



# Rentrée des classes

RESSAIX

## Le coaching scolaire un atout pour réussir

Caroline Choteau aide les jeunes à trouver une stratégie pour se sentir mieux à l'école

**E**nseignante et coach en développement personnel depuis 2 ans, Caroline Choteau a développé Valorescence, pour dégager le potentiel des ados dans leur approche de l'école et de la vie

La Rentrée scolaire, c'est déjà dans quelques jours. Et pour certains le passage du primaire au secondaire avec tous les questionnements qui en découlent. Le fait de ne pas se sentir à sa place, de ne pas aimer tel ou tel prof, la difficulté d'avoir confiance en soi, de ne pas oser parler en public, de ne pas pouvoir planifier son travail pour les examens, ou même de ne pas avoir choisi la bonne orientation.

Toutes ces situations, Caroline Choteau en a déjà parlé avec des jeunes. Cette Ressaissienne est en effet coach scolaire pour les enfants pubères, adolescents et jeunes adultes, de 13 à 25 ans. « Les adolescents fonctionnent beaucoup à l'affectif. Ils subissent des changements au niveau hormonal, parfois sociétal car ils se posent beaucoup de questions par rapport à ce qui se passe autour d'eux. Et quand on est dans une

classe en tant que professeur, on ne se rend pas toujours compte de ces changements. Des bouleversements qui viennent perturber son apprentissage. Par le coaching scolaire, on remet un peu tout en place, on recentre le jeune par rapport à lui-même. »

Voilà deux ans que Caroline Choteau a développé son projet Valorescence.

Dès le mois de septembre, Caroline Choteau reprendra ses visites à domicile pour le coaching scolaire des ados et jeunes adultes

Coach en développement personnel, elle s'est intéressée au coaching scolaire par l'approche vis-à-vis des enfants à Haut Potentiel (HP) et aussi par rapport aux intelligences multiples, ces ressources que l'on ne considère

pas forcément comme une intelligence mais qui peuvent servir dans l'existence.

### J'AI CHANGÉ MA FAÇON D'ENSEIGNER

« Il y avait une réelle demande quand je m'y suis intéressée. Le coaching scolaire a véritablement changé ma façon d'enseigner et aujourd'hui quand je sors d'une séance de coaching je suis revigorée. Il ne s'agit en aucun cas de traiter ces jeunes, qui ne sont pas malades, mais de les accompagner parce qu'ils sont perdus. Leur faire découvrir leurs propres ressources, leur fonctionnement. Je ne traite pas la personnalité. Le but c'est d'avancer, d'atteindre un objectif et quand apparaît la petite étincelle c'est que nous sommes arrivés ensemble à quelque chose. Ils en retirent autant de fierté que moi pour eux. Tout ce cheminement, on n'a pas l'occasion de le voir quand on est dans une classe. »

La coach scolaire précise qu'elle n'apporte pas de solution toute faite. Le cheminement se fait étape par étape, et la grande condition pour pouvoir avancer



Caroline Choteau reçoit à domicile et se déplace à domicile pour le coaching scolaire © F. Sch.

dans ces objectifs, c'est la motivation.

« Le coaching se fait à raison de 4 à 5 séances d'une heure. La première séance, préliminaire, est une séance que je ne fais pas

payer. Parce que mon travail ne commence pas à ce moment-là, car il y a une mise en confiance. C'est le moment où le jeune décide de travailler avec moi ou pas. Il faut qu'il soit motivé. Si les

jeunes ne sont pas motivés et que les parents le sont, je ne vais rien en tirer d'autre que ce que les parents auront réussi à en tirer aussi. »

F.SCHIAVETTO

On peut être perdu même si on est bon à l'école

## « On aborde la procrastination »

Les demandes auxquelles fait face la coach scolaire sont variées. Elles proviennent parfois des jeunes, parfois des parents, parfois des enseignants aussi. « J'ai une cliente qui vient à la demande de ses parents et en accord avec eux recommande sa 3<sup>e</sup> secondaire. Plutôt qu'être punie, ses parents ont décidé de lui payer des séances de coaching scolaire pour trouver sa propre méthode de travail. C'est une élève à haut potentiel et j'en ai beaucoup qui n'arrive pas à trouver un sens à ce qu'elle fait. La question du sens est primordiale en coaching aussi », souligne Caroline Choteau.

« Je n'arrive pas à structurer un texte », « j'ai la flemme », sont des

expressions qui reviennent régulièrement dans les mots des jeunes qu'elle coach. « Souvent on aborde la procrastination. On dit que les jeunes ne font plus rien, mais les jeunes n'agissent plus, ils ont dans l'immobilisme, selon moi, parce qu'il y a des blocages qui se font par peur, par paresse, par perfectionnisme, par nécessité, un besoin d'avoir un but. Je pense qu'ils ne sont pas compris, parfois cela va aussi trop bien alors ils ne savent pas quoi faire comme choix. »

### NE PAS VISITER LE PASSÉ

Et la coach comprend la frustration des professeurs qui ont envie de s'investir avec l'élève et n'ont



De nombreux thèmes sont abordés © F. Sch.

pas assez de temps pour être à leur écoute. « On sent parfois dans les classes qu'il y a un souci, mais on n'arrive pas à aller au-delà. Les jeunes sentent tout. Ici, ils déposent leur paquet d'angoisse, de désaccords, la colère, la peine, mais plutôt de façon à avancer. On ne va pas visiter le passé, mais on va se concentrer sur les objectifs. Cela ne veut pas

dire qu'on ne peut pas accueillir les émotions. Mais si je vois qu'il y a des débordements ou des situations extrêmes, où je ne me sens pas en devoir d'intervenir, je travaille avec des spécialistes qui pourront accompagner le jeune. Cela ne veut pas dire que je laisse tomber. Cela devient alors un travail d'équipe. »

F. SCH.

Des stratégies

## Bien amorcer la rentrée des classes

« Ce qui est passionnant dans ce métier, c'est la mise en place de stratégies. Cela amène de la réflexion, c'est un défi pour le coach de pouvoir comprendre la personne et d'arriver à l'accompagner du mieux que l'on peut vers sa propre solution. »

Les stratégies se mettent en place à différentes périodes de l'année. Parfois avant les examens, parfois également pour la Rentrée scolaire avec pour objectif de bien démarrer l'année.

« Il y en a qui viennent me voir après les bulletins. J'ai parfois des demandes au niveau de la confiance en soi, de l'image que l'on peut avoir de soi. De l'ordre du sociable avec les camarades de classe. Introduire la notion de communication non violente, c'est se mettre à la place de l'autre, ce qu'ils n'ont pas tendance à faire naturellement », confie Caroline Choteau.

Le but du coaching est aussi de bien orienter le jeune dans son cursus scolaire. Mais c'est le jeune seul qui prend ses décisions. Des décisions qui en amènent d'autres et parfois les objectifs sont atteints même si l'on n'a pas fait un parcours en ligne droite.

« L'intérêt de la première séance préliminaire est aussi de voir la relation parentale. Ce que le jeune a envie de faire, pour qui il le fait. Faire sauter ses croyances, car l'influence familiale est parfois très forte. Le coaching scolaire c'est du temps pour eux, dans une ambiance bienveillante, où ils savent qu'ils ne vont pas être jugés ni critiqués. »

F. SCH.

à noter Valorescence. Caroline Choteau  
www.valorescence.net  
0476/925712

Route de Mons, 457 à Waudrez  
Tél. 064/54.14.54  
contact@planete-carrelage.be  
[www.planete-carrelage.be](http://www.planete-carrelage.be)

# MEILLEUR QUALITÉ PRIX!

**CARRELAGE 1<sup>ER</sup> CHOIX**  
60x60 rectifié

à pd **15€** tvac



Valorescence, c'est une méthodologie et des stratégies © F. Sch.