

**COACHING DES ENFANTS ET DES  
ADOLESCENTS  
REGION BOULONNAISE**

**Augmenter le champ des possibles...  
pour que chacun trouve sa place et  
s'y sente bien...**

Coaching individuel pour les adolescents  
visant l'épanouissement personnel,  
l'utilisation de ses aptitudes cognitives,  
la socialisation et la construction d'un  
projet scolaire et/ou professionnel



## Présentation du coaching des jeunes

Le coach analyse la demande du jeune, évalue les difficultés rencontrées, aide le jeune à formuler des objectifs et propose un processus de résolution.

Le coaching permet au jeune d'acquérir une vision globale de sa situation et ainsi de percevoir différemment la réalité de la situation. Ce changement de point de vue amène le jeune à faire des choix de priorité sur le court terme (comment agir maintenant dans ma situation ?) et sur le long terme (que vais-je changer personnellement pour modifier mon fonctionnement ?)

Le but du coaching est bien sûr de proposer une démarche réaliste qui tient compte de l'environnement du jeune (social, familial, scolaire).

Nous travaillons dans l'« ici et maintenant » ; nous cherchons ensemble les processus de résolution adaptés. Le choix des axes de travail se fait en fonction de la dynamique du jeune et de ses choix personnels.

Les entretiens de coaching se déroulent au domicile du jeune (région de Boulogne/mer).

## OUTILS UTILISES

**Le coaching scolaire** permet une meilleure connaissance de soi, le repérage du potentiel, l'acquisition de la confiance en soi, la construction d'un projet d'orientation fiable.

**La gestion mentale** offre une approche des gestes d'apprentissage et un dialogue pédagogique, spécialement utiles aux jeunes pour réussir leur parcours scolaire et se sentir bien à l'école.

**L'improvisation, la prise de parole, la mise en scène théâtrale** amènent à la découverte des processus psychiques.

**La Communication Non Violente** est une ouverture vers une meilleure communication avec soi (connaissance de ses besoins, de ses sentiments) et les autres (gestion de conflit, affirmation de soi, acceptation de l'Autre)

**La sophrologie** est une approche psychocorporelle proposant l'harmonie du corps et de l'esprit, la relaxation, la visualisation d'événements délicats passés ou à venir, la gestion des émotions.

# Coaching méthodologique

## **Objectifs :**

- Identifier son profil d'apprentissage
- Développer son autonomie dans son travail personnel
- Acquérir des outils d'organisation
- Améliorer sa concentration et sa mémorisation
- Résoudre des problèmes en adoptant une méthode efficace
- Déterminer des objectifs et hiérarchiser les priorités

## **Déroulement :**

Identification des difficultés rencontrées et repérage d'objectifs opérationnels : lire plus facilement, mémoriser ses cours, travailler plus vite, s'organiser, se mettre au travail...

Propositions méthodologiques selon le profil cognitif : méthodes d'apprentissage, méthodes de révision, gestion du stress et des émotions, concentration et mémorisation

Découverte des profil d'apprentissage ( gestes mentaux : l'attention, la mémorisation, la compréhension, la réflexion et l'imagination), mise en application et enrichissement

Analyse des habitudes organisationnelles et mise en place d'une stratégie d'organisation et de planification

Evaluation précise des progrès et nouveaux objectifs

Apport d'outils : mindmap, prise de notes et lissage des notes, utilisation des traces écrites, enrichissement d'un cours, aide à la mémorisation, recherche et tri de l'information, vocabulaire des consignes, rédaction d'une réponse, prise de parole en continu, liens interdisciplinaires,

N.B. : les supports pédagogiques sont adaptés à l'âge du jeune

## **Modalités :**

Phase d'accueil et de présentation avec le jeune et ses parents

1 entretien individuel d'analyse des besoins et précision des attentes

Entretiens individuels de démarche méthodologique (entre 5 à 9 entretiens selon les besoins)

# Coaching de motivation

## **Objectifs :**

- Proposer au jeune d'entrer dans une dynamique motivationnelle
- Renforcer l'estime de soi
- Enrichir l'image de soi
- Identifier les freins et blocages
- Déterminer les moteurs motivationnels préférentiels
- Mieux se connaître en identifiant ses atouts
- Intégrer son schéma corporel, identifier ses émotions.

## **Déroulement :**

Identification de la problématique,

Repérage, dans l'apprentissage, des forces et des fragilités individuelles

Etayage du développement de la métacognition

Découverte et optimisation des forces de vie du jeune, pour s'affirmer et construire une identité solide et épanouissante ; repérage des centres d'intérêt.

Relance de la motivation scolaire pour donner du sens à l'apprentissage et préserver le moteur de la réussite quels que soient les obstacles, les difficultés et les aléas du contexte familial, social et scolaire

Gestion du stress et de régulation de l'anxiété ; repérage des émotions négatives et positives.

Renforcement positif, valorisation par l'utilisation du potentiel

Etude de l'environnement scolaire, social, familial, culturel

Mise en place d'une stratégie de travail efficace, en fonction des atouts, du profil cognitif ; pédagogie de la réussite.

Mise en projet ( méthode réflexive et sophrologie)

## **Modalités :**

Phase d'accueil et de présentation avec le jeune et ses parents

1 entretien d'analyse des besoins et précision des attentes

Entretiens individuels motivationnels ( entre 5 à 9 entretiens selon les besoins)

# Coaching d'orientation

## Objectifs :

- Amener le jeune à prendre conscience de ses ressources internes
- Mieux se connaître: analyser ses traits de personnalité, son profil, ses goûts et motivations
- Evaluer les aptitudes scolaires
- Découvrir, explorer les métiers et les secteurs
- Obtenir des informations sur les débouchés
- Connaître les formations, les organismes, les écoles pour l'orientation choisie
- Bâtir un projet scolaire et professionnel en accord avec la réalité du marché du travail

## Déroulement en 4 phases :

### 1) Phase préliminaire :

Information et présentation de la démarche

Recueil des besoins immédiats, repérage des difficultés, premières pistes

### 2) Investigation

Repérage des valeurs, des motivations, des intérêts, des aptitudes intellectuelles, des traits de personnalité et du profil

Recueil d'informations : analyse du parcours scolaire, des motivations, des goûts, des souhaits, des réussites et des échecs ( passation de tests d'intérêts, de motivations)

Analyse des intérêts professionnels

Exploration des secteurs d'activités, des métiers, des formations

1ères hypothèses de projets professionnels

Discussion et échange

N.B. : la nature des tests dépend de l'âge du jeune ( 4<sup>e</sup>-3<sup>e</sup>/ Lycée / post-Bac)

### 3) Analyse

Approfondissement de la connaissance des métiers suscitant un intérêt

Tests complémentaires, selon les besoins

Analyse des différentes hypothèses

Etude de la motivation ; travail sur la confiance en soi si besoin

Méthodologie de projet ( grandes lignes)

### 4) Conclusion

Hiérarchisation des pistes professionnelles,

Elaboration d'un plan d'action : les étapes du projet d'orientation

Entretien de synthèse

### **Modalités :**

Phase d'accueil et de présentation avec le jeune et ses parents

1 entretien individuel de repérage et analyse des besoins

3 ou 4 entretiens d'exploration et d'analyse et 1 entretien de synthèse

## **Coaching relationnel**

### **Objectifs :**

- Comprendre les enjeux des situations sociales rencontrées par le jeune
- Mieux appréhender le contexte ( scolaire, familial, amical, institutionnel)
- Apprendre à s'observer et à réajuster son attitude
- Comprendre ses émotions, ses sensations et les gérer
- Canaliser son énergie
- Intégrer son schéma corporel
- Acquérir une posture calme et affirmée
- Développer son intelligence émotionnelle et ses compétences relationnelles
- Identifier ses savoir-être et se fixer ds objectifs

### **Déroulement :**

Identification des comportements inadaptés et des contextes : timidité, réserve excessive, agressivité, passivité, colère...

L'image de soi : perception de soi, perception par les autres

Repérage des émotions négatives et positives ; relaxation (Sophrologie)

Renforcement de l'affirmation de soi et la confiance en soi Analyse du bénéfique ds comportements inadaptés (avantages d la conduite d'échec) : mise en perspective d'un changement et apprentissage d'un nouveau mode de communication interpersonnelle : Ancrage, calibration ( PNL),Communication non Violente ( assertivité)

### **Modalités :**

Phase d'accueil et de présentation avec le jeune et ses parents

1 entretien individuel de repérage et analyse des besoins

Entretiens individuels ( entre 5 à 9 entretiens selon la situation)

## L'INTERVENANTE

**Claire TRUQUET**, life coach, sophrologue et formatrice

Coaching des jeunes désireux de devenir plus autonomes, souhaitant développer leurs capacités cognitives

Accompagnement individuel et collectif de jeunes en recherche de projet personnel et professionnel

Ateliers de sophrologie ( en individuel et en collectif) en direction des jeunes pour gérer l'anxiété, le stress, les émotions.

Mise en place de projets collectifs (aide humanitaire, intervention sociale, actions culturelles)

Enseignante et formatrice : collège/lycée, puis formation professionnelle (acteurs sociaux et medicosociaux, éducation populaire) et université (secteur social et medicosocial)

Licenciée en Lettre Modernes (Lille 3), certifiée en Pratiques Sociales (Paris 8)

Formée au life coaching, sophrologie, PNL, gestion mentale, psychodrame, Communication Non Violente et sciences de l'éducation.

**CONTACT : 07 83 58 26 43**

[contact@passage-melete.com](mailto:contact@passage-melete.com)

**Site web : [www.passage-melete.com](http://www.passage-melete.com)**

Entreprise individuelle « Passage Méléte », spécialisée en coaching, pédagogie et sophrologie.

62200 BOULOGNE/MER Siret : 792 527 921 000 37