

FORMATION EN COACHING SCOLAIRE ET DE JEUNES



Module 1: Le jeune et son système

2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

1

Présentations

- Qui êtes vous ?
- Qu'attendez-vous de cette formation ?
- Que pouvez-vous dire du/de la jeune que vous avez été et qui contribue à votre présence ici ?

2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

2

Level 2 - “Youth Expert Coaching Skills, ICI”



= 220 heures de formation (30 jours)
+ Remplir les critères de certification Level 2

2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

3

Modalités de certification



Durant la formation

- Groupes d'entraînement obligatoires entre les séances
- Travail de recherche en sous groupes :
 - 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

A la fin de la formation

- Remise de plusieurs dispositifs permettant l'évaluation
- Test écrit de 25 questions, à remettre 4 semaines avant le jour de la certification
- Enregistrement audio ou vidéo d'une séance de coaching (minimum de 30 minutes à 45 minutes maximum) – *idem*
- Présentation de travaux de recherche sur l'un des sujets présentés au début du deuxième niveau.
- Des retours sur l'auto-évaluation et la réflexion – grille sur les compétences clés – *idem*

2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

4

Déroulement de la journée de certification



La journée de certification se déroulera de la manière suivante

- Correction du test de connaissances
- Présentation des groupes de recherche
- Feedback sur les enregistrements
- Feedback sur les auto-évaluations
- Remise des certificats
- Célébration !



2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

5

2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière



AVERTISSEMENT

Cette présentation a été faite uniquement
avec de l'intelligence humaine, réelle et
incarnée !

Toutes les références sont issues de lectures, d'apprentissages liés à la pratique et de
formations suivies



6

Menu du module

Jour 1



- ① Le coaching de jeunes/scolaire
- ② Le.la jeune et son système
- ③ Le traitement des demandes
- ④ Les stratégies d'intervention
- ⑤ Jeux de rôles
- ⑥ Utilisation d'un modèle de questionnaire

2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

7

① Le coaching scolaire et de jeunes

- ② Le système du jeune
- ③ Le traitement des demandes
- ④ Les stratégies d'intervention

2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

8

Brainstorming

- A qui s'adresse-t-il?
- Pour quel type de problèmes?
- Quelles sont ses particularités?

2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

9

Pour qui?



- Jeunes de 14 à 25 ans (mais pas une limite stricte!)
- Qui sont de « vrais » clients (voir clientélisation)
 - Font face à une difficulté
 - Ont essayé d'agir
 - Sont encore prêts à agir
 - Demandent de l'aide



Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

10

Types de problèmes -> Types de coachings



- Coaching de motivation
- Coaching pédagogique (gestion du temps, méthode de travail, organisation, ...)
- Coaching d'orientation
- Coaching de gestion des émotions (stress, colère, ...)
- Coaching du jeune dans ses interactions avec les autres (parents, familles, copains, adultes, profs, ...)
- Coaching de confiance en soi/en ses capacités

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

11

Particularités



- Grande vigilance en raison de:
 - La personnalité en construction du/de la jeune
 - Les souffrances majeures
 - L'appartenance à un système (familial, scolaire, social, communautaire) dont il/elle n'a pas la possibilité de s'affranchir.
- Connaissances spécifiques et utilisation d'outils adaptés à l'accompagnement des jeunes.
- Calendrier scolaire: enjeux temporels qui conditionnent le travail

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

12

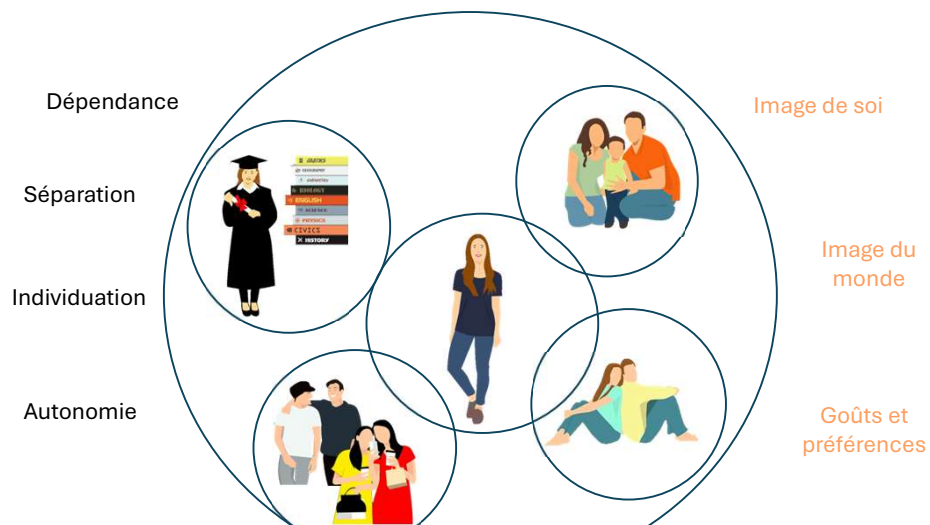
Les problèmes les plus courants



Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

13

Le système du.de la jeune

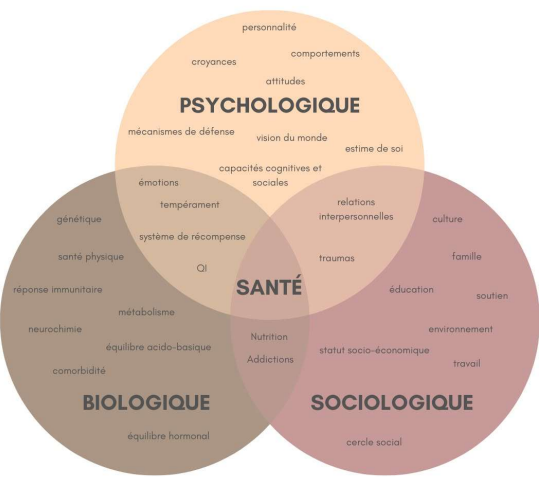


2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

14

Le modèle Bio-Psycho-Social d'Engel



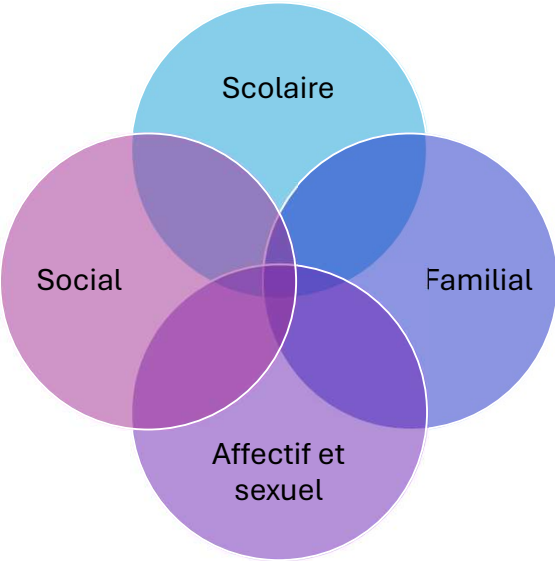
2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

[George Engel](#) in 1977,

15

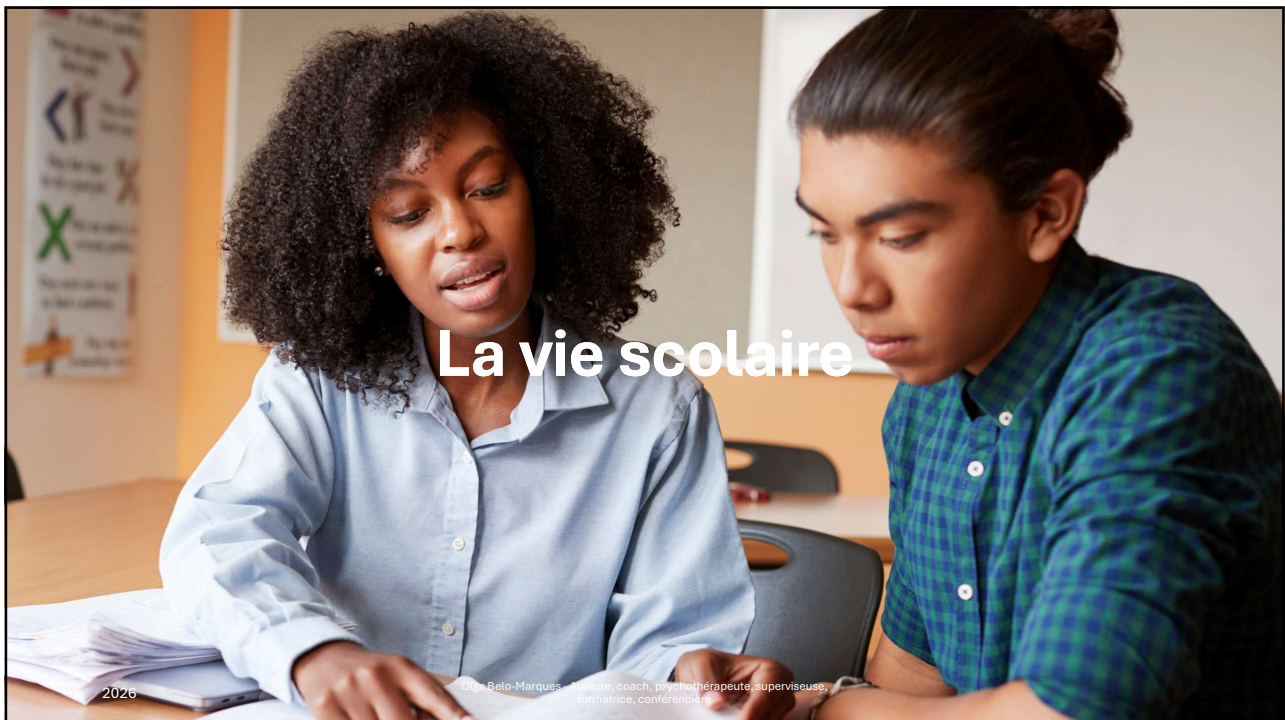
Modèle systémique du.de la jeune



2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

16



17

Les enjeux de la vie scolaire



- **Stress académique** : Pression des résultats, la gestion du temps et de l'organisation. Les adolescents rapportent une anxiété croissante liée aux attentes familiales, aux exigences du système éducatif et aux enjeux perçus concernant l'orientation future.
- **Anxiété face aux examens** : Anxiété d'examen est une expérience quasi universelle. Si elle chronique peut mener à des troubles d'apprentissage, à l'évitement scolaire et à une diminution de l'estime de soi.
- **Difficultés d'apprentissage et de concentration** : Nombreux adolescents éprouvent des difficultés à se concentrer, à mémoriser ou à comprendre. Ces difficultés résultent de facteurs cognitifs, émotionnels, environnementaux ou motivationnels, amplifiées par les distractions numériques.
- **Engagement scolaire et motivation** : Prédicteur majeur de réussite : englobe l'engagement comportemental, émotionnel et cognitif. La motivation intrinsèque (apprendre pour le plaisir) et extrinsèque (notes, récompenses) jouent des rôles importants dans la persévérance.

Reddy, J. K., K. Menon, and A. Thattil. "Understanding Academic Stress among Adolescents." *Artha Journal of Social Sciences* 16, no. 2 (2017): 45-62.

18

Les enjeux de la vie scolaire



L'école comme lieu de validation sociale

Lien fort entre réussite scolaire et estime de soi

Gestion de l'échec comme enjeu central

Orientation comme construction identitaire

Pression de la performance

Rôle du climat scolaire

Eccles, Jacquelynne S., and Robert W. Roeser. "Schools as Developmental Contexts." *Journal of Research on Adolescence* 21, no. 1 (2011): 225–241.

19

Les enjeux de la vie scolaire



**ORIENTATION ET
PROJECTION
IDENTITAIRE**



**POIDS DES ATTENTES
FAMILIALES ET
SOCIALES**



**CONFLIT ENTRE DÉSIR
PERSONNEL ET
LOYAUTÉ FAMILIALE**



**RECHERCHE DE SENS
DES APPRENTISSAGES**

Guichard, Jean. *L'orientation tout au long de la vie*. Paris: Dunod, 2009.

20



21

Les enjeux de la vie sociale et amicale

- **Harcèlement et cyberharcèlement** : Harcèlement entre pairs et cyberharcèlement, sont des phénomènes répandus avec des conséquences graves sur la santé mentale.
- **Difficultés d'intégration** : Trouver sa place, être rejeté.e, marginalisé.e. Ces difficultés résultent de facteurs individuels (traits de personnalité, compétences sociales), contextuels ou systémiques (discrimination, différences).
- **Sentiment de rejet et d'exclusion** : L'exclusion peut être explicite (moqueries) ou implicite (invisibilité), menant à l'isolement social, à l'anxiété et à la dépression.
- **Sens d'appartenance et amitiés significatives** : Sentiment d'appartenance et les amitiés authentiques sont des facteurs protecteurs majeurs : soutien émotionnel, validation et et sécurité psychique sont essentiels au développement identitaire.

Yu, S., and X. Zhao. "The Negative Impact of Bullying Victimization on Academic Literacy and Social Integration: Evidence from 51 Countries in PISA." *Social Sciences & Humanities Open* 3, no. 1 (2021): 100084.

22

Les enjeux de la vie sociale et amicale



Besoin d'appartenance au groupe de pairs

Importance de la comparaison sociale

Apprentissage des codes relationnels

Impact du rejet ou de l'exclusion

Rôle protecteur des amitiés

Développement des compétences sociales

Brown, B. Bradford, and Reed Larson. "Peer Relationships in Adolescence." In *Handbook of Adolescent Psychology*. Hoboken, NJ: Wiley, 2009.

23



2026

Olga Belo-Marques : Autisme, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

24

Les enjeux de la vie affective et sexuelle

- **Développement des premières relations amoureuses** : expériences formatrices (souvent intenses et brèves) - développent la capacité à l'intimité et à la communication et jouent un rôle important dans la formation des modèles relationnels futurs.
- **Gestion des émotions intenses et de l'intimité** : Émotions intenses (joie, jalousie, peur de l'abandon) et vulnérabilité nouvelle qui veut dire gérer ces émotions et à naviguer les enjeux d'intimité dans un contexte de développement identitaire.
- **Identité sexuelle et orientation sexuelle** : Période d'exploration et de consolidation de l'identité sexuelle. Pour certains, le questionnement concernant l'orientation sexuelle ou l'identité de genre, pouvant s'accompagner de confusion, de peur du jugement ou d'expériences de discrimination.
- **Communication des besoins et consentement** : Capacité à communiquer ses besoins, ses limites et à respecter ceux d'autrui est fondamentale. Le consentement, dans ses dimensions informées et volontaires, est crucial

Théorêt, V., M. Hébert, and M. Fernet. "Attachement amoureux et qualité de vie sexuelle à l'adolescence: Le rôle de la communication des besoins sexuels." Service Social 63, no. 2 (2017): 28-45.

25

Les enjeux de la vie affective et sexuelle



Découverte de l'intimité émotionnelle

Construction du rapport au corps

Premières expériences amoureuses

Influence de l'attachement

Vulnérabilité émotionnelle

Poids des normes sociales et culturelles

Steinberg, Laurence. *Adolescence*. 10th ed. New York: McGraw-Hill, 2014.

Cannard, Christine, Zimmermann, Grégoire, *Le développement de l'adolescent: Défis identitaires et construction de soi*, Ed. Deboeck, 2025

26



27

Les enjeux de la vie familiale

- **Autonomie croissante et négociation des règles** : Besoin croissant d'autonomie et d'indépendance. Tension entre autonomie (décisions concernant sa vie) et contrôle (perçu comme restrictif) est centrale au développement.
- **Communication et conflits parent-adolescent** : Qualité de la communication et la manière dont les conflits (nécessaires) sont gérés ont un impact majeur. Une communication positive, l'écoute mutuelle et la résolution constructive sont des facteurs protecteurs essentiels.
- **Soutien parental et chaleur affective** : Soutien émotionnel et la chaleur affective des parents sont essentiels. Tension entre la difficulté de maintenir les règles et l'acceptation inconditionnelle, l'écoute, l'encouragement et la disponibilité émotionnelle.
- **Dynamiques familiales et rôles** : Place spécifique dans l'écologie familiale (dynamiques, alliances et conflits). Les relations fraternelles, la position dans la fratrie et les attentes familiales influencent profondément son développement.

Crandall, A., and G. Bradford. "How Adolescents' Relationships with Their Parents Affect Mental Health." Brigham Young University Department of Public Health Research Brief (2021).

28

Les enjeux de la vie familiale



Redéfinition des rôles parent/enfant

Conflits comme processus d'autonomisation

Besoin simultané de distance et de soutien

Impact du climat familial sur l'ajustement

Fonction contenante de la famille

Transmission des valeurs

Bowen, Murray. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson, 1978
 Salvador Minuchin, *Familles En Therapie*, Ed. Erès, 1983

29

Les enjeux de la vie familiale



Enjeux
systémiques du
changement

Loyautés
familiales
invisibles

Changer
implique un
déséquilibre
temporaire

Soutien parental
comme facteur
de protection

Cyrluk, Boris. *Un merveilleux malheur*. Paris: Odile Jacob, 1999.

2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

30

Quelques pathologies de la communication et des relations



Les mystifications



« Ce que tu vois, penses, entends, ressens est faux. Moi je te dis ce qui est réel ! »

Parents trop surs de leur façon de voir le monde, rigides et avec peu d'ouverture à la différence.

Peu de sécurité affective, doute sur ses capacités, difficulté à (se) faire confiance. Fuite et expériences limitées ou effacement total

L'indifférence



« Ce que tu dis, fais, ressens, je ne fais pas attention, je suis préoccupé.e par une autre chose ... »

Parents occupés, ne voulant pas être dérangés, peu de temps pour donner de l'attention, expédient des moments de contact

Peu de sécurité affective, doute sur ses capacités, difficulté à (se) faire confiance. Recherche de l'attention par n'importe quel moyen, dépendance du regard de l'autre

31

Quelques pathologies de la communication et des relations



La surprotection



« Laisse, je vais faire à ta place, je m'en occupe, ne souffre pas ! Je te surveille, je te protège de tout potentiel danger ... »

Parents angoissés, voulant la perfection ou dans un transfert affectif majeur

Difficulté à accéder à l'indépendance (psychique, intellectuelle, affective, matérielle), création de rapport fusionnels de substitution

La critique perpétuelle



« Tu ne sais rien faire ! Tu t'y prends mal, tu pourrais faire autrement ! Ce n'est pas assez... »

Parents exigeants vis à vis d'eux-mêmes et donc de leurs enfants, avec une idéalisation par transfert

Peur d'être pris en faute, de la punition, de l'échec. Image de soi comme faible et incapable

32

Quelques pathologies de la communication et des relations



Le conflit entretenu



« Ne me contrarie pas, sinon j'explose ! Tu sais que cela peut tourner au vinaigre... »

Parents conflictuels (entre eux ou avec l'enfant), menaces constantes exprimées ou sous forme latente (non-verbales) amenant à des explosions .

Difficulté à s'exprimer, peut de ne pas être compris, difficulté à faire confiance

La famille unie et heureuse



« Nous ne faisons qu'un, nous sommes bien ensemble, c'est notre force »

Parents habités par le mythe de l'harmonie familiale, entretenue à n'importe quel prix

Difficulté à l'affirmation de soi, à l'expression du désaccord ou à faire face à des conflits

33



- ① Le coaching de jeunes/scolaire
- ② **Le.la jeune et son système**
- ③ Le traitement des demandes
- ④ Les stratégies d'intervention

34

Les enjeux du système du.de la jeune



Construction identitaire progressive

Tension dépendance / autonomie

Influence des systèmes familiaux et scolaires

Apprentissages émotionnels et sociaux

Image de soi en évolution

Besoin de sécurité et de reconnaissance

Erikson, Erik H., *Enfance et société*, Ed. Delachaux et Niestlé, 1959

35

Une approche systémique du.de la jeune

• **Interconnexion des dimensions** : Les quatre dimensions (scolaire, sociale, affective/sexuelle, familiale) ne sont pas isolées mais forment un système complexe. Un problème dans une dimension affecte les autres.

• **Complexité et multifactorialité** : Les enjeux du jeune sont rarement monocausaux. Ils résultent de l'interaction entre facteurs individuels (traits, compétences), familiaux, scolaires et sociaux.

• **Mobilisation des ressources** : Le coaching systémique vise à identifier et mobiliser les ressources du jeune dans chaque dimension. Cela signifie valoriser ses forces, impliquer les acteurs pertinents (parents, enseignants, pairs) et favoriser l'équilibre entre les dimensions.

Madsen, William C. *Collaborative Therapy with Multi-Stressed Families: From Old Problems to New Futures*. 1st ed. New York: Guilford Press, 2007.

36



- ① Le coaching de jeunes/scolaire
- ② Le jeune et son système
- ③ **Le traitement des demandes**
- ④ Les stratégies d'intervention

37

Modalités



Tu me dis, j'oublie. Tu
m'enseignes, je me souviens. Tu
m'impliques, j'apprends.



Benjamin Franklin

www.citation-celebre.com



Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

38

Brainstorming

- Quelles sont les étapes d'un coaching (de jeunes/scolaire) ?



2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

39

Etapes d'un coaching



- ① Poser le cadre et créer l'alliance
- ② S'assurer que le.la jeune est client.e
- ③ Analyse de la demande
- ④ Fixer un objectif
- ⑤ Identifier où il faut agir (diagnostic)
- ⑥ Plan d'actions et mise en œuvre
- ⑦ Bilan et clôture

40

+ .

1. Poser le cadre et créer l'alliance



- Présentation de soi: formations, spécificités, ...
- Règles de fonctionnement : quelle est ma façon de travailler? Infos pratiques: rythme des rencontres, durée, prix, ...
- Mes attentes en tant que coach : Implication du jeune, co-responsabilité
- Ce que le coaché est en droit d'attendre/ne pas attendre de moi
- Objectifs et limites du coach
- Règles de confidentialité
- A-t-il des questions?
- !! Relation prime sur contenu → mettre le jeune en confiance

41

+

2. S'assurer que le.la jeune est client.e



- 4 conditions du client :
 - Font face à une difficulté qui les fait souffrir
 - Ont essayé d'agir
 - Sont encore prêts à agir
 - Demandent de l'aide
- Toutes les conditions doivent être réunies pour travailler avec le.la jeune

42

Les clients « problématiques »



- **En recherche d'alibis:** vient pour montrer bonne volonté à entourage et avoir la paix
 - Erreur à éviter: prendre son apparente bonne volonté pour un désir de changer
 - Attitude mobilisatrice: explorer comment avoir la paix autrement qu'en venant en coaching
- **Désignés:** vient avec un diagnostic (HP, dys, etc...) apaisant mais déresponsabilisant
 - Erreur à éviter: attaquer de front le diagnostic
 - Attitude mobilisatrice: recadrer doucement sur l'aspect interactionnel du problème (c'est sa façon/celle de l'entourage de réagir qui crée le problème)
- **Contraints:** les parents « obligent » le jeune à venir
 - Erreur à éviter: adopter la vision du monde/l'attitude des parents (obliger à se faire aider)
 - Attitude mobilisatrice: freiner et travailler également avec les parents

43

Les parents



- Particularité: généralement c'est eux qui payent
- Importance d'avoir l'accord des deux parents pour les mineurs
- Alliance avec le jeune = plus importante
- Attention: secret professionnel (accord du jeune pour la transmission d'infos)
- Coaching parental

44

+
•
○

3. Analyse de la demande



- Contextualiser la demande
- Demande explicite vs demande implicite
- RPBDC (Vincent Lenhardt)
 - Réel
 - Problème
 - Besoin
 - Demande
 - Contrat (écrit ou oral)

45

+
•
○

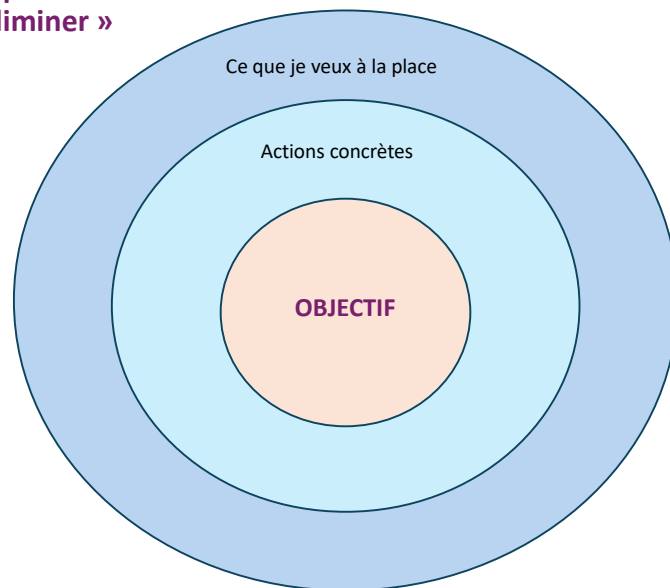
4. Fixer un objectif



- **Travail du coach: transformer la demande en objectif**
- Objectif = fil rouge du travail avec le coaché
- L'objectif doit être SMART
 - Spécifique
 - Mesurable
 - Accessible
 - Réaliste
 - Temps (déterminé dans le)
- Et répondre à certaines conditions
 - Sous mon contrôle (utiliser le « je », éviter le conditionnel)
 - Formulé de manière positive
 - Ecologique: avantages > inconvénients

46

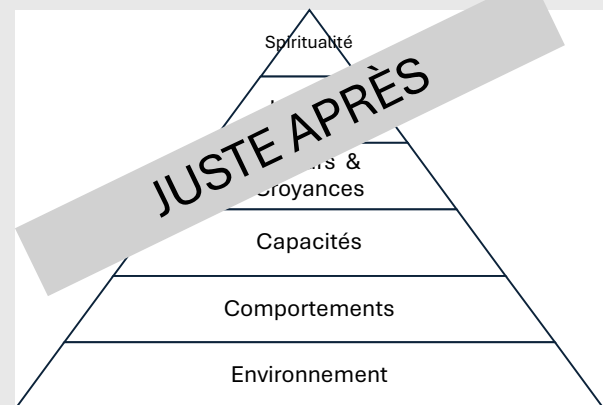
Ce que je ne veux plus...
Ce que je dois « éliminer »



Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

47

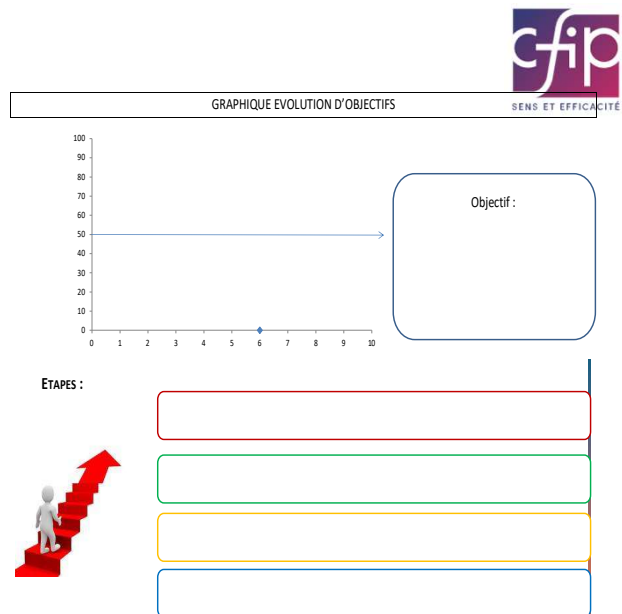
5. Identifier où il faut agir (diagnostic)



48



6. Plan d'action et de mise en œuvre



49

Le contrat

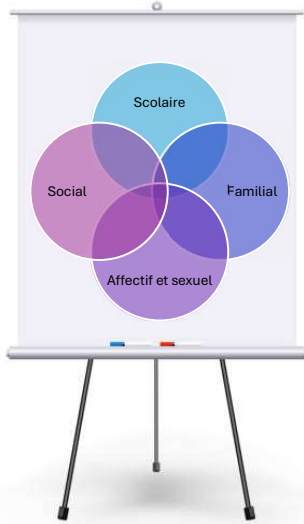


Le contrat permet de formaliser un engagement réciproque explicite, librement négocié entre le coaché et le coach.

- **Accord sur le contenu (quoi)**
 - Le résultat à atteindre, c'est-à-dire l'objectif
- **Accord sur le processus (comment)**
 - Comment va-t-on s'y prendre pour atteindre l'objectif
 - Modalité de la relation entre le coach et le coaché

50

Exercice



• Quelles sont selon vous les questions à poser pour decoder le système du.de la jeune dans les 4 dimensions ?

- Tableau flipchart par dimension
- 5 minutes, on note les questions au tableau
- On tourne !

Retour en groupe pour lire les questions

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

51



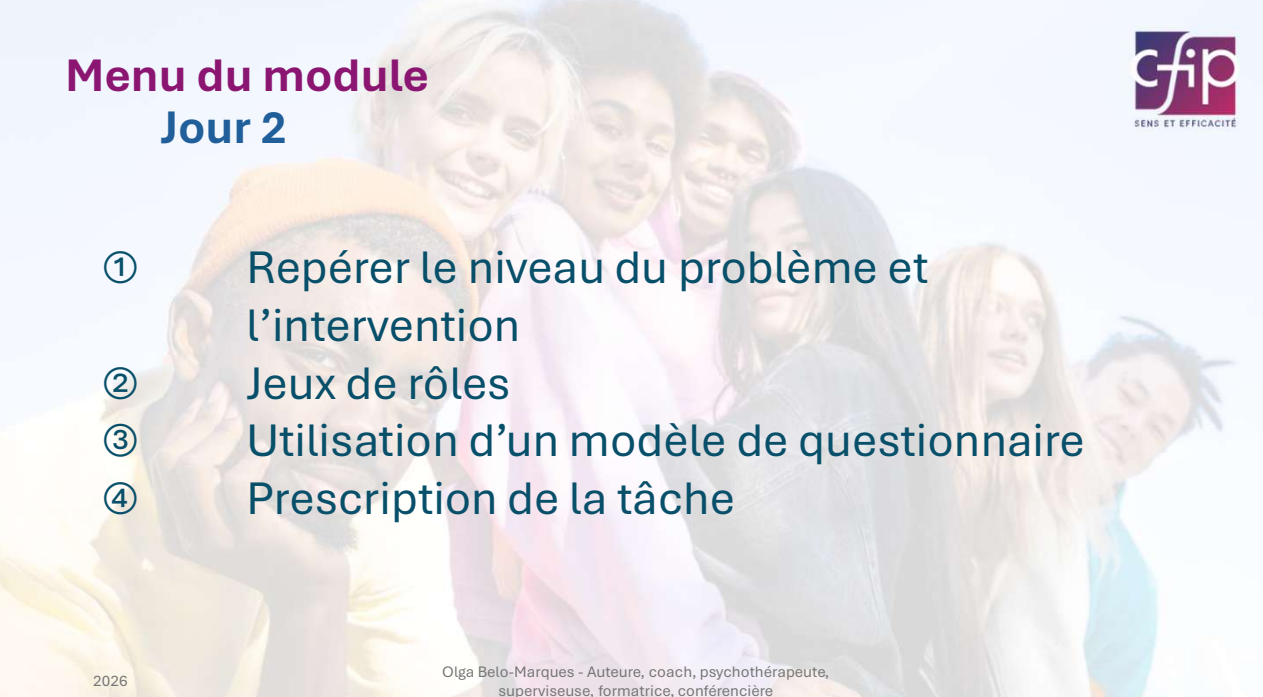
Exercice

Comprendre le système du.de la jeune

- A – joue le.la jeune
- B – Coach – grille de questions
- C- observe
- 30 minutes X 3
- 25 min entretien + 5 min feedback
- Utilisation de la grille

2026

52



Menu du module
Jour 2

① Repérer le niveau du problème et l'intervention

② Jeux de rôles

③ Utilisation d'un modèle de questionnaire

④ Prescription de la tâche

2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

cip
SENS ET EFFICACITÉ

53



① Le coaching de jeunes/scolaire

② Le. la jeune et son système

③ Le traitement des demandes

④ Les stratégies d'intervention

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

cip
SENS ET EFFICACITÉ

8 EXPERTISES

3 MÉTIERS
CHEZ VOUS, CHEZ NOUS /

54



Les positions du coach



• Position basse

- « je ne sais rien »
- Responsabilisant: jeune n'attend pas de solution externe et se tourne vers ses ressources internes, il est acteur
- Solutions du patient et non du thérapeute
- Qualité relationnelle
- Comment?
 - Demander permission: « est-ce que vous me permettez de poser une question? »,
 - Précautions oratoires: « Je me trompe peut-être mais... »
 - Position d'impuissance: « C'est vous l'expert de ce qui se passe en vous... »
 - Suivre le rythme imposé par l'autre: « Dites-moi si je vais trop vite... »
 - Mettre le coaché en position d'acteur: « Que pensez-vous... »,

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

55



Les positions du coach



• Position haute

- « je sais, je suis expert »: sur le cadre
- Rassurant
- Donne du crédit
- Comment?
 - Affirmations « Je pense que... », « Voici ce que je propose... »
 - Propositions « Vous pourriez peut-être... »,
 - Informations: « Je vais vous expliquer comment utiliser cet outil »
 - Demande de réponse claires: « J'ai besoin que vous m'expliquiez ce que vous ressentez »
 - Donner le rythme « Je propose qu'on revienne sur ce point plus tard... »,
 - Cadrer « On arrive au bout de la séance, il est temps de clôturer »
- Passage de l'une à l'autre selon le moment, les circonstances, les besoins, ...

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

56

Brainstorming

- Quels sont les outils de coaching auxquels vous pensez à ce stade-ci ?



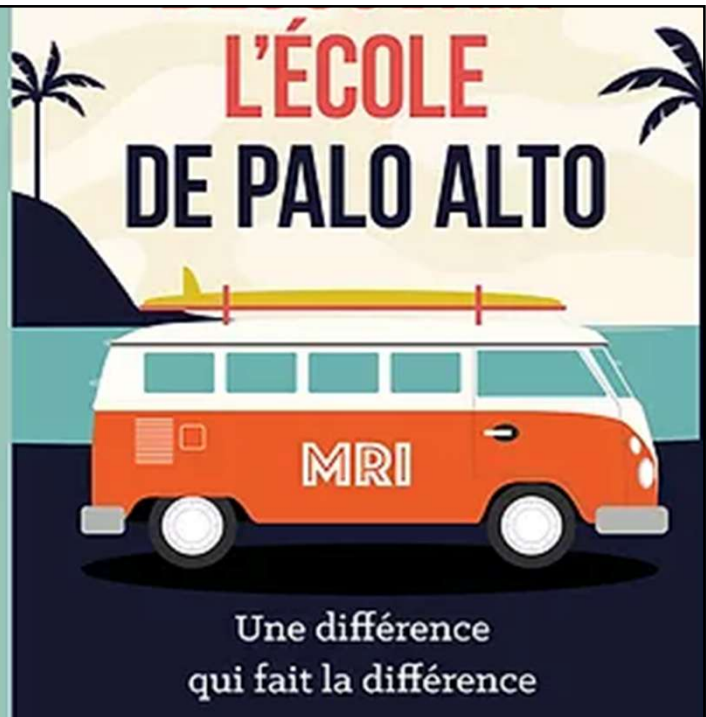
2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

57

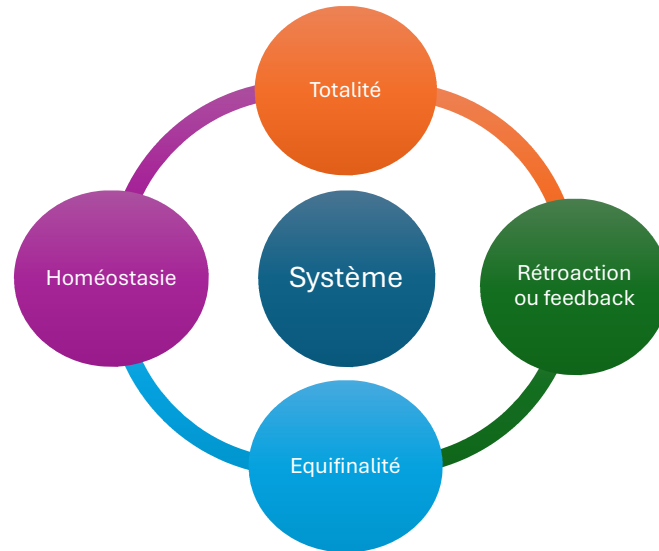
La lecture systémique de Palo Alto

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière



58

L'approche systémique et cybernétique



59

Redondances systémiques

Mon bulletin était nul
Asskip chui pas très douée

Mais non ma chérie, tu
es juste une grosse
feignasse, c'est tout ...!



60

Redondances systémiques



61

Redondances systémiques

Plus on essaye de le résoudre, plus on échoue.
Plus ça change, le plus c'est la même chose.



62

Redondances systémiques

Je dois aller voir un psy,
je n'arrive pas à avoir des
bonnes notes, je suis
nulle...

Oui, c'est vrai .. il faut
aller voir le Dct Milton
Erickson



Maman, arrête... il est
mort Pfff...

Ah bon... ?

63



Ressources

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse,
formatrice, conférencière

64

Brainstorming

- Quels types de questions poseriez-vous sur les ressources à mobiliser pour atteindre l'objectif ?



2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

65

Intervention stratégique



Y a-t-il eu des exceptions au problème et qui ont fonctionné ?

Parmi des tentatives de solution, il y a parfois celles qui fonctionnent.

Ce sont des exceptions parce que le. la jeune :

- N'a pas porté attention à la différence
- Ne voulait pas de toute réponse différente de son but conscient
- N'a pas assez répété ou persisté

66

Intervention stratégique



**Si la situation se résolvait, que verrais-tu apparaître ?
S'il y avait un miracle, qu'est-ce qui se passerait ?
Qu'est-ce qui dépend de toi ?**

La question miracle pour projeter le
jeune dans la solution

67

Intervention stratégique



Les sponsors



Un.e sponsor est quelqu'un soutient, aide, croit en nous.
Il ou elle nous accompagne, nous donne la force de
poursuivre notre potentiel.

Qui te soutient ?

Qui est là pour toi ?

Que te disent ces personnes ?

Que font-ils pour t'aider ?

68

Intervention stratégique

Les mentors



Un.e mentor est quelqu'un qui inspire, motive et sert d'exemple. Il agit comme un modèle.

Il. Elle peut être réelle, imaginaire, historique.

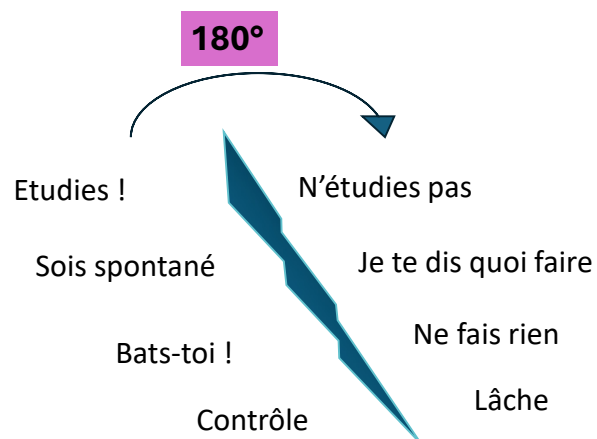
Qui t'inspire ?

Qui est un modèle pour toi ?

Que diraient ces personnes ?

69

Stratégies d'intervention stratégique



70

Stratégie d'intervention stratégique

180°

N'insiste pas, Mr Watzlawick m'a dit de ne pas t'écouter, j'ai en moi toutes les ressources dont j'ai besoin, wesh ...



71

Les niveaux logiques de R. Dilts



72

Les niveaux logiques de Dilts



- **Les niveaux logiques** sont une représentation schématique des différents composants de l'expérience subjective d'un sujet.
- **C'est un modèle de clarification des buts** (individuel – collectif)
- Avec des **informations précises** et des **processus distincts** à chaque niveau.
- Ils permettent **de déceler** ou **mobiliser** des **ressources** nécessaires.

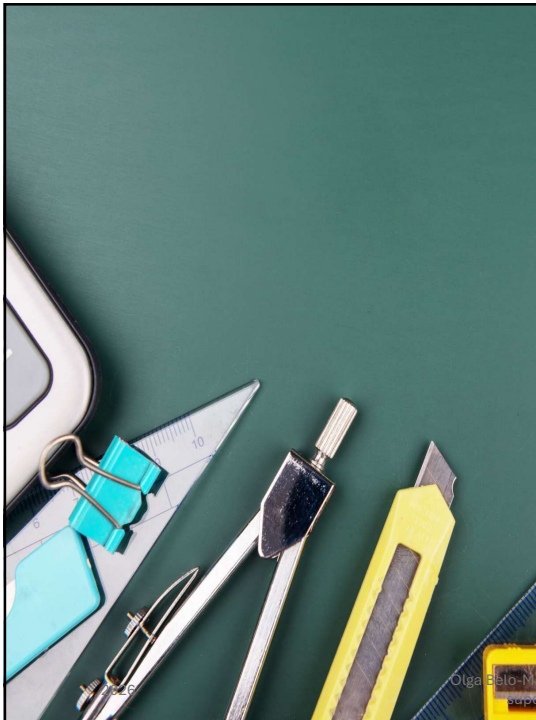
2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

73

Les niveaux logiques de Dilts

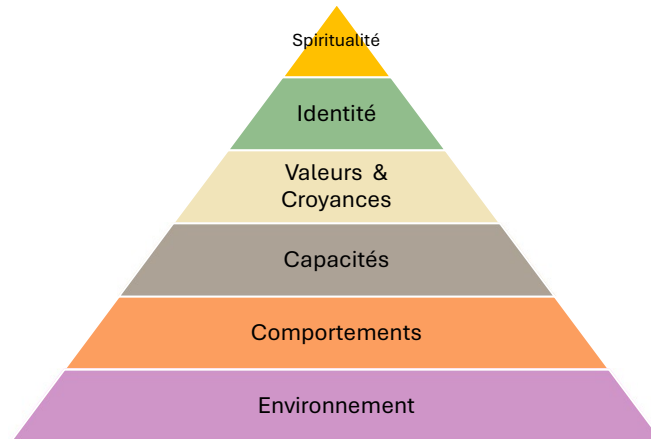
- Préciser un objectif
- Comprendre le type de problème
- Mobiliser les leviers de motivation
- Trouver des ressources



Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

74

Les niveaux logiques de Dilts



2026

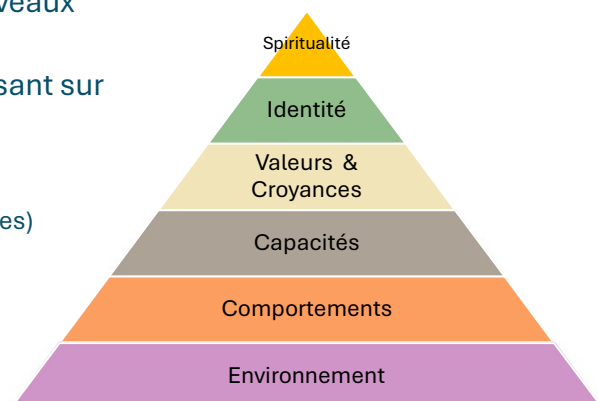
Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

75

Les niveaux logiques de Dilts



- Le changement est plus facile dans les niveaux inférieurs
- Modifier un niveau se fait souvent en agissant sur un/des niveau(x) supérieur(s)
- Etapes:
 1. Questionner chaque niveau (questions précises)
 2. Localiser où opérer le changement
 3. Mettre en œuvre d'outils adaptés



Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

76



1^{er} Niveau:
Environnement

2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

cfip
SENS ET EFFICACITÉ

- **Où, quand, qui, avec qui?**
- Concerne le temps, le lieu, les individus,
- Tout ce qui est « extérieur » au jeune: contexte dans lequel il évolue (relations avec ses camarades de classe, son école, son chez-soi et sa famille. C'est tout ce qui l'entoure, et avec quoi il interagit)
- *Exemples: je n'ai pas de lieu calme pour travailler à la maison, situation familiale compliquée, mes parents ne veulent pas que je fasse des études, je dois travailler pour payer mes études, ...*

77

Environnement

Pistes à explorer /Ressources

- Changer de lieu, de sphère d'amis, de temporalité ?
- Changer l'environnement dépend du comportement ?

cfip
SENS ET EFFICACITÉ

8 EXPERTISES

3 MÉTIERS
CHEZ VOUS, CHEZ NOUS /

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

78



2^{ème} Niveau:
Comportement

2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

- Qu'est-ce que tu fais?
- Quel est ton comportement ?
- Action, réactions au sein de l'environnement: tout ce qu'on dit et fait consciemment
- Remarque: Tout comportement a une intention positive (répond à une valeur)
- Exemples: *je ne fais aucune démarche pour mon avenir, je n'écoute pas en classe, je reste devant la TV toute la journée, je joue à des jeux vidéo jour et nuit, je fume des joints,*

79



Comportement

Pistes à explorer /Ressources

- Changer ses habitudes → nouveaux automatismes ?
 - Analyse précise du comportement problématique
 - Proposition d'une tâche taillée sur mesure pour contrecarrer le comportement

8 EXPERTISES

3 MÉTIERS
CHEZ VOUS, CHEZ NOUS

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

80



3^{ème} Niveau:
Capacités

2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

- **Comment est-ce que tu t'y prends?**
- **Quelles sont tes aptitudes/habiletés/ capacités/ qualités / stratégies ?**
- Les « comment » qui orientent le comportement
- Savoirs, compétences, méthodes et stratégies
- *Exemples: je ne sais pas comment m'y prendre pour trouver du travail, pour choisir mes études, pour étudier/ mémoriser, me concentrer, gérer mon temps, etc...*

81



Capacités

Pistes à explorer /Ressources

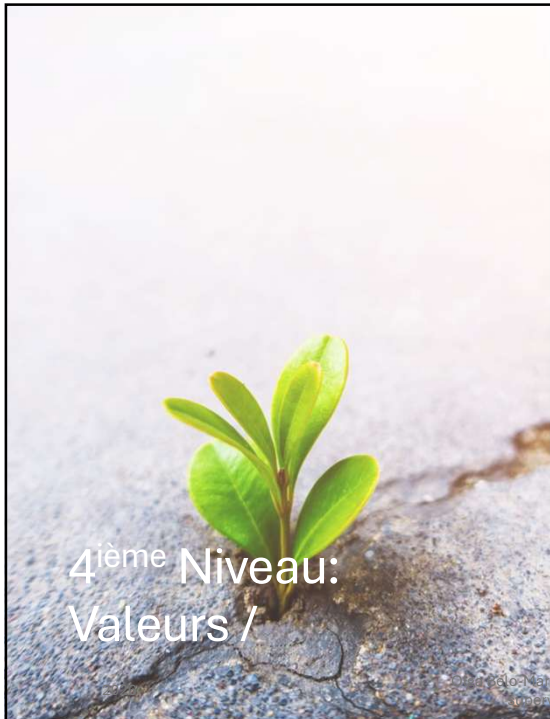
- Stratégies d'apprentissage, méthode de travail, gestion du temps, ... (Gestion mentale, Intelligences multiples, PNL d'apprentissage, ...) → Modules Gestion Mentale, méthodologie, orientation, etc

8 EXPERTISES

3 MÉTIERS
CHEZ VOUS, CHEZ NOUS /

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

82



4^{ème} Niveau:
Valeurs /

• Qu'est-ce qui est vraiment important pour toi dans ta vie?

- = La motivation que j'ai à faire les choses dans cet environnement là.
- Pourquoi est-ce que je me comporte de telle façon?
- *Exemples: le plus important pour moi, c'est de ...profiter de la vie, aider les autres, voir mes amis, me débrouiller tout seul, la liberté, la réussite, être studieux,...*

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

83

Valeurs / Croyances



Pistes à explorer /Ressources

- Vivre ses valeurs, c'est exprimer dans ses comportements quotidiens ce qui est vraiment important pour s'engager sur le chemin qui donne du sens à sa vie.
 - Impact sur le comportement et sur les émotions,
 - Lien avec le sens
- Identifier mes valeurs
 - Liste de valeurs (annexe)
 - Identifier les 10-3-1 valeurs les plus importantes
 - **Pierre tombale:** qu'aimeriez-vous qu'il soit écrit sur votre tombe? Quelles sont les valeurs que vous aimeriez qu'on retienne de vous? Quel message voudriez-vous que vos proches aient en mémoire?
- Quand le problème est une « anti-valeur »: **Pack-aventure (annexe)**

8 EXPERTISES 3 MÉTIERS CHEZ VOUS, CHEZ NOUS /

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

84



• Qu'est-ce que tu crois de toi? De tes capacités? Du monde qui t'entoure? De toi-même ?

- Qu'est-ce qui est vrai pour toi pour que tu agisses de cette façon? = Représentations subjectives que nous pensons vraies
- Croyances limitantes, idées gluantes
- Perception d'efficacité personnelle: dans quelle mesure te sens tu capable de...
- *Exemples: Dans ma famille, on est tous nuls en math, les études c'est pas fait pour moi, je ne sais pas parler en public, etc...*

85

Croyances

Pistes à explorer /Ressources



- = Construction de « notre » réalité via divers filtres
→ Notre vision du monde n'est qu'une certaine idée de la réalité sans être le réel
- Distorsions cognitives fréquentes:
 - Généralisations
 - Omissions
 - Distorsions
- Inconsciemment, on perçoit et ne retient que ce qui confirme nos croyances
→ Stratégie d'échec/réussite en accord avec nos croyances



Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

86



5^{ème} Niveau: Identité

2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

• Qui es-tu? Quel est ton rôle?

- = Estime de soi, confiance en soi. Ce que je crois de moi. Représentation interne que j'ai de moi.
- Faire différence entre ce que l'élève fait et ce qu'il est
 - Exemple: « Je suis fainéant », « Tu es un mauvais élève »
 - Niveau identité ou comportement?
 - Nous faisons rarement spontanément la différence entre le faire et l'être.
 - On n'est pas son comportement! Ce n'est pas l'élève qui est « bon » ou « mauvais », ce sont ses résultats!
- Exemple: « Je suis HP », je suis dyslexique, je suis un raté, je suis « un gland », etc...

87

Identité



Pistes à explorer /Ressources

- Confiance en soi:
 - « Force intérieure ou ressource naturelle »
 - qui guide nos actes, nos pensées, nos sentiments,
 - Et qui permet de mettre en œuvre les ressources nécessaires afin de répondre de manière appropriée à une situation donnée.
- Avoir confiance en soi, c'est:
 - Se connaître et s'apprécier
 - Avoir conscience de ses capacités, de ses qualités, ses défauts
 - Etre à même d'agir spontanément et à-propos par rapport à une situation donnée
 - Ecouter ses désirs et ses besoins et agir en conséquence
 - Echanger, communiquer et avoir confiance en l'autre
- Liste de ses qualités et défauts (annexe)



Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

88



6^{ème} Niveau:
Mission - Sens

2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

- **Quelle est l'utilité de l'école pour toi? Quel est ton rêve d'avenir? Quel sens donnes-tu à tes études? Que veux-tu accomplir dans la société?**
- Relation entre l'individu et un système particulier plus vaste qui l'englobe
- Quelle est ma mission? Mon idéal de vie?
- Donne une vision à long terme, un sens et un but à ses actes, capacités, croyances et son identité
- *Exemple: je ne vois pas à quoi l'école va me servir, je ne me projette pas dans l'avenir, je vis au jour le jour*

89



Mission/Sens

Pistes à explorer /Ressources

« Au lieu de se demander si la vie avait un sens, il fallait s'imaginer que c'était à nous de donner un sens à la vie à chaque jour et à chaque heure. » (Viktor Frankl)

- **Projection dans le futur**
 - C'est quoi réussir ma vie?
 - Quelle est ma mission, mon idéal de vie?
- « L'histoire de ma vie » (annexe)

8 EXPERTISES

3 MÉTIERS
CHEZ VOUS, CHEZ NOUS

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute,
superviseuse, formatrice, conférencière

90



Exercice

- A – joue le/la jeune
- B – Coach – grille
- C- observe
- Formulation de l'objectif
- Exploration des ressources
- 20 minutes X 3
- 5 min – Feedback
- Utilisation de la grille

2026

91

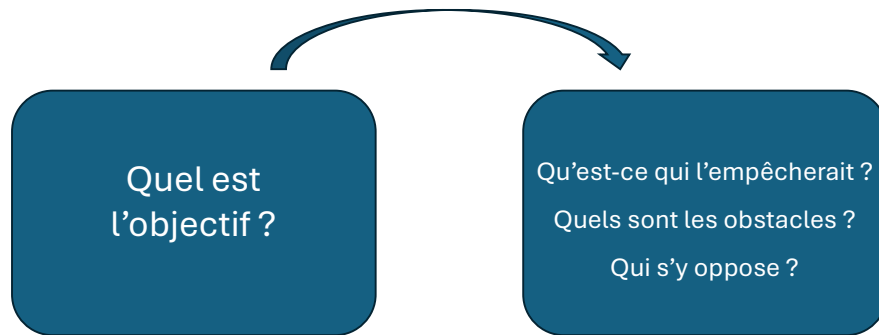
Les tâches

2026

Olga Belo-Marques - Auteure, coach, psychothérapeute, superviseuse, formatrice, conférencière

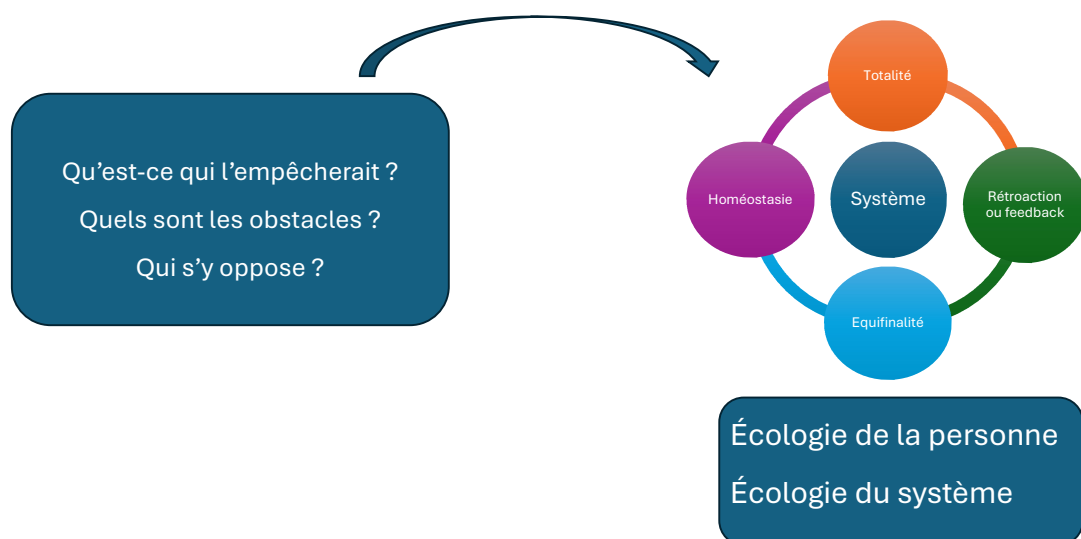
92

L'approche systémique et cybernétique



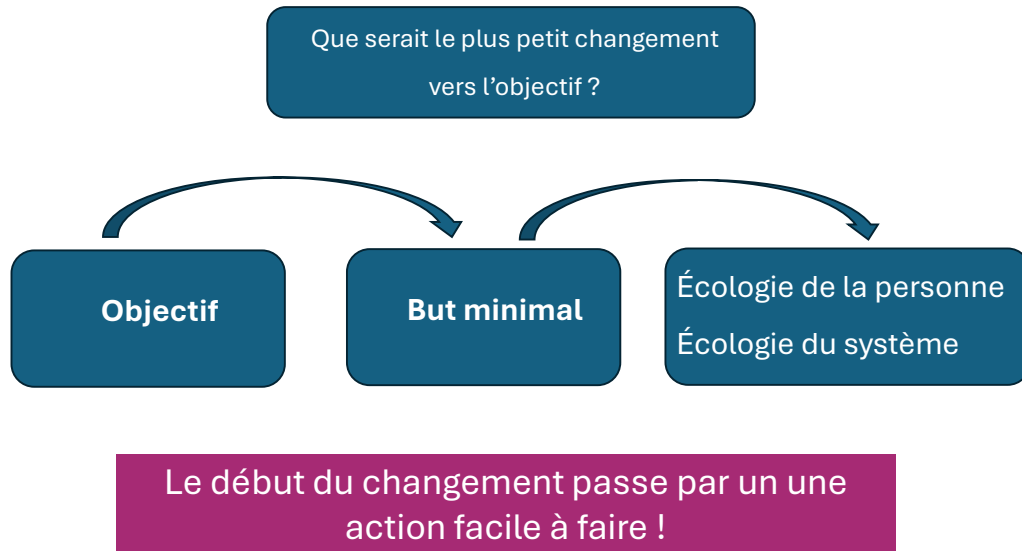
93

L'approche systémique et cybernétique



94

L'approche systémique et cybernétique



95

Les tâches

Prescrire des tâches : pourquoi faire ?

Passer par la case « vraie vie » - l'action

Mettre le client en mouvement

Faire des apprentissages

Changer les perceptions et les stratégies



96

Le Yes Set



- Présenter la compréhension du problème du client
- Renvoyer l'acceptation de sa vision du monde
- Rappeler les tentatives de solution qui ont fonctionné
- Relever les pistes de créativité
- Souligner les ressources disponibles
- Proposer une action en direction de l'objectif

97

Tâches

Les tâches d'observation

- Quand, qui, comment, avec qui la situation actuelle et/ou les solutions se déroulent ?
- Que fait la personne ?
- Dans quel contexte ?
- Quels comportements sont actionnés ? Quel type de feedback reçoit-elle ?

98

Tâches

Les tâches cognitives

Se remémorer, imaginer, prévoir, planifier, quantifier, énumérer, échelonner, hiérarchiser, évaluer, etc..

Mais aussi les stratégies mentales :

penser autrement, revoir sa position, rire de ce qui paraît grave, interpréter différemment, etc

99

Tâches

Les tâches comportementales

Les tâches comportementales/émotionnelles – Agir, faire, réaliser des parties ou l'entièreté de l'objectif

Tester d'autres manières de se comporter, de s'exprimer

Changer de contexte ou d'interlocuteur ; Interroger des personnes ressources

Investiguer des connaissances ou des savoir-faire

Apprendre de quelqu'un vivre une expérience

Aller quelque part

100



Exercice

- Les coachs se réunissent
- 15 min réflexion = yes set + tache

Retour au grand groupe

Expliquer les yes set et la tache (5 min)

- 15 min en tout

2026