexe d'accompagner les jeunes. Toutefois, ils sont tellement plus intelligents que ce qu'on veut bien croire. Je pense que si on leur donne tôt ces outils de coaching et de développement personnel, ça peut justement **créer une autre génération beaucoup plus consciente d'elle-même, beaucoup plus consciente des autres.** Et donc oui, j'ose imaginer un futur beaucoup plus beau si tout le monde avait accès à toute cette matière, plus globalement.

J'aime bien aussi l'idée de dire qu'ils ont un impact sur leur vie et qu'ils sont responsables. C'est un des points importants du coaching. De plus, rappelons que le cerveau n'est pas complètement mature avant 30 ans. Ainsi, pendant tout ce temps, il est en construction. En tant que jeune, c'est dire que toutes les décisions que je prends ont un impact et vont **décider de la personne que je vais être et que je peux choisir et dessiner ma vie.** Je trouve que c'est quelque chose que je n'ai pas assez entendu, que j'aurais aimé entendre pour pouvoir me rendre compte que tout ce que je dis, tout ce que je fais, mes interactions avec moi-même, avec les autres, cela a un impact important et je peux décider d'être qui j'ai envie d'être aussi.



Avoir un **impact** plus tôt sur les personnes : voilà un intérêt majeur du coaching des jeunes. Dirais-tu que c'est du temps de gagné et un impact démultiplié par le coaching ?

Clairement. Le fait que je sois dans la famille d'un coach, avec mon père qui est une référence en analyse transactionnelle et en PNL. Cela fait que j'ai vécu dans un environnement extrêmement privilégié où j'ai eu accès à ces clés très tôt. **À 11 ans, je suivais déjà des formations en développement personnel avec mon père** où les gens étaient en costume cravate. C'était pendant mes vacances, c'était mes stages de vacances et tout le monde trouvait ça normal puisque j'étais « la fille de ».

J'avais l'impression que c'était normal de connaître tout ça. Je n'avais pas l'impression d'avoir accès à des choses que les autres jeunes n'avaient pas. Et puis force est de constater qu'à un moment, il y a eu des décalages avec des jeunes de mon âge.

Quand je suis sortie de mon cocon familial, que je me suis dit qu'il était dommage que tous les parents n'aient pas eu la chance de pouvoir donner cette matière à leurs enfants, dommage que toutes les écoles n'aient pas eu la chance de donner à leurs élèves ces outils et dommage que, par conséquent, ces jeunes n'aient pas reçu ces enseignements. Alors que de mon côté, pour avoir reçu ces outils, je pense que cela a fait de moi une adulte assez épanouie pour mon âge.



En tant que coach professionnelle et expérimentée maintenant, spécialisée dans le coaching des jeunes, que cherches-tu à apporter à ces jeunes ? Quelle est ton **intention** ?

Les motivations sont multiples. La première est que les jeunes soient plus épanouis. L'épanouissement est vraiment important pour moi. De manière générale, ça fait partie de ma mission de vie. Qu'ils soient ainsi plus conscients, mieux dans leur relation, qu'ils se connaissent mieux, qu'ils osent entreprendre les études qu'ils veulent. Cela revient à finalement être juste un être humain plus heureux et le plus tôt possible. Et, si j'idéalise, je pense que si on a des jeunes heureux, on aura des adultes heureux.

On aura des gens heureux au travail, en famille, en couple et donc je pense vraiment que ça peut contribuer à un monde meilleur.

“ Cela revient à finalement être juste un être humain plus heureux et le plus tôt possible. Et, si j'idéalise, Je pense que si on a des jeunes heureux, on aura des adultes heureux. ”

Une autre motivation : c'est tout simplement que j'aime beaucoup être en interaction avec les jeunes. Ça me fait beaucoup de bien. Ils sont dynamiques, spontanés, ont moins de filtres, ont moins été modelés par la société : tout est encore possible plus facilement dans l'accompagnement de coaching. J'aime cette interaction car il y a de l'humour, il y a de la vie. Quand nous arrivons à nous connecter avec eux, je trouve qu'il y a vraiment quelque chose de magique qui se produit. J'en retire moi-même du plaisir en étant en interaction avec eux.





Avant d'exercer Anouchka est-ce que tu avais suivi une **formation** spécifique dans le Coaching des jeunes ?

Oui, pour moi, c'était inimaginable de me lancer dans le coaching de jeunes sans être formée. C'est vrai que j'ai été formatée et pour moi, exercer une spécialisation, c'est suivre une formation et acquérir des années d'expertise. J'ai été élevée avec cette exigence là.

La formation nous transmet un savoir être, un savoir faire. Mais quand nous nous retrouvons face à un jeune de 11 ans, il va falloir trouver des outils qui leur parlent. Il va falloir trouver des manières de se mettre à leur niveau, de comprendre comment leur cerveau fonctionne, ce qu'ils sont capables de faire, ce qu'ils ne sont pas capables de faire. Ce qui est très désorientant car ils peuvent être très matures sur un sujet et très immatures sur un autre. Ils peuvent être très responsables pour une chose et pas du tout pour une autre. Je pense donc que c'est vraiment important de savoir comment s'adresser à eux, comment les intéresser, comment leur donner l'envie de s'impliquer. Une autre particularité est le contrat tripartite avec les parents.

A l'époque, j'avais trouvé une formation en coaching scolaire qui était très basée sur la scolarité mais où j'ai eu les bases de l'accompagnement des jeunes. Et, petit à petit, j'ai cherché d'autres enseignements ailleurs pour me fabriquer un melting-pot de tout ce que j'utilise auprès des jeunes.



Après plusieurs années d'expérience maintenant dans le coaching des jeunes, et en prenant du recul, quelles sont tes **convictions** sur cette spécialisation ?

Je suis donc convaincue que le coaching de jeunes a vraiment lieu d'être et représente une puissance énorme. Il devrait avoir toute sa place pour les jeunes. Je suis sûre qu'ils peuvent changer. Je le vois, je le vois vraiment ! Je suis convaincue qu'il y a une belle génération à venir. J'entends beaucoup de choses sur les nouvelles générations qui ne veulent soi-disant pas travailler, en faire le moins possible.

Mais en fait, **ils ont des choix de valeur, ils sont très proches d'eux-mêmes. Ils sont beaucoup plus fidèles à eux-mêmes.** Et peut-être même plus que nous parfois. Quand je les vois en one-to-one en séance, je me rends compte du potentiel qu'ils ont, qui n'est pas du tout le même quand ils sont à l'école, devant tout le monde à vouloir se montrer intéressant.

Il y a beaucoup de besoins et je suis aussi convaincue que pour le moment **il n'y a pas encore assez de coachs pour répondre aux demandes de tous les jeunes.** Autant je vois vraiment une saturation dans le coaching classique – puisqu'il y a beaucoup de coachs et ça devient difficile de se démarquer, autant au niveau du coaching de jeunes, il y a de plus en plus de demandes.



Pour illustrer tout cela, pourrais-tu nous partager **les demandes les plus récurrentes** des jeunes que tu accompagnes ?

La première, qui est assez évidente, et c'est comme ça que les gens connaissent le coaching de jeunes, c'est toute **la thématique scolaire**. Pour autant, je trouve que le coaching de jeunes, c'est beaucoup plus que le coaching scolaire. Ce serait comme dire pour le coaching d'adultes que c'est que le coaching professionnel. Mais la dimension scolaire reste quand même un des points d'entrée principal. C'est, une entrée en tout cas et donc une demande peut venir d'un mauvais bulletin ou d'une démotivation scolaire.

Cela peut aussi être des sujets de **confiance en soi**. Ou encore un jeune qui a du mal à parler aux autres dans sa classe et qui, du coup, est tout seul. Un jeune qui aimerait vaincre sa timidité devant les plus forts, oser prendre de la place, rentrer en connexion avec les autres.

Il y a toutes les **dynamiques familiales** aussi. Beaucoup de jeunes vivent des choses parfois difficiles entre des parents séparés, des recompositions. Il y a donc toute l'expression des émotions à accompagner.

Il y a tout ce qui est relatif à **l'orientation**. Les études, les choix d'option, mais aussi les choix d'université, de se lancer dans des études ou non. Sans oublier les choix de métier.

Il y a de plus en plus **les relations amoureuses** qui commencent à arriver aussi où ils parlent de leur peine de cœur, de leur relation, de ce qui est difficile à gérer.

C'est très intéressant, notamment d'utiliser des outils d'analyse transactionnelle pour qu'ils se rendent compte de ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. C'est aussi apprendre à **poser ses limites**. Il y a aussi tout **l'enjeu des réseaux sociaux** et de tout ce qui a été publié avec l'impact de la diffusion non consentie et une forte charge émotionnelle avec ça. Bref, des sujets hyper larges !



Illustration du jeu MoodSwitch



Quels sont les **techniques et les outils** particuliers que tu emploies avec les jeunes ?

Pour commencer, je pense qu'il y a deux points qui doivent être présents dans les outils :

- **Ils doivent être adaptés à l'âge du jeune.** Rappelons que le coaching de jeunes adresse des jeunes de 11 ans à l'âge de leur premier emploi. Alors forcément, on ne coache pas de la même manière un jeune de 22 ans et un jeune de 11 ans. Donc des outils adaptés à l'âge et à la maturité émotionnelle et intellectuelle. Dans la façon de s'exprimer à eux aussi, nous adapterons notre langage afin que le jeune ne se sente pas en manque de confiance car il ne comprendrait pas nos paroles ;
- **Ils doivent être aussi ludiques que possible.** Les jeunes passent des heures à l'école chaque jour. À faire souvent les choses que tout le monde n'aime pas, avec aussi des heures de devoir le week-end. Sans oublier les examens. Ils ont donc déjà beaucoup de contraintes finalement. Et pas beaucoup de plaisir pour la plupart.

Pour les outils eux-mêmes, nous avons déjà parlé **artistique** [NDLR : cf. COACHING n°12]. Et ça fonctionne justement très bien avec les jeunes.

Il y a aussi tout ce qui est **jeux**. Comme les jeux de cartes par exemple [NDLR : cf. le jeu MoodSwitch conçu par Catherine SCHWENNICKE et Anouchka DE JONGHE]. Ce qui facilite le dialogue et pour eux, de mettre des mots sur ce qu'ils vivent et ressentent. Ce qui n'est déjà pas toujours facile pour les adultes !

Il y a aussi les outils de **l'approche neurocognitive et comportementale** avec tout ce qui est plus imagé. C'est aussi s'adapter. Ainsi un *pack aventure* devient un *chevalier blanc, chevalier noir*.

Les **métaphores** marchent très bien également.



Pour aller plus loin encore, quels sont les **types de résultats** que nous pouvons espérer obtenir avec le coaching des jeunes ?

Ce que je vois, déjà, ce sont des jeunes souriants et je vois des parents souriants. Et rien que ça, pour moi, c'est entre guillemets gagné. Et quand je dis « souriant », ce n'est pas que le sourire. C'est qu'ils **dégagent une autre énergie**. Et je trouve ça extraordinaire !

“ Les jeunes prennent aussi conscience qu'ils ont la possibilité de pouvoir faire changer les choses. ”

J'ai l'impression qu'ils ont **une meilleure connaissance d'eux-mêmes**, plus de confiance en eux aussi. Cela dépend des situations évidemment, mais ils peuvent obtenir des meilleures interactions, plus de valorisation du coup de leurs parents aussi, qui vont dire « wow ! ». Le jeune a fait des efforts que le parent va reconnaître. **Ce qui renforce aussi le lien familial.**

Les jeunes prennent aussi conscience qu'ils ont **la possibilité de pouvoir faire changer les choses**. Plutôt que d'attendre que les choses bougent, ils comprennent qu'ils peuvent faire bouger les choses eux-mêmes. Et, à travers cette expérience, extrapoler cet enseignement pour l'appliquer à d'autres situations.



Comme dans toute discipline, il existe **des contraintes et des limites**. Quelles sont-elles selon toi pour ce qui est du coaching des jeunes ?

Nous disions que c'était complexe de coacher les jeunes. Je ne vais pas démonter cette croyance car c'est beaucoup plus complexe que de coacher un adulte selon moi. Tout d'abord, parce que nous devons tout le temps **naviguer entre ce qu'ils sont capables de faire ou pas**. C'est aussi savoir les accompagner malgré une **implication fluctuante**.

Mais au final, pour moi, **la plus grosse limite, ce sont les interactions avec les parents**. Donc quand c'est un jeune de 20 ans qui paye lui-même, c'est tout à fait autre chose. Mais quand on est le jeune où c'est le parent qui est sponsor, je trouve qu'il y a une grande impatience. Le jeune ne va pas bien depuis longtemps ou a des soucis depuis longtemps et puis les parents appellent en demandant de trouver un rendez-vous dans les deux jours parce que c'est « urgent ».

Nous parlons de changement long terme pour le jeune avec une moyenne de 6-8 séances pour qu'il y ait un changement pérenne. C'est juste une moyenne. Même si nous prévenons les parents en amont, je pense qu'ils espèrent toujours que ça aille plus vite. En oubliant eux-mêmes qu'eux, quand ils doivent changer, ça prend aussi du temps ! Et donc on arrive à avoir **un parent qui enlève le jeune en plein milieu de parcours** et ça, c'est souvent dramatique. En effet, le jeune a fait des gros efforts. C'est une relation de confiance qui s'est instaurée et subitement, elle est coupée. Donc maintenant, je fais très attention à ça.

Autre particularité au niveau des agendas car **nous devons jongler avec non 2 mais 3 agendas** : celui du jeune, celui des parents et celui du coach.

Ensuite, souvent, je remarque que **le jeune va être satisfait de moins** que ce qu'on avait convenu au départ. Cela peut être frustrant pour le coach qui devra l'accepter.

Je trouve aussi qu'il faut beaucoup, beaucoup **plus de distance**. Car émotionnellement, cela peut être difficile. En tant qu'adulte, nous devons garder cette vigilance outre les aspects de confidentialité. Par exemple, un jeune qui nous confie prendre de la drogue : Je le dis ou je ne le dis pas ? Qu'est-ce que je dis ? À quel moment je le dis ? Le jeune peut avoir vécu du harcèlement aussi. Donc on se retrouve souvent dans des cas de conscience. Et pour répondre à tout cela, on se pose la question, on se fait superviser.

Enfin, devant un jeune en difficulté, spontanément, on a envie de le protéger en tant qu'adulte. C'est donc plus difficile au niveau contrainte de rester tout le temps à sa place de coach, de ne pas se laisser déborder, de ne pas donner de conseils malgré cette envie de transmettre. C'est donc plus dur de **garder sa posture de coach**.





Pour aller plus loin encore dans l'illustration, aurais-tu un **cas concret** de coaching d'un jeune que tu pourrais nous partager ? En toute confidentialité bien sûr.

J'ai en tête un jeune confronté à une problématique de gestion des émotions car hypersensible. Un exercice que je lui ai proposé alors est l'échelle des émotions mais avec des animaux. Plus précisément, cela donnait :

- *Moi* : « Si on dit que la baleine est le plus gros, et la fourmi est le plus petit animal, comment est-ce que tu vis la situation ? »
- *L'enfant* : « Ah je le vis comme une baleine. »
- *Moi* : « Et si tu le regardes de manière un petit peu plus détachée de l'extérieur, cette situation, c'est quoi ? »
- *L'enfant* : « Plutôt un rhinocéros en fait. »

Puis c'est inciter l'enfant à réaliser une activité pour se défouler quand il apprend à cerner cette émotion. Comme courir ou pratiquer de la boxe par exemple. Puis, de nouveau de capter le niveau d'intensité de l'émotion. L'intention n'est pas qu'il ne ressente que des émotions « fourmi » mais d'apprendre à être plus lucide avec ses émotions.

Cela a donc permis à l'enfant de voir les choses différemment et ainsi d'obtenir une plus grande conscience de ses émotions et, de cette manière, être mieux avec les autres.



En termes de **tendances** maintenant, comment vois-tu évoluer le coaching des jeunes depuis que tu l'exerces ? Et quelles **perspectives** selon toi ?

Alors oui, au début c'était **très scolaire** parce que notamment, c'est ce qui était connu. Les parents envoyaient les jeunes parce qu'il y a des mauvais points. Et donc, on accompagnait le jeune par rapport à ça. Bien sûr les parents étaient conscients qu'il y avait des choses derrière ces mauvais résultats et nous donnaient l'autorisation de travailler cela. La COVID est passée par là ensuite et on a vu les jeunes qui ont été très impactés.

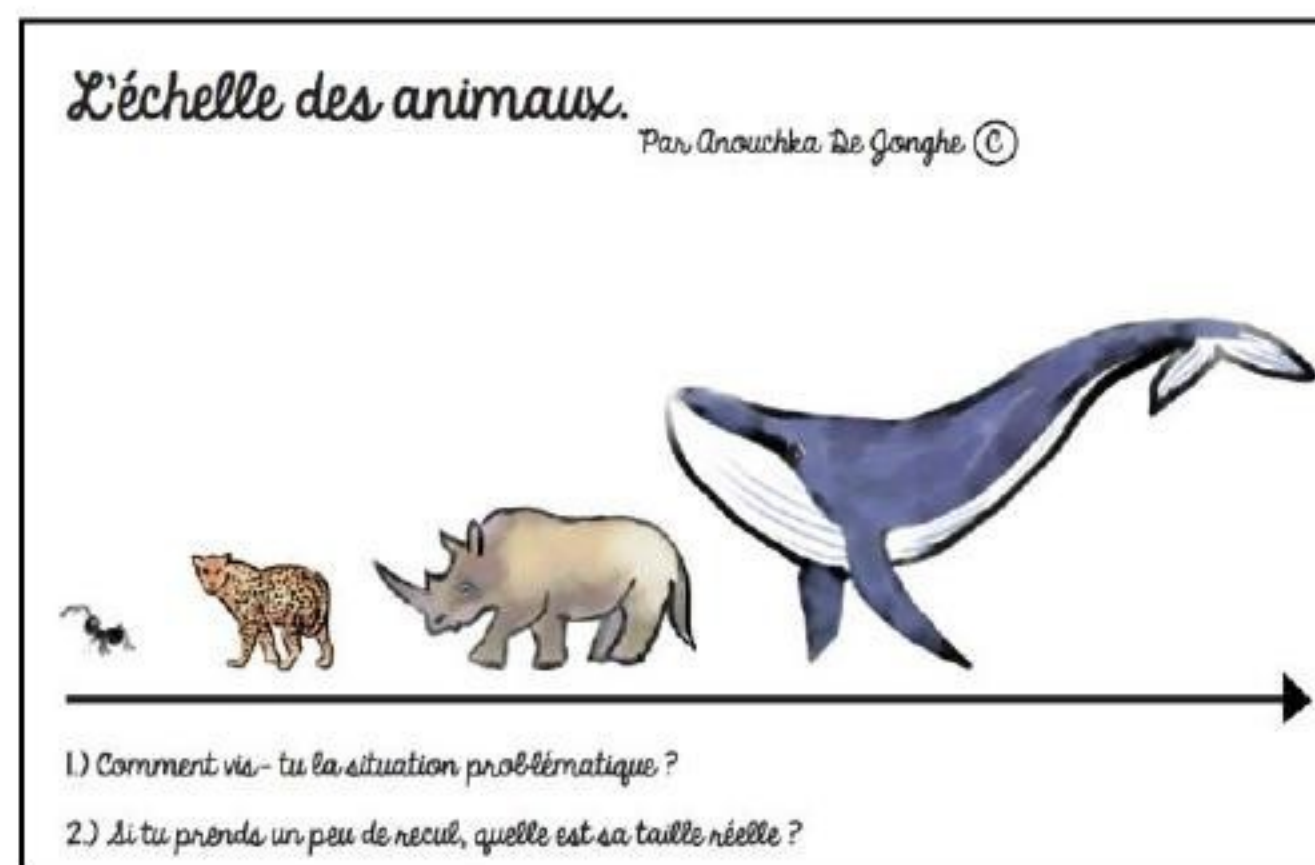


Illustration de l'échelle des animaux

Ils ont énormément souffert de l'isolement. Ils ont dû grandir très vite pour beaucoup de sujets et se priver de plein de choses que nous ne pouvons même pas imaginer en tant qu'adulte. Cela a alarmé par le mal-être des jeunes. Et donc maintenant, je dirais qu'il y a une conscience du **bien-être du jeune** encore plus forte. Le bien-être à la maison, le bien être à l'école, le bien être, dans les relations. Ce qui a créé de nouvelles portes d'entrée pour investir un coaching.

Maintenant, on vient pour la **confiance en soi, on vient pour les relations** et les parents me disent souvent que si au niveau scolaire, c'est pas idéal, ils imaginent que si ça va mieux à la maison, ça ira mieux tout court.

“ Il y a une conscience du bien-être du jeune encore plus forte. Le bien-être à la maison, le bien être à l'école, le bien être, dans les relations.. ”

Ensuite, pour moi, il y a un énorme manque dans tout ce qui est **orientation**. Alors est-ce que c'est du coaching ou est-ce que c'est un accompagnement avec du Coaching en orientation et d'autres choses ? Dans tous les cas, le jeune a l'impression qu'il a le choix entre plus ou moins dix métiers, pas plus. Si on demande à tous les jeunes, ils nous citent les dix mêmes métiers. Pourtant cela est très important dans notre vie, nos choix d'études, nos choix de métier de savoir ce qui est vraiment possible. Pour moi, il y a là vraiment quelque chose à faire.



Pour tout coach qui est dans une **démarche de se spécialiser** dans le coaching de jeunes, ou qui l'envisage, quels messages leur adresserais-tu ?

Ce que j'aimerais dire, c'est d'abord pour tout ceux qui se posent la question, « *Est-ce que c'est fait pour moi ou pas ?* ». La première chose à se demander, c'est, « *Est-ce que le contact avec les jeunes me passionne ? Est-ce que j'aime être en contact avec eux ? Est-ce que je sais les mettre à l'aise naturellement ? Est ce que j'arrive à me connecter avec eux ?* ». C'est pour moi le plus important.

Finalement, avoir des bons outils, c'est important, mais **c'est la connexion qui va faire que le coaching va fonctionner ou non**. Parce que si le jeune nous accorde sa confiance, nous pouvons tout faire avec lui. S'il est en résistance, au contraire, nous allons beaucoup ramer, même en étant le meilleur coach du monde.

Il faut qu'il y ait la passion et l'envie d'être connecté avec eux et le fait d'aimer le jeune avec tous ses paradoxes. Ça veut dire aimer qu'il soit rebelle et aimer qu'il ne fasse pas ses devoirs. Aimer qu'il dise oui, mais qu'il mente en même temps parce que ça arrive. En fait j'aime la globalité du jeune. **Si le coach aime tout ça, alors je dit GO !**

Ça va être compliqué, vraiment, donc il faut le savoir. Je pense que c'est plus compliqué comme genre de coaching car il y a plus facilement des arrêts. Mais quand nous allons au bout du processus, ou quand nous avons pu donner quelque chose, il y a un sentiment que je trouve exceptionnel. Celui d'avoir contribué à quelque chose de vraiment important. Par exemple, il y a deux semaines, j'ai croisé une maman qui m'a dit que sa fille allait fêter son anniversaire et qu'elle lui avait demandé ce qu'elle voulait pour son anniversaire. Sa fille lui a répondu : « Je veux recommencer un coaching avec Anouchka ». Elle a 12 ans et elle a demandé un coaching comme cadeau d'anniversaire ! Rien que de le dire, j'en ai encore des frissons.

C'est aussi quand croiser un parent qui dit « merci », 5 ans après, en précisant que sa fille ou son fils a changé et qu'il a vu un impact au bout de 5-6 séances seulement. Que l'enfant en a fait quelque chose et il parle encore de nous. Je me dis que j'ai contribué à ma mission de vie. C'est compliqué mais que ça en vaut vraiment la peine car c'est tellement gratifiant !



Image de katemangostar sur Freepik



Un **dernier mot** que tu souhaites partager avec nos lectrices et lecteurs avant de conclure ?

J'ai envie de retourner la situation, c'est à dire que nous parlons beaucoup d'aider les jeunes à grandir, à leur transmettre des choses. En réalité, je me rends compte, en étant en contact avec eux, que **je grandis aussi, en tant qu'être humain, en tant que coach**. Ils apprennent de moi, mais moi, j'apprends beaucoup d'eux. Par exemple, en constatant leurs capacités à réussir avec des outils qui sont complexes : je me dis, est-ce que j'ose les amener là-dedans ? Et puis ils font mieux que toute attente. Donc l'émerveillement qu'ils m'apprennent aussi. Les parents savent en général que les enfants nous font grandir mais en coaching aussi !

Un sujet que vous aimeriez LIRE ?

Un article que vous aimeriez PUBLIER ?



Nous avons hâte de recevoir vos idées à :
lecoachingpro@gmail.com



Citation inspirante du mois

“ La jeunesse représente le pilier de toute nation. Elle doit donc voir en chaque opportunité qui se présente un challenge et une chance de démontrer son potentiel et son engagement. ”

Elvis ADJAHOUNGBA



ETAT DE L'ART

Le coaching des jeunes en milieu scolaire, par Gaëtan GABRIEL

ÉTAT DE L'ART

Le coaching des jeunes en milieu scolaire.

Par Gaëtan GABRIEL

Comment le coaching scolaire est devenu une forte appétence pour moi et même une passion au point d'en faire une spécialité.

Il y a une part de hasard, d'opportunité, d'intuition, de formation et de destinée. Je n'étais pas un élève modèle, l'absentéisme scolaire était fréquent. L'école était surtout un lieu de rencontre.

Mais le public "jeune" a été un fil conducteur de mes différentes expériences professionnelles. Après un parcours en-dehors de l'enseignement, j'ai été enseignant et j'ai occupé un poste de direction d'une école secondaire pendant une dizaine d'années.

Dans ce cadre, un événement particulier m'a amené à développer une démarche d'accompagnement dans un contexte scolaire. J'étais alors directeur adjoint d'une école et lors d'un conseil de classe, nous nous retrouvons avec 80% des élèves avec au moins 6 échecs. La discussion sur le manque de volonté et de motivation des élèves, la baisse de niveau, le manque de discipline, ... reflétait le découragement des enseignants (et les échecs, celui des élèves). J'ai arrêté la discussion pour chercher des pistes d'amélioration. Nous avons relevé des causes possibles aux échecs : investissement, organisation, confiance, orientation, estime, stress, méthode, intégration, la phobie, la dépression, ...

Nous avons exposé notre réflexion aux élèves et ils s'y sont retrouvés. **Ils n'étaient plus regardés comme des élèves en manque de motivation. Ils étaient écoutés comme des jeunes avec des demandes, des espoirs, des questionnements, des difficultés personnelles, d'apprentissage, familiales, de santé mentale, ...** De là une série d'ateliers ont été mis en place et les élèves ont non seulement adhéré, ils étaient en demande. Ce travail a été récompensé en 2004 par le "1er Prix Reine Paola pour l'enseignement".



Gaëtan GABRIEL

Coach professionnel, auteur, consultant et formateur

Coach actuellement accrédité EMCC.

J'aime la nature, les animaux, la méditation et parfois faire différemment des autres.

Optimiste sceptique, asocial qui aime le contact, je m'en accommode avec bienveillance.

Après un parcours en zig-zag, je suis actuellement Attaché à l'accrochage scolaire pour la Commission communautaire francophone (COCOF), détaché dans une école.

Auteur, je ne sais pas, mais j'ai écrit un livre qui propose un balisage du coaching scolaire et des jeunes.

Formateur et consultant, créateur de Coach-Altitude ASBL (en hibernation actuellement). Dans le domaine éducatif, j'ai été, entre-autres, enseignant et directeur d'école secondaire.

Master en "Sciences de l'éducation", en "Politiques et pratiques de formation" et poly formé, je suis actuellement très inspiré par l'approche ACT.

Pour moi, cela a été le point de départ de l'aventure :

- Analyse de ma pratique exercée depuis plusieurs années via un diplôme d'études spécialisées en sciences de l'éducation ;
- Proposition de balises pour le coaching scolaire et des jeunes ;
- Rédaction de la première édition de mon livre (NDLR : cf. ci-contre pour la 3^e édition) ;
- Changement de cadre de travail, élaboration de la première formation longue sur le coaching scolaire ;
- Développement des consultations des jeunes ;
- Et actuellement, intervenant dans une école sur les problèmes d'accrochage scolaire ;
- En tant que boulimique de formation, j'ai continué à me former à différents outils et démarches, et à les adapter au public des jeunes.



Derrière cela il y a une part de destinée, d'intuition et un écho de mon parcours. Une anecdote révélatrice est celle d'une de mes expériences en tant que sujet de coaching. Celui-ci était accompagné par un cheval médiateur. A un moment, la psychologue/coach me demande de choisir un cheval dans le troupeau. J'hésite entre deux. Elle me demande d'expliquer mon choix et mon hésitation. J'explique ce que je ressens des deux chevaux : leur parcours, leur tempérament, leurs émotions, ... et j'en choisis un parce qu'il me semblait fragile, rebelle, et avoir eu un parcours un peu compliqué. Ce n'était que du ressenti. Et la coach m'explique que les deux chevaux que j'avais choisis étaient des adolescents et que j'avais décrit leurs parcours. C'est comme une métaphore sur le monde de l'adolescence en difficulté qui m'était accessible...

Les compétences spécifiques au coaching scolaire, et différentes d'un coaching dit classique

Sous le mot générique "athlétisme", nous retrouvons plusieurs sports, chacun avec ses spécificités. Même s'il y a des éléments communs, être un sprinter, un lanceur de javelot ou un perchiste demande des compétences, des pratiques, des connaissances techniques particulières, ainsi qu'une culture du sport pratiqué. Il en est de même pour le mot générique "coaching", qu'il soit d'entreprise, scolaire,

“ Ils n'étaient plus regardés comme des élèves en manque de motivation. Ils étaient écoutés comme des jeunes avec des demandes, des espoirs, des questionnements, des difficultés personnelles, d'apprentissage, familiales, de santé mentale, ... ”

Ce qui est en commun est évidemment l'écoute et l'acceptation inconditionnelle, avec peut-être quelques nuances.

L'auteur nous parle de son livre



Titre : Coaching scolaire

Auteur : Gaëtan GABRIEL

Date de publication : Octobre 2020

Editeur : DE BOECK SUP

De manière générale, les compétences spécifiques sont :

- Une connaissance d'une partie de **la culture des jeunes et de l'adolescence** comme moment particulier du développement est nécessaire ;
- Il en est de même pour **la culture et l'organisation du contexte d'intervention**, en l'occurrence, le champ de l'apprentissage, de l'enseignement, de l'école, des études, ...
- **La pratique et la maîtrise d'outils plus spécifiques à l'apprentissage** (gestion mentale, intelligences multiples par exemple...), et la capacité à adapter les techniques plus traditionnelles au public ;
- **Le temps et la durée des coachings** tenant compte du temps scolaire ou d'étude ;
- **Le rapport, la posture, l'attitude est à la fois plus proche et en même temps nécessite plus de distance**. Comme le dit le sociologue Jean-Claude Kaufmann quand il parle de l'écoute : c'est avoir une conversation de bistrot tout en ayant un regard méta et distancié.

Je vais m'arrêter, dans le cadre de cet article, à deux particularités plus spécifiques au coaching scolaire et des jeunes :

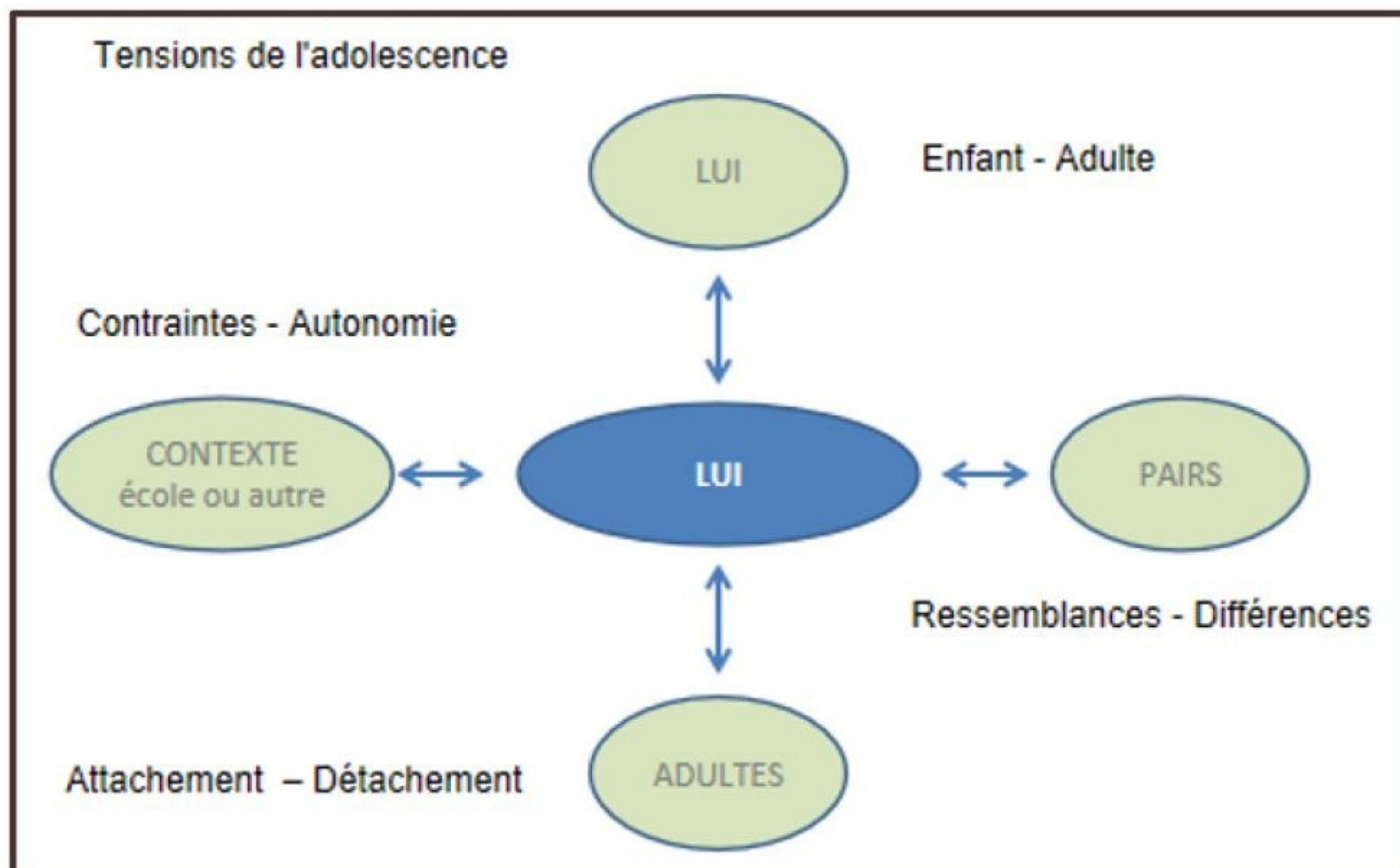
1. **La visée éducative du coaching scolaire et des jeunes**. Le jeune est dans une période transitoire (psychologique, éducatif, social, biologique, ...). J'accompagne le jeune sur sa situation mais je propose également un volet éducatif et explicatif. Par exemple :

- Comment l'humain fonctionne ?
- Qu'est-ce qu'est la confiance en soi ?
- Doit-on chercher le bonheur ?
- Comment repérer les besoins et le lien entre ceux-ci et mes réactions ?
- Quel est mon profil ?
- Etc.

Je propose donc des "bulles" éducatives, explicatives, d'expérimentation,

2. **L'obligation des séances et coaching au sein de l'école comme potentiel moteur**

L'adolescence est un moment particulier où le jeune est tiraillé par différentes tensions (cf. schéma ci-dessous et page suivante).



Le refus et l'acceptation peuvent être dirigés par le positionnement dans une de ces contraintes. Pour illustration :

- “Maintenant je dois me débrouiller seul” ;
- “Que vont dire mes copains” ;
- “ C’est un adulte, attention” ;
- “Si c’est l’école qui me le demande, je refuse”.

Ajoutons que l'identité est en construction. Et même si elle peut être achevée dans certains domaines, elle peut ne pas l'être dans d'autres : “politiquement il est déjà si mûr, alors que pour sa chambre c’est un vrai gamin”. Voir à ce sujet le développement identitaire de Marcia.

Ajoutons :

- Ouverture ou non de la famille à ce type de démarche ;
- Non différenciation entre envie et utile ;
- Degré d'autonomie pour faire une démarche personnelle et un choix raisonné. Dans la visée éducative, nous partons d'où est le jeune pour l'amener à l'autonomie : de la même manière qu'un enfant apprend à rouler à vélo, nous le tenons, nous mettons des roues sur les côtés, on enlève une roue de côté, ensuite les deux, on l'accompagne sur le chemin, on lui apprend le code de la route, on le laisse partir seul, ... ;
- Niveau de connaissance des pratiques d'accompagnement ;
- Question financière.

Derrière tous ces éléments, la question est de savoir si, au départ, le jeune a toutes les clés pour faire un choix et s'engager. Et cela pose la question de l'accès à tous.

L'obligation le libère de certaines contraintes et c'est l'occasion pour lui d'expérimenter et de faire un choix construit. “Que penses-tu d'assister à 2-3 séances et ensuite tu fais un choix argumenté” (oui/non, pourquoi, qu'est-ce que tu attends, sous quelle forme, ... on continue, travailler autrement, proposer un collègue, arrêter mais en connaissance de cause).

Une méthode de coaching adaptée aux jeunes : intention, apport, illustration et résultats escomptés

Je travaille beaucoup avec des *road-books*, pour moi et pour le jeune. Les jeunes sont plus engagés et ils reviennent avec leur document. J'ai ainsi des *road-books* pour l'organisation, la méthode, le stress, la confiance, le comportement/engagement/motivation. En fait, cela reprend beaucoup de choses usuelles, mais mises en forme.



Les 5 éléments d'un *road-book* et illustration

1. un questionnaire
2. un espace réflexif
3. un espace “bulle informative
4. un moment de choix et d'objectif
5. un moment d'évaluation

MON ENGAGEMENT

1: cela ne me correspond pas du tout... 6 cela me correspond à 100%

J'ai envie de faire ce travail					
1	2	3	4	5	6
Ce travail est utile pour mon objectif					
1	2	3	4	5	6
L'objectif est réalisable					
1	2	3	4	5	6
L'énergie que je vais mettre pour réaliser l'objectif					
1	2	3	4	5	6

Notes supplémentaires : choses à ne pas oublier, à faire attention, à me rappeler, à regarder, ... numéro de téléphone, ...

Les *road-books* ne sont que des fils conducteurs. Toutes les parties ne sont pas utilisées systématiquement. La manière d'aborder les parties peut être différente d'un jeune à l'autre. Dans le cadre de ceux-ci, les outils, démarches, expériences, peuvent varier. On peut très bien faire une analyse du problème, un questionnaire réflexif, une méditation, une sophro, une expérimentation. Les mises en situation, jeux, métaphores, présentations ludiques me semblent porteurs pour du coaching scolaire plus efficace avec les jeunes.

Cas d'illustration d'un jeune en décrochage

Un jeune décroche plusieurs fois de l'école en claquant les portes et n'obtient pas son CESS (certificat d'enseignement secondaire supérieur, équivalent du BAC en France). Il va travailler et là aussi, il part en claquant les portes. Il revient dans un parcours scolaire adapté pour obtenir son CESS (BAC).

Le travail sur les besoins lui a permis de comprendre que son besoin d'autonomie, particulièrement de se sentir écouté comme quelqu'un de responsable, n'était pas rencontré. En premier lieu, clarifier avec lui ce que cela voulait dire, ensuite voir si le claquage de portes lui permettait d'être écouté comme quelqu'un de responsable, et enfin identifier quels comportements pourraient lui permettre d'assouvir cette partie de besoin d'autonomie. Cela l'a soulagé parce qu'il a compris les raisons de son fonctionnement. Il a pu ajuster, ou en tout cas améliorer son comportement.

Les perspectives du coaching scolaire et les axes d'amélioration à mettre en place dans les années à venir

Le coaching fait à la fois une percée ...

Quand j'ai commencé le coaching en milieu scolaire à la fin du siècle passé (eh oui le temps passe), le coaching était très mal accueilli. C'était l'entreprise qui rentrait dans l'enseignement. De plus, en France, le fait même d'utiliser le mot coaching était un sacrilège. Les parents étaient plus à l'écoute. Vu le nombre d'échecs et de retard scolaire, que mettre en place pour aider leur enfant ? En Belgique, plus de 50% des jeunes finissent avec 1 à 3 ans de retard ou abandonnent l'école. En France, chaque année, plus de 150.000 jeunes quittent le système scolaire, si mes chiffres sont encore d'actualité.

Dans une société qui individualise plus les démarches, dans une société où l'avenir est plus incertain, où les enjeux de l'école dépassent la transmission de savoirs, le coaching a de l'espace. Suite à la COVID et suite à la prise en compte de plus en plus importante des éléments psycho-sociaux dans l'apprentissage, le coaching a définitivement une place.

... et est à la fois sujet aux dérives

Actuellement tout le monde peut s'intituler coach et cela est parfois utilisé comme un label de qualité ou pour vendre du service. Or de très bons accompagnants font de l'aide scolaire sans pour autant faire du coaching et ils le font très bien ; pourquoi vouloir se dire coachs ? D'autres n'ont rien et se donnent le titre. Dans les fédérations de coaching, le coaching scolaire n'est pas pris très au sérieux sauf pour des raisons de marketing, de parts de marché et du contrôle du titre de coach. Donc des dérives en termes de formations, de parcours s'installent. Il ne suffit pas d'être coach d'entreprise ou enseignant pour être coach scolaire. Comme il ne faut pas nécessairement une formation en coaching pour être un bon coach scolaire.

On navigue donc entre trop peu ou trop de formalisme. Et beaucoup trop de marketing.

Je m'interroge aussi sur la pertinence du terme "coach scolaire". N'est-il pas trop restrictif ? Il arrive que ce terme renvoie aux aides par rapport aux disciplines (français, maths, sciences, ...) et à un public scolaire secondaire. Pour le public 15-18 ans, la porte d'entrée est souvent une question scolaire - méthode/organisation - mais débouche rapidement sur des questions de décrochage, de confiance, d'estime, ... Pour les plus âgés, les questions d'orientation, de sens, de projets sont plus fréquentes.

Soit il faut bien définir le concept de coaching scolaire, soit il faut ouvrir au "Life coaching des jeunes", soit trouver un nouveau terme.

Enfin une fédération des accompagnants des jeunes pourrait être une piste à creuser. Les différentes approches, nuances, formations, pourraient se côtoyer et se compléter. Ainsi que les services (formations, ateliers, consultations, ...).

Ma mission de vie pour les jeunes de 15 - 25 ans à l'aide du coaching

Révéler aux jeunes ce qu'ils savent déjà. Les aider à être bienveillants avec eux-mêmes et à découvrir leurs richesses pour avancer sur leur chemin et prendre leur place dans le monde.



L'OUTIL DU MOIS

MASTEUR, l'application de coaching scolaire
Fida HAMROUNI & Wajih JMAÏEL

L'outil du mois

MASTEUR, application de coaching scolaire

Par Fida HAMROUNI & Wajih JMAÏEL

De plus en plus de parents se tournent vers le coaching scolaire, afin d'aider leur enfant à **retrouver la motivation et le goût de l'apprentissage**. A l'ère du numérique, les services d'un coach scolaire sont de plus en plus essentiels afin d'accompagner les élèves dans leur parcours scolaire.

Afin d'allier la puissance du coaching scolaire au levier du digital, nous avons créé une méthode inédite à destination des élèves du second degré : *MASTEUR*. Elle permet en effet aux collégiens et lycéens d'être plus organisés, plus réguliers et plus efficaces dans leur travail personnel **grâce à une application ludique et un suivi par un coach personnel**.

5 raisons de faire accompagner son enfant par un coach scolaire

Raison #1 - Retrouver de la motivation et du sens

Les parents d'élèves qui rencontrent des difficultés scolaires tendent à chercher des solutions de soutien scolaire ou des cours particuliers classiques qui se concentrent sur une ou deux matières enseignées au collège ou au lycée et sur la clarification des notions qui y sont abordées.

Cependant, les difficultés de compréhension et le manque de travail qui justifient que certains parents se tournent vers ces cours de soutien classiques sont souvent le symptôme d'autres difficultés plus profondes : par exemple, un manque d'intérêt, de motivation, d'organisation voire de bien-être.



Fida HAMROUNI

Co-fondateur et CEO de MASTEUR

Fida est diplômé de l'école des Mines de Paris. Il justifie d'une carrière en conseil en financement de projet de 8 ans, en tant que consultant puis manager, notamment au sein du cabinet EY à Paris. Par ailleurs, il dispense des cours de soutien en matières scientifiques à des collégiens et lycéens dans un cadre associatif. Il y a 10 ans, Fida a créé une association visant à structurer un accompagnement pour les adolescents issus de quartiers difficiles. Il est, avec Wajih, l'inventeur de la méthode de coaching scolaire *MASTEUR*.



Wajih JMAÏEL

Co-fondateur et CTO de MASTEUR

Wajih est diplômé de l'école Télécom Paris. Il a occupé un poste de consultant puis de manager pendant 7 ans au sein d'un cabinet de conseil spécialisé en cybersécurité (Wavestone). Il a également travaillé en tant que développeur freelance sur différents projets d'applications WEB et mobile. Par ailleurs, il y a 8 ans, Wajih a structuré une activité associative de soutien scolaire pour les collégiens et lycéens dans sa commune des Yvelines.

En effet, la génération de *La petite poucette*¹, comme l'a baptisée Michel Serres, est de plus en plus en classe le passager, à droite du conducteur : celui qui est dérangé, distrait et bavard.

La mission du coach est de repositionner l'enfant au bon endroit comme « conducteur » de son propre véhicule. Il l'aide alors à mieux se connaître, à mieux évaluer la qualité de son travail personnel et à prendre conscience de l'importance de l'effort régulier pour l'instruction. **C'est alors, pour l'élève, le début d'une toute nouvelle expérience : celle de la responsabilisation et de l'autonomie.**

“La mission du coach est de repositionner l'enfant au bon endroit comme « conducteur » de son propre véhicule.”

Raison #2 – Organiser son travail personnel

A l'ère du numérique, les sources de distraction sont multiples et les élèves sont de plus en plus procrastinateurs, incapables d'adopter un rythme de travail personnel régulier. Ils éprouvent des difficultés à organiser leur travail personnel, ce qui génère du découragement. Parfois de l'anxiété et à terme des résultats scolaires qui ne sont pas à la hauteur de leur potentiel.

Le coach scolaire a également pour rôle d'aider l'élève à organiser ses activités extra-scolaires en tenant compte de l'environnement de travail et de toutes ses contraintes. Par exemple : son emploi du temps scolaire, activité sportive, etc. Il aide l'élève à structurer son temps extra-scolaire et lui apporte des méthodes de travail alignées sur ses propres objectifs. Il aide donc l'élève dans la gestion du temps et la méthode.

En somme, un bon cadre de travail et une bonne organisation du travail personnel permettent à l'élève de travailler régulièrement. Ce qui favorise un meilleur apprentissage et **garantit un équilibre entre les temps de loisirs et de travail scolaire, et réduit ainsi considérablement le stress et les sources d'anxiété.**

Ainsi, le coach aide l'élève à mettre en place une organisation du travail personnel qui lui soit adaptée. De plus, sa présence à ses côtés permet de maintenir la motivation nécessaire à la mise en place de cette organisation chez l'élève.

Raison #3 – Améliorer ses performances scolaires

De l'aide sous forme de cours particuliers classiques sont souvent efficaces pour augmenter les notes de la matière concernée. En revanche, les progrès constatés pour ce type d'accompagnement scolaire se limitent aux matières abordées.

“Un coach adopte une approche globale de la performance scolaire.”

Le revers de la médaille est que certains élèves se reposant sur cet accompagnement négligent les autres matières. Et surtout, amenuisent l'importance de leur effort personnel en dehors de ces cours de soutien. Autrement dit, l'élève ne développe pas son autonomie. Ce qui, à terme, est très pénalisant pour sa performance scolaire et, accessoirement, pour le portefeuille de ses parents !

Un des principaux avantages d'un coach est qu'il adopte une approche globale de la performance scolaire. Son intervention aide l'élève à progresser dans sa performance scolaire globale, en le dotant d'outils et de méthodes d'apprentissage et d'entraînement utilisables pour toutes les matières étudiées.

En effet, la performance scolaire n'est pas mesurable qu'à travers les notes des bulletins scolaires (qui ne sont que le sommet de l'iceberg). **La performance scolaire est le fruit d'un mélange subtil de motivation, d'organisation, de méthode et surtout d'effort personnel !** Là réside la mission du coach et des séances de coaching.



Les 5 apports d'un coaching scolaire

Raison #4 – Améliorer son équilibre de vie

Très souvent, les difficultés scolaires naissent de l'infrastructure de l'élève : c'est-à-dire sa santé et son environnement de travail. Ainsi, savoir gérer son stress, ménager son temps de sommeil, pratiquer régulièrement une activité sportive, entretenir de bonnes relations avec son entourage, et avoir un lieu de travail adéquat, sont des conditions favorables à l'épanouissement scolaire.

La présence bienveillante d'un coach qui accompagne l'élève dans l'organisation de son temps personnel, tout en tenant compte de ses aspirations et de ses loisirs, est donc d'autant plus nécessaire. **Ce lien de confiance permet au coach d'identifier les défaillances du cadre de vie de l'élève et de l'aider à trouver des moyens de l'améliorer.**

Par exemple, un coach peut aider l'élève à :

- se fixer des temps d'activité sportive ;
- planifier un devoir et le finir dans un temps imparti ;
- organiser des temps de travail au CDI² ou à la bibliothèque ;
- Et, pourquoi pas, définir une plage horaire de méditation pour apprendre à gérer le stress et atténuer ainsi les sources d'anxiété !



Image de zinkevych sur Freepik

Très souvent négligé, le bien-être de l'élève est pourtant un élément central dans toute stratégie pédagogique. Le coach permet donc de remédier à cette absence des institutions classiques d'accompagnement académique.

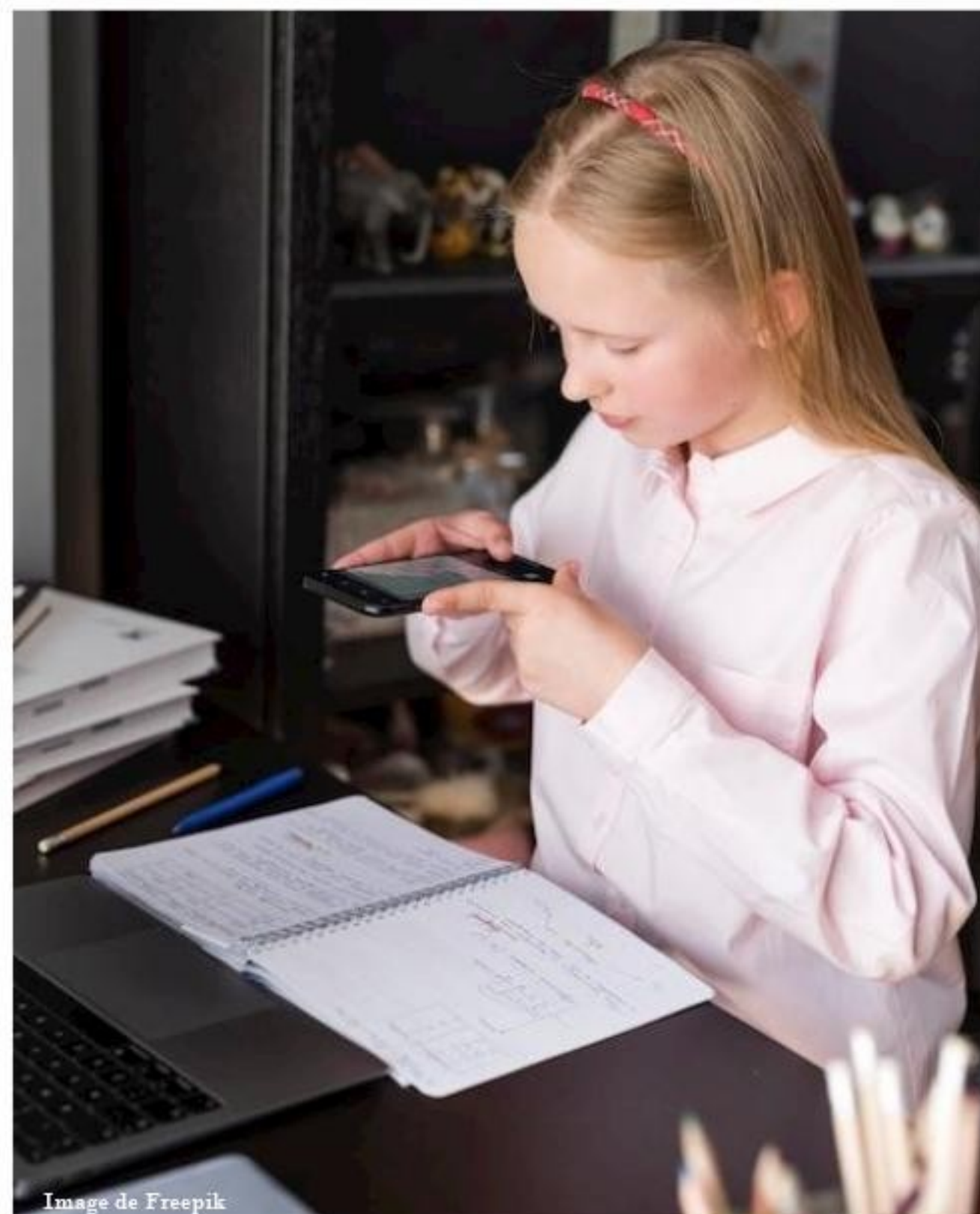


Image de Freepik

Raison #5 – Éclairer ses choix d'orientation

Enfin, tout projet pédagogique est voué à l'échec s'il n'aide pas chaque élève à se préparer au monde qui l'attend après la fin de ses études. Ce monde est aujourd'hui complexe et seule une culture générale et un état d'esprit ouvert et curieux peuvent l'aider à s'orienter et à comprendre les défis de son époque.

Un coach est très souvent désigné pour son profil. Ce dernier doit correspondre aux aspirations de l'élève. Il sera alors son mentor dans la préparation de son avenir et projet professionnel. Parfois, un coach peut également être désigné pour préparer l'élève à des filières exigeantes.

Un coach professionnel a suivi une formation de coaching généralement à des fins de gestion des ressources humaines en entreprise. Mais de plus en plus d'acteurs forment des coachs spécialisés dans la scolarité et les parcours académiques.

Un coach est en fin de compte un entraîneur : dans sa quête du haut niveau, quel sportif aurait la prétention de s'en passer ?

Qu'est-ce que le coaching scolaire

Le coaching se déploie dans tous les domaines de la vie (scolaire, professionnel, sportif, nutritionnel, etc.). Pour la scolarité, par ignorance, certains parents s'en détournent pour des solutions de soutien scolaire plus classiques. Dans cette partie, nous expliquons quel est ce modèle d'accompagnement scolaire et pourquoi il est essentiel aux élèves d'aujourd'hui.

Le coaching est l'un des plus anciens métiers du monde

Cet anglicisme désigne l'activité d'entraîneur, plus spécifiquement celui qui **aide une personne à surmonter une épreuve en vue de parvenir à un objectif**.

Le coaching est de plus en plus en vogue dans tous les domaines de la vie contemporaine. **En réalité, les coachs ont toujours existé, et cela depuis la nuit des temps.** Citons par exemple la méthode d'enseignement de Socrate, philosophe de la Grèce antique, que l'on désigne par la maïeutique. Elle désignait littéralement l'art de faire « accoucher les esprits ». Autrement dit, l'art de révéler le potentiel qui sommeille en nous.

Avant l'apparition du livre, les qualités du maître étaient essentielles pour la transmission des savoirs. **Il enseignait la méthode, la confiance en soi, et surtout, pratiquait un suivi périodique des progrès de son élève.** C'est exactement les objectifs du coach d'aujourd'hui.

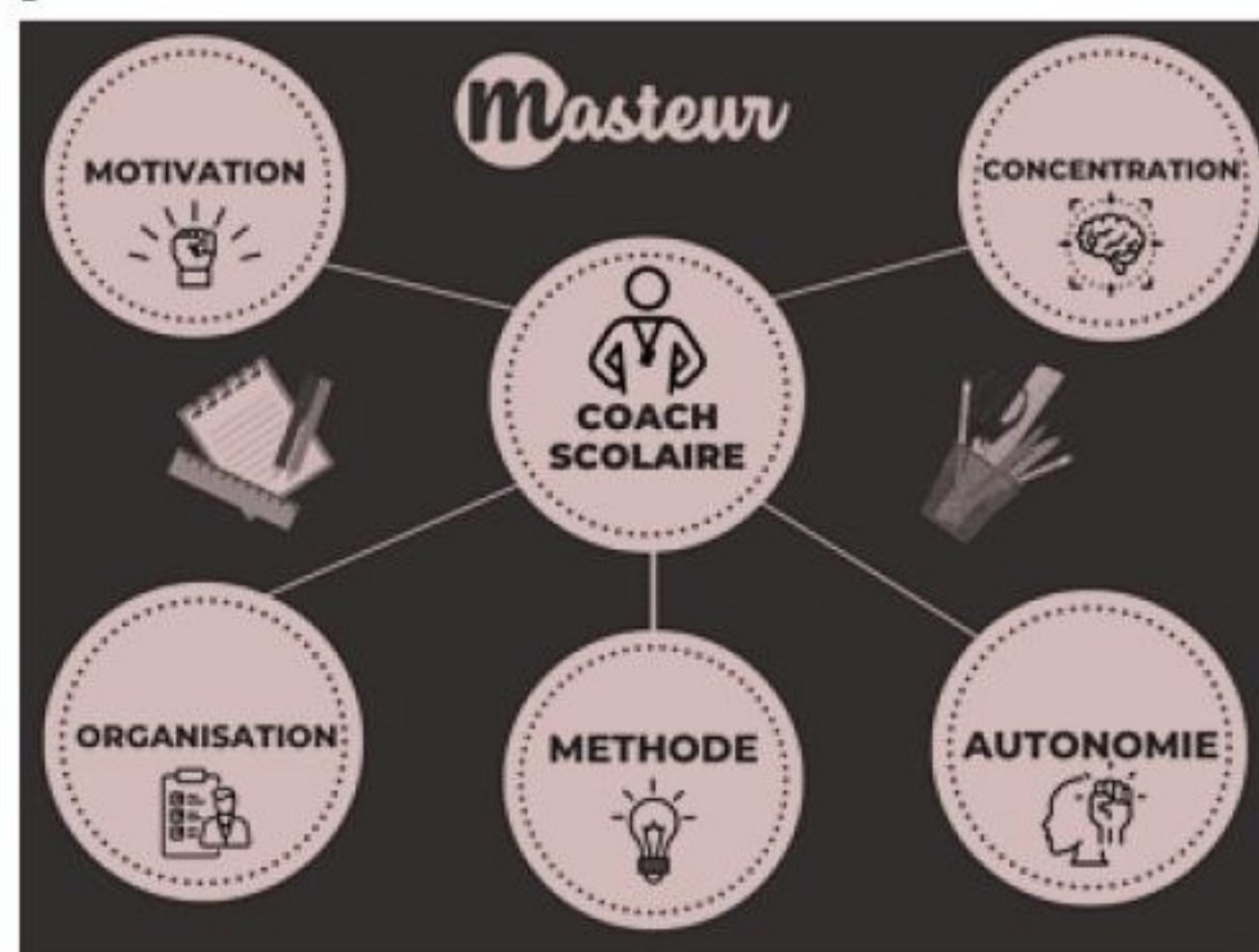
Une forme de soutien scolaire peu connue des parents

En France, seuls quelques dizaines de milliers d'élèves ont eu recours à un coach scolaire. Le coaching scolaire est un accompagnement encore méconnu des parents. Mais il y a surtout une barrière tarifaire. En effet, **les services d'un coach professionnel sont souvent hors de prix et la pratique est souvent jugée comme très « théorique ».** Pour précision, 6 séances espacées de quelques semaines sont facturées autour de 500 € à notre connaissance.

Pourtant, le coaching scolaire est indispensable aujourd'hui pour aider les élèves à s'organiser et à s'y retrouver. La principale caractéristique des générations à venir, comme décrite par Michel Serres dans *La petite poucette*, est qu'elles ont accès à une infinité de savoirs de manière instantanée : exactement comme une barque qui se retrouverait au milieu de l'océan et qui ne sait quelle direction emprunter.

“Ce sont les « soft-skills » qui vont aider l'élève à tirer profit du système éducatif et de toutes les connaissances qui sont disponibles.”

Orienter les élèves et améliorer leur méthode de travail, les aider à gérer leur temps, maintenir leur motivation constante, développer la confiance en soi et l'autonomie, se fixer des objectifs, sont désormais les principales compétences à développer chez un élève ! Ces compétences en anglais sont les « soft-skills ». **Ce sont les « soft-skills » qui vont aider l'élève à tirer profit du système éducatif et de toutes les connaissances qui sont disponibles d'un geste du pouce.**



Les 5 objectifs visés par le coaching scolaire

Les différentes formes de coaching scolaire

Les formes les plus présentes aujourd'hui en matière de coaching scolaire sont de toute évidence le suivi assuré à la maison par les parents, et certains aspects de l'enseignement des professeurs du second degré.

Cependant, les parents et les professeurs ont souvent peu de temps à consacrer à l'accompagnement de l'élève au niveau de sa motivation, de l'organisation de son travail personnel, du sens et des objectifs qu'il se donne dans le cadre de sa scolarité. Et il y a aussi peu d'occasions de tenir un face à face avec l'élève pour instaurer une relation propice au coaching efficace et bienfaisant.

L'autre forme de coaching est celle des coachs certifiés qui ont eu recours à une formation au coaching et à l'accompagnement professionnel (voir annuaire du CP FFP³). Ces coachs scolaires interviennent sous le format d'un accompagnement personnalisé en série de 4 à 6 séances de coaching. Ces séances sont souvent focalisées sur l'orientation scolaire et peuvent correspondre aux jeunes de 12 à 25 ans. **Ce format conduit souvent à favoriser la perception du coaching scolaire comme une pratique thérapeutique.**



Dans quelles situations envisager le coaching scolaire ?

Il existe différentes situations où faire appel à un coach scolaire peut-être recommandé, notamment dans les cas suivants :

- Manque de motivation ou de sens ;
- Manque d'organisation du travail personnel;
- Baisse des résultats / des performances scolaires ;
- Manque de confiance en soi ou timidité ;
- Manque de concentration ;
- Difficultés à mémoriser ;
- Mauvaise gestion du stress ;
- Besoin d'éclairer ses choix d'orientation scolaire (ex : études supérieures) ;
- Envie d'atteindre un objectif précis.

MASTEUR : mettre le coaching scolaire à disposition de tous pour développer les soft-skills des élèves

Il est aujourd'hui largement répandu que les soft-skills (organisation, régularité, expression, méthode, etc.) sont à la fois indispensables pour les élèves et sous-investis par le système éducatif.

A l'heure où les contrôles continus deviennent majoritaires dans la notation des élèves, il devient essentiel de proposer aux collégiens et lycéens du coaching scolaire en continu et financièrement abordable. **L'objectif est de les aider à devenir des élèves organisés, efficaces et motivés tout le long de leur parcours scolaire.**

C'est ce que nous tâchons d'offrir chez *MASTEUR* : un accompagnement sur mesure hebdomadaire pour collégiens et lycéens par un coach personnel qui s'entretient avec l'élève chaque semaine pour l'aider à dépasser ses difficultés scolaires et à développer ses compétences d'apprentissage.

Les soft-skills : traduction et utilité dans la scolarité

92 % des entreprises les estiment aussi importantes que leurs sœurs jumelles les *hard-skills*⁴. Les *soft-skills* désignent l'ensemble des compétences transversales en opposition aux *hard-skills* qui font référence aux compétences techniques. Dans la suite, nous définissons les *soft-skills* et apportons des éclairages sur leur importance dans la scolarité des collégiens et lycéens.

1 – Définition et traduction de *soft-skills*

Le terme *soft-skill* désigne en anglais une compétence utilisable dans plusieurs domaines d'activités en opposition aux compétences techniques. Les compétences techniques (*hard-skills* en anglais) désignent des savoirs et savoir-faire spécifiques à un métier ou un domaine de connaissance. L'exemple le plus parlant est celui du langage. Ce dernier, dès lors qu'il est parlé et compris, permet de développer des compétences et connaissances dans de multiples domaines. Les *soft-skills* sont souvent mentionnées dans le contexte professionnel pour les distinguer des compétences techniques. Aujourd'hui, il est courant de lire des références à des *soft-skills* dans des fiches de postes (exemples : l'esprit d'équipe, le leadership, etc.).

2 – Les *soft-skills* des collégiens et lycéens



Dans la scolarité, les *soft-skills* désignent le domaine des compétences qui constitue l'infrastructure scolaire. Autrement dit, ce sont les compétences de l'élève qui lui permettent d'être autonome et efficace dans son instruction.

Les *soft-skills* pour les élèves sont généralement représentées en 4 catégories :

- **Les compétences organisationnelles**

On retrouve parmi les compétences organisationnelles : la gestion du temps et des priorités, l'assiduité et la régularité du travail personnel. Un élève organisé est moins stressé et a une vision claire de ses tâches semaine après semaine. Il sait aussi anticiper ses échéances.

- **Les compétences d'apprentissage**

Les compétences d'apprentissage font référence à la capacité de l'élève à mémoriser et assimiler ses cours efficacement. Il est donc aussi question de concentration, d'endurance et de rythme de travail.

- **Les compétences d'expression et de communication**

Les compétences d'expression et de communication sont celles qui sont les plus visibles et les plus utilisées. On peut citer : la précision, la synthèse, la structure, la créativité, etc. La communication est essentielle aujourd'hui dans tous les métiers.

- **Les compétences sociales**

Elles sont les compétences les plus recherchées dans le monde professionnel : l'esprit d'équipe, l'intelligence émotionnelle, le leadership et la coopération.

3 – À quoi servent ces *soft-skills* pour les élèves ?

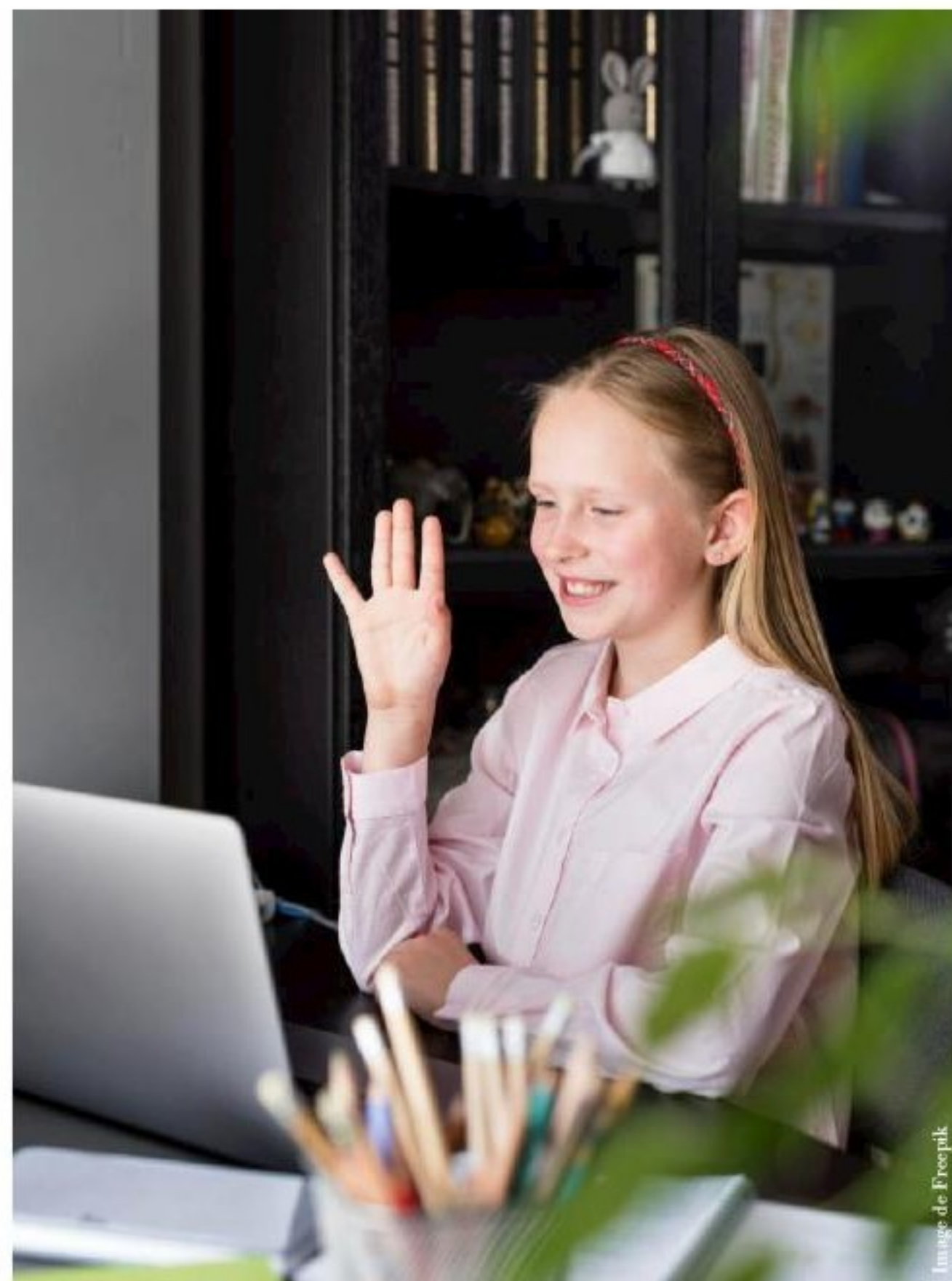
Les *soft-skills* sont essentielles pour les élèves. En effet, elles constituent véritablement des compétences de base pour pouvoir développer des connaissances (y compris techniques).

Un élève qui développe ses *soft-skills* est un bon apprenant, autonome et efficace, qui finit toujours par augmenter ses notes dans toutes les matières.

Les *soft-skills* sont également utiles sur le long terme. Nous vivons dans une ère où les métiers reposent de plus en plus sur ces compétences « douces » : coopération, organisation, méthode et communication. Il devient alors essentiel pour chaque élève du second degré de les développer.

A ce titre, l'éducation nationale a développé un socle commun de connaissances qui regroupe les savoirs communs à plusieurs matières.

Le forum économique mondial liste 8 *soft-skills* indispensables pour le monde professionnel de demain. Parmi celles-ci, on retrouve l'esprit critique, le leadership et l'apprentissage continu.



4 – MASTEUR : un outil de développement des *soft-skills*, pour collégiens et lycéens

Les *soft-skills* étant globalement des compétences comportementales, elles s'exercent et se développent par la pratique, dans le cadre de l'activité quotidienne.

Pour un collégien ou un lycéen, l'activité principale étant d'étudier, c'est autour de son travail personnel qu'il va pouvoir développer ses compétences.

C'est pourquoi nous avons conçu l'application MASTEUR : un outil qui permet de capturer des éléments objectifs du travail de l'élève (temps de travail, régularité, productions écrites ou orales...) pour accompagner le développement de ses *soft-skills*.

“ Pour un collégien ou un lycéen, l'activité principale étant d'étudier, c'est autour de son travail personnel qu'il va pouvoir développer ces compétences. ”

En capturant au quotidien son travail personnel via l'application, l'élève est ainsi guidé pas-à-pas dans un parcours ludique pour développer ses *soft-skills* (ex : organisation, concentration...). L'élève est ainsi encouragé à atteindre tour-à-tour différents objectifs, avec une difficulté croissante. Par exemple travailler quatre jours par semaine (objectif de régularité) ou bien obtenir un score supérieur à 4 en "structure" de ses productions écrites (objectif de qualité d'expression).

Cette application est vraiment utile et permet d'acquérir une méthodologie. Les entretiens permettent de booster son moral. MASTEUR permet aussi de structurer son travail pour le rendre plus efficace –
YB Élève de 3ème

En résumé

MASTEUR est une solution inédite de coaching scolaire, combinant un accompagnement humain par un coach personnel avec un outil ludique, pour développer les *soft-skills* des collégiens et lycéens, au quotidien.



Objectifs du domaine de compétences « Organisation »

Références :

¹ SERRES, M. (2012), *Petite poucette*, LE POMMIER

² CDI : Centre de documentation et d'information

³ CP FFP : <https://cpffp.fr/salarie-demandeur-demploi-travailleur-independant/>

⁴ Source LINKEDIN

LAVEILLE DU COACH

Actualité et tendances du mois



La veille du coach

Actualité et tendances

Force est de constater que l'actualité du coaching est riche et que nous sommes facilement noyés dans la masse d'informations outre que cela demande (beaucoup) de temps. Pour vous permettre d'assurer votre veille plus facilement et rapidement, j'ai collecté pour vous chaque jour les informations importantes des semaines passées depuis des sources diverses. En voici donc une synthèse présentée par thème.



AVIS D'EXPERTS

CNV

La Communication Non Violente : le Guide Complet Max PICCININI



- **Date** : 04 janvier 2023
- **Idée clé** : Retour dans cet article sur les principes fondamentaux de la Communication non violente (CNV). Un thème qui a fait l'objet du numéro 11 du magazine COACHING. En l'occurrence, il nous propose une application de la CNV dans le milieu professionnel et dans le milieu personnel avec 3 clés de mise en application : réagir différemment face à la colère, pratiquer l'écoute bienveillante et exprimer sa gratitude.
- **Source** : <https://www.maxpiccinini.com/communication-non-violente/>

PSYCHOLOGIE

« Je souffre du syndrome Amélie Poulain » Catherine MARCHI, psychologue

PSYCHOLOGIES

- **Date** : 16 décembre 2022
- **Idée clé** : Curiosité oblige, je me suis demandé ce que pouvait être le "syndrome Amélie Poulain". Une notion que j'entends pour la première fois. Je retiens que oui, l'imaginaire et vivre son rêve est important. Mais ce dernier ne doit pas être déconnecté de la réalité pour être réel justement.
- **Source** : <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Personnalite/Reponses-d-expert/Je-souffre-du-syndrome-Amelie-Poulain>.

FUTURE
OF WORK

Et si l'humain finissait par être en panne ? Charlotte DU PEYRAT, consultante



- **Date** : 23 décembre 2022
- **Idée clé** : A force de ne pas respecter les hommes et les femmes qui pourtant expriment clairement leur besoin de sens et d'épanouissement, à force de confondre productivité intelligente et machines, les travailleurs sont de plus en plus exposés à l'épuisement professionnel. Jusqu'à la "panne" ?
- **Source** : <https://www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2022/12/52390-un-blackout-du-facteur-humain-est-il-possible/>

PSYCHOLOGIE

Nous sommes tous des pervers manipulateurs Robert NEUBURGER, psychiatre

PSYCHOLOGIES

- **Date** : 7 décembre 2022
- **Idée clé** : Être vraiment soi tout le temps et faire preuve d'assertivité en toute circonstance semble utopique. D'autant plus que nous avons appris à manipuler dès l'enfance, un comportement donc particulièrement bien ancré en nous. Avoir conscience et comprendre nos comportements restent la première étape.
- **Source** : <https://www.psychologies.com/Moi/Problemes-psy/Troubles-Maladies-psy/Interviews/Robert-Neuburger-Nous-sommes-tous-des-pervers-manipulateurs>



TENDANCES ET INSPIRATION

LEADERSHIP

Comment booster l'engagement de son équipe



- **Date** : 16 décembre 2022
- **Idée clé** : Pour rebooster vos équipes en ce début d'année, il existe un composant essentiel et ainsi obtenir plus de performance pour votre entreprise. Et non, ce n'est pas l'argent, même s'il reste un critère de choix. Sans surprise, c'est le sens au travail. Et il existe quatre leviers à la main du leader pour y contribuer.
- **Source** : <https://www.hbrfrance.fr/chroniques-experts/2022/12/52217-comment-booster-lengagement-de-son-equipe/>

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Comment augmenter son bonheur : conseils tirés de l'étude la plus longue sur le sujet



- **Date** : 03 janvier 2023
- **Idée clé** : Nous sommes responsables à 40% de notre bonheur ! Être plus heureux(se) est certainement le but ultime de chacun(e) d'entre nous. Que cela soit dans sa vie professionnelle, personnelle ou globalement tout simplement.
- **Source** : <https://www.developpementpersonnel.fr/comment-augmenter-son-bonheur-conseils-tires-de-letude-la-plus-longue-sur-le-sujet/>

BUSINESS COACHING

Le syndrome de l'imposteur n'a pas que des inconvénients



- **Date** : 08 décembre 2022
- **Idée clé** : À au moins un moment de leur carrière, 70% des personnes ont des pensées d'imposture. L'étude relatée ici nous montre que ce sentiment n'a pas que des inconvénients en réalité. Il est même fait le constat d'un relationnel de plus grande qualité chez les personnes concernées par ce syndrome.
- **Source** : <https://www.hbrfrance.fr/magazine/2022/12/51643-le-syndrome-de-limposteur-na-pas-que-des-inconvenients/>

FUTURE OF WORK

10 événements qui ont marqué le travail en 2022... et feront 2023



- **Date** : 26 décembre 2022
- **Idée clé** : L'auteure de l'article revient sur les 10 événements « symptomatiques » de notre monde du travail actuel qui se sont déroulés en 2022 et qui auront des conséquences cette nouvelle année. Voici quelques exemples : la paupérisation des travailleurs suite à l'inflation, les chiffres alarmants du burn-out, la contestation des diplômés devant le réchauffement climatique, les grandes entreprises américaines qui passent du statut d'eldorados à machines à licencier, la semaine de 4 jours à la carte en Belgique.
- **Source** : <https://www.welcometothejungle.com/fr/articles/evenements-2022-travail-2023>

COACHING DES JEUNES

Robert PLOMIN : "Les parents et l'école influent peu sur la réussite des enfants"



- **Date** : 12 janvier 2023
- **Idée clé** : En lien avec notre thématique de ce mois, cet article nous révèle les résultats du généticien Robert PLOMIN. Selon lui, l'éducation parentale et scolaire ont en réalité une faible importance sur la réussite de l'enfant. Pour les coachs spécialisés dans l'accompagnement des plus jeunes, tout est donc encore possible !
- **Sources** : <https://www.lexpress.fr/sciences-sante/robert-plomin-les-parents-et-lecole-influent-peu-sur-la-reussite-des-enfants-D2AB2XQ4DNAYRGFUDAWZTHY5OU/>



APPRENDRE

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Le cercle vicieux de la peur : théorie du psychothérapeute Giorgio NARDONE



- **Date** : 18 décembre 2022
- **Idée clé** : Les peurs nous empêchent de réaliser nos objectifs et nos rêves. Même si elles restent une émotion légitime, bien entendu, elle mérite d'être mieux appréhendée pour être une émotion la plus utile possible pour nous. Notamment, c'est la réaction à cette émotion qui va faire la différence.
- **Source** : <https://www.leblogdesrapportshumains.fr/le-cercle-vicieux-de-la-peur-theorie-du-psychotherapeute-giorgio-nardone/>

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Dans le cerveau des procrastinateurs



- **Date** : 19 décembre 2022
- **Idée clé** : La notion de gratitude est reconnue dans le développement personnel mais semble éloignée du monde professionnel. Pourtant, nous pouvons avoir la même tendance à nous focaliser sur le négatif, ne pas savoir reconnaître le positif.
- **Source** : <https://outilsducoach.com/comment-introduire-la-gratitude-en-entreprise/>

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

« Blue Monday », le jour le plus déprimant de l'année qui n'est en réalité qu'un concept publicitaire



- **Date** : 16 janvier 2023
- **Idée clé** : Blue Monday. Bonne nouvelle, le "jour le plus déprimant de l'année", soit disant le 3^e lundi de janvier et donc aujourd'hui en théorie, est un fake. Cet article des Echos nous le rappelle : un concept créé à des fins publicitaires.
- **Source** : https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2023/01/16/blue-monday-le-jour-le-plus-deprimant-de-l-annee-n-est-qu-un-concept-marketing_6066661_4355771.html

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Intelligence Émotionnelle : Qu'est-ce que c'est et comment la développer ?



- **Date** : 28 décembre 2022
- **Idée clé** : Un article qui nous rappelle les bénéfices de l'intelligence émotionnelle, notamment dans le monde du travail aidant ainsi à : prendre de meilleures décisions, engager plus efficacement ses équipes et améliorer l'ambiance de travail. Pour entraîner notre intelligence émotionnelle au travail, 3 clés sont proposées : Apprendre à nommer ses émotions, Savoir accueillir ses émotions et adopter le « PMF » - Physiologie - Monologue – Focus.
- **Source** : <https://www.maxpiccinini.com/intelligence-emotionnelle/>

SANTÉ MENTALE

La méditation de pleine conscience serait aussi efficace que les antidépresseurs



- **Date** : 12 janvier 2023
- **Idée clé** : Plusieurs études ont déjà démontré les bienfaits de la méditation de pleine conscience. Ceux qui la pratiquent n'ont d'ailleurs pas besoin d'étude pour s'en rendre compte. A l'instar de la pratique du sport. Cette fois, l'étude fait une comparaison avec l'approche médicamenteuse. Et les résultats sont surprenants !
- **Source** : <https://www.science-et-vie.com/corps-et-sante/meditation-de-pleine-conscience-anxiete-troubles-depression-traitement-antidepresseurs-96801.html>



Découverte du mois

Génération 1525 – Coaching de jeunes, coaching d'avenirs

Un nouveau podcast dédié au coaching des jeunes vient de voir le jour avec un premier épisode paru le 13 janvier. Cela ne pouvait mieux tomber pour notre numéro spécial sur le coaching des jeunes ! Les créatrices sont deux femmes coaches certifiées : Gaëlle BOUILLET et Agathe BOUISSET.

Pour ce premier opus, elles nous expliquent (ou nous rappellent) ce qu'est le coaching des jeunes en 15 minutes. Avec la participation de Cécile Thiry, Stéphanie ORANGE et Hedwige LABROUSSE.

Pour aller plus loin

Retrouver le site WEB ici :

- <https://www.generation1525.fr/>



S'il y avait trois idées à retenir

1. Le coaching des jeunes induit une complexité supplémentaire mais qui nous amène, en tant que coach, à :
 - nous adapter à un être en construction ;
 - faire preuve d'une approche plus ludique et/ou à sortir du cadre.
2. Le coaching des jeunes nous permet d'avoir un impact plus tôt dans leur vie et de construire une génération plus bienveillante et à l'écoute de ses besoins mais aussi à ceux d'autrui. Ce qui contribue à en faire des adultes épanouis.
3. Le coaching des jeunes vise finalement à leur fournir des outils adaptés à leur âge pour répondre à leurs problématiques diverses.

Les 3 actions que je décide de mettre en œuvre dans ma pratique :

1. _____

2. _____

3. _____

Pour continuer votre veille du coaching, abonnez-vous :

 via le site lecoaching.pro

 par email à lecoachingpro@gmail.com

...

© Tous droits réservés – 2021-2023

Directeur de publication : Jérémy RENARD

Contact : lecoachingpro@gmail.com | Site WEB : lecoaching.pro

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux :     