

## Formation au Coaching scolaire et de jeunes

# LE JEUNE ET SON SYSTÈME

### LEVEL 2



2026

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

## TABLE DES MATIÈRES

### Table des matières

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCTION .....                                              | 4  |
| LA CERTIFICATION .....                                          | 5  |
| Modalités de certification .....                                | 5  |
| Déroulement de la journée de certification .....                | 6  |
| CHAPITRE 1 : FONDEMENTS DU COACHING DES JEUNES .....            | 7  |
| 1.1 Pour qui ? Définition de la clientèle .....                 | 7  |
| 1.2 Types de coaching adaptés aux jeunes .....                  | 8  |
| 1.3 Particularités du coaching auprès des jeunes .....          | 9  |
| CHAPITRE 2 : CADRE THÉORIQUE ET MODÈLES .....                   | 11 |
| 2.1 Le modèle bio-psycho-social d'Engel .....                   | 11 |
| 2.2 L'approche systémique du jeune .....                        | 12 |
| 2.3 Éléments clés du système du jeune .....                     | 13 |
| CHAPITRE 3 : LES ENJEUX DE LA VIE SCOLAIRE .....                | 15 |
| 3.1 Le stress académique et la pression des résultats .....     | 15 |
| 3.2 L'anxiété face aux examens et aux évaluations .....         | 16 |
| 3.3 Les difficultés d'apprentissage et de concentration .....   | 16 |
| 3.4 L'engagement scolaire et la motivation .....                | 17 |
| CHAPITRE 4 : LES ENJEUX DE LA VIE SOCIALE ET AMICALE .....      | 18 |
| 4.1 Le harcèlement et le cyberharcèlement .....                 | 18 |
| 4.2 Les difficultés d'intégration dans le groupe de pairs ..... | 18 |
| 4.3 Le sentiment de rejet et d'exclusion .....                  | 19 |
| 4.4 Le sens d'appartenance et les amitiés significatives .....  | 19 |
| CHAPITRE 5 : LES ENJEUX DE LA VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE .....   | 21 |
| 5.1 Le développement des premières relations amoureuses .....   | 21 |
| 5.2 La gestion des émotions intenses et de l'intimité .....     | 21 |
| 5.3 L'identité sexuelle et l'orientation sexuelle .....         | 22 |
| 5.4 La communication des besoins et le consentement .....       | 23 |
| CHAPITRE 6 : LES ENJEUX DE LA VIE FAMILIALE .....               | 24 |

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| 6.1 L'autonomie croissante et la négociation des règles familiales.....  | 24 |
| 6.2 La communication et les conflits parent-adolescent .....             | 25 |
| 6.3 Le soutien parental et la chaleur affective .....                    | 25 |
| 6.4 Les dynamiques familiales et les rôles.....                          | 26 |
| CHAPITRE 7 : L'APPROCHE SYSTÉMIQUE INTÉGRÉE.....                         | 27 |
| 7.1 L'interconnexion des quatre dimensions.....                          | 27 |
| 7.2 La mobilisation des ressources du système .....                      | 27 |
| 7.3 Le rôle du coach dans une perspective systémique.....                | 28 |
| QUESTIONNAIRES ET GRILLES DE COACHING.....                               | 30 |
| Questionnaire 1 : Évaluation Systémique Initiale.....                    | 30 |
| Informations Générales .....                                             | 30 |
| Dimension Scolaire.....                                                  | 30 |
| Dimension Sociale et Amicale .....                                       | 30 |
| Dimension Affective et Sexuelle.....                                     | 31 |
| Dimension Familiale.....                                                 | 31 |
| Questionnaire 2 : Questionnaire d'Entretien de Coaching Approfondi ..... | 32 |
| Exploration du Problème .....                                            | 32 |
| Perspective et Croyances / Valeurs .....                                 | 32 |
| Ressources et Solutions .....                                            | 33 |
| Objectifs et Actions.....                                                | 34 |
| Engagement et Suivi .....                                                | 34 |
| Grille de Suivi Multidimensionnel.....                                   | 35 |
| BIBLIOGRAPHIE .....                                                      | 36 |
| Ouvrages Fondamentaux en Français.....                                   | 36 |
| Références Académiques et Scientifiques.....                             | 36 |
| Ressources Complémentaires et Pratiques .....                            | 37 |

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

## INTRODUCTION

Le coaching des jeunes représente un domaine d'intervention en pleine expansion, répondant à des besoins croissants de soutien et d'accompagnement auprès d'une population en transition. Le coaching auprès des adolescents et jeunes adultes s'inscrit dans une démarche humaniste et systémique visant à favoriser le développement personnel, l'autonomie et le bien-être global du jeune.

L'adolescence et la jeunesse constituent des périodes de transformation majeure, tant sur les plans physique, cognitif, émotionnel que social. Durant ces années, le jeune doit naviguer des défis multiples et interconnectés : réussir académiquement, trouver sa place dans le groupe de pairs, développer son identité, gérer ses émotions, construire des relations saines, et progressivement s'autonomiser. Ces enjeux ne se déploient pas de manière isolée mais forment un système complexe où chaque dimension influence les autres.

Ce module de formation propose une exploration approfondie des enjeux majeurs auxquels les jeunes font face, organisée autour de quatre dimensions centrales : la vie scolaire, la vie sociale et amicale, la vie affective et sexuelle, et la vie familiale. Cette organisation s'inscrit dans une perspective systémique qui reconnaît l'interdépendance de ces dimensions et l'importance de considérer le jeune comme un être en interaction constante avec son environnement. Sa personne est si précieuse que toutes ces informations sont essentielles à un suivi de qualité.

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

## LA CERTIFICATION

Ce niveau de formation en Coaching scolaire et de jeunes donne suite à une formation de base solide dans la posture et les compétences du coach, reconnu par un établissement de certification rattaché à une fédération. Ce niveau vous donne accès à la certification LEVEL 2 de spécialisation “Youth Expert Coaching Skills, ICI”, reconnu par la Fédération ICI, présente dans 113 pays du monde, réunissant plus de 13 000 membres.

<https://www.coaching-institutes.net/fr>



## Modalités de certification

Les participant.e.s seront observé.e.s pendant les séances de formation lors des exercices de coaching et recevront des retours des formateur.trices lors d’observations. Les participant.e.s doivent démontrer une intégration des compétences fondamentales abordées au fur et à mesure des thèmes et sujets vus dans les modules. Par ailleurs, pour obtenir la certification, les participant.e.s sont invité.e.s à réaliser/participer à :

- 1- Groupes d’entraînement obligatoires entre les séances

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

2- Groupes de recherches et présentation des résultats, sur les sujets suivants :

- La structure de l'enseignement (secondaire et universitaire) en Belgique
- Le type d'environnement, d'institutions ou de services proposant un accompagnement et du coaching scolaire et de jeunes
- Outils et créativité au service du coaching scolaire et de jeunes
- La vie psycho-affective et sexuelle des jeunes

3- Un test écrit de 25 questions : **le test sera donné 4 semaines avant le jour de la certification**, et les réponses seront examinées lors de la journée de la certification.

4- Un enregistrement audio ou vidéo d'une séance de coaching (minimum de 30 minutes à 45 minutes maximum) **sera remis 4 semaines avant le jour de la certification**, où les compétences fondamentales des coachs pourront être observées. Les enregistrements seront déposés sur une plateforme de partage (communiqué avant le dernier module).

Des retours sur l'auto-évaluation et la réflexion – utilisation de la grille sur les compétences clés – seront remis avec l'enregistrement audio ou vidéo, 4 semaines avant le jour de la certification.

## Déroulement de la journée de certification

**La journée de certification se déroulera de la manière suivante :**

- 1- Correction du test de connaissances
- 2- Présentation des groupes de recherche
- 3- Feedback sur les enregistrements
- 4- Feedback sur les auto-évaluations
- 5- Célébration !

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

## CHAPITRE 1 : FONDEMENTS DU COACHING DES JEUNES

### 1.1 Pour qui ? Définition de la clientèle

Le coaching des jeunes s'adresse à une population spécifique, généralement située dans la tranche d'âge de 14 à 25 ans, bien que cette limite ne soit pas stricte. Il convient de noter que l'âge chronologique constitue moins un critère déterminant que le stade de développement psychosocial du jeune. Certains individus de plus de 25 ans peuvent bénéficier du coaching des jeunes s'ils traversent encore des phases de développement typiquement adolescentes, tandis que d'autres plus jeunes pourraient nécessiter une approche différente selon leur maturité.

Pour que le coaching soit pertinent et efficace, le jeune doit répondre à plusieurs critères essentiels. Premièrement, il doit être un véritable client, c'est-à-dire qu'il doit avoir une demande propre et non imposée de l'extérieur. Cette notion de clientélisation est fondamentale en coaching : le jeune doit être acteur de sa démarche et non simplement envoyé par ses parents ou ses enseignants. Bien que la demande initiale puisse provenir d'un tiers, le jeune doit progressivement s'approprier le processus et formuler ses propres objectifs.

Deuxièmement, le jeune doit faire face à une difficulté concrète. Cette difficulté peut être académique (manque de motivation, problèmes d'organisation), relationnelle (conflits familiaux, isolement social), émotionnelle (anxiété, manque de confiance en soi) ou existentielle (questionnement identitaire, orientation future). La difficulté doit être suffisamment importante pour justifier une intervention, mais aussi suffisamment circonscrite pour être travaillée dans un cadre de coaching.

Troisièmement, le jeune doit avoir déjà tenté de résoudre sa difficulté par ses propres moyens ou avec le soutien de son environnement. Cette tentative antérieure d'action indique que le jeune possède une certaine capacité d'agir et qu'il a une compréhension minimale de la situation. Elle signale également que la difficulté persiste malgré les efforts, justifiant ainsi le recours à un accompagnement professionnel.

Quatrièmement, le jeune doit être disposé à continuer à agir pour résoudre sa situation. Le coaching n'est pas une thérapie passive où le professionnel apporte les solutions. C'est un

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

processus collaboratif où le jeune s'engage à mettre en œuvre des actions, à expérimenter de nouveaux comportements et à progresser vers ses objectifs. Cette disponibilité à l'action est une condition sine qua non du succès du coaching.

Enfin, le jeune doit explicitement demander de l'aide. Cette demande peut être directe (le jeune contacte lui-même le coach) ou indirecte (les parents ou l'école demandent le coaching, mais le jeune accepte). L'important est que le jeune reconnaisse le besoin d'aide et soit disposé à l'accepter. Cette reconnaissance est un premier pas vers le changement.



*Figure 1.1 : Les critères du coaching des jeunes*

## **1.2 Types de coaching adaptés aux jeunes**

L'accompagnement des jeunes peut prendre plusieurs formes selon la nature de la difficulté rencontrée et les objectifs poursuivis. La diversité des types de coaching reflète la complexité des enjeux auxquels les jeunes font face.

Le coaching de motivation s'adresse aux jeunes qui manquent d'engagement, de direction ou d'énergie pour poursuivre leurs objectifs. Il peut concerner l'école, les études supérieures, les projets personnels ou la vie en général. Le coach aide le jeune à identifier ses valeurs profondes, à clarifier ses objectifs et à mobiliser son énergie intrinsèque pour l'action.

Le coaching pédagogique intervient dans les domaines de la gestion du temps, de l'organisation, de la méthode de travail et de l'apprentissage. Beaucoup de jeunes rencontrent des difficultés non pas parce qu'ils manquent de capacités intellectuelles, mais

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

parce qu'ils ne disposent pas des outils et des stratégies appropriés. Le coach pédagogique aide le jeune à développer ces compétences méthodologiques essentielles.

Le coaching d'orientation accompagne le jeune dans son processus de réflexion sur son avenir professionnel et personnel. Il s'agit d'explorer les intérêts, les aptitudes, les valeurs et les aspirations du jeune pour l'aider à faire des choix d'orientation cohérents avec qui il est vraiment.

Le coaching de gestion des émotions intervient quand le jeune est confronté à des défis émotionnels tels que le stress, la colère, l'anxiété ou la dépression. Le coach aide le jeune à développer sa conscience émotionnelle et à acquérir des stratégies de régulation émotionnelle adaptées.

Le coaching des interactions sociales s'adresse aux jeunes qui rencontrent des difficultés dans leurs relations avec les autres : parents, famille, copains, adultes, enseignants. Il vise à développer les compétences sociales, la communication assertive et la capacité à naviguer les conflits relationnels.

Le coaching de confiance en soi intervient quand le jeune doute de ses capacités, de sa valeur ou de sa légitimité. Il s'agit d'un travail profond sur l'estime de soi, l'image de soi et la croyance en ses possibilités.

Ces différents types de coaching ne sont pas mutuellement exclusifs. En réalité, la plupart des interventions auprès des jeunes combinent plusieurs de ces dimensions, car les enjeux sont interconnectés. Un jeune qui manque de confiance en soi aura probablement des difficultés académiques et relationnelles. Un jeune qui subit du harcèlement social aura du mal à se concentrer à l'école et verra son estime de soi endommagée.

### **1.3 Particularités du coaching auprès des jeunes**

Le coaching des jeunes présente des particularités importantes qui le distinguent du coaching auprès des adultes. Ces particularités requièrent une grande vigilance et une adaptation constante de la part du coach.

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

La première particularité concerne la personnalité en construction du jeune. Contrairement aux adultes dont la personnalité est largement consolidée, les adolescents et jeunes adultes sont en plein processus de formation identitaire. Leur personnalité, leurs valeurs, leurs préférences et leur vision du monde sont encore en évolution. Cela signifie que le coach doit être prudent dans ses interventions, conscient que le jeune peut être particulièrement vulnérable aux influences externes et aux suggestions du coach. L'objectif n'est pas de modeler la personnalité du jeune selon une vision préconçue, mais de l'aider à explorer et à construire sa propre identité.

La deuxième particularité concerne l'intensité potentielle des souffrances. Les jeunes peuvent expérimenter des souffrances majeures : harcèlement, abus, traumatismes, dépression, pensées suicidaires. Ces souffrances peuvent être masquées ou minimisées par le jeune lui-même, qui peut ne pas reconnaître la gravité de sa situation. Le coach doit être formé à identifier les signes de détresse psychologique grave et à savoir quand référer le jeune à des professionnels de la santé mentale. La responsabilité éthique du coach est primordiale.

La troisième particularité concerne l'appartenance du jeune à plusieurs systèmes dont il n'a pas la possibilité de s'affranchir. Contrairement aux adultes qui peuvent quitter un environnement toxique, les jeunes sont généralement dépendants de leurs parents, de leur école et de leur communauté. Ils ne peuvent pas simplement partir si la situation devient difficile. Cela signifie que le coaching doit souvent impliquer les systèmes dans lesquels le jeune évolue, notamment la famille et l'école. Le coach doit développer une compréhension systémique et parfois intervenir au niveau du système, pas seulement au niveau individuel.

La quatrième particularité concerne la nécessité de connaissances spécifiques et d'outils adaptés. Le coach des jeunes doit avoir une compréhension solide du développement adolescent, des enjeux typiques de cette période, des théories de développement et des approches pédagogiques appropriées. Il doit aussi disposer d'outils spécifiquement conçus pour les jeunes : techniques de communication adaptées, exercices ludiques, supports visuels, etc.

**Olga Belo-Marques**

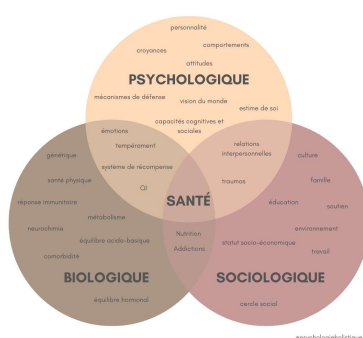
Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

La cinquième particularité concerne les enjeux temporels liés au calendrier scolaire. L'année scolaire structure la vie du jeune et crée des moments de transition importants (rentrée, examens, fin d'année). Le coaching doit tenir compte de ces rythmes et des enjeux temporels qui en découlent. Par exemple, le coaching d'orientation doit généralement se faire avant les périodes critiques de choix d'études.

## CHAPITRE 2 : CADRE THÉORIQUE ET MODÈLES

### 2.1 Le modèle bio-psycho-social d'Engel

Pour comprendre les enjeux complexes auxquels les jeunes font face, il est essentiel de disposer d'un cadre théorique robuste. Le modèle bio-psycho-social développé par George Engel en 1977 constitue un fondement majeur pour l'approche systémique du coaching des jeunes.



Le modèle d'Engel propose une vision intégrative de la santé et du bien-être qui transcende la dichotomie traditionnelle entre le corps et l'esprit. Selon ce modèle, tout phénomène de santé ou de maladie résulte de l'interaction entre trois niveaux : le niveau biologique, le niveau psychologique et le niveau social.

Le niveau biologique englobe les facteurs physiologiques, génétiques, neurologiques et hormonaux. À l'adolescence, les changements biologiques sont particulièrement importants : la puberté, les transformations du cerveau (notamment la maturation du cortex préfrontal), les changements hormonaux. Ces changements biologiques ont des répercussions majeures sur le comportement, les émotions et les capacités cognitives du jeune.

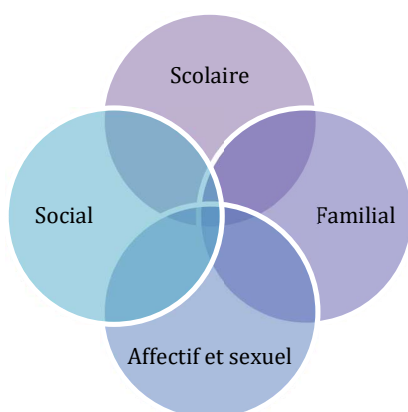
Le niveau psychologique concerne les processus mentaux, émotionnels et cognitifs : les pensées, les croyances, les émotions, les mécanismes de défense, les styles d'adaptation. À l'adolescence, le développement cognitif permet l'émergence de la pensée abstraite, de la capacité à raisonner sur des hypothèses et de la conscience de soi. Simultanément, les

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

jeunes expérimentent une gamme complexe d'émotions et développent des stratégies pour les gérer.

Le niveau social englobe les relations interpersonnelles, les groupes sociaux, la culture, les institutions et les structures sociales. Le jeune évolue dans plusieurs contextes sociaux : la famille, l'école, le groupe de pairs, la communauté. Chacun de ces contextes exerce une influence sur le développement et le bien-être du jeune.



Pour le coach, ce modèle est inspirant, notamment pour déceler l'interconnexion entre les différentes dimensions de la vie du/de la jeune. Une approche holistique et intégrative est nécessaire de chaque dimension, telles que la scolarité, la vie affective et sexuelle, la famille et l'école/enseignement. C'est ce que nous proposons ici, de manière à tenir en compte, le plus possible, chaque facteur qui peut jouer une influence dans la vie du/de la jeune et la demande en coaching.

## 2.2 L'approche systémique du jeune

Au-delà du modèle bio-psycho-social, une approche véritablement systémique du jeune reconnaît que le jeune n'existe pas en isolation mais comme un système vivant en interaction constante avec son environnement. Cette approche s'inspire de la théorie générale des systèmes et de la thérapie familiale systémique.

Dans une perspective systémique, le jeune est considéré comme un système complexe composé de multiples sous-systèmes (biologique, psychologique, émotionnel, cognitif) qui interagissent entre eux. Simultanément, le jeune est imbriqué dans plusieurs super-systèmes : la famille, l'école, le groupe de pairs, la communauté, la société.

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

Cette vision systémique a plusieurs implications importantes. Premièrement, elle reconnaît que les problèmes du jeune ne sont généralement pas monocausaux. Un jeune qui échoue à l'école ne le fait pas seulement parce qu'il manque d'intelligence ou d'effort. Son échec résulte probablement d'une combinaison de facteurs : difficultés d'apprentissage, manque de motivation, problèmes familiaux, harcèlement social, anxiété, manque de soutien pédagogique. Comprendre cette multifactorialité est essentiel pour intervenir efficacement.

Deuxièmement, une approche systémique reconnaît que le changement dans une partie du système affecte l'ensemble du système. Si le jeune améliore sa confiance en soi, cela peut affecter ses relations sociales, ses performances académiques et sa dynamique familiale. Inversement, des changements dans l'environnement du jeune (par exemple, un changement d'école ou une amélioration de la relation parentale) peuvent avoir des effets importants sur le jeune lui-même.

Troisièmement, une approche systémique implique que le coach ne peut pas ignorer les systèmes dans lesquels le jeune évolue. Bien que le coaching se concentre principalement sur le jeune, il peut être nécessaire d'impliquer les parents, les enseignants ou d'autres acteurs pour créer un véritable changement. Le coach doit être capable de naviguer ces systèmes et de favoriser la collaboration.

## 2.3 Éléments clés du système du jeune

Pour mieux comprendre le système du jeune, il est utile d'identifier les éléments clés qui le composent. Ces éléments interagissent constamment pour façonner le développement et le bien-être du jeune.

L'apprentissage constitue un élément central. Le jeune apprend constamment : il acquiert des connaissances académiques, développe des compétences, apprend à naviguer les relations sociales, découvre qui il est. L'apprentissage n'est pas limité à l'école mais se déploie dans tous les contextes de vie.

La dépendance est un autre élément clé. Bien que le jeune cherche progressivement à s'autonomiser, il reste dépendant de ses parents, de son école et de son environnement

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

pour ses besoins matériels, émotionnels et sociaux. Cette dépendance crée des tensions car elle entre en conflit avec le besoin croissant d'indépendance.

L'individuation, c'est-à-dire le processus de développement d'une identité distincte et autonome, est un enjeu majeur de l'adolescence. Le jeune doit progressivement se différencier de ses parents, développer ses propres opinions, préférences et valeurs. Ce processus peut être source de conflits mais est essentiel au développement sain.

La séparation psychologique et progressive du jeune vis-à-vis de ses parents est un processus naturel et nécessaire. Cependant, cette séparation doit se faire de manière équilibrée : le jeune doit conserver des liens affectifs avec ses parents tout en développant son autonomie.

L'image de soi que le jeune construit est profondément influencée par les retours de son environnement (parents, pairs, enseignants), par ses expériences de succès et d'échec, et par sa capacité à se voir de manière réaliste et bienveillante. Une image de soi positive est un facteur protecteur majeur.

L'image du monde que le jeune développe reflète sa compréhension de la réalité, ses croyances sur la justice, la bonté, le danger, les possibilités. Les expériences du jeune (notamment les expériences de sécurité ou de menace) façonnent cette image du monde.

Les goûts et les préférences du jeune commencent à se cristalliser durant l'adolescence. Ces préférences concernent la musique, l'art, les loisirs, les amis, les sujets d'étude. Elles sont le reflet de l'identité émergente du jeune.

L'autonomie, enfin, est le processus progressif par lequel le jeune devient capable de prendre des décisions, de gérer sa vie et d'être responsable de ses actions. L'autonomie n'est pas l'indépendance totale mais plutôt la capacité à fonctionner de manière responsable et autodéterminée.

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

## CHAPITRE 3 : LES ENJEUX DE LA VIE SCOLAIRE

La vie scolaire représente une dimension centrale du développement de l'adolescent. L'école occupe une place prépondérante dans le quotidien du jeune, structurant son emploi du temps, ses relations sociales et son identité. Cependant, cette dimension est source de nombreux défis et enjeux complexes.

### 3.1 Le stress académique et la pression des résultats

Le stress académique est devenu un phénomène préoccupant chez les adolescents contemporains. Il résulte de la convergence de plusieurs facteurs : les attentes familiales souvent élevées, les exigences du système éducatif, la compétition entre pairs, et les enjeux perçus concernant l'orientation future et l'insertion professionnelle.

Les adolescents rapportent une pression croissante liée aux résultats scolaires. Cette pression ne provient pas uniquement de l'école elle-même mais aussi de la famille, qui voit souvent les résultats scolaires comme un indicateur du succès futur. Dans certaines cultures et contextes sociaux, cette pression est particulièrement intense.

Au-delà des résultats, le stress académique englobe aussi la gestion du temps et de l'organisation. Beaucoup de jeunes se sentent submergés par la quantité de travail, les délais multiples et la nécessité de jongler entre plusieurs matières et responsabilités. Le manque de compétences organisationnelles amplifie ce stress.

Le stress académique a des conséquences importantes sur la santé mentale et physique du jeune. Il peut mener à l'anxiété, à la dépression, aux troubles du sommeil, aux problèmes digestifs et à une diminution générale du bien-être. À long terme, un stress chronique peut endommager la santé et affecter la capacité d'apprentissage.

Il est important de noter que le stress n'est pas entièrement négatif. Un certain niveau de stress peut être mobilisateur et favoriser la performance. Le problème survient quand le stress devient chronique, intense ou incontrôlable. C'est alors qu'il devient nuisible.

Les sources du stress académique sont multiples et interconnectées. Elles incluent les attentes externes (famille, école), les attentes internes (perfectionnisme, peur de l'échec),

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

les difficultés académiques réelles, le manque de soutien, et les changements de l'environnement scolaire (changement d'école, nouveaux enseignants).

Le rôle du coach est d'aider le jeune à identifier les sources spécifiques de son stress, à développer une compréhension réaliste de ses capacités et des attentes, et à mettre en place des stratégies de gestion du stress adaptées. Cela peut inclure l'amélioration de l'organisation, la gestion du temps, la relaxation et la modification des pensées négatives.

### 3.2 L'anxiété face aux examens et aux évaluations



L'anxiété d'examen est une expérience quasi universelle chez les adolescents. Elle peut être fonctionnelle, mobilisant le jeune à étudier et à se préparer, ou dysfonctionnelle, paralysant le jeune et affectant ses performances. L'anxiété chronique face aux évaluations peut avoir des conséquences graves. Elle peut mener à l'évitement scolaire (le jeune refuse d'aller à l'école ou d'étudier), à une diminution de l'estime de soi, à des troubles d'apprentissage et même à des troubles anxieux généralisés. Le coach peut aider le jeune à gérer son anxiété

d'examen en travaillant sur plusieurs fronts : identification et modification des pensées négatives, techniques de relaxation et de respiration, développement de stratégies d'étude efficaces, et travail sur l'estime de soi.

### 3.3 Les difficultés d'apprentissage et de concentration

Au-delà des troubles d'apprentissage diagnostiqués (dyslexie, dyscalculie, TDAH), de nombreux adolescents éprouvent des difficultés à se concentrer, à mémoriser ou à comprendre les contenus enseignés. Ces difficultés peuvent résulter de facteurs cognitifs, émotionnels, environnementaux ou motivationnels. Les changements neurobiologiques du cerveau adolescent jouent un rôle important. Pendant l'adolescence, le cerveau subit une restructuration majeure, notamment dans les zones responsables de la planification, de l'inhibition et du contrôle des impulsions. Les facteurs émotionnels jouent aussi un rôle majeur. Un jeune qui est anxieux, déprimé ou préoccupé par des problèmes relationnels aura du mal à se concentrer sur ses études. Le coach peut aider le jeune à améliorer sa

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

concentration et ses apprentissages en travaillant sur plusieurs domaines : identification et élimination des distractions, création d'un environnement d'étude optimal, développement de techniques de mémorisation efficaces, et amélioration de la compréhension.

### **3.4 L'engagement scolaire et la motivation**

L'engagement scolaire est un prédicteur majeur de la réussite académique et du bien-être général du jeune. Il englobe trois dimensions : l'engagement comportemental (participation en classe, assiduité, respect des règles), l'engagement émotionnel (intérêt, enthousiasme, sentiment d'appartenance à l'école) et l'engagement cognitif (effort, utilisation de stratégies d'apprentissage sophistiquées). La motivation joue un rôle central dans l'engagement. La théorie de l'autodétermination distingue entre la motivation intrinsèque (apprendre parce que c'est intéressant et gratifiant) et la motivation extrinsèque (apprendre pour obtenir une récompense ou éviter une punition). La motivation intrinsèque est généralement plus durable et mène à un apprentissage plus profond. Plusieurs facteurs favorisent l'engagement scolaire : la qualité de la relation enseignant-élève, la pertinence perçue des apprentissages, l'autonomie et le sentiment de compétence. Le coach peut aider le jeune à augmenter son engagement scolaire en travaillant sur plusieurs fronts : identification de ses intérêts et passions, développement d'un sentiment de compétence, amélioration des relations avec les enseignants et les pairs.

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

## CHAPITRE 4 : LES ENJEUX DE LA VIE SOCIALE ET AMICALE

Les relations avec les pairs deviennent progressivement centrales dans la vie de l'adolescent. Le groupe de pairs remplace graduellement la famille comme source principale de soutien social, de validation et d'identité. Cependant, cette transition s'accompagne de nouveaux défis et vulnérabilités.

### 4.1 Le harcèlement et le cyberharcèlement

Le harcèlement entre pairs est un phénomène répandu et préoccupant qui peut avoir des conséquences graves sur la santé mentale et le bien-être de l'adolescent. Le harcèlement peut prendre plusieurs formes : physique (coups, blessures), verbal (insultes, moqueries), relationnel (exclusion, propagation de rumeurs) ou cybernétique (messages offensants, partage d'images humiliantes en ligne). Le cyberharcèlement, facilité par les réseaux sociaux et les technologies numériques, ajoute une nouvelle dimension au problème. Contrairement au harcèlement traditionnel qui se limite généralement à l'école, le cyberharcèlement peut être incessant et difficile à échapper. L'impact psychologique du harcèlement est profond et durable. Les victimes rapportent souvent de la dépression, de l'anxiété, une diminution de l'estime de soi, un isolement social et, dans les cas graves, des pensées suicidaires. Le rôle du coach est complexe dans les situations de harcèlement. Si le jeune est victime, le coach peut l'aider à gérer ses émotions, à développer des stratégies de coping, à renforcer son estime de soi et à chercher du soutien. Si le jeune est harceleur, le coach peut l'aider à comprendre l'impact de ses actions et à développer l'empathie.

### 4.2 Les difficultés d'intégration dans le groupe de pairs



Tous les adolescents ne trouvent pas facilement leur place dans un groupe. Certains sont rejetés, d'autres marginalisés, d'autres encore isolés par choix ou par circonstance. Ces difficultés d'intégration peuvent résulter de facteurs individuels, contextuels ou systémiques. Les facteurs individuels incluent les traits de personnalité (timidité, agressivité), les compétences sociales (capacité à initier des

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

interactions, à maintenir des amitiés), l'apparence physique et les intérêts. Les facteurs contextuels incluent la composition du groupe de pairs, la culture de l'école et les normes sociales qui y prévalent. Les chercheurs ont identifié plusieurs statuts sociaux chez les adolescents : les jeunes populaires, les jeunes rejetés, les jeunes négligés, les jeunes controversés et les jeunes isolés. Le rôle du coach est d'aider le jeune à développer ou à améliorer ses compétences sociales, à renforcer son estime de soi et à trouver des pairs avec lesquels il peut se connecter.

### **4.3 Le sentiment de rejet et d'exclusion**

Le rejet par les pairs est une expérience douloureuse qui peut avoir des effets durables sur l'estime de soi, la confiance sociale et la santé mentale. L'exclusion peut être explicite (moqueries, ostracisme actif) ou implicite (invisibilité, indifférence). Le rejet peut mener à l'isolement social, à l'anxiété sociale, à la dépression et, dans les cas graves, à des comportements autodestructeurs. Il est important de distinguer entre le rejet temporaire et l'exclusion chronique. Tous les adolescents expérimentent à un moment ou un autre des moments où ils se sentent exclus ou rejetés. C'est une partie normale du développement social. Cependant, quand le rejet est chronique et intense, il devient problématique. Le coach peut aider le jeune à gérer le rejet en travaillant sur plusieurs fronts : traitement des émotions, développement de la résilience, maintien d'une perspective réaliste, et recherche d'environnements et de pairs plus acceptants.

### **4.4 Le sens d'appartenance et les amitiés significatives**

À l'inverse du rejet, le sentiment d'appartenance à un groupe et la présence d'amitiés authentiques sont des facteurs protecteurs majeurs pour le bien-être du jeune. Les amitiés profondes offrent du soutien émotionnel, de la validation et un sentiment de sécurité. Les amitiés significatives se caractérisent par la confiance mutuelle, l'authenticité, le soutien et la réciprocité. Dans ces amitiés, le jeune peut être lui-même, exprimer ses sentiments et ses préoccupations, et recevoir du soutien. Ces amitiés jouent un rôle crucial dans le développement de l'identité et de la confiance en soi. Le sens d'appartenance à un groupe plus large (classe, école, communauté) est aussi important. Un jeune qui se sent connecté à son école et à sa communauté aura une meilleure santé mentale et une meilleure réussite

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

académique. Le coach peut aider le jeune à former et à maintenir des amitiés significatives en travaillant sur les compétences relationnelles, en aidant le jeune à identifier des pairs potentiels qui partagent ses intérêts et ses valeurs, et en renforçant la confiance du jeune dans ses capacités sociales.

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

## CHAPITRE 5 : LES ENJEUX DE LA VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

L'adolescence marque l'émergence de la sexualité et des relations amoureuses. Cette dimension est profondément liée aux changements biologiques de la puberté, au développement identitaire et aux transformations cognitives et émotionnelles. C'est une période d'exploration, d'expérimentation et souvent de confusion ou de questionnement.

### 5.1 Le développement des premières relations amoureuses

Les premières relations amoureuses sont des expériences formatrices qui permettent au jeune de développer sa capacité à l'intimité, à la communication et à la gestion des émotions. Ces relations sont souvent intenses, instables et brèves, mais elles jouent un rôle important dans le développement psychosocial. Les premières relations amoureuses peuvent commencer dès le début de l'adolescence, bien que leur nature change avec le temps. Les premières expériences peuvent être plutôt superficielles et basées sur l'attraction physique, tandis que les relations ultérieures deviennent progressivement plus profondes et basées sur une connexion émotionnelle. La théorie de l'attachement, développée par John Bowlby et Mary Ainsworth, fournit un cadre utile pour comprendre les relations amoureuses adolescentes. Les styles d'attachement développés dans l'enfance (sécurisé, anxieux, évitant) influencent la façon dont le jeune forme et maintient les relations amoureuses. Un jeune avec un attachement sécurisé aura généralement des relations plus saines et satisfaisantes. Les premières relations amoureuses offrent l'opportunité au jeune d'apprendre des compétences relationnelles importantes : la communication, la négociation, la résolution de conflits, l'empathie. Elles permettent aussi au jeune d'explorer son identité sexuelle et d'apprendre ce qu'il cherche dans une relation. Le coach peut aider le jeune à naviguer ses premières relations amoureuses en l'aidant à développer une compréhension réaliste des relations, à communiquer ses besoins et ses limites, et à gérer les déceptions et les ruptures.

### 5.2 La gestion des émotions intenses et de l'intimité

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière



Les relations amoureuses s'accompagnent d'émotions intenses : joie, excitation, jalousie, peur de l'abandon, douleur de la rupture. L'intimité émotionnelle et physique crée une vulnérabilité nouvelle. L'adolescent doit apprendre à gérer ces émotions et à naviguer les enjeux d'intimité dans un contexte de développement identitaire encore en cours. La régulation émotionnelle est une compétence clé dans les relations amoureuses. Un jeune qui ne peut pas gérer ses émotions peut devenir contrôlant, agressif ou autodestructeur dans sa relation. Un jeune qui réprime ses émotions peut devenir distant ou incapable de se connecter authentiquement. L'intimité physique soulève aussi des questions importantes. Le jeune doit apprendre à naviguer son désir sexuel, à comprendre le consentement, à gérer la pression des pairs et à prendre des décisions qui sont alignées avec ses valeurs. Les ruptures amoureuses peuvent être particulièrement difficiles pour les adolescents. Une rupture peut être expérimentée comme un rejet personnel majeur et peut mener à une dépression ou une anxiété significative. Le coach peut aider le jeune à gérer les émotions intenses en enseignant des techniques de régulation émotionnelle, en aidant le jeune à exprimer ses émotions de manière saine, et en normalisant l'intensité des émotions adolescentes.

### 5.3 L'identité sexuelle et l'orientation sexuelle

L'adolescence est une période où le jeune explore et consolide son identité sexuelle. Pour la plupart des jeunes, cela signifie développer une compréhension de leur sexualité hétérosexuelle. Cependant, pour certains jeunes, l'adolescence est une période de questionnement concernant leur orientation sexuelle ou leur identité de genre. Le questionnement de l'orientation sexuelle ou de l'identité de genre peut s'accompagner de confusion, de peur du jugement, ou d'expériences de discrimination. Un jeune qui se questionne sur son orientation sexuelle peut craindre le rejet de sa famille ou de ses pairs. Un jeune qui explore une identité de genre différente peut faire face à des défis importants. Les jeunes LGBTQ+ font face à des enjeux spécifiques. Ils sont à risque plus élevé de harcèlement, de discrimination, de dépression et de pensées suicidaires. Cependant, avec du soutien approprié, les jeunes LGBTQ+ peuvent développer une identité positive et un

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

bien-être satisfaisant. L'acceptation de soi est un processus important pour les jeunes qui explorent une identité sexuelle ou de genre non hétérosexuelle ou cisgenre. Cela implique d'accepter qui on est, de trouver du soutien auprès d'autres qui partagent une identité similaire, et de développer la résilience face à la discrimination. Le coach peut aider le jeune à explorer son identité sexuelle ou de genre dans un cadre sûr et non-jugeant.

## **5.4 La communication des besoins et le consentement**

La capacité à communiquer ses besoins, ses limites et à respecter ceux de l'autre est fondamentale pour des relations saines. Le consentement, dans ses dimensions informées, volontaires et révocables, est un enjeu crucial. Malheureusement, beaucoup d'adolescents manquent d'éducation et de modèles en la matière. La communication assertive, c'est-à-dire la capacité à exprimer ses besoins et ses limites de manière respectueuse mais ferme, est une compétence clé. Un jeune qui ne peut pas communiquer ses besoins peut se retrouver dans des situations inconfortables ou nuisibles. Le consentement est un concept qui va au-delà de l'absence de « non ». Le consentement véritable implique une acceptation claire, informée et volontaire. Il doit être donné librement, sans coercition ou manipulation. Il peut aussi être retiré à tout moment. La gestion des conflits dans les relations est aussi importante. Tous les couples expérimentent des conflits. La question est comment ils les gèrent. Un couple qui peut communiquer ouvertement, écouter l'autre perspective et trouver des solutions mutuellement acceptables aura une relation plus saine. La prévention des violences relationnelles est un enjeu majeur. Les violences relationnelles incluent la violence physique, émotionnelle, sexuelle et économique. Le coach peut aider le jeune à développer les compétences de communication nécessaires, à comprendre le consentement, à gérer les conflits de manière constructive et à reconnaître les signes de relations malsaines ou violentes.

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

## CHAPITRE 6 : LES ENJEUX DE LA VIE FAMILIALE

La famille reste une source majeure de soutien, d'identité et de sécurité, même si son rôle se transforme à l'adolescence. Les relations parent-adolescent connaissent un réajustement important : le jeune cherche à développer son autonomie tandis que les parents doivent adapter leur style parental. Cette période de transition peut être source de conflits, mais aussi d'opportunités de renégociation et d'approfondissement des relations.

### 6.1 L'autonomie croissante et la négociation des règles familiales

L'adolescence est caractérisée par un besoin croissant d'autonomie et d'indépendance. Le jeune souhaite prendre des décisions concernant sa vie, ses amis, ses loisirs, ses études. Cependant, les parents maintiennent souvent un contrôle ou des règles que le jeune perçoit comme restrictifs. Cette tension entre autonomie et contrôle est un enjeu central. Le développement normal du besoin d'autonomie est une partie saine du développement adolescent. C'est un processus par lequel le jeune progressivement prend en charge sa propre vie et devient capable de fonctionner indépendamment. Cependant, l'autonomie ne signifie pas l'indépendance totale. C'est plutôt un équilibre entre l'indépendance et la dépendance, où le jeune peut prendre des décisions tout en restant connecté à sa famille. Les styles parentaux jouent un rôle majeur dans ce processus. Le style autoritaire (contrôle élevé, chaleur faible) tend à créer de la rébellion et une autonomie mal adaptée. Le style permissif (contrôle faible, chaleur élevée) peut laisser le jeune sans guidance suffisante. Le style démocratique ou autoritaire (contrôle modéré, chaleur élevée) tend à favoriser le développement d'une autonomie saine. La négociation des règles et des limites est un processus important. Les parents doivent progressivement donner plus de liberté au jeune tout en maintenant des limites claires et raisonnables. L'équilibre entre liberté et responsabilité est crucial. Le jeune doit comprendre que la liberté vient avec la responsabilité. Le coach peut aider le jeune à naviguer ce processus en l'aidant à comprendre les perspectives de ses parents, à communiquer ses besoins d'autonomie de manière respectueuse, et à développer la responsabilité.

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

## 6.2 La communication et les conflits parent-adolescent

Les conflits parent-adolescent sont normaux et même nécessaires au développement. Cependant, la qualité de la communication et la façon dont les conflits sont gérés ont un impact majeur sur la relation et le bien-être du jeune. Les sources courantes de conflits incluent les règles et les limites (heure du couvre-feu, utilisation d'Internet, tâches ménagères), les choix du jeune (amis, loisirs, apparence), l'école et les résultats académiques, et les questions d'argent. Ces conflits reflètent souvent des différences de valeurs ou de perspectives entre les parents et le jeune. Les styles de communication jouent un rôle important dans la façon dont les conflits se déploient. Une communication assertive, où chaque partie exprime ses besoins et ses limites de manière respectueuse, tend à mener à une résolution constructive. L'écoute empathique est une compétence clé dans la résolution de conflits. Cela signifie vraiment essayer de comprendre la perspective de l'autre personne, même si on n'est pas d'accord. Les techniques de résolution de conflits incluent l'identification du problème réel, l'expression des sentiments et des besoins, l'écoute de l'autre perspective, la recherche de solutions mutuellement acceptables, et l'accord sur les prochaines étapes. Le coach peut aider le jeune et, si possible, les parents à développer des compétences de communication et de résolution de conflits.

## 6.3 Le soutien parental et la chaleur affective

Au-delà des règles et des conflits, le soutien émotionnel et la chaleur affective des parents sont essentiels pour le bien-être du jeune. Cela inclut l'acceptation inconditionnelle, l'écoute, l'encouragement et la disponibilité émotionnelle. L'acceptation inconditionnelle signifie que les parents acceptent le jeune pour qui il est, même s'ils ne sont pas d'accord avec tous ses choix. Un jeune qui se sent accepté inconditionnellement développera une meilleure estime de soi et une meilleure santé mentale. L'écoute active, où le parent vraiment écoute ce que le jeune dit sans juger ou interrompre, est une forme majeure de soutien. Beaucoup de jeunes rapportent qu'ils se sentent écoutés et compris par leurs parents, ce qui renforce la relation. L'encouragement et la validation des efforts et des réalisations du jeune sont aussi importants. Un parent qui reconnaît les efforts du jeune, même s'ils ne mènent pas à la réussite, aide le jeune à développer la résilience et la

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

confiance en soi. La disponibilité émotionnelle signifie que le parent est présent pour le jeune, prêt à l'écouter et à le soutenir. Le manque de soutien parental ou une relation froide peut avoir des conséquences graves sur la santé mentale du jeune. Les jeunes qui manquent de soutien parental sont à risque plus élevé de dépression, d'anxiété, de comportements à risque et de problèmes académiques. Le coach peut aider le jeune à chercher et à valoriser le soutien parental disponible.

## 6.4 Les dynamiques familiales et les rôles

Chaque famille a ses propres dynamiques, ses alliances, ses conflits non résolus. L'adolescent occupe une place spécifique dans cette écologie familiale. Les relations avec les frères et sœurs, la place dans la fratrie, les attentes familiales implicites, tout cela influence le développement du jeune. La structure familiale varie considérablement : familles nucléaires, familles monoparentales, familles recomposées, familles élargies. Chaque structure a ses propres dynamiques et défis. La position dans la fratrie (aîné, cadet, benjamin) influence souvent le rôle que le jeune joue dans la famille. L'aîné peut être attendu d'être responsable et de servir de modèle. Le cadet peut être moins surveillé. Le benjamin peut être surprotégé. Ces rôles peuvent être adaptés ou devenir limitants selon les circonstances. Les alliances familiales, c'est-à-dire les coalitions entre certains membres de la famille, peuvent aussi influencer le jeune. Les attentes familiales implicites concernent souvent l'éducation, la carrière, les valeurs et le comportement. Un jeune peut se sentir obligé de répondre à ces attentes, même si elles ne correspondent pas à ses propres désirs ou capacités. Les événements familiaux majeurs tels que la séparation des parents, le décès d'un membre de la famille, ou des problèmes de santé peuvent avoir un impact majeur sur le jeune et sur la dynamique familiale. Le coach peut aider le jeune à comprendre les dynamiques familiales, à naviguer les rôles et les attentes, et à développer une relation plus saine avec sa famille.

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

## CHAPITRE 7 : L'APPROCHE SYSTÉMIQUE INTÉGRÉE

### 7.1 L'interconnexion des quatre dimensions

Les quatre dimensions que nous avons explorées (scolaire, sociale, affective/sexuelle, familiale) ne sont pas isolées. Elles s'influencent mutuellement et forment un système complexe. Comprendre cette interconnexion est crucial pour une intervention efficace. Considérons quelques exemples d'interconnexion. Un jeune qui subit du harcèlement scolaire (dimension sociale) peut voir sa motivation académique diminuer et ses résultats scolaires chuter (dimension scolaire). L'anxiété créée par le harcèlement peut aussi affecter son sommeil et son appétit. À la maison, le jeune peut devenir irritable ou retiré, créant des tensions familiales (dimension familiale). Le jeune peut aussi développer de l'anxiété sociale qui affecte ses relations amoureuses (dimension affective). Un autre exemple : une relation amoureuse conflictuelle (dimension affective) peut créer du stress émotionnel qui affecte la concentration du jeune à l'école (dimension scolaire). Le conflit peut aussi créer de la distance avec les amis si le jeune se replie sur lui-même (dimension sociale). À la maison, les parents peuvent remarquer le changement d'humeur du jeune et s'inquiéter, créant des tensions (dimension familiale). Un troisième exemple : un manque de soutien parental (dimension familiale) peut affecter l'estime de soi du jeune et sa confiance en ses capacités (dimension affective). Cela peut mener à une performance académique diminuée (dimension scolaire) et à une vulnérabilité accrue au rejet social (dimension sociale). Ces exemples illustrent comment un problème dans une dimension peut créer des effets en cascade dans les autres dimensions. Ils illustrent aussi comment une intervention dans une dimension peut avoir des effets positifs dans les autres.

### 7.2 La mobilisation des ressources du système

Une approche systémique du coaching reconnaît que le jeune et son environnement possèdent des ressources qui peuvent être mobilisées pour favoriser le changement. Ces ressources incluent les forces personnelles du jeune, le soutien de sa famille, le soutien de son école, et le soutien de sa communauté. Les forces personnelles du jeune peuvent inclure son intelligence, sa créativité, sa résilience, son sens de l'humour, ses talents et ses intérêts. Beaucoup de jeunes ne reconnaissent pas leurs propres forces, particulièrement

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

s'ils ont expérimenté des échecs ou du rejet. Le coach peut aider le jeune à identifier et à valoriser ses forces. Le soutien familial est une ressource majeure. Même dans les familles qui ont des difficultés, il existe généralement une certaine forme de soutien ou de lien. Le coach peut aider le jeune à identifier et à renforcer ce soutien. Le soutien scolaire peut inclure des enseignants bienveillants, des conseillers scolaires, des programmes de soutien académique ou social. Le soutien communautaire peut inclure des organisations de jeunesse, des clubs, des groupes d'intérêt, des mentors ou des figures d'autorité bienveillantes. La mobilisation des ressources implique aussi d'identifier les obstacles à l'utilisation de ces ressources. Par exemple, un jeune peut avoir accès à un soutien familial mais ne pas le chercher en raison de la honte ou de la peur. Le coach peut aider le jeune à surmonter ces obstacles.

### 7.3 Le rôle du coach dans une perspective systémique

Le rôle du coach dans une perspective systémique est complexe et multifacette. Le coach n'est pas simplement un expert qui apporte des solutions, mais plutôt un facilitateur qui aide le jeune à explorer sa situation, à identifier ses ressources et à mettre en œuvre des changements. Le coach doit d'abord développer une compréhension holistique de la situation du jeune. Cela signifie explorer les quatre dimensions de la vie du jeune, comprendre comment elles interagissent, et identifier les facteurs qui maintiennent les problèmes. Le coach doit aussi établir une relation de confiance avec le jeune. Cette relation est le fondement du travail de coaching. Le jeune doit se sentir écouté, compris et respecté pour être disposé à s'engager dans le processus de changement. Le coach doit aider le jeune à clarifier ses objectifs. Quels changements le jeune souhaite-t-il? Quels sont ses objectifs à court terme et à long terme? Les objectifs doivent être clairs, réalistes et motivants. Le coach doit aider le jeune à identifier les obstacles au changement. Quels sont les facteurs internes (pensées, émotions, croyances) et externes (environnement, relations, systèmes) qui maintiennent la situation actuelle? Le coach doit aider le jeune à développer des stratégies pour surmonter les obstacles et atteindre ses objectifs. Ces stratégies doivent être adaptées à la situation spécifique du jeune et doivent être réalistes et réalisables. Le coach doit aussi, quand approprié, impliquer les systèmes dans lesquels le jeune évolue. Cela peut signifier communiquer avec les parents, les enseignants ou d'autres

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

professionnels. Cependant, le coach doit toujours respecter la confidentialité et l'autonomie du jeune. Enfin, le coach doit évaluer régulièrement le progrès et adapter l'approche si nécessaire. Le coaching n'est pas un processus linéaire. Il peut y avoir des progrès, des reculs et des ajustements constants.

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

## QUESTIONNAIRES ET GRILLES DE COACHING

### Questionnaire 1 : Évaluation Systémique Initiale

#### Informations Générales

Prénom / Nom : \_\_\_\_\_

Âge : \_\_\_\_\_ Année scolaire : \_\_\_\_\_

Qui vous a recommandé le coaching ? \_\_\_\_\_

Depuis quand envisagez-vous le coaching ? \_\_\_\_\_

#### Dimension Scolaire

Comment décrivez-vous votre situation scolaire actuellement ?

Quels sont vos principaux défis académiques ?

Quel est votre niveau de motivation pour l'école ? (1-10) \_\_\_\_\_

Avez-vous des difficultés de concentration ou d'organisation ?

Quels sont vos forces académiques ?

Avez-vous des relations positives avec vos enseignants ?

#### Dimension Sociale et Amicale

Comment décrivez-vous vos relations avec vos amie.es ?

Avez-vous des ami.e.s proches en qui vous avez confiance ?

Avez-vous expérimenté du harcèlement ou de l'exclusion ?

Vous sentez-vous accepté par votre groupe de pairs ? (1-10) \_\_\_\_\_

Avez-vous des difficultés à initier ou à maintenir des amitiés ?

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

Y a-t-il des situations sociales qui vous mettent mal à l'aise ?

### Dimension Affective et Sexuelle

Comment gérez-vous vos émotions généralement ?

Avez-vous des relations amoureuses actuellement ou récemment ?

Vous sentez-vous confiant dans vos relations intimes ? (1-10) \_\_\_\_\_

Avez-vous expérimenté du rejet ou de la rupture ?

Avez-vous des pensées ou des sentiments qui vous préoccupent ?

Avez-vous des questions concernant votre sexualité ou votre identité ?

### Dimension Familiale

Comment est composée votre famille ?

Comment décrivez-vous votre relation avec vos parents ?

Vous sentez-vous soutenu par votre famille ? (1-10) \_\_\_\_\_

Y a-t-il des conflits importants dans votre famille ?

Avez-vous des relations positives avec vos frères et sœurs ?

Vous sentez-vous compris par votre famille ?

Quel est votre niveau d'autonomie à la maison ? (1-10) \_\_\_\_\_

### Notes complémentaires

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

## Questionnaire 2 : Questionnaire d'Entretien de Coaching Approfondi

### Exploration du Problème

Depuis quand cette situation existe-t-elle ?

Qu'est-ce qui maintient cette situation ?

Comment cette situation affecte-t-elle votre vie quotidienne ?

Comment cette situation affecte-t-elle les autres dimensions de votre vie ?

### Perspective Comportements

Avez-vous identifié comment cela commence ? Comment cela se termine ? qu'est-ce qui se passe ?

Que faites-vous ? Que font les autres ?

Quelle sont les actions que vous accomplissez ?

Y a-t-il un problème à ce niveau ?

### Perspective Capacités

Quelles sont les capacités/habiletés/stratégies que vous mobilisez quand cela se passe ?

A quoi devez-vous penser ou mobiliser ?

Y a-t-il un problème/manque à ce niveau ?

### Perspective Croyances

Que pensez-vous de cette situation ?

Qu'est-ce que vous croyez être la cause de cette situation ?

Qu'est-ce que vous croyez que vous pourriez faire pour changer la situation ?

Qu'est-ce qui vous empêche de faire ces changements ?

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

### Perspective Valeurs

Qu'est-ce qui est important pour vous ?

Comment cette situation vous affecte-t-elle ?

Qu'est-ce qui vous fait mal / agace / vous attriste ? Pourquoi ?

### Perspective Identité

Qu'est-ce que cette situation dit de vous ?

A-t-elle un impact sur votre identité ?

### Perspective Mission/Spiritualité

Quel lien faites-vous entre cette situation et une dimension plus large (au-delà de vous-même) ?

Y a-t-il un lien avec votre spiritualité ?

### Exploration de l'objectif

Quel est votre objectif ?

Quels sont les obstacles à cet objectif ?

Quel est l'objectif de cette séance ?

### Ressources

Avez-vous déjà tenté de résoudre votre problème ?

Qu'est-ce qui a fonctionné ? Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ?

Avez-vous déjà résolu un problème similaire dans le passé ?

Comment avez-vous fait ? Quelles ressources avez-vous utilisées ?

Quelles ressources avez-vous maintenant ?

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

Qui pourrait vous aider ?

Qui vous inspire ? Qui est un modèle pour vous qui a la ressource dont vous avez besoin ?

### Objectifs et Actions

Quel serait le plus petit changement que vous pourriez accomplir vers l'objectif ?

Quelles actions pourriez-vous prendre ?

Quels sont les obstacles potentiels ?

Comment pourriez-vous surmonter ces obstacles ?

### Engagement et Suivi

Quel est votre engagement envers ce changement ? (1-10) \_\_\_\_\_

Quelles actions allez-vous entreprendre d'ici la prochaine séance ?

Qui pourrait vous soutenir dans cette démarche ?

Qu'est-ce que vous ferez si vous rencontrez des difficultés ?

Quand allons-nous nous revoir ?

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

## Grille de Suivi Multidimensionnel

Cette grille permet de suivre le progrès du jeune dans les quatre dimensions de sa vie. Elle peut être complétée mensuellement ou trimestriellement. Notez le niveau de chaque enjeu sur une échelle de 1 à 10 (1 = très difficile, 10 = très bien).

| Dimension          | Enjeu<br>Principal   | Mois 1 | Mois 2 | Mois 3 | Notes |
|--------------------|----------------------|--------|--------|--------|-------|
| Scolaire           | Stress académique    |        |        |        |       |
|                    | Motivation           |        |        |        |       |
|                    | Organisation         |        |        |        |       |
| Sociale            | Relations amicales   |        |        |        |       |
|                    | Intégration          |        |        |        |       |
|                    | Harcèlement          |        |        |        |       |
| Affective/Sexuelle | Gestion émotionnelle |        |        |        |       |
|                    | Relations amoureuses |        |        |        |       |
|                    | Identité             |        |        |        |       |
| Familiale          | Communication        |        |        |        |       |
|                    | Autonomie            |        |        |        |       |
|                    | Soutien              |        |        |        |       |

**Olga Belo-Markes**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

## BIBLIOGRAPHIE

### Ouvrages Fondamentaux en Français

Bowlby, J. (1988). Une base sécurisante : Application de la théorie de l'attachement. Paris : Éditions Odile Jacob.

Claes, M. (1995). L'expérience adolescente. Bruxelles : Éditions Mardaga.

Cyrulnik, B. (2012). Résilience : Comment renaître de ses traumatismes. Paris : Éditions Odile Jacob.

Freire, P. (1974). Pédagogie de l'opprimé. Paris : François Maspero.

Guichard, J. (2009). L'orientation tout au long de la vie. Paris : Dunod.

Jeammet, P., & Bochereau, H. (2005). Adolescence et psychopathologie. Paris : Éditions Masson.

Marcelli, D., & Braconnier, A. (2008). L'adolescence. Paris : Éditions Masson.

Piaget, J. (1954). La construction du réel chez l'enfant. Neuchâtel : Delachaux et Niestlé.

Steinberg, L. (2008). L'adolescence (8ème édition). Paris : Dunod.

### Références Académiques et Scientifiques

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.

Blakemore, S. J., & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(3-4), 296-312.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Brown, B. B., & Larson, R. W. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (2nd ed., pp. 74-103). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Crandall, A., & Bradford, G. (2021). How adolescents' relationships with their parents affect mental health. Brigham Young University Department of Public Health Research Brief.

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225-241.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton & Company.
- Gilligan, C. (1982). In *a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Kohlberg, L. (1984). *The Psychology of Moral Development: The Nature and Validity of Moral Stages*. San Francisco: Harper & Row.
- Larson, R. W., & Richards, M. H. (1994). *Divergent realities: The emotional lives of mothers, fathers, and adolescents*. New York: Basic Books.
- Paikoff, R. L., & Brooks-Gunn, J. (1991). Do parent-child relationships change during puberty? *Psychological Bulletin*, 110(1), 47-66.
- Reddy, J. K., Menon, K., & Thattil, A. (2017). Understanding academic stress among adolescents. *Artha Journal of Social Sciences*, 16(2), 45-62.
- Théorêt, V., Hébert, M., & Fernet, M. (2017). Attachement amoureux et qualité de vie sexuelle à l'adolescence : Le rôle de la communication des besoins sexuels. *Service Social*, 63(2), 28-45.
- Yu, S., & Zhao, X. (2021). The negative impact of bullying victimization on academic literacy and social integration: Evidence from 51 countries in PISA. *Social Sciences & Humanities Open*, 3(1), 100084.

## Ressources Complémentaires et Pratiques

- Adolescent Health Research Group. (2020). *Understanding Adolescent Development*. University of Auckland.
- Bloch, H., Chemama, R., Dépret, E., & Leconte, D. (2003). *Grand dictionnaire de la psychologie*. Paris : Larousse.
- Cloutier, R., & Drapeau, S. (2008). Pratiques parentales et adaptation psychosociale de l'adolescent. *Revue québécoise de psychologie*, 29(1), 1-25.

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

Geldard, K., & Geldard, D. (2012). *Counselling adolescents: The proactive approach*. London: Sage Publications.

Geldard, K., Geldard, D., & Foo, R. Y. (2013). *Counselling children: A practical introduction*. London: Sage Publications.

Horne, A. M., & Sayger, T. V. (1990). *Treating conduct and oppositional defiant disorders in children*. New York: Pergamon Press.

Keenan, K., & Wakschlag, L. S. (2000). More than the terrible twos: The nature and severity of behavior problems in clinic-referred preschoolers. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28(1), 33-46.

Lerner, R. M., & Steinberg, L. (Eds.). (2009). *Handbook of Adolescent Psychology*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Mash, E. J., & Barkley, R. A. (Eds.). (2006). *Treatment of childhood disorders* (3rd ed.). New York: Guilford Press.

Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19.

**Olga Belo-Marques**

Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière