JOUR 6

Outil pratique

La résolution de problème avec la « méthode COACH »

LORSQU'ON VOIT UN COMPORTEMENT DÉRANGEANT REVENIR DE FAÇON RÉGULIÈRE OU ENCORE QUAND ON CONSTATE UNE PROBLÉMATIQUE

(par exemple: manque de motivation scolaire, jalousie, discours négatif)

IL EST IMPORTANT DE TENTER DE MIEUX COMPRENDRE CE QUI SE PASSE, LA OU LES CAUSES DERRIÈRE LE PROBLÈME, LES BESOINS, LES CROYANCES ET LES PERCEPTIONS DE L'ENFANT AFIN DE MIEUX AJUSTER NOS INTERVENTIONS.

- MAIS POUR ÇA, IL FAUT SAVOIR L'ÉCOUTER,
- TENTER RÉELLEMENT DE LE COMPRENDRE
- ET DE VOIR LES CHOSES « AVEC SES LUNETTES. »

CE SERA ÉGALEMENT GAGNANT D'IMPLIQUER L'ENFANT OU L'ADOLESCENT

DANS LA RECHERCHE DE SOLUTIONS.

ATTENTION

La méthode doit être utilisée dans un moment où votre enfant et vous-même êtes dans de bonnes dispositions c'est à dire que :

- vous êtes calmes et de bonne humeur
- vous avez le temps de discuter sans être interrompus
- vous êtes seuls ou à l'écart du reste de la famille

UTILISEZ LES ÉTAPES AUX PAGES SUIVANTES POUR IMPLIQUER VOTRE ENFANT OU ADOLESCENT

DANS LA RÉSOLUTION DE PROBLÈMES.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe. Aucune reproduction permise.

JOUR 6
OUTIL PRATIQUE

La résolution de problème avec la « méthode coach »

La « méthode COACH »

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… »

Observer

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… »

Accueillir / affirmer

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

« OUAIP, C'EST VRAI QUE ÇA NE DOIT PAS TOUJOURS ÊTRES 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. »

Collaborer

Chercher ensemble des solutions afin de faciliter la situation.

« DE QUOI AURAIS-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.

Harmoniser

On choisi ensemble les solutions à essayer et on les met en place. Ensuite on observe ce qui se passe puis on se réajustes 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.

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe. Aucune reproduction permise.

JOUR 6
DÉFI DU JOUR

LA « MÉTHODE COACH » en action!

APPLIQUER

LA MÉTHODE C.O.A.C.H

AVEC UN DES ENFANTS OU ADOS!

QUELLE ÉTAIT LA PROBLÉMATIQUE ?

QUELLES SONT LES SOLUTIONS CHOISIES ENSEMBLE POUR RÉGLER LA PROBLÉMATIQUE?

ON SE RETROUVE DEMAIN
POUR LE DÉFI #7!!

NANCY ET MARTIN! XXX

POUR NOS FORMATIONS EN LIGNE :
INSTITUTCOACHINGFAMILIAL.COM

BESOIN D'UN COACH FAMILIAL?
SOSNANCY.COM

POUR REJOINDRE NOTRE GROUPE PRIVÉ DÉFI 2023
(NOUS Y SOMMES EN DIRECT À TOUS LES JOURS) :
GROUPE FB DÉFI PARENTS-LEADERS 2023

PARENTS LEADERS · SOS NANCY · Institut de COACHING FAMILIAL

Propriété exclusive de Nancy Doyon, de SOS Nancy et de son équipe. Aucune reproduction permise.