

ÉTUDE DE CAS N° 1 - **ALEXIS**

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Alexis a 21 ans et il est étudiant en Bande dessinée dans un établissement d'études supérieures à Bruxelles où il redouble sa première année. Il est fils de diplomates ayant passé une partie de sa vie à l'étranger (Égypte, États-Unis, R.D.C, Tunisie). Cela fait 3 ans qu'il habite à Bruxelles, seul avec sa sœur, dans l'appartement des parents, restés en Tunisie. Il est à l'arrêt dans ses études depuis 2 mois parce que l'on lui a détecté un ulcère à l'estomac dû au stress.

CONTEXTE FAMILIAL ET PERSONNEL

La famille

Alexis est issu d'une famille de diplomates. Son père, ambassadeur, est assez despotique et a été viré de son dernier poste pour des attitudes considérées trop sévères vis-à-vis de son personnel. Sa mère est polonaise appartenant à la noblesse, très croyante et pratiquante. Tous deux sont très anxieux, voulant que tout soit parfait, préoccupés par les moindres détails. Ils habitent actuellement en Tunisie, loin de leurs enfants.

Les valeurs familiales

La famille valorise l'excellence, la perfection, le statut social et l'apparence. Les parents ont des attentes très élevées envers leurs enfants. Ils considèrent que les problèmes émotionnels ou psychologiques sont une forme de faiblesse. La communication est souvent critique et peu bienveillante.

La relation parent-enfant

La relation avec les parents est difficile et conflictuelle. Quand ils viennent à Bruxelles, les disputes sont régulières. Ils considèrent qu'Alexis ne sait pas se prendre en main, laisse les choses aller, ne range pas, ne s'organise pas, n'étudie pas. Malgré les maintes tentatives d'Alexis pour leur expliquer qu'ils sont trop exigeants, les parents restent inflexibles. Alexis exprime le fait qu'ils sont très anxieux et que leur situation financière est assez problématique, ce qui les rend hypocrites dans leurs exigences.

Formation Coaching scolaire et de jeunes

SITUATION ACTUELLE

Parcours scolaire

Alexis a toujours eu une passion pour la bande dessinée et le dessin. Il a choisi de poursuivre ses études dans ce domaine. Cependant, il redouble sa première année, ce qui indique des difficultés académiques ou personnelles. Avant son arrêt médical, il avait déjà commencé à rater pas mal de cours car il trouve que les profs ne lui expliquent pas bien et ne sont pas attentifs aux besoins des étudiants. En plus, il trouve que les autres étudiants sont trop introvertis.

Situation actuelle

Alexis se sent bloqué. Il reste des journées entières à jouer aux jeux vidéo. Il ne fait pas grand-chose d'autre à part voir des copains de temps à autres chez lui, car il fume de l'herbe et ils viennent pour fumer avec lui. Il ne se sent pas bien, pleure sans savoir pourquoi. Il a développé un ulcère à l'estomac, symptôme physique du stress chronique.

Les défis

Alexis expérimente une profonde confusion identitaire et un manque de direction. Il a du mal à se faire des amis, on l'a toujours considéré bizarre parce qu'il parle avec facilité de lui-même mais là, il n'arrive même pas au stade de parler avec les autres, tout court. Il gamberge, il traîne, il essaie de se motiver pour retourner aux études en se promettant chaque soir qu'il se réveillera tôt le lendemain et prendra le chemin de l'école.

La vie affective

Récemment, il a vécu une dispute avec ses copains du cercle de guindaille. Son meilleur ami est sorti avec une fille pendant 6 mois. Ils ont rompu et 1 mois plus tard, Alexis est 'sorti' avec cette fille lors d'une soirée. Son ami lui a reproché de ne pas tenir le principe de loyauté entre copains qui consiste à ne pas coucher avec les copines des autres. Cette situation a créé une rupture importante dans son groupe social.

La santé mentale

Alexis présente des signes de dépression légère à modérée : manque de motivation, isolement social, pleurs sans raison apparente, perte d'intérêt pour les activités qu'il aimait (le dessin), troubles du sommeil. L'ulcère à l'estomac est une manifestation physique du stress et de l'anxiété chroniques.

SA DEMANDE PRINCIPALE

Alexis ne sait pas vraiment ce qu'il veut. Sa demande est vague et confuse. Il vient parce qu'il se sent perdu, bloqué et ne sait pas comment sortir de cette situation. Il espère que quelqu'un pourrait l'aider à comprendre ce qui se passe et à retrouver un sens à sa vie.

LES TENTATIVES DE SOLUTIONS

Tentatives de solutions du jeune

- Se motiver chaque soir pour se lever tôt et aller à l'école
- Jouer aux jeux vidéo pour se distraire et oublier ses problèmes
- Fumer de l'herbe pour se calmer et se détendre
- Essayer de faire du sport pour rester en forme
- Voir des copains pour ne pas être seul

Tentatives de solutions de son entourage

- Parents : Lui dire qu'il doit se prendre en main, le critiquer, lui rappeler qu'il redouble
- Sœur : L'engueuler pour son inactivité et son manque de responsabilité
- Amis : L'éviter après le conflit avec le meilleur ami
- Médecin : Lui prescrire un arrêt médical pour l'ulcère

EXCEPTIONS (moments où les choses vont mieux)

- En début d'année, il a travaillé pendant 3 mois dans une chocolaterie, il était très organisé et se sentait utile
- Pendant 2 mois il n'a pas fumé d'herbe et il était concentré et plus heureux
- Quand il dessine, il oublie ses problèmes et se sent en flow
- Quand il sort avec ses copains et qu'il y a une bonne ambiance, il se sent vivant
- Quand il parle de ses projets de bande dessinée, ses yeux brillent

SI SA SITUATION SE RÉSOLOIT

- Il se sentirait léger et libéré du poids de l'anxiété
- Il se ferait de vrais amis avec qui il pourrait être authentique
- Il s'entendrait bien avec sa sœur et aurait une relation plus positive
- Il rencontrerait une 'vraie' copine basée sur une connexion authentique
- Il retrouverait l'enthousiasme à dessiner et créer
- Il reprendrait les études avec motivation et clarté
- Il trouverait un travail ou un projet qui le passionne
- Il vivrait seul et serait indépendant financièrement et émotionnellement

Formation Coaching scolaire et de jeunes

SON RÊVE DE VIE

- Faire une école de BD Marvel aux États-Unis (très chère) – d'où sortent les plus grands dessinateurs
- Devenir dessinateur de BD professionnel reconnu
- Rencontrer l'amour véritable avec quelqu'un qui le comprend
- Avoir une relation saine avec ses parents basée sur l'acceptation
- Vivre une vie créative et authentique

SES RESSOURCES INTERNES

- Sa créativité et son talent pour le dessin
- Son humour – il rit de lui-même en général
- Son allure et son charme – il se sent désiré quand il sort
- En secondaire il faisait un planning et il s'y tenait (capacité organisationnelle latente)
- Sa capacité à parler de lui-même avec facilité
- Son passion pour la bande dessinée

SES RESSOURCES EXTERNES

- Le coach
- Une ex-copine qui l'aime beaucoup et croit en lui
- Aimait rencontrer un vrai auteur de BD pour voir ce que c'est dans la vraie vie
- Sa sœur qui vit avec lui et pourrait le soutenir
- L'école de bande dessinée qui offre des ressources et des mentors
- Ses copains du cercle de guindaille (malgré le conflit récent)

BUT MINIMAL

Au minimum, Alexis aimerait se lever le matin et faire quelque chose, reprendre contact avec ses études, réduire sa consommation de cannabis et se sentir un peu mieux dans sa peau.

ÉTUDE DE CAS N° 2 - **MAXIME**

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Maxime est un jeune homme de 18 ans, il habite à Bruxelles et a terminé son niveau secondaire à l'école Decroly. Depuis 9 mois, il est en année sabbatique. Il a profité de cette pause pour aller étudier l'anglais en Australie. Depuis qu'il est revenu, il est enfermé dans sa chambre et joue aux jeux vidéo. Il se couche aux aurores et se lève tard, début d'après-midi. Il est enfant de parents séparés et vit actuellement chez sa mère car son père vient d'avoir un bébé avec sa compagne.

CONTEXTE FAMILIAL ET PERSONNEL

La famille

Maxime est issu d'une famille recomposée. Ses parents sont séparés depuis plusieurs années. Sa mère est très attachée à lui et préoccupée par son avenir. Son père vient d'avoir un bébé avec sa nouvelle compagne et a un rythme de vie très différent. Maxime vit actuellement chez sa mère à Bruxelles.

Les valeurs familiales

La mère valorise l'éducation, la réussite académique et les sciences humaines. Le père valorise plutôt les sciences et l'ingénierie. Il y a une certaine tension entre ces deux visions. La mère est très impliquée dans la vie de Maxime et peut être un peu envahissante.

La relation parent-enfant

Maxime a une relation proche avec sa mère mais aussi un peu étouffante. Elle le presse constamment pour qu'il prenne une décision concernant ses études. Il a peur de lui faire mal en s'en allant loin pour ses études. Avec son père, la relation est plus distante. Son père n'écoute pas vraiment ses idées et s'entête dans son opinion.

SITUATION ACTUELLE

Parcours scolaire

Maxime a terminé son secondaire à Decroly, une école réputée. Il a eu une année sabbatique et a étudié l'anglais en Australie. Cette expérience a été enrichissante mais aussi révélatrice : il a découvert qu'il pouvait vivre loin de sa mère et qu'il y avait d'autres possibilités.

Formation Coaching scolaire et de jeunes

Situation actuelle

Depuis son retour d'Australie, Maxime est enfermé dans sa chambre et joue aux jeux vidéo. Il se couche aux aurores et se lève tard, début d'après-midi. Sa mère est préoccupée par le fait qu'il joue trop aux jeux vidéo et le presse pour qu'il se décide sur ce qu'il va faire l'année suivante, quelles études il va entreprendre.

L'indécision professionnelle

Maxime a du mal à répondre à la question de ce qu'il veut faire. Il pense faire des études d'ingénieur commercial mais c'est plus pour suivre le conseil de son père qui pense que ce sont des études qui mènent à beaucoup de métiers. Sa mère par contre, est d'avis qu'il serait mieux dans une branche de sciences humaines, vu qu'il s'intéresse à la psychologie et est assez intéressé par les enjeux sociaux. Maxime est très partagé car il est un peu d'accord avec ses deux parents.

Les défis psychosociaux

Maxime expérimente une confusion identitaire et une difficulté à prendre ses propres décisions. Il est très rapide dans ses pensées, tenant en compte plusieurs facteurs d'une même situation comme les raisons qui fondent les conseils de ses parents. Cependant, il a du mal à identifier ses propres désirs au-delà des attentes parentales. Récemment, la situation est un peu trouble aussi parce qu'il vient de retrouver sa copine de secondaire et ils ont passé 2 nuits ensemble. Il laisse entendre qu'il est très amoureux.

La vie affective

Maxime vient de retrouver sa copine de secondaire après un certain temps. Ils ont passé 2 nuits ensemble et il semble être très amoureux. Cette nouvelle relation ajoute une dimension émotionnelle à sa situation actuelle.

SA DEMANDE PRINCIPALE

Maxime vient vous voir pour l'aider à choisir ses études. Il est partagé entre plusieurs options et ne sait pas comment prendre une décision qui lui convient vraiment, indépendamment des attentes de ses parents.

LES TENTATIVES DE SOLUTIONS

Tentatives de solutions du jeune

- Parler au père et à la mère pour comprendre leurs perspectives

Formation Coaching scolaire et de jeunes

- Voir un conseiller d'orientation
- Regarder les programmes universitaires belges
- Envisager de partir en Australie pour poursuivre ses études
- Réfléchir beaucoup à son choix
- Jouer aux jeux vidéo pour éviter de penser à la décision
- Passer du temps avec sa copine fraîchement retrouvée

Tentatives de solutions de son entourage

- Mère : Le presser de faire un choix raisonnable, lui suggérer les sciences humaines
- Père : Lui suggérer l'ingénierie commerciale
- Conseiller d'orientation : Lui dire qu'il a une veine artistique
- Copine : Le soutenir et lui dire qu'elle croit en lui

EXCEPTIONS (moments où les choses vont mieux)

- Quand il a confronté sa mère sur le choix de l'Australie, il a montré de la détermination
- Quand il regarde les programmes des universités, il trouve beaucoup de choses intéressantes
- Quand il parle de programmation de jeux vidéo, il montre une passion et une connaissance
- Quand il est avec sa copine, il se sent heureux et soutenu
- Quand il pense à retourner en Australie, ses yeux brillent

SI SA SITUATION SE RÉSOLOIT

- Il ferait un choix qui lui convient vraiment
- Il se sentirait soulagé et pas coupable
- Il aurait l'impression de décider pour sa vie
- Il reprendrait contact avec ses potes dans la vie réelle et pas les potes de jeux en réseau
- Il pourrait poursuivre ses études avec motivation
- Il aurait une relation plus saine avec ses parents

SON RÊVE DE VIE

- Devenir créateur de jeux vidéo reconnu
- Avoir une relation sérieuse avec sa copine fraîchement retrouvée
- Vivre en Australie ou dans un endroit qui le passionne
- Créer quelque chose d'innovant et de significatif
- Être indépendant et autonome dans ses décisions

SES RESSOURCES INTERNES

- Sa capacité à argumenter et à analyser les situations
- Sa créativité et son intérêt pour les jeux vidéo
- Sa rapidité d'esprit et sa capacité à voir plusieurs perspectives

Formation Coaching scolaire et de jeunes

- Sa détermination (il a confronté sa mère sur l'Australie)
- Son intérêt pour la psychologie et les enjeux sociaux
- Sa capacité à apprendre (il a appris l'anglais en Australie)

SES RESSOURCES EXTERNES

- Sa copine qui croit en lui et le soutient
- Un ami en Australie qui lui dit qu'il y a du boulot là-bas
- Steve Jobs comme modèle (créateur de technologie)
- L'école à Paris qui forme les meilleurs programmeurs de jeux vidéo
- L'héritage de sa grand-mère qui lui permet de financer ses études
- Le coach

BUT MINIMAL

Au minimum, Maxime aimerait savoir ce qu'il veut vraiment et pouvoir le communiquer à ses parents sans culpabilité.

ÉTUDE DE CAS N° 3 - **NANDANA**

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Nandana a 20 ans, elle a vécu à Bruxelles depuis sa naissance mais fait actuellement des études au Conservatoire Royal de Liège en art dramatique. Elle est fille unique, ses parents sont toujours mariés. Elle a quelques soucis de santé, une suspicion de la Maladie de Chron, ce qui l'angoisse beaucoup. Elle vient de terminer sa deuxième année de bachelier et dit que celle-ci a été très éprouvante, aussi bien au niveau familial, qu'aux études et même au niveau amoureux.

CONTEXTE FAMILIAL ET PERSONNEL

La famille

Nandana est fille unique de parents mariés. Elle a encore les 2 grand-mères et n'a plus de grands-pères. Sa famille s'arrête là, elle n'a ni tantes, ni oncles, ni cousins. Elle a une structure familiale très restreinte. Ses parents sont très impliqués dans sa vie et très préoccupés par son bien-être.

Les valeurs familiales

La famille valorise l'éducation, l'art et l'expression créative. Les parents soutiennent le choix de Nandana de poursuivre l'art dramatique. Cependant, ils sont aussi très protecteurs et anxieux, particulièrement concernant sa santé.

La relation parent-enfant

Nandana a une relation proche avec ses parents mais aussi un peu étouffante. Ils sont très préoccupés par sa santé et ses problèmes émotionnels. Nandana a beaucoup parlé autour d'elle, à ses parents, à ses amis, à ses collègues, durant l'année qui vient de se passer sur la révélation de sa grand-mère. La famille a subi un séisme : il y a maintenant un froid entre ses parents et la grand-mère, ils ne se parlent presque plus.

SITUATION ACTUELLE

Parcours scolaire

Nandana poursuit des études en art dramatique au Conservatoire Royal de Liège. Elle a terminé sa deuxième année de bachelier. Cependant, elle dit être de plus en plus bloquée.

Formation Coaching scolaire et de jeunes

Les professeurs n'arrêtent pas de dire qu'elle n'est pas dans son corps, qu'elle mentalise beaucoup, qu'elle n'est pas alignée. Les collègues aussi lui donnent ce feedback.

Situation actuelle

Nandana se sent très angoissée à l'idée de reprendre des études. Elle ne dort pas bien, elle fait des cauchemars avec les profs, les collègues, les cours et ce sont toujours des situations oppressantes. L'idée de se retrouver à nouveau au Conservatoire la stresse énormément. Elle prend de la valériane pour se calmer, elle réfléchit à comment se connecter à son corps.

Les défis psychosociaux

Nandana expérimente une déconnexion de son corps et une mentalisation excessive. Elle se sent submergée depuis les révélations de sa grand-mère. Elle pense que ce qui s'est passé dans son enfance (même si elle n'est pas sûre) y est pour quelque chose. Elle a la même explication à propos de sa vie amoureuse : elle n'a que des histoires foireuses et se fait systématiquement larguer parce qu'elle n'est pas très sûre d'elle.

Événement marquant

Nandana a appris que son grand-père 'adoptif' (qui n'est pas son grand-père biologique) aurait peut-être eu des comportements abusifs à son égard. Lors d'un dîner au resto en tête à tête, sa grand-mère, qui avait trop bu, a laissé entendre que son ex-compagnon se serait mal comporté à l'égard de Nandana. Elle dit n'avoir aucun souvenir d'attouchements ou de gestes déplacés si ce n'est qu'à 4 ans, elle ne voulait plus aller dans la maison de sa grand-mère et que quand celle-ci s'est séparée de son compagnon, Nandana qui avait 5 ans a ressenti un soulagement. Mais elle n'a jamais voulu retourner chez sa grand-mère. Nandana aimerait tirer au clair et savoir ce qui s'est réellement passé. Elle pense aller voir un hypnothérapeute pour essayer de se souvenir de ce qui s'est passé.

La vie affective

Nandana n'a que des histoires amoureuses foireuses et se fait systématiquement larguer. Elle pense que c'est dû à son manque de confiance en elle et à la possible révélation de trauma.

Formation Coaching scolaire et de jeunes

SA DEMANDE PRINCIPALE

Nandana aimerait que vous l'aidiez à être alignée et pouvoir reprendre ses études sereinement. Elle aimerait aussi comprendre ce qui s'est réellement passé dans son enfance et comment cela affecte sa vie actuelle.

LES TENTATIVES DE SOLUTIONS

Tentatives de solutions de la jeune

- Parler à ses parents, ses amis, ses collègues de la révélation de sa grand-mère
- Prendre de la valériane pour se calmer
- Réfléchir à comment se connecter à son corps
- Envisager de voir un hypnothérapeute pour se souvenir
- Essayer de comprendre l'impact du trauma sur sa vie
- Éviter de retourner chez sa grand-mère

Tentatives de solutions de son entourage

- Parents : La soutenir émotionnellement, créer un froid avec la grand-mère
- Grand-mère : Ne pas confirmer en état sobre ce qu'elle a insinué en état d'ivresse
- Professeurs : Lui dire qu'elle n'est pas alignée
- Collègues : Lui donner le même feedback

EXCEPTIONS (moments où les choses vont mieux)

- Quand elle se connecte à son corps et à ses sensations, elle se sent plus présente
- Quand elle parle avec ses parents, elle se sent soutenue
- Quand elle pratique l'art dramatique et qu'elle est en flow, elle oublie ses préoccupations
- Quand elle est avec des amis qui la comprennent, elle se sent moins seule
- Quand elle dort bien, elle se sent plus capable de gérer ses émotions

SI SA SITUATION SE RÉSOLOIT

- Elle se sentirait alignée et présente dans son corps
- Elle pourrait reprendre ses études sereinement
- Elle dormirait mieux et aurait moins de cauchemars
- Elle aurait une meilleure compréhension de ce qui s'est passé
- Elle pourrait avoir des relations amoureuses plus saines
- Elle se sentirait moins opprimée et plus libre
- Elle aurait une relation plus saine avec sa grand-mère ou accepterait la distance

SON RÊVE DE VIE

- Devenir une actrice accomplie et respectée
- Avoir une relation amoureuse saine et épanouissante

Formation Coaching scolaire et de jeunes

- Être complètement alignée et présente dans son corps
- Avoir une relation de paix avec sa grand-mère
- Utiliser son art pour exprimer et guérir ses émotions
- Aider d'autres personnes qui ont vécu des traumatismes similaires

SES RESSOURCES INTERNES

- Sa passion pour l'art dramatique
- Sa capacité à exprimer ses émotions à travers l'art
- Son intelligence et sa conscience de soi
- Sa capacité à parler de ses problèmes (elle a parlé à beaucoup de gens)
- Sa volonté de comprendre et de guérir
- Sa créativité

SES RESSOURCES EXTERNES

- Le coach
- Ses parents qui la soutiennent
- Ses amis et ses collègues
- Le Conservatoire Royal de Liège
- Les professeurs d'art dramatique
- Les ressources de santé mentale (psychothérapie, hypnothérapie)
- Sa grand-mère (malgré la situation complexe)

BUT MINIMAL

Au minimum, Nandana aimerait dormir mieux, avoir moins de cauchemars et se sentir un peu plus capable de reprendre ses études.

ÉTUDE DE CAS N° 4 - **GEORGINA**

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Georgina est une jeune femme de 17 ans, qui vit chez ses parents, de mère française travaillant à la Commission européenne et un père grec qui est professeur à l'université de Bruxelles, Paris et Lausanne. Elle s'exprime tantôt en français, tantôt en anglais et on comprend qu'elle a grandi dans un environnement international. Elle est en relations avec une fille mais que ses parents ne le savent pas. Elle est très angoissée, elle a peur de présenter en public son TFE et de rater son Baccalauréat européen.

CONTEXTE FAMILIAL ET PERSONNEL

La famille

Georgina est issue d'une famille internationale. Sa mère est française, travaillant à la Commission européenne. Son père est grec, professeur à l'université. Tous deux sont très éduqués et ont des attentes élevées. Son grand frère suit le même chemin que les parents car il entame un Master d'histoire à la Sorbonne. La famille valorise l'excellence académique et l'intellectualisme.

Les valeurs familiales

La famille valorise l'éducation, l'intellectualisme, les sciences humaines et l'excellence. Les parents disent que Georgina peut faire ce qu'elle veut faire autant car qu'elle a un grand potentiel. Cependant, il y a une certaine pression implicite pour que Georgina suive le même chemin que ses parents et son frère.

La relation parent-enfant

Georgina a une relation proche avec ses parents mais aussi un peu étouffante. Ses parents sont très impliqués dans sa vie académique. Elle craint de décevoir ses parents car ils sont tous les universitaires et disent qu'elle peut faire ce qu'elle veut faire autant car qu'elle a un grand potentiel. Depuis toute petite elle s'est sentie moins intelligente que tout le monde et a développé une peur de ne pas être à la hauteur.

Formation Coaching scolaire et de jeunes

SITUATION ACTUELLE

Parcours scolaire

Georgina est en dernière année de secondaire et prépare son Baccalauréat européen. Elle doit présenter son TFE (Travail de Fin d'Études) en public. Elle a des résultats académiques bons mais elle est très angoissée par les présentations publiques.

Situation actuelle

Georgina est très angoissée. Elle a peur de présenter en public son TFE et de rater son Baccalauréat européen. Elle expérimente de l'anxiété de performance. Elle se demande si elle est vraiment à la hauteur de ses parents et de son frère.

La vie affective et sexuelle

Georgina est en relation avec une fille mais que ses parents ne le savent pas. Elle accepte qu'il y a des jours où elle se sent une femme et des jours où elle se sent un homme. Sa copine l'aide beaucoup à se calmer et l'aide à accepter sa fluidité. Elle passe de bons moments ensemble.

Georgina expérimente une confusion identitaire concernant son genre et son orientation sexuelle. Elle a peur de révéler sa relation et son identité de genre à ses parents. Elle a aussi une peur profonde de ne pas être à la hauteur et de décevoir ses parents. Elle se sent moins intelligente que tout le monde malgré ses bons résultats académiques. Elle relie cela à un sentiment de solitude : toute son enfance elle a été élevée par une nounou qu'elle aimait beaucoup et qui n'est plus de ce monde.

SA DEMANDE PRINCIPALE

Georgina vient vous voir pour l'aider à réussir son année et à gérer son anxiété de performance. Elle aimerait aussi explorer ses choix d'études futurs.

LES TENTATIVES DE SOLUTIONS

Tentatives de solutions de la jeune

- Étudier beaucoup pour préparer son TFE
- Pratiquer sa présentation en privé
- Passer du temps avec sa copine pour se calmer
- Essayer de gérer son anxiété seule
- Parler à ses amis de ses préoccupations

Formation Coaching scolaire et de jeunes

Tentatives de solutions de son entourage

- Parents : Lui dire qu'elle peut faire ce qu'elle veut, lui rappeler son potentiel
- Mère : L'aider à faire le power point
- Père : Lui suggérer de suivre ses traces
- Copine : La soutenir et lui dire qu'elle croit en elle
- Frère : Servir de modèle (mais aussi de source de pression)

EXCEPTIONS (moments où les choses vont mieux)

- Quand elle travaille avec sa mère sur le power point, elle se sent soutenue
- Quand elle pratique l'équitation (qu'elle fait depuis l'âge de 6 ans), elle se sent vivante et heureuse
- Quand elle pratique l'athlétisme (pour lequel elle est très douée), elle se sent compétente
- Quand elle est avec sa copine, elle se sent acceptée et aimée
- Quand elle se connecte à son corps à travers le sport, elle se sent présente

SI SA SITUATION SE RÉSOLOIT

- Elle réussirait son TFE et son Baccalauréat
- Elle se sentirait moins angoissée et plus confiante
- Elle pourrait faire un choix d'études qui lui convient vraiment
- Elle pourrait révéler sa relation et son identité de genre à ses parents
- Elle se sentirait acceptée et aimée pour qui elle est vraiment
- Elle pourrait poursuivre ses passions (équitation, athlétisme)
- Elle aurait une relation plus saine avec ses parents

SON RÊVE DE VIE

- Devenir kinésithérapeute ou professeur d'éducation physique
- Continuer à pratiquer l'équitation et l'athlétisme au niveau compétitif
- Avoir une relation ouverte avec sa copine
- Être acceptée par ses parents pour qui elle est vraiment
- Utiliser son corps et son mouvement pour aider les autres
- Vivre une vie authentique et alignée avec ses valeurs

SES RESSOURCES INTERNES

- Sa capacité à apprendre et ses bons résultats académiques
- Son amour du sport et sa compétence athlétique
- Sa pratique de l'équitation depuis l'âge de 6 ans
- Sa créativité et son intérêt pour les enjeux sociaux
- Sa capacité à se connecter à son corps à travers le sport
- Sa fluidité de genre et son acceptation de soi
- Sa capacité à exprimer ses émotions et ses besoins

Formation Coaching scolaire et de jeunes

SES RESSOURCES EXTERNES

- Le coach
- Sa mère qui la soutient académiquement
- Sa copine qui la soutient émotionnellement
- Son école et ses enseignants
- Son entraîneur d'équitation
- Son entraîneur d'athlétisme
- Les ressources de santé mentale si nécessaire

BUT MINIMAL

Au minimum, Georgina aimerait réussir son TFE et son Baccalauréat, et se sentir un peu moins angoissée.

ÉTUDE DE CAS N° 5 - *KARIM*

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Karim est un jeune homme de 20 ans d'origine afghane. Il est arrivé en Belgique il y a 4 ans avec sa famille en tant que réfugié politique. Ses papiers sont en règle depuis 2 ans. Il vit à Bruxelles avec ses parents et ses deux frères cadets (17 et 15 ans) dans un petit appartement du quartier de Molenbeek. Karim vient vous voir en tant que coach de jeunes parce que c'est un service gratuit proposé par une association locale d'aide aux migrants. Il a été orienté vers vous par un travailleur social qui connaît votre travail.

CONTEXTE FAMILIAL ET CULTUREL

La famille

Le père de Karim, Amir, était ingénieur en Afghanistan avant la guerre. La mère, Fatima, était enseignante. Ils ont tous deux dû fuir le pays en 2020 après des menaces liées à leurs activités éducatives et à leur engagement envers les droits des femmes. Le père travaille actuellement comme ouvrier dans le bâtiment, un travail bien en dessous de ses qualifications. La mère fait du ménage dans des hôtels. Tous deux sont profondément traumatisés par l'expérience de la fuite et de l'exil.

Les valeurs familiales

La famille est musulmane pratiquante, bien que de manière modérée. Les parents valorisent l'éducation, la famille, l'honneur et le respect des aînés. Ils ont des attentes élevées envers leurs fils, particulièrement envers Karim en tant qu'aîné. Ils s'attendent à ce qu'il réussisse académiquement et qu'il aide la famille à s'intégrer et à prospérer en Belgique.

La relation parent-enfant

Le père est autoritaire mais aimant. Il a du mal à exprimer ses émotions et communique souvent par des ordres ou des critiques. Il espère que Karim deviendra un modèle pour ses frères cadets. La mère est plus affectueuse mais aussi anxieuse. Elle s'inquiète constamment pour ses fils et pour l'avenir de la famille. Elle souhaite que Karim soit heureux mais aussi qu'il réussisse.

SITUATION ACTUELLE DE KARIM

Parcours scolaire

Karim a terminé son secondaire l'année dernière avec des résultats corrects mais sans excellence. Il a suivi une formation générale. À l'école, il a eu du mal à s'intégrer initialement en raison de la barrière linguistique et des différences culturelles, mais il a progressivement développé des amitiés, particulièrement avec d'autres jeunes issus de l'immigration.

Situation actuelle

Depuis la fin du secondaire, Karim est en attente. Il n'a pas poursuivi ses études supérieures. Il fait occasionnellement des petits boulots (aide à la livraison, travail en magasin) mais rien de stable. Il passe beaucoup de temps à la maison ou dans la rue avec des copains. Il se sent perdu et sans direction. Karim ne sait pas ce qu'il veut faire. Il envisage vaguement plusieurs options : devenir électricien comme son oncle en Allemagne, travailler dans le commerce, ou peut-être poursuivre des études. Cependant, il n'a aucune certitude. Ses parents lui disent qu'il doit décider et qu'il ne peut pas rester inactif indéfiniment. Cette pression augmente son anxiété.

La vie familiale

Karim expérimente plusieurs défis interconnectés. Il se sent coincé entre deux mondes : le monde afghan de ses parents et le monde belge/européen dans lequel il vit. Il ne se sent complètement à l'aise nulle part. À la maison, il doit respecter les traditions afghanes et les attentes parentales. À l'école et dans la rue, il doit s'adapter à la culture belge. Cette tension identitaire est épuisante. Il expérimente aussi un sentiment d'injustice et de colère. Il voit ses parents, hautement qualifiés, faire des travaux manuels. Il comprend que c'est en raison de la discrimination et des obstacles à la reconnaissance des diplômes étrangers. Cela le met en colère mais aussi le rend pessimiste quant à ses propres perspectives.

La vie sociale

Karim a des amis, principalement d'autres jeunes issus de l'immigration (maghrébins, subsahariens, autres afghans). Avec eux, il se sent compris et accepté. Cependant, il a peu d'amis belges de souche. Il perçoit une certaine distance ou méfiance de la part de certains jeunes belges, bien qu'il ne soit pas directement victime de harcèlement. Il se demande s'il sera jamais vraiment accepté en Belgique.

Formation Coaching scolaire et de jeunes

La vie affective

Karim n'a pas de relation amoureuse actuellement. Il est attiré par les filles mais il y a une tension entre ses désirs adolescents et les valeurs familiales. Ses parents s'attendent à ce qu'il ne fréquente pas de filles avant le mariage. Il cache ses intérêts romantiques à sa famille. Il a expérimenté quelques flirts à l'école mais rien de sérieux.

La santé mentale

Karim ne présente pas de troubles diagnostiqués, mais il expérimente du stress, de l'anxiété et une certaine dépression légère. Il dort mal, se sent fatigué, et a des moments où il se demande si la vie en vaut la peine. Il n'a jamais parlé à quelqu'un de ces sentiments. Dans sa culture, parler de ses problèmes émotionnels est souvent perçu comme une faiblesse.

SA DEMANDE PRINCIPALE

Karim vient vous voir parce qu'il est perdu. Il ne sait pas ce qu'il veut faire dans la vie. Il se sent coincé. Il veut comprendre ses options, trouver une direction, et se sentir moins anxieux et déprimé. Il espère aussi que le coaching pourrait l'aider à mieux communiquer avec ses parents.

LES TENTATIVES DE SOLUTIONS

Tentatives de solutions de Karim

- Attendre et voir ce qui se passe
- Faire des petits boulots occasionnels
- Passer du temps avec ses copains
- Regarder des vidéos sur YouTube concernant différents métiers
- Essayer de plaire à ses parents en faisant ce qu'ils demandent
- Fumer occasionnellement pour se détendre (cannabis)
- Faire du sport (football) avec ses amis

Tentatives de solutions de son entourage

- Parents : Le presser de prendre une décision, lui suggérer de suivre une formation professionnelle, lui dire qu'il doit réussir pour la famille, le critiquer pour son inactivité, lui rappeler les sacrifices qu'ils ont faits
- Frères cadets : Le voir comme un modèle mais aussi comme quelqu'un qui n'a pas réussi, le taquiner sur son indécision
- Travailleurs sociaux : L'orienter vers des formations professionnelles, lui suggérer de chercher un emploi stable

Formation Coaching scolaire et de jeunes

EXCEPTIONS (moments où les choses vont mieux)

- Quand il joue au football avec ses amis, il se sent vivant et heureux
- Quand il a aidé son père à réparer quelque chose à la maison, il s'est senti utile et compétent
- Quand il a travaillé pendant 3 mois dans un magasin, il avait une routine et se sentait mieux
- Quand il parle avec son ami Rashid (un autre jeune afghan) de ses préoccupations, il se sent moins seul
- Quand il regarde des documentaires sur des gens qui ont réussi malgré des obstacles, il se sent inspiré

SI SA SITUATION SE RÉSOLOIT

- Il aurait une direction claire pour son avenir
- Il se sentirait moins anxieux et plus confiant
- Il aurait une relation plus positive avec ses parents
- Il se sentirait accepté et intégré en Belgique
- Il pourrait envisager une relation amoureuse sans culpabilité
- Il se sentirait utile et contribuant à la famille
- Il aurait un emploi ou poursuivrait des études qui lui plaisent
- Il se sentirait fier de lui-même

SON RÊVE DE VIE (ce qu'il n'ose pas dire à haute voix)

- Devenir un professionnel respecté et indépendant
- Aider sa famille à s'intégrer et à prospérer en Belgique
- Peut-être retourner en Afghanistan un jour quand la situation s'améliorera
- Avoir une relation amoureuse basée sur le choix mutuel et l'amour
- Voyager et découvrir le monde
- Être fier de ses origines afghanes tout en étant belge

SES RESSOURCES INTERNES

- Son intelligence et sa capacité d'apprentissage
- Sa résilience (il a survécu à la guerre et à l'exil)
- Son sens des responsabilités envers sa famille
- Son humour et sa capacité à rire de lui-même
- Son amour du sport et sa compétence athlétique
- Sa capacité à travailler dur (il l'a démontré lors de son travail en magasin)
- Son intérêt pour les technologies et les réseaux sociaux
- Sa capacité à naviguer entre deux cultures

SES RESSOURCES EXTERNES

- Le coach

Formation Coaching scolaire et de jeunes

- Son ami Rashid qui le comprend et le soutient
- Son travailleur social qui croit en lui
- Son père, malgré les tensions, qui l'aime et veut son bien
- Sa mère qui est affectueuse et le soutient émotionnellement
- L'association qui lui propose le coaching gratuit
- Les opportunités d'emploi et de formation en Belgique
- La communauté afghane qui pourrait le soutenir
- Les programmes d'intégration pour migrants

BUT MINIMAL

Au minimum, Karim aimerait avoir une conversation honnête avec ses parents sur ses préoccupations et ses aspirations, identifier deux ou trois options professionnelles réalistes à explorer, se sentir moins anxieux et déprimé, et avoir un plan d'action concret pour les trois prochains mois.