

# Coaching enfant-adolescent



## A quoi sert ce coaching ?

Ce coaching est un espace d'expression et de libération émotionnelle spécialement pensé pour les enfants et les adolescents qui ne trouvent pas leur place, qui doutent d'eux-mêmes ou qui se sentent envahis par des émotions qu'ils n'arrivent pas à comprendre.

Ici, pas de discours trop abstrait, pas de métaphores incompréhensibles. On parle simple, vrai et bienveillant. On crée un cadre sécurisant, sans jugement, où l'enfant ou l'adolescent peut :

- Apprendre à se connaître réellement (et pas seulement comme les autres le décrivent),
- Mettre des mots sur ce qu'il ressent sans peur, sans honte,
- Renforcer sa confiance en lui, son estime et sa vision personnelle,
- Comprendre et réguler ses émotions, qu'elles soient fortes, douces ou contradictoires,
- Se sentir entendu, compris, accueilli, même s'il ne sait pas encore l'exprimer clairement.
- Décharger ce qui pèse pour pouvoir respirer à nouveau, retrouver sa joie naturelle.

Ce coaching n'est pas une thérapie. Il ne remplace pas un suivi médical ou psychologique. Il s'adresse à tous les jeunes qui ont besoin d'un espace humain, d'un repère bienveillant, d'un miroir doux, et d'une personne qui croit en eux, même quand eux n'y arrivent plus.

Il aide à rallumer la lumière intérieure, celle qu'on éteint parfois à cause des moqueries, du harcèlement, du rejet, des non-dits familiaux, des traumatismes, ou tout simplement du fait de grandir dans un monde où il faut « faire bonne figure ».

Ce coaching, c'est un coup de pouce pour retrouver qui on est au fond, sans masque ni pression. C'est un moment rien qu'à soi, pour respirer, se retrouver et repartir plus solide.

## Objectifs / Ce que nous travaillons

Dans cet accompagnement, il n'est pas question de « développer des compétences » ou de « corriger des défauts ». Il s'agit de permettre à l'enfant ou à l'adolescent de retrouver ce qui est déjà là (une confiance naturelle, une estime de soi innée, une capacité à ressentir et à

s'exprimer sans crainte). Le travail que nous faisons ensemble est un chemin de reconnexion à soi.

- ✓ **S'accepter et s'aimer tel que l'on est**, sans masque, dans rôle à jouer. L'enfant ou l'adolescent apprend qu'il n'a pas à devenir quelqu'un d'autre. Il est déjà suffisant, déjà digne, déjà précieux.
- ✓ **Apprendre à identifier et exprimer ses émotions**, sans honte ni peur. Pleurer n'est pas une faiblesse, c'est une preuve de vie intérieure. Être en colère n'est pas une faute, c'est un signal. Je l'aide à comprendre ce qu'il vit, à mettre des mots, à sortir du silence ou du blocage.
- ✓ **Renforcer l'affirmation de soi**, la conscience de sa valeur, la capacité à dire non, à se positionner, à exister face aux autres sans se rabaisser ou se cacher.
- ✓ **Restaurer une image de soi alignée et juste**, loin des étiquettes, des jugements ou des humiliations subies. L'enfant n'est pas ce qu'on a dit de lui. Il est ce qu'il ressent, ce qu'il incarne, ce qu'il aspire à être.
- ✓ **Dissiper les blocages comme la colère intériorisée, la peur du regard des autres, le repli sur soi**, en leur donnant du sens et des outils pour les apaiser. Un enfant ne « gère » pas ses émotions (il les vit, il les traverse). Je l'accompagne pour que ce passage se fasse sans se briser.
- ✓ **Apprendre à comprendre les autres sans se venger ni se comparer**. Être harcelé ne signifie pas devenir harceleur. Être blessé ne signifie pas blesser. Je les aide à comprendre les comportements sans les excuser, à prendre de la hauteur sans renier leur douleur.
- ✓ **Valoriser les forces naturelles** : un enfant qui n'aime pas perdre peut avoir une belle image de lui-même. Je ne cherche pas à lisser ces traits de caractère, mais à les transformer en moteur (vouloir gagner peut être une force, une envie de réussir). L'essentiel est que cette énergie ne devienne pas un fardeau.
- ✓ **Favoriser une posture solide** : celle d'un enfant ou d'un adolescent qui ne joue plus un rôle, qui ose demander de l'aide, qui vit ses émotions sans peur, qui devient acteur de ce qu'il ressent et de ce qu'il veut transmettre au monde.

Et si, au fil des séances, je repère que les blocages viennent aussi de l'environnement familial, je propose un travail en binôme ou en coaching familial. Parce que souvent, derrière les blessures de l'enfant, il y a des transmissions inconscientes des parents, qui eux-mêmes n'ont pas été accompagnés. Je ne juge jamais. J'explique. Et j'ouvre des portes pour que l'enfant, l'adolescent et la famille tout entière puissent évoluer ensemble, sans culpabilité mais avec conscience.

## Déroulement des séances (concret)

### Prise de contact initiale (parents) :

Les parents me contactent en premier (téléphone, mail ou visio). Cet échange me permet de comprendre la situation, les préoccupations et le contexte de vie de l'enfant ou de l'adolescent. Si besoin, je peux exceptionnellement me déplacer à domicile pour ce premier échange.

### Première séance :

Je commence par rencontrer les parents seuls, puis j'accueille l'enfant ou l'adolescent dans un second temps. Je me présente, j'explique clairement le cadre du coaching et je vérifie que l'enfant ou l'adolescent est d'accord pour s'engager (sans accord = pas de coaching). Dès cette séance, je pose les règles (respect, écoute, droit au silence, confidentialité et fonctionnement global de l'accompagnement).

### Séances suivantes :

A partir de la deuxième séance, l'enfant ou l'adolescent choisit si ses parents restent ou non. L'objectif est qu'il ait un espace à lui, sécurisé, sans pression, pour avancer à son rythme. Les séances sont adaptées à l'âge et à l'énergie du jour (jeux, dessins, échanges guidés, mise en situation...). Rien de figé, je m'ajuste au jeune et à ce qu'il est capable d'exprimer.

### Entre les séances (si besoin) :

Je reste disponible entre les séances en cas de besoin urgent (message, appel, visio). Pas pour « refaire une séance gratuite », mais pour éviter qu'un enfant ou un adolescent reste seul avec une émotion trop lourde.

### Fin d'accompagnement (bilan) :

En fin de parcours, je propose un bilan avec les parents, en présence de l'enfant ou de l'adolescent. Je partage uniquement les éléments utiles pour la suite et l'accompagnement au quotidien, sans dévoiler ses confidences personnelles. La confidentialité est respectée, sauf en cas de danger.

## Pour qui ?

Ce coaching s'adresse à tous les enfants et adolescents de 7 à 17 ans, qu'ils soient dans une période difficile, en pleine crise identitaire ou tout simplement en recherche d'eux-mêmes.

Il est destiné aux jeunes :

- ✓ Timides, introvertis, qui ont du mal à s'exprimer ou à prendre leur place,

- ✓ **Hypersensibles**, submergés par leurs émotions,
- ✓ **En colère**, qui réagissent avec violence ou se ferment totalement,
- ✓ **En perte de confiance, dévalorisés, renfermés sur eux-mêmes**,
- ✓ **Harcelés ou harceleurs** : chacun a besoin d'aide, d'écoute et d'un cadre pour comprendre, réparer, évoluer,
- ✓ **En rupture scolaire**, ou qui refusent d'aller en cours sans raison claire,
- ✓ Qui ont vécu un **traumatisme**, un **choc émotionnel**, ou qui évoluent dans un climat familial **tendu ou toxique**,
- ✓ **Enfants de parents séparés**, qui vivent mal la situation ou ressentent un mal-être sans savoir l'exprimer,
- ✓ **Enfants « trop matures »**, responsabilisés trop tôt, qui ont dû grandir avant l'heure,
- ✓ Ou encore **enfants « normaux »**, sans souci apparent, mais dont les parents pressentent un blocage subtil ou souhaitent simplement les aider à mieux se connaître.

Ce coaching concerne aussi les parents conscients de leurs propres blessures, et qui veulent s'assurer de ne pas les transmettre. Il peut aussi leur permettre de repérer un schéma répétitif, ou de se rassurer sur le développement émotionnel de leur enfant.



**Je ne suis pas psychologue, ni thérapeute.**

Je ne diagnostique pas, je n'interviens pas sur les pathologies. En revanche, j'accueille avec bienveillance les enfants ayant une différence ou un trouble, si l'objectif est de les aider à s'accepter tels qu'ils sont.

### *Bénéfices concrets attendus*

**Pour l'enfant ou l'adolescent :**

- Mettre des mots sur ce qu'il ressent, sans honte ni peur d'être jugé.
- Mieux comprendre ses réactions (colère, tristesse, stress, repli, agitation...)
- Reprendre confiance : « je peux être moi », « je peux dire non », « j'ai de la valeur ».
- Apprendre à se calmer et à se recentrer avec des outils simples et adaptés à son âge.
- Se sentir écouté « pour de vrai » (et ça, parfois, c'est déjà un énorme tournant).
- Retrouver une meilleure relation aux autres (école, amis, famille) avec plus de sincérité intérieure.

**Pour les parents :**

- Avoir une lecture plus claire de ce que vit leur enfant (sans étiquettes ni jugement).
- Apprendre des pistes concrètes pour l'accompagner au quotidien (communication, posture, points de vigilance).
- Retrouver un climat familial plus apaisé, progressivement, sans promesse magique.

## Important !

Le coaching ne remplace pas un suivi médical ou thérapeutique. Il vient soutenir, éclairer et renforcer les ressources. On avance de façon humaine, progressive et réaliste.

### *Modalités pratiques*

Durée des séances : 1h à 1h15

Rythme conseillé : 1 séance par semaine (rythme adapté au quotidien : école / devoirs / activités)

Format : à l'unité ou en forfait (3, 5 ou 8 séances maximum)

Lieu : en visio ou exceptionnellement à domicile si les parents le souhaitent.

Présence des parents : obligatoire au départ (mise en place du cadre), puis choix de l'enfant ou l'adolescent à partir de la deuxième séance.

Confidentialité : l'enfant sait que ce qu'il confie reste confidentiel, **sauf danger**.

Disponibilité : possible entre les séances en cas de besoin urgent.

### *Le + d'Eclat d'Âme*

Ce qui me distingue, ce n'est pas l'expérience clinique, ni une posture de thérapeute classique. C'est une posture profondément humaine, un ton simple, vrai, chaleureux. Avec moi, un enfant ou un adolescent n'a rien à prouver. Il peut me tutoyer s'il le souhaite, garder le silence, dessiner, parler de ses passions, ou même ne rien dire du tout au début. Il n'y a aucune obligation de performance. Je suis là, pleinement, au rythme qu'il choisit.

J'ai cette capacité rare à me mettre mentalement à leur niveau (je parle leur langue, sans jamais les infantiliser). Je m'adapte à leur monde, leurs références, leurs codes. Pour eux, je ne suis pas « une grande personne de plus » ... mais plutôt une présence qui les comprend de l'intérieur, sans jugement ni pression.

Avec les parents, je reste transparente et loyale, mais toujours dans le respect de la confidentialité. Je ne transmets que ce que je juge utile pour le lien familial, sans jamais trahir la confiance que l'enfant ou l'adolescent a placée en moi. Je ne crois pas au discours culpabilisant envers les familles. Être parent ne s'apprend pas dans un manuel. Il n'y a ni fautes, ni accusés dans ma façon d'accompagner. Juste des humains qui font de leur mieux.

Ce que je crois profondément ? Que chaque enfant porte en lui un trésor invisible. Que s'il est écouté, valorisé, respecté, il deviendra un adulte qui saura à son tour écouter et respecter. Qu'il n'y a rien de plus précieux que cette âme d'enfant, et qu'il est urgent de lui permettre de grandir sans l'éteindre.

Chez Eclat d'Âme, l'enfant ou l'adolescent n'est pas un problème à résoudre. C'est une lumière à protéger. Une voix à libérer. Et un avenir à encourager.



Nom du document : Fiche complète Coaching enfants et adolescents  
Répertoire : C:\Users\eden2\OneDrive\Dokumente  
Modèle : C:\Users\eden2\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dotm  
Titre :  
Sujet :  
Auteur : Mireille Chaumier  
Mots clés :  
Commentaires :  
Date de création : 17/12/2025 11:13:00  
N° de révision : 360  
Dernier enregist. le : 17/12/2025 23:01:00  
Dernier enregistrement par : Mireille Chaumier  
Temps total d'édition : 720 Minutes  
Dernière impression sur : 17/12/2025 23:01:00  
Tel qu'à la dernière impression  
Nombre de pages : 6  
Nombre de mots : 1 869  
Nombre de caractères : 9 395