



LA MÉTHODE C.O.A.C.H.

5 ÉTAPES DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES PARENT-ENFANT

par Nancy Doyon, Coach familial, Auteure et Conférencière

Dernièrement vous avez remarqué, chez votre enfant ou votre adolescent,
un comportement problématique ou encore,
vous avez régulièrement des accrochages avec celui-ci à certains sujets?

**AVANT DE CHERCHER UNE STRATÉGIE D'INTERVENTION,
pourquoi ne pas en discuter avec lui afin de mieux comprendre son point de vue,
ce qui se passe pour lui à ce moment
ET AFIN DE LE METTRE À CONTRIBUTION DANS LA RECHERCHE DE SOLUTIONS.**

**LES ENFANTS COLLABORENT GÉNÉRALEMENT BEAUCOUP MIEUX À UNE INTERVENTION
LORSQU'ILS SE SONT SENTIS COMPRIS ET PRIS EN COMPTE.**

C camper Le problème

Nommez le problème en tentant d'être le plus neutre possible, sans accusation ni reproches.

- « J'AI REMARQUÉ QUE ÇA SEMBLE DIFFICILE POUR TOI DE ... »
- « DEPUIS UN CERTAIN TEMPS C'EST SOUVENT DIFFICILE DANS LE MOMENT X ... »
- « DERNIÈREMENT, ON S'ACCROCHE SOUVENT AU SUJET DE... »
- « J'AI REMARQUÉ QUE ÇA ARRIVAIT PLUS SOUVENT QUAND... »

O bserver

A- demander à l'enfant ce qu'il en pense, ce qu'il ressent, pourquoi il croit que cette situation arrive souvent.

- « QU'EST-CE QUI SE PASSE POUR TOI DANS CES MOMENTS? »
- « POURQUOI CROIS-TU QUE C'EST DIFFICILE? »

B- émettre vos hypothèses et voir avec l'enfant si ça semble lui parler.

- « EST-CE POSSIBLE QUE CE SOIT PARCE QUE TU SENS QUE... »
- « EST-CE QUE C'EST PARCE QUE TU PENSES QUE... »

A ccueillir / a ffirmer

A- commencer par accueillir avec empathie ce que votre enfant dit.

- « OUAIP, C'EST VRAI QUE ÇA NE DOIT PAS TOUJOURS ÊTRE FACILE POUR TOI DE... »

B- ENSUITE, AFFIRMER VOTRE PROPRE OPINION

- « PAR CONTRE, CE QUI EST IMPORTANT POUR MOI C'EST... »
- ou encore réaffirmer votre règle, mettre vos limites, clarifier l'obligation, l'interdit ou la limite.
- « C'EST VRAI QUE C'EST MOCHE DE DEVOIR FAIRE DES DEVOIRS LE SOIR MAIS, TU SAIS, LES DEVOIRS NE VONT PAS DISPARAITRE ET TU VA DEVOIR EN FAIRE ENCORE. »

C ollaborer

CHERCHER ENSEMBLE DES SOLUTIONS AFIN DE FACILITER LA SITUATION.

- « DE QUOI AURAI-TU BESOIN POUR QUE CE SOIT PLUS FACILE POUR TOI? »
- « QU'EST-CE QUI T'AIDERAIS POUR QUE CE SOIT MOINS DÉSAGRÉABLE? »

On peut mettre toutes les idées par écrit au cours d'une séance de brainstorming. Si l'enfant ne sait pas présentement, on peut se laisser quelques jours pour observer et y penser.

H armoniser

On choisit ensemble les solutions à essayer et on les met en place. Ensuite on observe ce qui se passe puis on se réajuste au besoin. On vérifie ensuite avec l'enfant ou l'adolescent comment ça se passe pour lui et si les solutions choisies l'ont aidé.