



OUTILS AU SERVICE DU COACHING DE JEUNES ET SCOLAIRE

Travail de groupe effectué dans le cadre de la formation de « Coach des jeunes, coach scolaire »
par Martine Noël, Géraldine Taylor et Brigitte Van Cauwenbergh

CFIP
13 septembre 2026

Table des matières

Introduction.....	3
1 APPRENTISSAGE, MÉTHODOLOGIE ET PLANIFICATION	4
1.1 Consommateurs de temps : Gestion du temps et ennemis de mes objectifs	4
2 CONFIANCE, ESTIME DE SOI ET MOTIVATION	6
2.1 La roue de la motivation.....	6
3 CONNAISSANCE DE SOI	8
3.1 Le génogramme professionnel de ma famille	8
3.2 Le totem d'intérêts	11
3.3 Le parcours scolaire	15
3.4 Les valeurs qui te font bouger.....	17
3.5 Identifier mes croyances limitantes.....	19
3.6 Le Pack Aventure	21
3.8 Le Blason	24
4 CRÉER LE LIEN AVEC LE · LA JEUNE	27
4.1 Quatre personnes que j'envie	27
4.2 Cartes « Point of You »	29
4.3 Brise-glace : « Figurines »	31
4.4 Anamnèse.....	32
4.5 Questionnaire de Proust	35
5 GESTION DES ÉMOTIONS	36
5.1 Cohérence cardiaque	36
5.2 La roue des émotions	39
5.3 Ma météo intérieure	42
5.4 Mes 1-2-3-4-5 sens.....	44
5.5 Outil ETC.....	46
5.6 Outil FIDO - ODIF.....	49
5.7 Surfer sur la vague de l'émotion	52
6 ORIENTATION SCOLAIRE ET/OU PROFESSIONNELLE.....	55
6.1 AFOM (SWOT en anglais)	55
6.2 L'IKIGAÏ, ma raison d'être	59
7 HARCÈLEMENT SCOLAIRE.....	61
7.1 Les 10 Commandements du contre-harcèlement	61

8 SUIVI DE PROJET / OBJECTIF	64
8.1 Itinéraire d'un·e jeune déterminé·e : voyage en montgolfière	64
8.2 Itinéraire d'une réussite	66
8.3 Métaphore de la montagne	67
Conclusion	69
BIBLIOGRAPHIE ET SOURCES	70

Introduction

Accompagner un·e jeune dans son parcours scolaire ou professionnel demande de disposer d'une palette d'outils adaptée à la diversité des situations rencontrées en séance.

Ce portfolio rassemble un ensemble d'outils pratiques, issus de notre formation de spécialisation en coaching de jeunes et coaching scolaire ainsi que de nos lectures et expériences de terrain, organisés autour de huit grandes thématiques : la méthodologie et la planification, la confiance et la motivation, la connaissance de soi, la création du lien avec le·la jeune, la gestion des émotions, l'orientation scolaire et professionnelle, le harcèlement scolaire, et le suivi de projet.

Pour chaque outil, l'objectif poursuivi, le matériel nécessaire, le déroulé, ainsi que des variantes et pistes d'adaptation sont précisés, afin d'en faire un support directement mobilisable dans la pratique.

Ce document se veut avant tout un outil de travail vivant, appelé à être enrichi au fil des séances et des besoins rencontrés.

1 APPRENTISSAGE, MÉTHODOLOGIE ET PLANIFICATION

Outils vus pendant la formation (module 3) :

- CQCOQP
- Gestion mentale
- Vertu de l'échec
- Planification (Kanban, matrice d'Eisenhower, etc.)
- Profil d'intelligences multiples

1.1 Consommateurs de temps : Gestion du temps et ennemis de mes objectifs

OBJECTIF	Faire prendre conscience du temps perdu
MATERIEL	Papier + crayon
CATÉGORIE	Méthodologie

► Mise en œuvre / déroulé :

- L'objectif est de faire prendre conscience du temps qui s'écoule inexorablement en mettant en évidence ce à quoi sont consacrées les 24 heures (et pas une de plus) qui composent une journée, elle-même répétée 7 fois pour constituer une semaine.

► Principe :

- Psychopédagogie de la gestion du temps

► Quand utiliser cet outil ?

- Le·la jeune pense que le temps imparti est infini. Utile pour celles et ceux qui se retrouvent à courir après le temps alors que les tâches étaient prévisibles largement à l'avance.

► Variantes et idées :

- A décliner en toutes sortes de schémas pour les ennemis des objectifs du·de la jeune.
Par exemple : Quelles sont en général vos raisons/excuses pour ne pas respecter le planning prévu ?
- Qu'avez-vous déjà mis en place pour ne pas les laisser prendre le dessus ?

Une journée = 24 heures



Une semaine = 7 jours

A weekly planner template titled "MA SEMAINE organisée". At the top left, there are input fields for "Semaine", "Mois", and "Année". To the right of the title is a field for "Objectif de la semaine". The main body of the planner consists of seven vertical columns for the days of the week: "Lundi", "Mardi", "Mercredi", "Jeudi", "Vendredi", "Samedi", and "Dimanche". Each day column has a header with the day name and a small blue box. Below the header, each column contains a section labeled "IMPORTANT" with several horizontal lines for notes. To the right of the day columns, there is a section labeled "TÂCHE" with a list of checkboxes and a section labeled "NOTES" with a larger area for writing. At the bottom right, there is a pink box labeled "PLAN SET" and a small "PACKLIST" label.

Temps consacré à la flemme, aux réseaux sociaux, à dormir, etc.

2 CONFIANCE, ESTIME DE SOI ET MOTIVATION

Outils vus pendant la formation (module 2) :

- Echelle de l'estime de soi de Rosenberg
- Script « un bébé a-t-il de la valeur »
- Explorer un chouette souvenir (question narrative par paysage – action – intention – relation)
- Explorer un comportement réussi
- Le GSM de vie
- L'alignement de l'objectif (niveaux logiques de Dilts)
- Méditation visuelle – projection de la problématique sur un écran imaginaire

2.1 La roue de la motivation¹

OBJECTIF	Permettre au· à la jeune de prendre conscience de son niveau de motivation, identifier les domaines qui nourrissent ou diminuent la motivation, détecter les possibilités d'actions concrètes.
MATERIEL	Papier, crayon, fiche préparée ou roue à dessiner en séance selon les cas.
CATÉGORIE	Confiance, estime de soi et motivation

► Mise en œuvre / déroulé :

1. Inviter le· la jeune à dessiner ou à remplir le cercle (voir page suivante)
2. Inviter le· la jeune à choisir un sujet précis (aller à l'école, au cours, chercher du travail, un projet personnel, pratiquer du sport, etc.)
3. Ensuite le·la questionner
 - Quelles sont tes motivations à aller à l'école/en formation/travailler ? ou à faire... ?
 - Qu'est-ce qui te donne envie d'aller à l'école/en formation/de chercher du travail ? ou de faire... ?
 - Quels sont les avantages à aller à l'école/en formation/à chercher du travail ? ou à faire... ?
 - Indique sur le cercle les facteurs de motivation et le % : plus celui-ci est important, plus la portion du cercle est grande
4. Explorer le dessin
 - Qu'est ce qui fait que tu donnes tel score ou telle proportion ?
 - Quelle ressource utilises-tu ?

¹ Formaform - Accompagner, orienter & former des publics jeunes (Formation "Co-NaiSens)

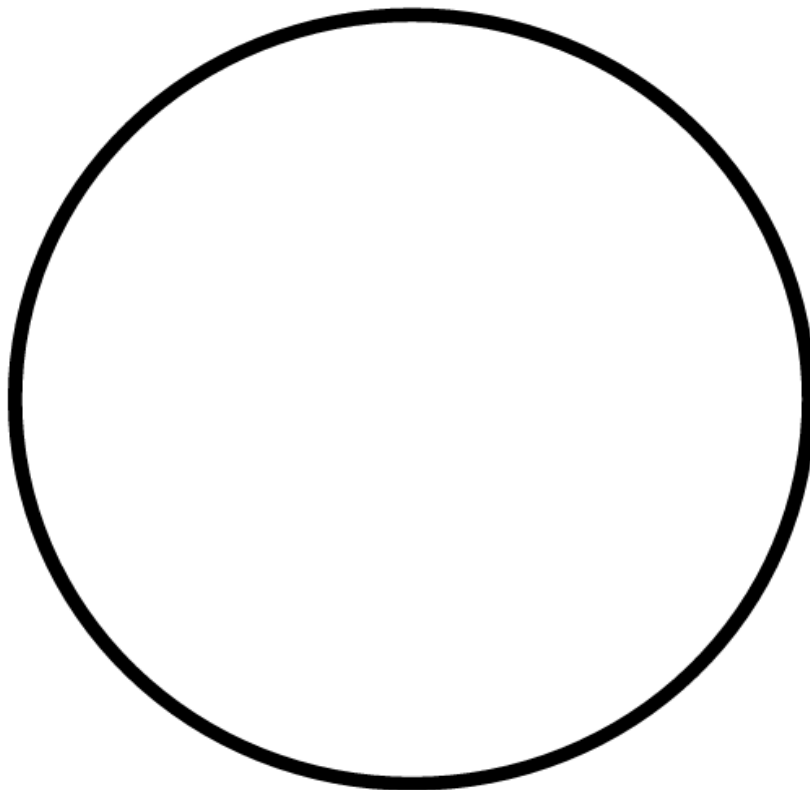
- Quel est ton principal moteur ?
 - Quel est ton principal frein ?
 - Que pourrais-tu changer ?
5. Pont vers le futur
- Choisis une ou deux actions SMART que tu vas pouvoir mettre rapidement en place ?
6. Debriefing : questions possibles
- Qu'as-tu découvert ?
 - Qu'est ce qui t'étonne ?
 - Que retiens-tu de cet exercice ?
 - Quelle est ta priorité ?
 - A quel point te sens-tu prêt à agir ? (Échelle de 0 à 10)
-

► **Principe :**

- C'est un outil qui permet au · à la jeune de visualiser le niveau de sa motivation et d'identifier les facteurs qui pourraient le remettre en mouvement.
-

► **Quand utiliser cet outil ?**

- En cas de démotivation scolaire ou professionnelle du · de la jeune
- Quand le · la jeune éprouve de la difficulté à passer à l'action
- Quand le · la jeune est en décrochage
- Le · la jeune vit une baisse d'énergie ou perte de sens



3 CONNAISSANCE DE SOI

Outils vus pendant la formation (module 4) :

- Cartes des ressources
- Mentors et Figurines
- Mes bons coups
- La courbe de vie
- Valeurs et finalités

3.1 Le génogramme professionnel de ma famille²

OBJECTIF	Prendre conscience de l'héritage familial qui va permettre que le choix du/de la jeune soit le plus libre possible
MATERIEL	1 feuille de papier, 1 Bic, 2 fluos de couleurs différentes
CATÉGORIE	Connaissance de soi

► Mise en œuvre / déroulé :

Etape 1 : Récoltez et inscrivez, pour chaque membre de votre famille :

- Sa ou ses formations, son ou ses métiers
- Ses valeurs et ses buts poursuivis
- Ses messages transmis sur la vie professionnelle, l'emploi, etc.
- Son objet, son animal, son héros ou mot-clé représentant son rapport au travail.

Etape 2 : Pour l'ensemble des informations récoltées dans ce génogramme :

- Fluorez en vert ce dans quoi vous vous reconnaissez
- Fluorez en rose ce dans quoi vous ne vous reconnaissez pas

Etape 3 : Résumez, en 3 phrases, vos principales découvertes

► Principe :

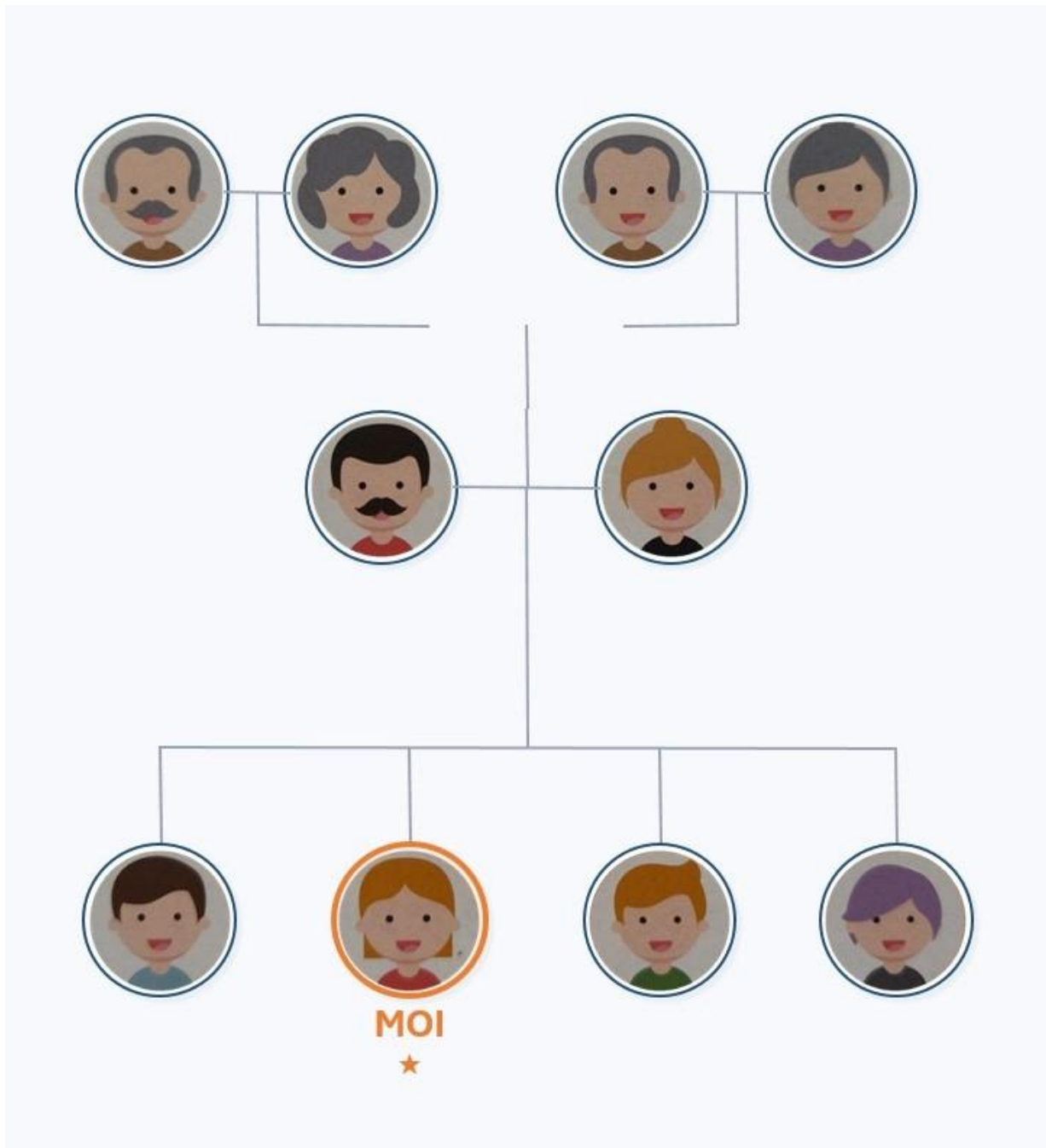
- Le·la jeune a grandi au sein d'une famille qui a une histoire et où il occupe une place unique. Sa famille lui a aussi transmis une certaine vision du monde. Ces éléments l'influencent sans aucun doute : en prendre conscience permettra que son choix soit le plus libre possible.

² Les Cahiers CIO / N°2, pages 2-3

► Quand utiliser cet outil ?

- Le·la jeune se connaît peu
- Le·la jeune est dans un moment de choix ou de transition :
 - Lors d'une orientation scolaire / professionnelle : Quel métier / formation choisir ?
 - Identifier des croyances limitantes transmises par la famille ("le travail c'est la souffrance", "il faut un métier stable"...)
 - Trouver des ressources dans l'histoire familiale dont on n'avait pas conscience
 - En cas de doute ou de blocage dans un projet professionnel
 - Distinguer ses propres aspirations de celles de ses parents

► Mon Génogramme



3.2 Le totem d'intérêts³

OBJECTIF	Permettre au · à la jeune de trouver ses centres d'intérêts
MATERIEL	Liste d'intérêts, 1 crayon
CATÉGORIE	Connaissance de soi

► Mise en œuvre / déroulé :

1. Parcourez la liste ci-dessous et repérez-y des éléments qui vous mettent en joie ou qui vous donnent envie de vous investir ? Prenez le temps de vous remémorer et de vous raconter les choses en détail.
2. Sélectionnez les 3 ou 4 les plus importants pour vous et complétez votre TOTEM.
3. Montrez ce totem à vos proches et demandez-leur s'ils auraient réalisé le même totem pour vous ou s'ils l'auraient complété ou modifié avec d'autres éléments qu'ils connaissent de vous ?

► Principe :

- Les centres d'intérêts, c'est tout ce qui éveille la curiosité et l'envie d'apprendre. Tout ce à quoi le · la jeune a envie de passer son temps ou ce dans quoi il ou elle souhaite s'engager. Ces centres d'intérêts sont des indicateurs de qui il ou elle est et de ce qui mobilise le · la jeune.

► Quand utiliser cet outil ?

- **En Début de démarche d'orientation :**
 - Pour débloquer un · e jeune qui pense n'avoir aucun intérêt
 - Quand un · e jeune ne sait pas par où commencer pour réfléchir à son avenir
 - Quand il dit "je ne sais pas ce que j'aime"
 - Pour l'aider à reconnecter avec des envies oubliées ou mises de côté
 - Quand il a du mal à parler de lui-même
- **Au moment de transition ou de remise en question :**
 - Après un échec scolaire ou une réorientation
 - Quand il change d'idée souvent et manque de fil conducteur
 - Pour retrouver ce qui reste stable dans ses envies

► Tests d'intérêts :

Si parler de soi est difficile, un test en ligne est une première étape :

- Ada.intérêt
- Interskillar
- Studyrama.com

³ Les Cahiers CIO / N°2, pages 4-5

► **Points de vigilance :**

Quand le · la jeune dit « JE N'AI PAS D'INTÉRÊTS ! », ci-dessous quelques questions pour l'aider dans son introspection :

- Qu'aimez-vous faire dans vos temps libres ?
 - Qu'est-ce que ça vous procure ?
 - D'où vous vient cet intérêt ?
 - Qui sait ça de vous ?
 - Qu'est-ce que vous appréciez encore ?
 - C'est quoi les moments que vous préférez dans une journée ?
 - Qu'est-ce qui vous anime, vous ressource, vous donne de l'énergie ?
 - Qu'est-ce qui vous remonte le moral, vous redonne le sourire ?
 - Quelles sont vos vacances idéales ?
 - Qu'est-ce que vous n'aimez pas, qu'est-ce qui vous pèse ?
 - Connectez-vous au monde, regardez-le bouger, il regorge d'inspiration, etc.
 - Tentez de raviver vos souvenirs et vos émotions... Certains intérêts ont peut-être été freinés pour une raison ou une autre ? Par des proches, un échec, une difficulté, etc. ?
-

► Liste d'intérêts (*Non exhaustive)

- ☐ La nature
- ☐ L'aide aux autres
- ☐ Le bien-être
- ☐ La communication
- ☐ Les technologies et tout ce qui est technique
- ☐ Les travaux manuels en tout genre
- ☐ La littérature
- ☐ La culture et les arts
- ☐ L'actualité et les questions de société
- ☐ Des engagements personnels
- ☐ Des activités créatives ou artistiques
- ☐ Des jobs effectués
- ☐ Des qualités qui sont les vôtres
- ☐ Des activités sportives ou physiques
- ☐ Des expériences vécues (vacances / camps)
- ☐ Les animaux
- ☐ La cuisine
- ☐ La spiritualité
- ☐ La santé mentale ou physique des personnes
- ☐ Certaines matières vues à l'école
- ☐ Des expériences vécues à l'école



► Fiche pour approfondir

Mes centres d'intérêt

Coche ce qui te plaît, te donne envie, te met en joie

Comment faire ?

Coche les cases qui te parlent. Entoure tes 3 ou 4 préférés. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses !

☐ Aider & soigner

- ☐ Aider les autres
- ☐ Soigner, prendre soin
- ☐ Écouter, conseiller
- ☐ Travailler avec des enfants
- ☐ S'occuper d'animaux

☐ Créer & exprimer

- ☐ Dessiner, peindre
- ☐ Faire de la musique
- ☐ Écrire, lire
- ☐ Cuisiner, pâtisser
- ☐ Décorer, aménager

☐ Construire & réparer

- ☐ Bricoler, construire
- ☐ Travailler de mes mains
- ☐ Réparer des objets
- ☐ Jardiner, cultiver
- ☐ Cuisiner, transformer

☐ Technologie & sciences

- ☐ Ordinateurs, internet
- ☐ Jeux vidéo, création numérique
- ☐ Sciences, expériences
- ☐ Mathématiques, logique
- ☐ Robots, machines

☐ Communiquer & organiser

- ☐ Parler, convaincre
- ☐ Organiser des événements
- ☐ Vendre, négocier
- ☐ Enseigner, expliquer
- ☐ Diriger, gérer

☐ Bouger & explorer

- ☐ Sport, activité physique
- ☐ Voyager, découvrir
- ☐ Nature, plein air
- ☐ Animaux, environnement
- ☐ Aventure, défi

Ce que j'aime faire... (coche les verbes qui te correspondent)

- | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Créer | ☐ Soigner | ☐ Construire | ☐ Analyser |
| ☐ Aider | ☐ Enseigner | ☐ Réparer | ☐ Inventer |
| ☐ Vendre | ☐ Protéger | ☐ Organiser | ☐ Explorer |
| ☐ Cuisiner | ☐ Convaincre | ☐ Concevoir | ☐ Divertir |

Et après ? Regarde tes réponses : est-ce que tu vois une catégorie où tu as coché beaucoup de cases ? C'est peut-être une piste pour ton orientation !

Source : tableau récapitulatif généré par Claude, agent d'IA

3.3 Le parcours scolaire⁴

OBJECTIF	Identifier quelques points d'appui précieux pour l'avenir
MATERIEL	1 feuille de papier, crayons de couleur
CATÉGORIE	Connaissance de soi

► **Mise en œuvre / déroulé :** (voir fiche page suivante)

Le jeun indique :

1. Ses options en 5^è et 6^è
2. Son expérience des matières
3. Son profil scolaire

► **Principe :**

- L'école a permis au · à la jeune d'acquérir des connaissances et de développer toute une série de compétences. Ses acquis scolaires et son profil d'élève permettent d'identifier quelques points précieux pour l'avenir.

► **Quand utiliser cet outil ?**

- Le · la jeune souhaite connaître ses forces/compétences/atouts, ainsi que ses faiblesses
- Le · la jeune souhaite choisir des études supérieures

⁴ Les Cahiers CIO / N°2, pages 8-9

► Fiche du parcours scolaire

VOS OPTIONS EN 5^E ET 6^E :

Choix : libre ☐ contraint ☐

Avis : Satisfait.e ☐ Insatisfait.e ☐ Pourquoi?

VOTRE EXPÉRIENCE DES MATIÈRES :

Pour **chaque matière** de votre programme actuel, positionnez-vous selon 3 critères :

	Facile	Agréable à étudier	Envie d'approfondir
 Maths			
Français			
Langues			
Education physique			
...			
...			

VOTRE PROFIL SCOLAIRE :

- ☐ Autonome dans le travail scolaire
- ☐ À l'aise avec les concepts et notions abstraites
- ☐ Attrait pour le concret, les mises en situation
- ☐ Concentration élevée
- ☐ Facilité à synthétiser, à résumer
- ☐ Bonne organisation



Evalue en couleur ce qu'il en est pour toi dans les ronds en début de phrase :



3.4 Les valeurs qui te font bouger⁵

OBJECTIF	Identifier les valeurs du.de la jeune
MATERIEL	Liste des valeurs, 1 crayon
CATÉGORIE	Connaissance de soi

► Mise en œuvre / déroulé :

1. Pointer 3 valeurs essentielles pour vous dans la liste
2. Repérez 3 actions que vous avez menées avec satisfaction en lien avec ces 3 valeurs sélectionnées

► Principe :

- Valeurs et sens apportent au · la jeune de l'énergie et guident en profondeur ses actions. Prendre soin de ses valeurs, c'est prendre soin de soi et, au final, prendre soin des autres et de son environnement.

► Quand utiliser cet outil ?

- Le · la jeune a déjà une idée (même floue) de ce qu'il aime ou sait faire — les valeurs permettent alors d'affiner ou de prioriser entre plusieurs pistes.
- Il se retrouve face à un choix difficile entre deux options qui semblent toutes deux intéressantes — les valeurs servent de critère de décision.
- Il exprime une insatisfaction ou une résistance qu'on n'arrive pas à expliquer par les intérêts ou les compétences
 - « C'est bien mais... je ne sais pas ».
- Le projet est construit mais fragile, sans ancrage profond — les valeurs peuvent solidifier la motivation.

► Points de vigilance :

- Les valeurs répondent à la question *"pour quoi ça vaut la peine de travailler / d'agir ?"* — c'est une question de sens. Elle arrive naturellement quand le · la jeune a assez de matière pour se projeter, mais que quelque chose bloque ou manque encore. C'est souvent le troisième temps d'un accompagnement, pas le premier.

⁵ Les Cahiers CIO / N°2, pages 10-11

► **Pointez 3 valeurs essentielles pour vous dans la liste ci-dessous**

Valeurs	Actions
☐ Affirmation de soi	☐ Mettre en avant sa personnalité
☐ Appartenance	☐ Ne faire qu'un avec le groupe, la communauté
☐ Authenticité	☐ Être ancré dans la vérité et la tradition
☐ Bienveillance	☐ Considérer avec respect et amabilité
☐ Confiance	☐ Croire en l'autre et/ou en soi, accorder du crédit
☐ Connexion	☐ Relier les gens, rassembler, fédérer
☐ Découverte	☐ Découvrir, faire découvrir, se découvrir
☐ Dépassement de soi	☐ Mettre la barre plus haut, viser l'excellence
☐ Disruption	☐ Créer ses propres règles, changer le monde
☐ Empathie	☐ Ressentir les émotions d'autrui, se mettre à sa place
☐ Empowerment	☐ Faire grandir en mettant en avant les capacités
☐ Engagement	☐ Accomplir ce qu'on a promis
☐ Espoir	☐ Donner confiance sur la réalisation de quelque chose
☐ Estime de soi	☐ Voir le positif en soi, reconnaître sa valeur
☐ Éthique	☐ Avoir des valeurs morales et s'y tenir
☐ Harmonie	☐ Remettre en cohérence, créer la sérénité
☐ Humilité	☐ Reconnaître ses limites, ses faiblesses, rester modeste
☐ Humour	☐ Marquer d'un esprit comique ce que l'on fait
☐ Idéalisme	☐ Croire en l'absolu, parfois contre le monde entier
☐ Inspiration	☐ Influencer, nourrir l'imaginaire, donner du souffle
☐ Intégrité	☐ Se comporter de façon honnête et droite
☐ Justice	☐ Favoriser l'équité, demeurer impartial
☐ Liberté	☐ Réduire ou faire disparaître les contraintes
☐ Ouverture d'esprit	☐ Élargir la pensée, louer la critique
☐ Pardon	☐ Indulgence, ne pas tenir rigueur d'une faute
☐ Rébellion	☐ Ruer dans les brancards, refuser l'autorité
☐ Résilience	☐ Résister, renaître, vivre quoiqu'il arrive
☐ Sécurité	☐ Créer un environnement sûr et rassurant
☐ Simplicité	☐ Épuré, aller à l'essentiel
☐ Solidarité	☐ Être soudé autour d'une cause commune
☐ Spiritualité	☐ Entretenir des valeurs philosophiques, spirituelles
☐ Transmission	☐ Partager son savoir, ses compétences
☐ Universalisme	☐ Estimer et protéger le bien-être de tous et de la nature

« Vous êtes fantastiques. L'art de trouver vos motivations profondes pour créer votre cercle vertueux ».

J-Ch Della Faille, Ed. L'attitude des héros.

Repérez 3 actions que vous avez menées avec satisfaction liées à chacune de ces 3 valeurs sélectionnées :

-
-
-

3.5 Identifier mes croyances limitantes⁶

OBJECTIF	Identifier ses croyances limitantes (ex : « croire que sans diplôme universitaire, pas d'emploi »)
MATERIEL	Papier + crayon
CATÉGORIE	Connaissance de soi

► Mise en œuvre / déroulé :

1. Cochez dans la liste les croyances que vous avez ([voir fiche reprise en page suivante](#))
2. Transformez chacun des « pièges » sélectionnés en une intention positive. Exemple : « croire que la société actuelle ne vaut pas la peine de s'engager », en intention positive ça devient : « je vais découvrir un défi de société au service duquel je pourrais me mettre »

► Principe :

- Il existe mille et une bonnes raisons de ne pas faire certains choix : pour éviter d'échouer, d'être déçu, de décevoir son entourage, etc. On appelle cela « les croyances limitantes ».

► Quand utiliser cet outil ?

- Le·la jeune a des croyances limitantes

⁶ Les Cahiers CIO / N°2, pages 12-13

DANS QUELS PIÈGES AVEZ-VOUS TENDANCE À TOMBER ?

🔍 Prenez le temps de comprendre pourquoi ...

J'ai tendance à :

- ☐ Décider trop vite pour sortir de l'inconfort
- ☐ Papillonner en tous sens mais de façon superficielle
- ☐ Répondre aux attentes des autres plutôt que d'écouter mes propres envies
- ☐ Reporter les décisions à plus tard
- ☐ Croire que le plus prestigieux est le mieux, sans me questionner sur mon intérêt réel et sur mes capacités réelles
- ☐ Douter de moi et de mes capacités
- ☐ Laisser ma décision dans les mains des autres car je n'ai pas le courage de la prendre moi-même
- ☐ Rester braqué sur une seule idée
- ☐ Ne pas vouloir renoncer à certaines choses
- ☐ Croire que la société actuelle ne vaut pas le coup de s'engager
- ☐ Croire que je n'en saurai jamais assez pour faire le bon choix
- ☐ Croire que je ne trouverai pas une orientation qui me plaît
- ☐ Croire que je dois commencer des études supérieures l'an prochain
- ☐ Croire que sans diplôme universitaire, pas d'emploi

3.6 Le Pack Aventure⁷

OBJECTIF	Assouplir les antivaleurs ⁸ ou croyances limitantes d'une personne en l'aidant à mettre de la nuance dans sa vision, et en quittant la dualité bien/mal, beau/laid.
MATERIEL	Papier et crayon
CATÉGORIE	Connaissance de soi

► **Mise en œuvre / déroulé :** Remplir le tableau ci-dessous

1. Identifier une antivaleur, par exemple : l'égoïsme, l'inefficacité, l'impolitesse...

2. Réfléchir pour identifier la valeur associée.

3. Remplir le tableau ci-dessous, colonne par colonne, dans l'ordre suivant :

- Les inconvénients de l'antivaleur
- Les avantages de la valeur
- Les inconvénients de la valeur
- Les avantages de l'antivaleur

Consigne : trouver minimum 5 réponses avant de passer à la colonne suivante, et minimum 7 pour les deux dernières colonnes. (Idéalement, on continue jusqu'à ce que l'on voie que la pensée se libère et que les réponses viennent aisément).

4. Pour aider la personne on pose des questions comme :

- Quel autre avantage/inconvénient ? Ou simplement : Quoi d'autre ?
- Quelle utilité/nécessité a la valeur/l'antivaleur ?
- Que te coûte la valeur ?
- Qu'est-ce qui fait que certaines personnes sont... (égoïste, impoli...) ? Qu'est-ce que cela leur apporte ?
- Qu'apprends-tu à être confronté à la valeur/antivaleur ?

5. Si la personne éprouve des difficultés, on peut :

- Proposer des contextes différents (au travail, dans la vie privée, dans l'éducation, le sport, une autre époque, en période de guerre, etc.)
- Proposer des points de vue différents (pour la personne qui applique la valeur/antivaleur, pour son interlocuteur, pour le groupe, ...).
- Accentuer les contrastes : Vivre dans un monde où l'antivaleur n'existe pas, ce serait comment ? Et un monde où tout le monde adhérerait à la valeur ?

6. La bascule a généralement lieu quand on complète la quatrième colonne : la personne se détend et trouve facilement des avantages à son antivaleur.

7. Demander à la personne de s'imaginer à nouveau confrontée à l'antivaleur et lui demander quelle serait sa réaction.

8. Regarder les réponses dans les 4 colonnes et formuler une conclusion : quels sont les apprentissages liés à cet exercice ?

⁷ Cet outil vient de l'approche neurocognitive et comportementale (ANC). Formation en neurosciences appliquées, donnée par le CFIP.

⁸ Une antivaleur : c'est une attitude ou un élément sur laquelle la personne est « stressable », qui donc provoque du stress, mais pas de souffrance émotionnelle.

► Principe :

- Comme il travaille sur la nuance et la relativité, le Pack Aventure favorise un déconditionnement de nos croyances. En favorisant une prise de conscience sur les avantages et les inconvénients inhérents à toutes les valeurs, il aide à prendre conscience que nos valeurs sont simplistes, que la valeur est contenue dans l'antivaleur (et vice versa).
 - Nos jugements de valeur sont simplistes, et ne tiennent pas compte de cette dualité intrinsèque, ni de la complexité d'une situation réelle, et peuvent nous conduire à prendre des décisions inadaptées, nous empêcher de nous épanouir, de nous ressourcer.
 - Le Pack Aventure permet à la personne de faire évoluer sa perception d'une valeur/antivaleur et de neutraliser la charge émotionnelle qui y est attachée.
 - Les premières réponses dans chaque colonne proviennent du mode mental automatique. Ce n'est que quand on arrive au bout des pensées automatiques, qu'on bascule et qu'on se crée des pensées personnelles, en mode mental adaptatif.
-

► Quand utiliser cet outil ?

- Le·la jeune a une croyance limitante
 - Il·elle hésite entre deux choses
-

► Points de vigilance :

- Si la personne bloque vraiment, on peut l'aider en proposant 1 ou 2 réponses, tout en validant avec elle la pertinence de ces propositions. Ensuite, on l'encourage à trouver d'autres idées. Évitez d'entrer dans un débat.
 - Certaines personnes ont des facilités à trouver des avantages et inconvénients. On est alors un peu plus « exigeant » avec eux, et on les invite à en trouver plus (jusqu'à ce que l'on voie, que l'on obtienne des réponses qui l'interpellent).
-

► Variantes et idées :

- Version de poche ou accélérée : Aborder directement le point 4 : Antivaleur / Avantages

LE PACK AVENTURE

VALEUR :		ANTIVALEUR :	
2) Avantages	3) Inconvénients	4) Avantages	1) Inconvénients

APPRENTISSAGES :

3.8 Le Blason

OBJECTIF	• Renforcer l'estime de soi • Identifier ses ressources • Développer la connaissance de soi • Favoriser l'expression personnelle • Construire un projet d'avenir
MATERIEL	Papier FlipChart, marqueurs de couleur, bloc de feuille, magazines, images diverses et lettrage....
CATÉGORIE	Connaissance de soi

► Mise en œuvre / déroulé :

- 1. Dessiner ou présenter le Blason au · à la jeune, il se divise en 6 parties :
 - Ma devise de vie, la phrase qui me motive de façon régulière dans la vie ou qui me booste
 - Ce que je sais bien faire (ce que les autres disent de moi)
 - Ce qui me fait vibrer (ce que j'aime ou mes passions)
 - Mes rêves
 - Les freins ou obstacles
 - Quel est mon prochain projet
- 2. Inviter le·la jeune à compléter chaque partie du blason (15-20 min)
 - Pour la devise : un minimum de mots – un slogan
 - Pour chaque partie centrale : 5 sujets sous forme de dessin
 - Pour le prochain projet : 3 sujets sous forme de dessin
- 3. Inviter le·la jeune à présenter son blason & explorer ensemble les différentes parties
- 4. Mise en lumière des ressources. Exemples de questions :
 - Qu'est-ce que tu découvres en regardant ton blason ?
 - Qu'as-tu appris sur toi ?
 - Quel est la partie qui te surprend le plus ?
 - Quelle est ta plus grande force ?
- 5. Pont vers le Futur. Exemple de questions :
 - Que retiens-tu de cet exercice ?
 - Quelle est la force que tu souhaites davantage utiliser ?
 - Quel serait une action possible pour aborder un frein ?
 - Quel est le plus petit pas possible pour avancer par rapport à ton projet futur / ton objectif ?

► Principe :

- L'outil rend visible les ressources, l'identité et les aspirations d'un · e jeune à travers une représentation visuelle très simple. On part du principe qu'un · e jeune a besoin de savoir qui il est, ce qui compte pour lui, et sur quoi il peut s'appuyer pour pouvoir avancer.

► Quand utiliser cet outil ?

- Lors de la première rencontre
- Avec un · e jeune qui manque de confiance
- Travail sur la motivation

- Orientation scolaire ou professionnelle
-

► **Points de vigilance :**

Questions à se poser avant d'utiliser cet outil :

- Est-ce que le · la jeune est suffisamment stable pour se projeter un peu sur lui-même ?
 - Est-ce que le · la jeune accepte un minimum de réflexion personnelle ?
 - Est-ce que la relation est assez sécurisante ?
 - Si pas ok à toutes les questions : le blason n'est pas approprié
-

► **Variantes et idées :**

- Peut se faire en atelier collectif
- Peut se remplir durant la séance en accompagnant et en posant les questions de coaching adaptés.

Devise de vie

je sais bien faire 🖐️

j'aime ❤️

Mes rêves 🧠

Freins/Obstacles ⚡

Mon action/projet futur

4 CRÉER LE LIEN AVEC LE·LA JEUNE

Outils vus pendant la formation (modules 1 et 2) :

- Se présenter en tant que coach (et se mettre au même niveau)
- Exploration du problème à travers les niveaux logiques (Dilts)

4.1 Quatre personnes que j'envie

OBJECTIF	Faire connaissance et apprendre en un clin d'œil une multitude d'infos sur le·la jeune
MATERIEL	Papier et crayon
CATÉGORIE	Créer du lien

► Mise en œuvre / déroulé :

1. Demander au·à la jeune de penser à 4 personnes qu'il envie ou admire.
2. Lui faire faire un schéma (lui au centre et les 4 personnes enviées autour).

► Principe :

- Cet exercice simple permet de démarrer une relation en faisant connaissance. Il permet par ailleurs d'identifier des rêves, des projets, des centres d'intérêts, etc.

► Quand utiliser cet outil ?

- Lors des premières séances de coaching

► Points de vigilance :

- Eventuellement poursuivre avec la modélisation du parcours de chacune des personnes à compléter par les qualités que j'ai en commun et celles qu'il me faudrait avoir ; idem avec les compétences, les actions à entreprendre (qui peuvent faire l'objet de séances futures).

► Variantes et idées :

- Le travail sur les héros à inviter autour de la table
- Si demain était le dernier jour de ta vie ici avant un aller sans retour vers une autre planète, que ferais-tu ?
- Décris-moi à quoi ressemblerait ta journée de rêve ?
- Pour quelles activités t'a-t-on déjà félicité ?

Personne	Pourquoi je l'envie
Personne 1	    
Personne 2	    
Personne 3	    
Personne 3	    

4.2 Cartes « Point of You »

OBJECTIF	Etablir une connexion
MATERIEL	Papier et crayon
CATÉGORIE	Créer du lien

► Mise en œuvre / déroulé :

1. Etaler les cartes du jeu faces « Points of You » qui représentent des visages et des mots
2. Demander à la personne de choisir une carte qui la représente à cet instant
3. Demander à la personne de choisir un mot parmi les propositions
4. Demander de décrire la carte pour une personne mal voyante
5. Demander les raisons du choix et entamer une discussion
6. Entamer une conversation sur le mot choisi (en rapport avec la photo ou non, avec l'état d'esprit, mot apprécié ou pas du tout, synonyme ou antonyme de ce mot, autre mot qui vient à l'esprit, etc.)
7. Pause musicale
8. Prise de conscience par écrit

► Principe :

- L'utilisation des cartes et de la méthodologie Points Of You permet de lancer des conversations profondes sur plusieurs thématiques.
- Dans ce contexte de création de lien, l'écoute active permettra d'installer un climat de confiance.
- L'utilisation du mot inscrit sur la carte approfondit l'échange.
- Le fait de demander de décrire la carte permet de basculer vers une utilisation du préfrontal et non en mode automatique en mettant en avant des détails qui n'auraient peut-être pas été perçus sans cela. Ou simplement permet un temps de recul par rapport à l'explication du choix.
- L'interlude musical permet également de prendre un moment de recul avant la prise de conscience par écrit.
- La prise de conscience par écrit permet de s'attarder sur l'instant et son contenu.
- A rédiger éventuellement dans un carnet de bord de l'accompagnement pour y revenir autant que souhaité.

► Quand utiliser cet outil ?

- En première séance pour découvrir l'état d'esprit du/de la jeune.
- Et chaque fois qu'il sera nécessaire quand une bascule⁹ permettra de ne plus tourner en rond sur une thématique.

⁹ Bascule : terme utilisé dans l'approche neuro-cognitive et comportementale qui signifie : Changement rapide d'état mental ou émotionnel, où une personne passe d'un fonctionnement adapté à un fonctionnement automatique guidé par ses émotions ou ses schémas de pensée habituels.

► **Points de vigilance :**

- Les cartes Point Of You sont choisies pour permettre une discussion. Les questions présentes dans certains « jeux » de cartes permettent d’investiguer davantage. Les mots présents sur les cartes permettent également de provoquer une réaction qui ouvre la discussion.

► **Variantes et idées :**

- Toutes les cartes photolangages peuvent évidemment convenir.
- Notamment « Dixit », ou « Les filles du Baobab »

(mention spéciale à la série « Chaises » qui permet rapidement de discuter de la place occupée par le·la jeune.



4.3 Brise-glace : « Figurines »

OBJECTIF	Briser la glace, détendre l'atmosphère pour que le/la jeune se sente à l'aise
MATERIEL	Papier et crayon
CATÉGORIE	Créer du lien

► Mise en œuvre / déroulé :

1. Présenter un choix de figurines pour décrire sa météo intérieure : Schtroumfs, Playmobil, Figurines Stat Wars, Harry Potter, etc.
2. Demander au/à la jeune de préciser sa météo intérieure en fonction de la figurine choisie
3. Etablir un lien en choisissant un personnage du même thème pour parler de soi

► Principe :

- Rebondir sur le thème choisi en y ajoutant un autre personnage qui démontre que nous connaissons aussi la référence et entamer une brève discussion sur les personnages choisis ou le thème pour établir une connexion.

► Quand utiliser cet outil ?

- À la première séance pour briser la glace et établir un lien de confiance.
- A chaque début de séance pour renforcer le lien

► Points de vigilance :

- Choisir des personnages de référence que l'on connaît réellement pour pouvoir lancer une brève discussion sur le sujet.

► Variantes et idées :

- Utiliser des images si pas de figurines
- Visuel météo
- Si j'étais une chanson, si j'étais un animal, etc.

4.4 Anamnèse

OBJECTIF	Mieux connaître la situation / le système du/de la jeune en questionnant les différentes dimensions de sa vie. Mieux comprendre sa demande en début de processus de coaching.
MATERIEL	Facultatif • Flip Chart, marqueurs de couleur • Bloc de feuille, marqueurs de couleur
CATÉGORIE	Créer l'alliance

► Mise en œuvre / déroulé :

1. Vie scolaire / professionnelle - exemples de questions :

Vie scolaire

- Comment ça se passe à l'école ?
- En quelle année es-tu ? Quelle est ta direction ?
- Quelle est ta motivation pour l'école, score de 1 à 10 ?
- Quels sont tes cours préférés ?
- Quels cours tu aimes moins ou pas du tout ?
- Quelle est l'ambiance à l'école ?
- Comment ça se passe avec les autres élèves ? avec les professeurs ?
- Quelles sont tes difficultés /facilités particulières ?
- Quelle est ta meilleure façon d'apprendre ?
- Comment se passent les examens ou les évaluations ?
- Comment t'y prends tu pour tes devoirs ?
- Qu'aimerais tu faire plus tard comme métier ?

Expérience professionnelle (si d'application)

- As-tu une expérience professionnelle (stage, job d'étudiants, intérim) ?
- Que retiens-tu de positif ? de négatif ?
- Qu'as-tu aimé ? moins aimé ?
- Qu'as-tu appris sur toi en termes de compétences ?
- Quels sont tes atouts pour trouver un job aujourd'hui ?
- Quels sont tes difficultés ?
- Qu'as-tu déjà effectué comme démarche ?
- As-tu des personnes qui t'aident ou t'ont aidé dans ces démarches ? Lesquelles ? Comment ?

2. Vie sociale & Amicale - exemples de questions :

- Qui sont tes amis ?
- Comment est ta relation avec tes amis ?
- Comment te sens-tu dans ton groupe d'amis ?
- Niveau de sentiment d'acceptation dans ton groupe d'amis, score 1 à 10 ?
- Quelle place prends-tu dans ce groupe ou dans un groupe ?
- As-tu déjà connu une situation d'harcèlement ou d'exclusion ?
- Quelles sont tes activités en dehors de l'école ? Tes hobbies ?

3. Vie Affective & Sexuelle (si d'application) - exemples de questions :

- Comment fais-tu face à tes émotions ?
 - As-tu une relation amoureuse actuellement ?
 - Comment ça se passe ? En quelle mesure te sens-tu confiant dans cette relation, score de 1 à 10
 - As-tu déjà vécu une situation de rupture ou de rejet ?
 - As-tu des pensées ou des sentiments qui te préoccupent ?
 - As-tu un questionnement par rapport à ta sexualité ou identité ?
-

4. Vie familiale - exemples de questions :

- Comment est ta vie familiale ?
 - Comment est composée ta famille ?
 - Quelle est l'ambiance à la maison ?
 - Y a-t-il des conflits ?
 - En quelle mesure te sens-tu soutenu par ta famille, score 1 à 10
 - Quel est ton niveau d'autonomie à la maison ?
 - Quelles sont les activités que tu fais en famille ? avec papa ? avec maman ?
-

5. Autres dimensions (si d'application) - exemple de questions :

Logement

- Habites-tu avec tes parents / amis ? Comment ça se passe ?
- Ou vis-tu ? As-tu toujours vécu dans ce quartier ?
- Que penses-tu de ce logement ?
- As-tu des démarches en cours par rapport à ton logement ? (Logement social ou autre)
- Connais-tu les structures qui peuvent t'aider ?

Ressources financières

- As-tu des revenus actuellement ? Tu reçois des allocations ?
- Sont-elles limitées dans le temps ?
- Comment ça se passe pour gérer ton budget ?

Autres enjeux

- Y a-t-il d'autres sujets importants pour toi dont on n'a pas parlé ?
 - Si oui, le ou lesquels ?
-

6. Connaissance de soi - exemple de questions :

- Qu'est-ce que tu sais de toi ?
 - Qu'est-ce que tu sais faire de mieux ?
 - Qu'est-ce que tu aimes faire ? Qu'est qui te rend heureux ?
 - Que disent tes amis de toi ? es-tu d'accord avec ça ?
-

► **Principe :**

- L'outil qui permet de recueillir les informations utiles pour comprendre le.la jeune et son système avant de l'accompagner dans un processus de changement.
L'anamnèse est une exploration structurée de la situation, des ressources et besoins d'un.e jeune afin de construire un accompagnement adapté.
-

► Quand utiliser cet outil ?

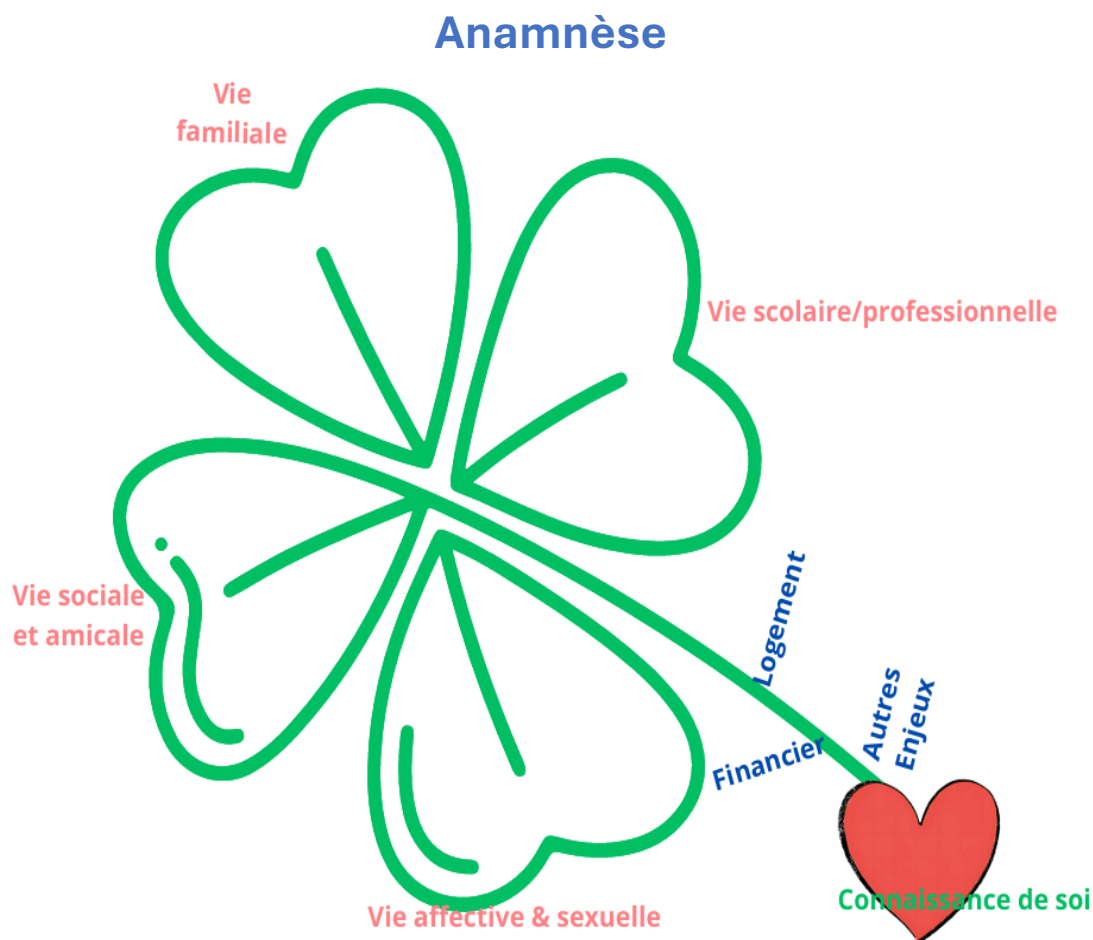
- Lors de la première rencontre

► Points de vigilance :

- Une mini- anamnèse en début de chaque séance peut être pratiquée : « Quoi de neuf depuis la dernière fois ? qu'est ce qui a bien été ? qu'est ce qui a été difficile ? sur quoi souhaites tu avancer cette fois-ci ?
- L'anamnèse n'est pas une thérapie
- Attention de garder l'anamnèse suffisamment fluide et comme une conversation, et non comme une interview ou interrogatoire
- Ce n'est pas une recherche détaillée du passé

► Variantes et idées :

- Pour approfondir la connaissance de soi, on peut compléter avec l'outil du blason ou encore le scan de la maturité vocationnelle (orientation scolaire/professionnelle).



4.5 Questionnaire de Proust

OBJECTIF	Découvrir le.la jeune et son univers
MATERIEL	Questionnaire de Proust
CATÉGORIE	Créer du lien

► Mise en œuvre / déroulé

1. Donner au · à la jeune un questionnaire de Proust à compléter :
<https://www.philo5.com/Penser%20par%20soi-meme/QuestionnaireMarcelProust.htm>
2. Le parcourir en s'attardant sur certains éléments pour étoffer ce qui surprend, amuse, questionne, etc.
3. Entamer une petite discussion pour faire connaissance.

► Principe :

- L'utilisation de ce célèbre outil permet d'en apprendre facilement davantage sur la personne.

► Quand utiliser cet outil ?

- En première séance pour découvrir un peu l'univers du client.

► Variantes et idées :

- Préparer quelques questions à piocher dans un récipient. Choisir un récipient spécifique pour interpeller, amuser, questionner, afin de déjà permettre une brève conversation et établir un lien.
- Rédiger les questions dans un format particulier.
- Réutiliser un ancien calendrier de l'avent et glisser des questions dans les tiroirs.

5 GESTION DES ÉMOTIONS

5.1 Cohérence cardiaque¹⁰

OBJECTIF	Permettre au · à jeune de : • Diminuer le stress/l'anxiété • Retrouver rapidement un état de calme et de concentration • Améliorer les capacités d'attention, de prise de décision et de récupération
MATERIEL	Un endroit calme, l'application Respirelax (optionnel)
CATÉGORIE	Gestion des émotions

► Mise en œuvre / déroulé :

1. Installation : Inviter le · la jeune à :
 - S'asseoir confortablement, le dos droit
 - Poser les pieds au sol
 - Relâcher les épaules
2. Respiration : Inviter le · la jeune à :
 - Inspirer lentement pendant *5 secondes*
 - Expirer lentement pendant *5 secondes*
3. Durée : Pendant 5 minutes – le rythme classique, soit le 365
 - **3** fois par jour
 - **6** respirations par minutes
 - **5** minutes à chaque séance
4. Peut se faire de façon express : 1 min, n'importe où et n'importe quand !

► Principe :

La cohérence cardiaque repose sur le lien entre la respiration, le cœur et le système nerveux autonome.

Lorsque la respiration devient lente :

- Le rythme cardiaque se synchronise progressivement avec la respiration
- Le système nerveux parasympathique (celui qui favorise le repos et l'apaisement) est davantage activé
- La production d'hormones du stress diminue

¹⁰ Visuel (page fb "solenedessin") - descriptif agent IA

- Le cerveau reçoit le signal de sécurité, ce qui facilite le retour au calme
- On ne supprime pas les émotions, on rend l'organisme plus disponible pour les accueillir et y répondre avec davantage de recul.
-

► Quand utiliser cet outil ?

➤ En prévention

- 3x par jour, comme un rituel, durant une période particulièrement chargée et stressante
- Avant une journée chargée
- En période d'examen
- Avant une réunion ou un entretien
- Avant une compétition sportive, prestation artistique, etc.

➤ Pendant une situation de stress

- On sent la tension monter
- Avant de répondre à un conflit
- En début de crise d'angoisse
- Avant de prendre une décision importante

➤ Après un événement difficile

- Pour récupérer après un conflit
 - Après une émotion intense
 - Pour faciliter le retour au calme avant de dormir
-

► Points de vigilance :

- Ne pas forcer la respiration, elle doit rester contrôlable
 - Si des vertiges apparaissent, raccourcir le temps ou revenir à la respiration normale
 - Chez certain·e·s jeunes ayant vécu un traumatisme, le fait de porter toute l'attention sur la respiration peut être inconfortable. Il est alors préférable d'accompagner l'exercice d'un point d'ancrage visuel (regarder un objet fixe, fixer le sol) et de l'adapter au rythme du·de la jeune.
-

► Variantes et idées :

- on peut utiliser une application "respirelax" qui permet d'être guidé visuellement (une boule qui monte et qui descend).

la COHÉRENCE CARDIAQUE

est un état de la **variabilité cardiaque**

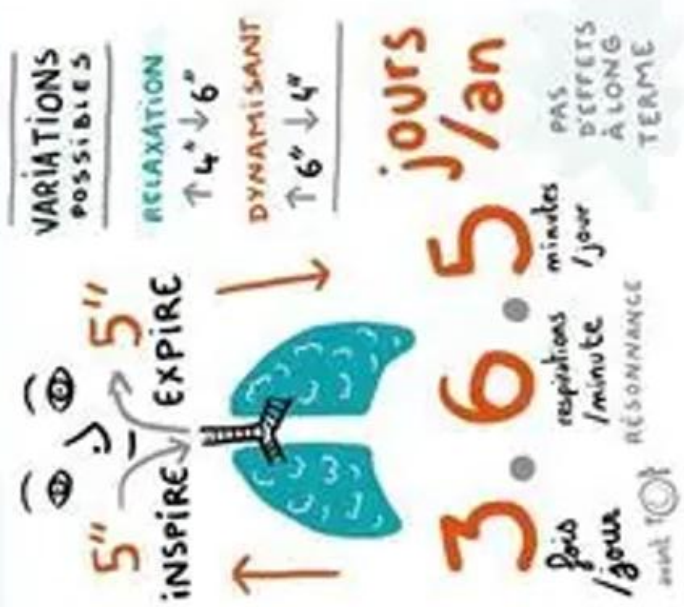
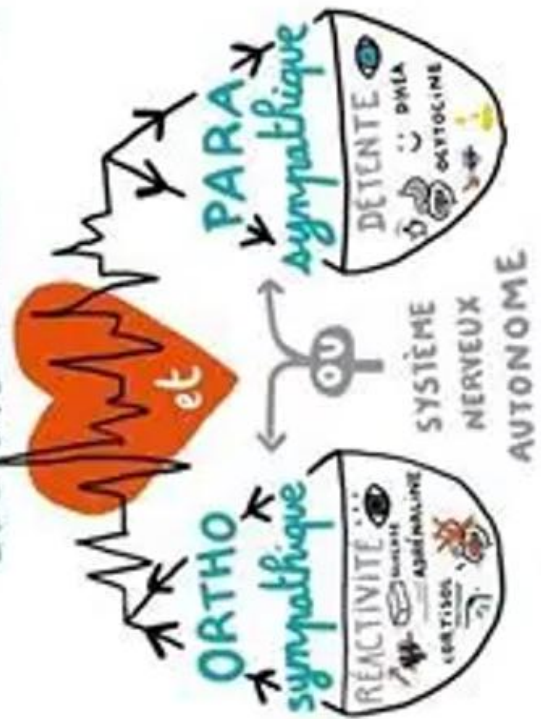
**RÉDUIRE
LE STRESS**

pour éviter que le stress devienne chronique!

EN PRATIQUE

CONTRÔLER SA RESPIRATION

**EN ÉQUILIBRANT
LES SYSTÈMES**



(CALMEXPRESS : 1 minute N'IMPORTE OÙ, N'IMPORTE QUAND

5.2 La roue des émotions¹¹

OBJECTIF	Aider le·la jeune à : • Identifier et nommer ce qu'il ressent • Développer son intelligence émotionnelle • Comprendre que toutes les émotions sont naturelles et ont un message à transmettre • Faire le lien entre la situation, ses émotions, ses besoins et ses réactions • Prendre du recul avant d'agir impulsivement • Améliorer sa communication avec les autres et lui-même
MATERIEL	Le visuel ci-dessous
CATÉGORIE	Gestion des émotions

► Mise en œuvre / déroulé :

1. Créer un climat de confiance :

- Commencer par expliquer « qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise émotion. Elles sont agréables ou désagréables. Le but n'est pas de juger, juste d'observer et de mieux comprendre ce qui se passe en toi ».

2. Observer la roue & choisir l'émotion en jeu :

Présenter la roue et demander au·à la jeune de l'observer, de regarder les différentes émotions.

Questions possibles :

- Quelle émotion te ressemble le plus aujourd'hui ?
- Quelle émotion était la plus présente dans la situation dont tu me parles ?
- Si tu devais en choisir une prédominante ce serait laquelle ?

3. Explorer

Inviter le·la jeune à raconter davantage la situation ou ce qui le·la préoccupe aujourd'hui - questions possibles :

- Que s'est-il passé ?
- A quel moment cette émotion est-elle apparue ?
- Où la ressens-tu dans ton corps ?
- Quelle en est l'intensité de 0 à 10 ?
- Est-ce une émotion que tu ressens souvent ? Si oui, dans quelles circonstances ?

4. Donner du sens - Ecouter le message - Explorer avec curiosité - Questions possibles :

- Qu'est-ce que cette émotion te raconte, essaie de te dire ?
- De quoi aurais-tu besoin à ce moment-là ?
- Qu'est-ce qui aurais pu t'aider/ pourrait t'aider ?

5. Chercher des ressources et pont vers le futur – questions possibles :

- Qu'est-ce qui pourrait t'aider maintenant ?
- Quelle petite action pourrais-tu essayer pour la prochaine fois ?

¹¹ Visuel internet - descriptif inspiré d'IA

► Principe :

- A l'adolescence, les émotions sont souvent plus intenses en raison de changements biologiques, cognitifs et sociaux. Beaucoup de jeunes ressentent des émotions fortes sans toujours pouvoir les identifier ou les exprimer.

La roue des émotions leur permet de :

- Enrichir leur vocabulaire
- Prendre conscience de ce qu'ils vivent intérieurement
- Comprendre aussi que les émotions ne les définissent pas
- Développer petit à petit leur capacité à réguler leurs réactions

Le simple fait de mettre des mots sur une émotion peut déjà diminuer son intensité et favoriser un sentiment de contrôle.

► Quand utiliser cet outil ?

- Au début d'un accompagnement pour apprendre à parler de soi
- Lorsqu'un·e jeune répond systématiquement : - *"ça va", "je n'en sais rien"*
- Après un conflit familial, scolaire ou amical
- En cas de stress lié aux examens ou à l'orientation.
- Après une émotion forte
- Pour travailler l'estime de soi, la confiance ou les compétences relationnelles.
- En fin de séance pour faire le point sur l'évolution du ressenti

► Points de vigilance :

- Ne pas chercher "la" bonne réponse, plusieurs émotions peuvent co-exister
- Laisser le·la jeune choisir les émotions qui lui parlent
- Accueillir les silences et respecter son rythme
- Éviter d'interpréter à sa place
- Commencer par des émotions "faciles" avant d'aborder des plus complexes telles que "la honte ou le dégoût"
- Si le·la jeune est submergé par l'émotion, d'abord réguler son émotion avec un autre outil (cohérence cardiaque, mes 1,2,3,4,5 sens, surfer sur la vague de l'émotion, etc.)

► Variantes et idées :

Pour rendre l'outil plus vivant et engageant, quelques idées :

- Demander "si l'émotion était une couleur ?".
- Si c'était une météo ? (Voir l'outil "ma météo intérieure" ?)
- Si c'était un animal ?
- Si c'était une musique ?
- Utiliser des cartes Dixit ou autre photolangage pour choisir une émotion
- Dessiner l'émotion dans le corps
- Associer la roue des émotions à la roue des besoins pour aider le·la jeune à comprendre ce qui lui manque ou ce dont il a besoin
- Demander au·à la jeune d'imaginer son "kit de secours émotionnel" : 3 personnes ou 3 activités ou 3 autres ressources pour l'aider à traverser une émotion difficile.

La roue des émotions



5.3 Ma météo intérieure¹²

OBJECTIF	Permettre au · à la jeune de : - développer la conscience de soi - identifier et nommer ses émotions - favoriser l'expression de ses ressentis - prendre du recul avant de passer à l'action
MATERIEL	Papier et crayon (facultatif)
CATÉGORIE	Gestion des émotions

► Mise en œuvre / déroulé :

1. Inviter le · la jeune à se poser quelques instants :

- Respirer calmement
- Observer ce qui se passe en lui /elle, sans jugement

2. Lui présenter le visuel ci-dessus et l'inviter à choisir sa météo intérieure :

- Quel temps fait-il à l'intérieur de moi en ce moment ?
- Soleil : joie, confiance, énergie
- Eclaircies : plutôt bien, avec quelques préoccupations
- Nuages : fatigue, doutes, préoccupations
- Pluie : tristesse, découragement
- Vent : agitation, stress, dispersion
- Orage : colère, frustration, tension

3. Mettre des mots :

- Quelle émotion est présente ?
- Où la ressens-tu dans ton corps ?
- Qu'est ce qui contribue à cette météo ?

4. Accueillir l'émotion :

- Observer sans chercher à supprimer l'émotion
- Se rappeler que, comme la météo extérieure, les émotions évoluent avec le temps

► Principe :

- La météo est une métaphore : elle aide à parler de son vécu de manière simple et sécurisante. Elle rappelle également que les émotions sont temporaires et qu'il est possible de ressentir plusieurs émotions en même temps.

► Quand utiliser cet outil ?

- En début de séance de coaching
- En début de réunion ou d'atelier
- Après un événement difficile ou stressant

¹² *Visuel Mindful Kids - descriptif agent IA

- Lorsqu'un·e jeune a du mal à verbaliser ses émotions
 - Comme rituel quotidien pour développer la conscience émotionnelle
-

► **Points de vigilance :**

- Il n'y a pas de bonne ou mauvaise météo
- Ne pas interpréter la météo du·de la jeune à sa place
- Respecter le droit de ne pas partager s'il n'en a pas envie
- Eviter de chercher immédiatement une solution
- Si des émotions fortes émergent, prendre le temps de les contenir et si nécessaire, référer à un accompagnement adapté

**Quelle est ma météo intérieure
en ce moment ?**



5.4 Mes 1-2-3-4-5 sens¹³

OBJECTIF	Ramener l'attention du.de la jeune au moment présent en mobilisant ses sens. Cet exercice aide à diminuer les ruminations, l'anxiété ou le stress et favorise l'ancrage
MATERIEL	Un endroit calme, à l'écart
CATÉGORIE	Gestion des émotions

► Mise en œuvre / déroulé : 2 à 5 minutes

1. Installation : Inviter le.la jeune à s'arrêter quelques instants
 - S'il le souhaite, prendre une respiration lente
 - Garder les yeux ouverts pour favoriser l'ancrage dans l'environnement présent
2. Exploration des sens
 - L'inviter à nommer 5 choses qu'il voit (objets, lumière etc.)
 - L'inviter à nommer 4 choses qu'il ou elle entend (bruit, sons etc.)
 - L'inviter à nommer 3 choses qu'il ou elle ressent (sensations physiques, par exemple le soleil sur la peau, air sur le visage, contact avec le corps etc.)
 - L'inviter à nommer 2 choses qu'il ou elle sent (odorat)
 - L'inviter à nommer 1 chose qu'il ou elle goûte (goût en bouche, etc.)
3. Clôture
 - L'inviter à observer comment il se sent maintenant
 - Lui demander s'il y a quelque chose qui a changé par rapport au début de l'exercice (au niveau de la tension, la respiration, émotions, pensées, etc.)
4. Facultatif : inscrire les choses sur la fiche ci-jointe

► Principe :

- En orientant volontairement l'attention vers les sensations concrètes, le cerveau quitte progressivement les pensées envahissantes pour revenir à l'ici et maintenant.

► Quand utiliser cet outil ?

- En cas de stress / anxiété
- Lorsqu'on se sent submergé par les émotions
- Avant un examen, un entretien ou une prise de parole
- Lors d'une crise de panique débutante
- Après un événement difficile pour retrouver un sentiment de stabilité
- En début ou fin de séance de coaching pour favoriser la présence

► Points de vigilance :

- Lors du guidage, parler lentement et laisser le temps au .la jeune de répondre, laisser également du temps entre chaque étape
- Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, le but est de simplement observer
- Ne pas chercher à faire disparaître l'émotion, mais revenir progressivement à l'instant présent

¹³ *Mindful Kids - descriptif IA

► Variantes et idées :

- On peut utiliser la fiche et inscrire les éléments, ou encore les dessiner

Mes 1-2-3-4-5 sens

5 choses que je vois

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

4 choses que j'entends

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

3 choses que je ressens

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

2 choses que je sens

- 1 _____
- 2 _____

Une chose que je goûte

- 1 _____

5.5 Outil ETC

OBJECTIF	Permettre au· à la jeune de reconnaître son émotion, de se reconnecter à la réalité présente et d'élargir son champ de possibilités afin de choisir la réponse la plus adaptée à son besoin / objectifs
MATERIEL	Tableau & craie, Flip Chart et marqueurs, feuille & crayon
CATÉGORIE	Accompagner les émotions Confiance & estime de soi, autonomie de décision

► Mise en œuvre / déroulé :

Inviter le· la jeune à décrire la situation qui pose problèmes à identifier ce qui se passe en lui :

1. **E – Emotion – questions possibles :**

- Quelle émotion est présente ?
 - De quelle émotion s'agit-il ?
 - Quelle est son intensité sur une échelle de 0 à 10 ?
 - Où et comment elle s'exprime dans le corps ?
 - Quelle est sa forme et sa couleur ?
 - Quelles sont les pensées ?
 - Quelle est le message de cette émotion ?
- Inviter le· la jeune à prendre 2 à 3 respirations lentes et profondes

2. **T – True**

- Inviter le· la jeune à observer ce qu'il y a objectivement de présent autour de lui et dans son histoire :
- Regarde autour de toi et nomme 5 choses que tu vois (qui sont des faits objectifs)
 - Dans ton histoire, quels sont les faits ? Si tu es une caméra qu' observes-tu dans ton histoire ?
 - Challenger les croyances : est-ce vrai que ? Qu'est ce qui te fait dire que ? Etc.
- Et puis l'interroger sur l'émotion, est-elle encore présente, quel score de 0 à 10
- Inviter le· la jeune à prendre 2 à 3 respirations lentes et profondes

3. **C – Choice**

- Inviter le· la jeune à réfléchir à toutes les options possibles pour faire face à cette situation autrement :
- Quelles sont toutes les options possibles ?
 - Même les plus improbables ?
 - Quelle serait la pire option ? Pour quelle raison ?
 - Quelle serait la meilleure option ? Pour quelle raison ?
 - Quelle serait la plus réaliste et le plus alignée avec toi et ta situation ?

4. **Conclusion & pont vers le Futur**

- Comment est-ce pour toi à l'instant ?
- Comment te sens-tu ?
- Que retiens-tu de cet exercice ? Par rapport à ton problème ?
- Quel est le plus petit pas possible ?

► Principe :

- L'outil aide le·la jeune à développer :
 - La conscience émotionnelle
 - L'ancrage dans le présent
 - La prise de recul
 - La flexibilité mentale
 - Le sentiment de contrôle sur sa vie
 - L'autonomie décisionnelle

L'ETC ne cherche pas à supprimer l'émotion, mais à redonner au·à la jeune sa capacité de choisir malgré l'émotion

► Quand utiliser cet outil ?

- Particulièrement utile avec des jeunes hypersensibles, fragilisés ou neurotypiques
 - Le·la jeune est bloqué dans une émotion (légère ou modérée)
 - Le·la jeune tourne en boucle dans ses pensées
 - Le·la jeune est bloqué dans une situation
 - Le·la jeune réagit impulsivement
-

► Points de vigilance / précautions à prendre :

- Pas adapté quand l'émotion est trop vive
 - D'abord pratiquer quelques exercices psychocorporels : respiration, mouvement, marche, ancrage corporel, etc.
 - Quand le·la jeune a surtout besoin d'être écouté, ne pas passer trop vite aux solutions
-

► Variantes et idées :

- Excellent outil en début de séance
- Très bon outil à transmettre au·à la jeune pour s'auto-réguler et s'autonomiser à la maison, à l'école ou avant une situation stressante
- Peut se pratiquer en version rapide :
 - E - qu'est-ce que tu ressens
 - T - cite-moi 5 choses que tu vois autour de toi
 - C - cite-moi 3 solutions possibles

Outil ETC

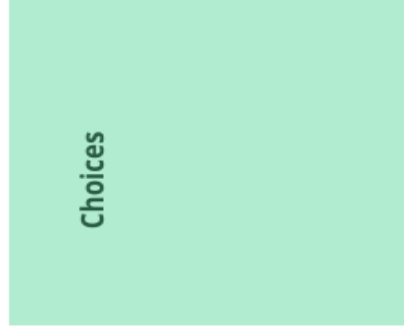
Connecte toi à l'émotion
Moment déclencheur? Situation?



Respiration



Respiration



Quelle émotion?
Quelle forme?
Quelle couleur?
Ou dans le corps?
Quelles pensées?

RESSENS

5 choses qui t'entourent?
&
les faits dans l'histoire?

INTERROGER CROYANCES
Est ce vrai que?

Quelles sont toutes les options possibles?

SUSCITER CREATIVITE
TROUVER REACTION LA PLUS ALIGNEE

5.6 Outil FIDO- ODIF

OBJECTIF	Aider le.la jeune à comprendre comment une interprétation influence ses émotions, ses choix et ses résultats, puis construire une trajectoire plus soutenante à partir des mêmes faits. Aider le.la jeune à reprendre son pouvoir sur la situation.
MATERIEL	Tableau & craie, Flip Chart et marqueurs, feuille & crayon
CATÉGORIE	Accompagner des émotions, Confiance & estime de soi

► Mise en œuvre / déroulé :

1. Micro-rituel d'Entrée : accueil & régulation de l'émotion

2. **FIDO** - Comprendre la boucle actuelle

➤ **F- Faits (clarification)**

- Qu'est ce qui s'est passé exactement ?
- Si c'était un replay vidéo, que verrais-tu ?
- Sans interprétation juste les faits ?

➤ **I - Interprétation (sens donné)**

- Quand ça arrive, tu te dis quoi, sur toi, sur les autres, sur tes capacités
- C'est quoi l'histoire que tu te racontes ?

➤ **D - Décision (comportement qui suit - stratégie de protection)**

- Et du coup tu fais quoi après ça ?
- Tu agis comment ? Tu évites quoi ?
- Tu décides de réagir comment à ça ?

➤ **O - Out come (Résultat)**

- Et ça donne quoi finalement ?
- ça t'amène où ?

3. **ODIF** - Reconstruire une autre dynamique

➤ **O - Out come désiré (projection)**

- A la place, tu voudrais quoi ?
- Comment tu voudrais te sentir dans cette situation ?
- Si c'était "ok", ça ressemblerait à quoi ?

➤ **D - Décision nouvelle**

- Qu'est-ce que tu pourrais faire autrement ? un petit peu ?
- C'est quoi le premier pas le plus simple ?

➤ **I - Interprétation (recadrage doux des mêmes faits, ressource)**

- Si un ami vivait ça, tu lui dirais quoi ?
- Que dirait un proche de toi ?
- Quelle autre lecture, histoire pourrait être vraie ?

➤ **F - Faits**

- Les faits restent les mêmes ?

4. Réflexion - Pont vers le futur

- Comment c'est pour toi de faire cet exercice ?

- Comment te sens-tu ?
 - Qu'est ce qui a changé pour toi ?
 - Quel est ton prochain PPPP (plus petit pas possible) ?
-

► **Principe :**

- Faire prendre conscience que les faits ne changent pas, ce qui change c'est :
 - L'interprétation qu'on en fait
 - Les décisions qui en découlent
 - Et donc le résultat obtenu
- "Entre ce qui t'arrives et ce que tu vis, il y a le sens que tu y donnes"*
-

► **Quand utiliser cet outil ?**

- Le·la jeune est bloqué dans une lecture unique de sa situation et qu'il a perdu la perception de sa marge de manœuvre
 - Des situations telles que :
 - Echec scolaire ou difficulté d'apprentissage
 - Manque de confiance en soi
 - Rupture amoureuse ou amicale
 - Anxiété et anticipation négative
 - Addictions et comportements répétitifs
 - Deuils divers & transitions de vie
 - Particulièrement puissant quand le·la jeune dit :
 - *"Je suis nul, cela ne sert à rien, je vais encore rater, c'est comme ça"*.
-

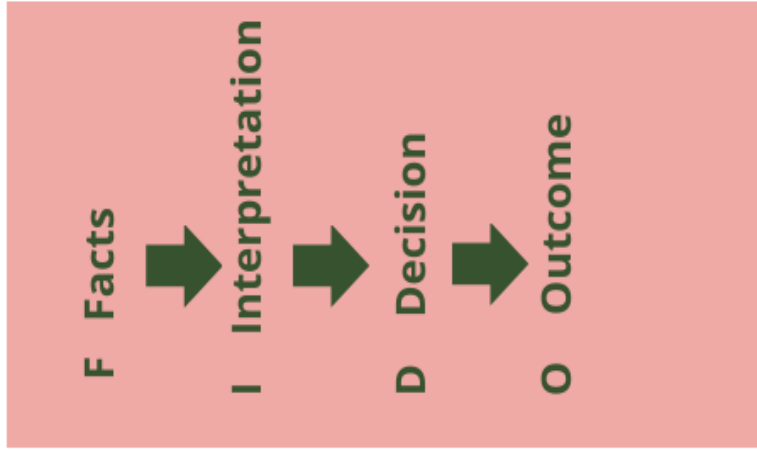
► **Points de vigilance / précautions à prendre :**

- Ne pas utiliser lorsque le·la jeune est en pleine crise émotionnelle (d'abord accueillir l'émotion présente)
 - Après traumatisme récent (agression, harcèlement sévère, accident, deuil très récent, etc.)
-

► **Variantes et idées :**

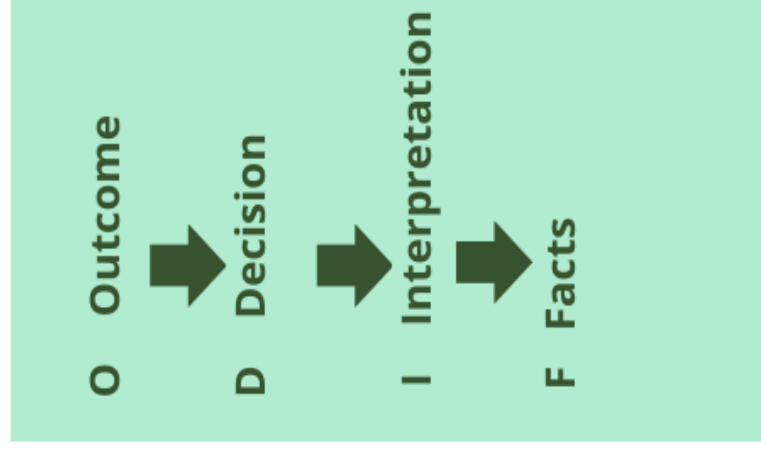
- Déposer les fiches (F - I - D - O) au sol et faire déplacer le·la jeune sur les fiches dans un sens et puis dans l'autre.
- Pour plus de puissance y ajouter le ressenti corporel (quelle émotion, score d'intensité, ou dans le corps, sensation dominante, message de cette émotion) après les faits (1) dans FIDO et après la nouvelle interprétation donnée (3) dans ODIF.

Outil FIDO - ODIF



**FIDO = Boucle automatique
protectrice mais limitante**

2.



**ODIF = Boucle consciente
créatrice et évolutive**

5.7 Surfer sur la vague de l'émotion¹⁴

OBJECTIF	Aider le·la jeune à comprendre que l'émotion est temporaire et qu'elle évolue naturellement si on lui laisse la place. L'outil permet de : - Reconnaître l'émotion sans la combattre - Diminuer les réactions impulsives - Développer la tolérance aux émotions difficiles - Apprendre que l'émotion monte, atteint un pic et puis redescend - Retrouver un sentiment de contrôle sans chercher à supprimer l'émotion
MATERIEL	Papier et crayon + présente fiche visuelle
CATÉGORIE	Gestion des émotions

► Mise en œuvre / déroulé :

Etape 1 - Inviter le·la jeune à repenser à une situation récente où il a ressenti une émotion très intense.

Questions :

- Que s'est-il passé ?
- Quelle émotion est apparue ?
- Ou as-tu ressenti cette émotion dans ton corps ?
- Quelle intensité de 1 à 10 ?

Etape 2 - Observer la montée, explorer ce qui s'est passé pendant la montée.

Questions :

- Quelles pensées sont apparues ?
- Qu'avais-tu envie de faire ou de ne pas faire ?
- Comment ton corps réagissait ?
- Qu'est-ce qui faisait encore monter plus l'émotion ?

Etape 3 - Le pic, identifier le moment où l'émotion était la plus forte.

Questions :

- A quel moment était-ce le plus difficile ?
- Quelle était l'intensité de 1 à 10 ?
- Qu'as-tu fait à ce moment-là ?
- De quoi aurais-tu eu besoin ?

Etape 4 - Le retour au calme, observer comment l'émotion a diminué.

Questions :

- Qu'est ce qui a changé ?
- Combien de temps cela a duré ?
- Qu'est ce qui t'a aidé ?
- Qu'as-tu appris ?

¹⁴ Visuel Mindful Kids - descriptif agent IA

Etape 5 - La prochaine vague, se projeter sur une future situation.

Questions :

- Si cela se reproduit demain, comment pourrais-tu réagir ?
 - Comment pourrais-tu surfer au lieu de lutter ?
 - Qu'est ce qui pourrait t'y aider ? Quelles ressources en toi, autour de toi pourrais-tu utiliser ?
-

► **Principe :**

- Les émotions fonctionnent comme des vagues. Elles apparaissent, montent progressivement, atteignent un sommet et redescendent naturellement. Plus on lutte, plus la vague peut persister. Par contre si on l'accueille, l'observe, la nomme et l'accepte, elle suit son cycle naturel.

Le but n'est pas de faire disparaître l'émotion, mais de la traverser sans s'y noyer.

► **Quand utiliser cet outil ?**

- Après un épisode émotionnel fort.

Une fois le calme revenu, il ou elle est capable de réfléchir un minimum sur ce qu'il ou elle a ressenti et il ou elle comprend que, même si l'émotion semblait insurmontable sur le moment, elle a fini par redescendre.

Cette prise de conscience renforce sa patience et la confiance dans sa capacité à traverser les émotions sans se laisser emporter.

► **Points de vigilance / Précautions à prendre :**

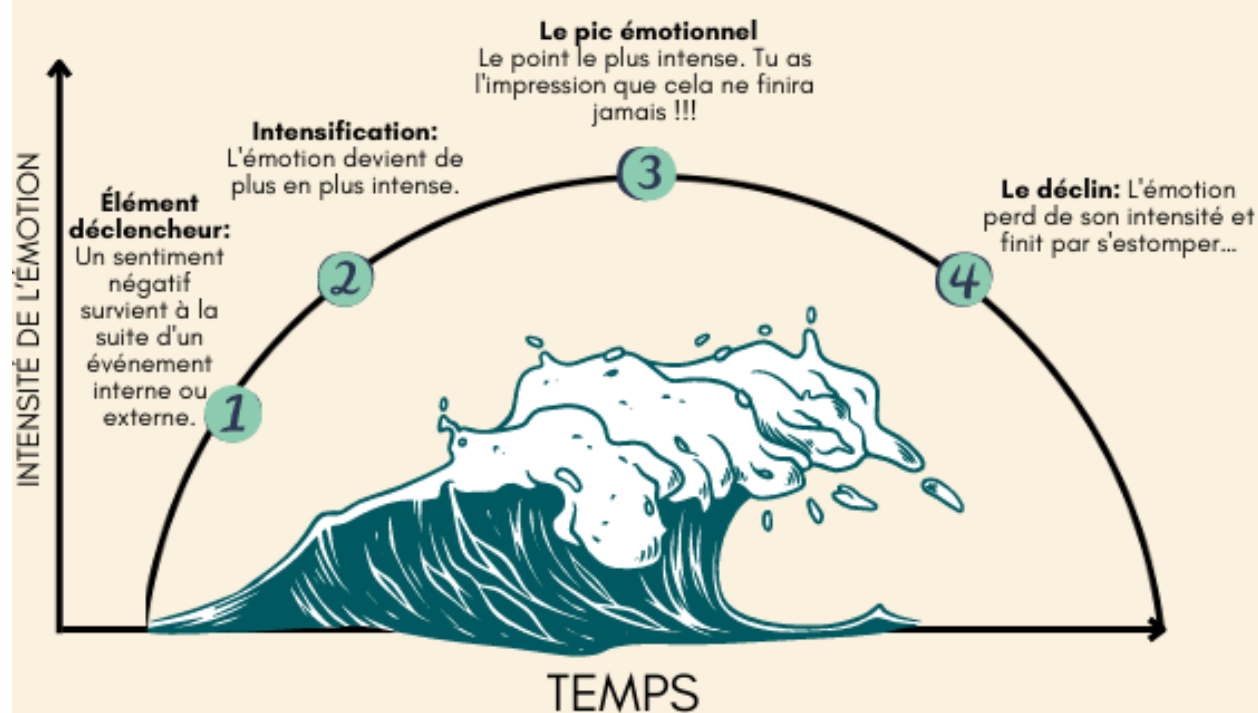
- Cet outil est moins adapté :
 - En pleine crise de panique
 - Lors d'une dissociation importante
 - Si le.la jeune est submergé par un traumatisme récent
 - S'il présente un risque suicidaire ou de perte de contrôle majeure

Surfer sur les vagues !

Tu éprouves un sentiment désagréable ? Colère, peur, inquiétude, doute ?

Tu as le pouvoir de surfer sur la vague des émotions !

Lorsque tu peux accepter l'émotion plutôt que d'y réagir, elle disparaît d'elle-même.



Cela t'est-il déjà arrivé ?

- 1** Quel était l'événement ? Quelle émotion s'est manifestée ?
- 2** Quels sentiments as-tu éprouvés pendant la phase d'intensification ? Quelles sont les pensées qui ont surgi ?
- 3** Quel a été le moment le plus intense ?
- 4** L'émotion est-elle passée ? Combien de temps a-t-elle duré ?

6 ORIENTATION SCOLAIRE ET/OU PROFESSIONNELLE

Outils vus pendant la formation (module 4) : pour la totalité des outils, voir le portfolio de Thomas Chevalis

- La maturité vocationnelle
- EXPLORAMA
- Les 5 scénarios d'avenir
- Jeux de carte « Totem »

6.1 AFOM (SWOT en anglais)

OBJECTIF	Identifier : • Ses points forts et ressources • Prendre conscience des difficultés qui freine son projet • Repérer les opportunités à saisir • Anticiper les obstacles afin de mieux s'y préparer • Renforcer la confiance en soi en mettant en valeur ses compétences
MATERIEL	Le tableau ci-dessous
CATÉGORIE	Orientation scolaire

► Mise en œuvre / déroulé :

- Expliquer les 4 étapes (voir page suivante pour détails de chaque lettre)
 - **Atouts**
 - **Faiblesse**
 - **Opportunités**
 - **Menaces**
- Inviter le·la jeune à remplir le fichier soit de façon autonome, soit de façon accompagnée.
Questions possibles :
 - Qu'est-ce que tu fais bien ?
 - De quoi es-tu fier ?
 - Qu'est-ce que les autres apprécient chez toi ?
 - Qu'est-ce qui te bloque ?
 - Quelles aides pourrais-tu utiliser ?
 - Quelles sont les obstacles que tu risques de rencontrer
- Faire des liens - transformer l'analyse en plan d'action :
 - Utiliser ses forces pour saisir des opportunités
 - Chercher des solutions pour réduire ses faiblesses
 - Prévoir comment se préparer au mieux aux obstacles
- Définir quelques actions concrètes
 - Refaire son CV

- S'inscrire à une formation
 - Préparer un entretien
 - Demander une aide à l'embauche / ou pour la mobilité
 - Etc.
-

► Principe :

- L'objectif n'est pas de porter un jugement, mais de développer une vision globale et réaliste afin de prendre de meilleures décisions.
-

► Quand utiliser cet outil ?...

- Le·la jeune commence une recherche d'emploi
 - Ne sait pas vers quel métier s'orienter
 - Manque de confiance en lui
 - Hésite entre plusieurs projets
 - Veut faire le point après une première expérience ou stage
-

► Points de vigilance :

- Créer un climat bienveillant : le SWOT ne doit pas devenir un listing de défauts
 - Commencer de préférence par les Forces
 - Aider le·la jeune à trouver des exemples concrets
 - Nuancer les faiblesses : elles représentent souvent des compétences en cours d'acquisition
 - Faire émerger des pistes d'action pour que le SWOT reste motivant
 - Pour des jeunes ayant une faible estime d'eux-mêmes, compléter l'exercice avec le regard positif d'un proche, enseignant ou professionnel
-

► Variantes et idées :

- AFOM illustré : le·la jeune utilise des pictogrammes, dessins ou images à la place des mots (cfr. le BLASON)
- AFOM métier : comparer son profil avec un métier précis :
 - mes forces pour ce métier
 - ce qu'il me manque encore
 - les opportunités pour y accéder
 - les difficultés à anticiper
- AFOM évolutif : refaire l'exercice après 3-6 mois pour mesurer les progrès
- AFOM orienté solution : après chaque faiblesse ou menace, ajouter une colonne "que puis-je mettre en place ? Cela favorise le Mindset "actif" et évite que le·la jeune reste centré·e sur les obstacles.

Facteurs inhérents à sa personne

Strength = Forces

= qualités et atouts pour atteindre son objectif

- Savoir-faire : formation, expériences professionnelles, compétences techniques...
- Savoir-être : compétences relationnelles, qualités, connaissances des codes...
- Plus généralement : ce qui fait notre force, ce qui nous démarque positivement des autres

Weaknesses = Faiblesses

= défauts et difficultés

- Les points sur lesquels on peut progresser, s'améliorer : langues, formations, compétences organisationnelles...
- Manque de connaissances par rapport au secteur visé, ou par rapport aux acteurs (institutionnels ou autres) pouvant nous aider
- Ce qui nous fait douter, nous fait peur

Facteurs extérieurs à sa personne

Opportunity = Opportunités

- Pour la recherche d'emploi : acteurs connus et/ou sollicités, accès à l'information et aux offres d'emploi
- Stratégies personnelles développées : réseaux formels, informels...
- Connaissance du métier, du marché, des modes de contacts et candidatures dans le secteur donné

Threats = Menaces

- Crise économique, chômage
- Manque de débouchés dans un secteur, forte concurrence...
- Plus généralement, tous les facteurs qui compliquent la recherche d'emploi, et sur lesquels nous n'avons pas de prise.

MODÈLE DE MATRICE SWOT SIMPLE

FACTEURS INTERNES

FORCES +	FAIBLESSES -

FACTEURS EXTERNES

OPPORTUNITÉS +	MENACES -

6.2 L'IKIGAI, ma raison d'être¹⁵

OBJECTIF	Donner un nouveau regard sur soi, son portrait ET identifier son projet pro et ou de formation.
MATERIEL	Papier + crayon
CATÉGORIE	Orientation (études ou métiers)

► Mise en œuvre / déroulé :

Un bon projet professionnel ou de formation combine au mieux :

- Ce qui vous plaît
- Ce dans quoi vous avez des facilités
- Ce dont la société a besoin selon vous
- Ce qui vous rapportera un salaire pour vivre décemment

Répondez à ces 4 questions.

► Principe :

- L'ikigai est particulièrement pertinent quand le.la jeune se retrouve à la croisée de plusieurs pistes et a besoin d'un outil de mise en cohérence — pas pour trouver une réponse, mais pour visualiser les chevauchements entre ce qu'il aime, ce pour quoi il est doué, ce dont le monde a besoin, et ce pour quoi il pourrait être rémunérée.
-

► Quand utiliser cet outil ?

En phase intermédiaire ou avancée de l'accompagnement, une fois que le.la jeune a déjà :

- Une certaine connaissance de lui.elle-même (valeurs, intérêts, traits de personnalité partiellement explorés).
 - Une capacité à se projeter, même vaguement, dans l'avenir
 - Une stabilité émotionnelle suffisante pour ne pas être déstabilisée par les "zones vides" du schéma
-

► Point de vigilance

- Avec certain·e·s jeunes, le cercle "ce pour quoi tu peux être payée" peut bloquer ou décourager, surtout s'ils viennent de milieux où la question de la survie économique pèse très fort. Il peut être utile de l'aborder en dernier, voire de l'adapter (par exemple en parlant d'"utilité sociale" plutôt que de rémunération dans un premier temps).

¹⁵ Les Cahiers CIO / N°2, pages 14-15

QUELLES SONT LES BONNES RAISONS DE SE LEVER LE MATIN, POUR VOUS?

IKIGAI VOTRE RAISON D'ÊTRE

Point d'équilibre 1 :
Satisfaction, mais
sentiment d'inutilité

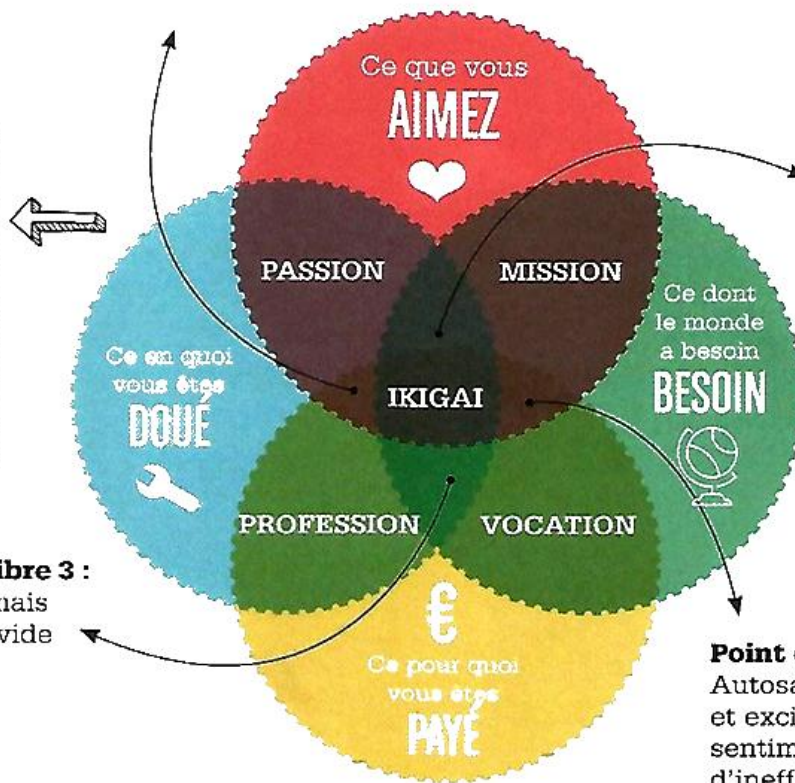
Point d'équilibre 2 :
Plaisir mais
sentiment de
précarité

**Les 4
visions
du travail
qui en
découlent :**

- ☐ profession
- ☐ vocation
- ☐ passion
- ☐ mission

Point d'équilibre 3 :
Confortable, mais
sentiment de vide

Point d'équilibre 4 :
Autosatisfaction
et excitation, mais
sentiment possible
d'inefficacité



Ces 4 éléments, associés les uns aux autres selon différentes combinaisons possibles, créent 4 points d'équilibre différents. A chacun d'identifier, au fil de son parcours, le point d'équilibre le plus pertinent et/ou le plus viable.

- ☐ ♥ + 🔧 + € = satisfaction mais sentiment d'inutilité
- ☐ ♥ + 🌐 + 🔧 = plaisir mais sentiment de précarité
- ☐ ♥ + 🌐 + € = autosatisfaction et excitation mais sentiment d'inefficacité
- ☐ 🔧 + 🌐 + € = confortable mais sentiment de vide

7 HARCÈLEMENT SCOLAIRE

Outils vus pendant la formation (module 5) :

- Méthode d'Emmanuelle Piquet : répliques inattendues et déstabilisantes
- Méthode de Philippe Aïm : Le jeu de l'idiot

7.1 Les 10 Commandements du contre-harcèlement

OBJECTIF	Se libérer d'une situation de harcèlement (en complément du jeu de l'idiot présenté par Barabara Ramoz Munoz)
MATERIEL	Papier et crayon
CATÉGORIE	Harcèlement scolaire

► Mise en œuvre / déroulé :

- Parcourir avec le·la jeune chacun des 10 Commandements proposés par le Dr. Philippe Aïm

1. Ne donne pas aux autres le pouvoir de t'atteindre

Tu n'es pas coupable de ce que font les autres. tu peux éviter que cela ne se reproduise en ne montrant pas comment cela t'atteint et en apportant une réponse qui va déstabiliser ton interlocuteur. il ne s'agit pas de refouler les émotions qui doivent être exprimées dans des conditions optimales, c'est-à-dire avec des gens de confiance. il s'agit d'utiliser les armes du jeu de l'idiot pour ne pas laisser gagner l'harceleur afin que le jeu s'arrête.

Pour rappel, les méthodes qui permettent de ne pas entrer dans le cercle vicieux du Harceleur sont :

- Questionner sur l'insulte
 - « *C'est incroyable comme tu es moche !* »
 - « *Ah tu trouves ? C'est vrai que je n'ai pas vraiment fait d'efforts ce matin.*
Ben non, tu es tout le temps moche ! »
 - « *Ah bon ? Et tu as des idées à me donner pour que je le sois moins ?* »
- Approuver (l'expression de l'avis exprimé en raison de la liberté d'opinion de chacun)
 - « *Ok d'accord, tu as le droit de ne pas aimer* »
- Complimenter
 - « *J'aimerais bien être comme toi. Où achètes-tu tes vêtements ?* »
 - « *T'embête pas, tu n'auras jamais assez d'argent pour ça !* »
 - « *C'est vrai que ça sera un peu compliqué mais je demanderai quand même comme cadeau d'anniversaire.* »

2. Dépasse les raisons d'avoir peur

Ta peur te met dans une position de faiblesse dont s'empare l'harceleur pour gagner. Rappelle-toi que dans la plupart des cas, il ne s'agit que de menaces pour te dominer.

3. Ne te justifie pas. Ne te défends pas.

On se justifie quand on a quelque chose à se reprocher. On se défend face à nos ennemis.

Ne tombe pas dans le piège. Reprends l'attitude décrite au 1^{er} commandement.

Ton objectif n'est pas de le convaincre que tu n'es pas idiot ou que ta mère est formidable. Ton objectif est qu'il te laisse tranquille.

4. N'attaque pas. Ne contre-attaque pas.

Si tu attaques, tu entretiens l'idée que tu es l'ennemi à abattre, le cercle vicieux se met en place.

Au risque d'entretenir la situation de violence verbale ou de donner des envies de vengeance. Tant que seul ton amour-propre est en jeu, reprends la technique du questionnement et/ou de l'approbation détaillée au point 1.

5. Ne dénonce pas.

Parle de la situation à quelqu'un de confiance qui t'aidera à mettre des choses en place pour en sortir. dénoncer impliquera que quelqu'un agira à ta place, ce qui aggravera le mépris de ton harceleur et déclenchera en toi un sentiment d'impuissance. tu seras plus fort si tu apprends à gérer la situation. tu connais les règles de la cour d'école. si tu dénonces, on te traitera de faible, de balance, etc. et s'il est puni, ton harceleur voudra se venger et t'attendra ailleurs ou sur les réseaux sociaux.

En revanche, parle de tes émotions et entraîne-toi à adopter le comportement adapté avec des gens de confiance.

6. Montre ta douleur physique (pas ta colère)

Si on t'agresse de façon très violente, tu dois te protéger et te faire aider.

La plupart du temps, l'agression physique sera moins grave. N'hésite pas à exprimer une douleur ressentie : « Et ben dis-donc, tu ne sens pas ta force ! »

Cependant, parle de ta douleur ou de ta tristesse à tes proches.

7. Ne sois jamais mauvais perdant.

Félicite le gagnant, c'est la meilleure technique.

Et si c'est toi qui gagnes, félicite le perdant pour la qualité du jeu.

Si tu joues avec un tricheur, inutile de t'énerver. Mentionne simplement le fait que tu n'es pas dupe et continue à jouer (en te disant que c'est l'autre qui craint tellement de perdre qu'il en arrive à ça).

8. Accorde la liberté de parole

Tout le monde peut exprimer ce qu'il pense, et même dire des choses mensongères, idiotes ou fausses.

Laisse-les s'exprimer. Quand tu leur laisses cette liberté, tu leur montres que ton bonheur ne dépend pas de leur opinion ou de ce qu'ils disent.

Ne cherche pas à argumenter. Garde cela pour les débats ou les discussions. En situation de harcèlement, l'objectif est seulement de dominer pas d'échanger des avis.

9. Prends les mots comme tu le ferais d'un meilleur ami.

Si un ami te disait quelque chose d'un peu désagréable, ce serait pour ton bien.

Fais comme si c'était le cas.

« Tu dis que je sens mauvais. D'accord, je ne m'étais pas rendu compte. Eloigne-toi de moi, je comprends et ne me vexerai pas. »

10. Suis le GPS

Sois gentil, Poli et Souriant.

C'est la règle d'or. Traite l'autre comme tu voudrais être traité. Il y a très peu de cas où cela ne fonctionne pas.

En traitant ton harceleur en ami (on dit bien en le traitant en ami, pas en étant son ami), tu le prends par surprise.

C'est très difficile de continuer à être désagréable avec quelqu'un qui complimente ou remercie.

Ton but est juste qu'ils arrêtent de t'embêter.

► Principe :

- Le principe est de sortir du jeu de domination souhaité par l'harceleur en répondant à la question « qu'est-ce que je dois faire pour m'en sortir ? ».
 - L'objectif de cette charte est de donner un fil rouge du comportement à adopter lors d'exercices d'entraînement à pratiquer pour se sentir capable d'y recourir face à l'adversaire.
-

► Quand utiliser cet outil ?

- En situation de harcèlement d'un·e jeune.
-

► Points de vigilance :

- Rappeler que la situation s'aggrave avant de s'améliorer.
-

► Variantes et idées :

- Travailler en complément toutes les étapes du jeu de l'idiot présenté par Barbara Ramos Munoz.

8 SUIVI DE PROJET / OBJECTIF

Outils vus pendant la formation (module 4) :

- Alignement de l'objectifs (niveaux logiques de Dilts)
- Mon plan d'action SMARTE

8.1 Itinéraire d'un-e jeune déterminé-e : voyage en montgolfière

OBJECTIF	Se projeter dans l'avenir
MATERIEL	Papier et crayon
CATÉGORIE	Suivi de projet/objectif et orientation (Maturité vocationnelle)

► Mise en œuvre / déroulé :

1. Demander au · à la jeune de donner un objectif à chaque montgolfière
2. Les laisser s'envoler dans le ciel pour prendre de la hauteur
3. Identifier les « je dois », « il faut », qui les empêchent de monter plus haut
- 4 Les jeter par-dessus-bord et les remplacer par l'énergie des « je choisis »

► Principe :

- Faire réfléchir à ce qui permettra d'aller plus loin avec une combinaison de sens de la vie et de bien – être.
- Les premières montgolfières peuvent représenter des étapes du passé et la (ou les) montgolfières en couleurs correspondre à celle de l'avenir (ou dans 1 an, dans 3 ans, dans 5 ans) au fur et à mesure de ce dont on se déleste au profit de ce qu'on choisit.

► Quand utiliser cet outil ?...

- Le · la jeune ne sait pas distinguer ce qu'il pourrait laisser à terre pour se délester (croyances limitantes et/ou linges de conduite non pertinentes pour lui).

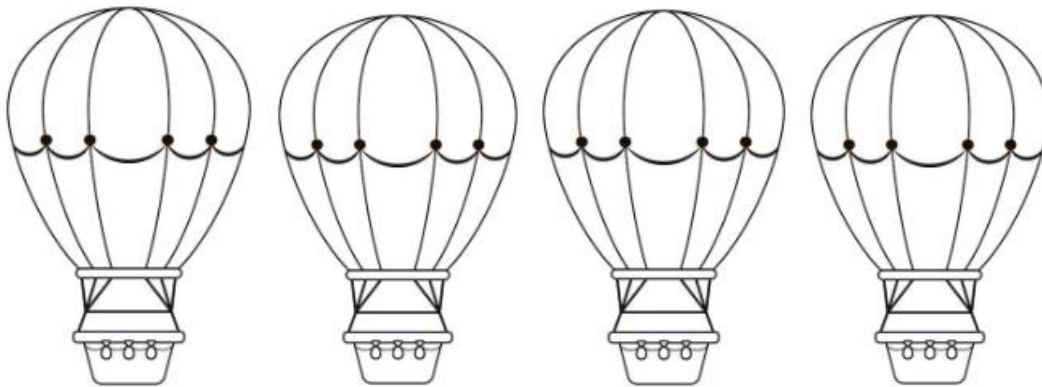
► Points de vigilance :

- A faire pour les différentes parties d'une roue de la vie éventuellement.

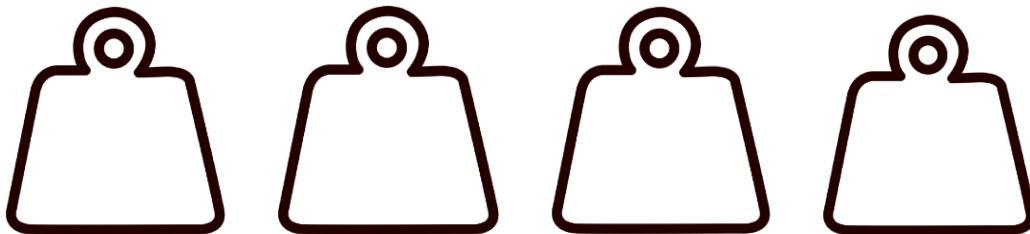
► Variantes et idées :

- Proposer des techniques de synthèse sur fiches à adapter selon le type d'intelligence multiple

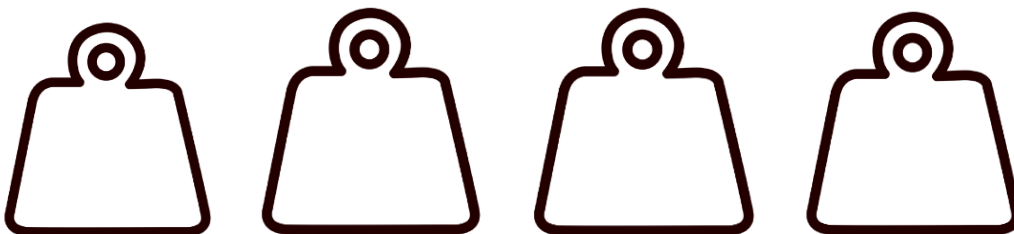
Objectifs



Je dois



Il faut



Je choisi



8.2 Itinéraire d'une réussite

OBJECTIF	Donner de la puissance à chaque étape de la réalisation d'un rêve
MATERIEL	Papier et crayon
CATÉGORIE	Suivi de projet/objectif

► Mise en œuvre / déroulé :

1. Montrer l'itinéraire d'un projet et valider qu'il y a des étapes (voir ci-dessous)
2. Imaginer le projet mené à bien et repasser en revue les étapes (voir ci-dessous)
3. Retour à aujourd'hui avec ce parcours effectué. Se projeter vers demain.
4. Quelles sont les premières étapes à faire dans 24h, dans une semaine, dans 1 mois

► Principe :

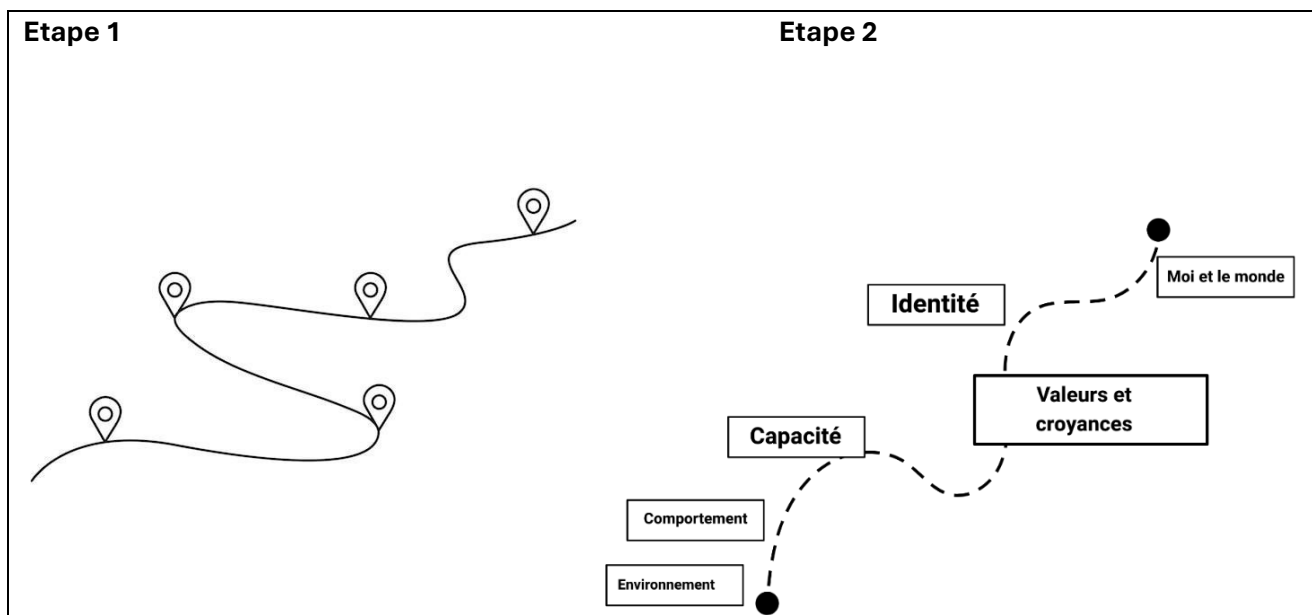
- Faire ressentir le projet mené à bien pour donner force à chaque étape

► Quand utiliser cet outil ?

- Le·la jeune est découragé ou peine à se mettre en route.

► Variantes et idées :

- Ecrire une métaphore sur l'histoire évoquée lors de cet exercice. La raconter à la prochaine séance. L'offrir comme trace écrite d'une histoire préférée.



8.3 Métaphore de la montagne¹⁶

OBJECTIF	Permettre au· à la jeune d'évaluer sa progression dans le projet/processus, d'en détecter les obstacles et les ressources et de réorienter les actions à mettre en place en fonction de ses besoins/objectifs
MATERIEL	Tableau & craie ou Flip Chart et marqueurs, papier et crayon
CATÉGORIE	Suivi Projet / Objectifs Confiance en soi & Motivation

► Mise en œuvre / déroulé :

- Inviter le· la jeune à se positionner sur la montagne par rapport à l'objectif qu'il s'est fixé en début de trajet de coaching.
- Inviter ensuite le· la jeune à une réflexion et un échange et à compléter le dessin progressivement (sac à dos, compagnons de route, refuges, etc.)

1. Pour quelle raison choisis-tu cette position-là ?

- Quel était l'objectif fixé ?
- Quand sauras-tu que cet objectif est atteint ?

2. Questions sur le trajet parcouru :

- Que penses-tu du trajet parcouru jusque-là ?
- Qu'avais-tu au départ dans ton sac à dos pour commencer l'ascension ?
- Quel chemin as-tu choisi, quels pas as-tu déjà fait ? Quelles actions as-tu déjà mis en place ?
- Qu'est ce qui était facile ?
- Qu'est ce qui était plus compliqué ?
- Quels étaient les obstacles rencontrés ?
- Qu'est ce qui t'a aidé ? Quelles étaient tes ressources pour les surmonter ?
- Quel était le prix à payer ? Qu'as-tu dû mettre en place ?
- Qu'est-ce que cela t'a apporté de surmonter ces obstacles ?
- As-tu tout le long avancé, agi en fonction de l'objectif fixé ?
- Est-ce que le chemin a changé au fil du temps ? si oui, dans quelle mesure ?
- Est-ce que ton objectif a changé au fil du temps ? si oui, dans quelle mesure ?
- Quel est l'élément essentiel qui t'a incité à progresser sur ton chemin ?
- Que retiens-tu du chemin parcouru ?
- Qu'as-tu appris sur toi-même en termes de personnalité, capacité, compétences, valeurs ?

3. Questions sur la poursuite du trajet

- Comment l'expérience du trajet parcouru peut t'aider à poursuivre le chemin vers l'objectif fixé ?
- Quelles actions vas-tu encore mettre en place pour atteindre cet objectif ?
- Quels sont les obstacles à surmonter ?
- Quelles sont les ressources que tu as ?
- Quelles actions concrètes vas-tu mettre en place ?

¹⁶ YAR Vlaanderen (Youth at Risk), association qui accompagne les jeunes en grandes difficultés scolaires, relationnelles ou émotionnelles - outil de progression du projet

4. Conclusion et pont vers le futur ?

- Comment est-ce pour toi à l'instant ?
 - Comment te sens-tu ?
 - Que retiens-tu de cet exercice ? Par rapport à ton problème ?
 - Quel est le plus petit pas à réaliser dans les prochaines heures, jours ?
-

► Principe :

- L'outil aide le·la jeune à prendre du recul sur un objectif, un changement ou une difficulté. Particulièrement adapté aux jeunes car il est très visuel.
-

► Quand utiliser cet outil ?

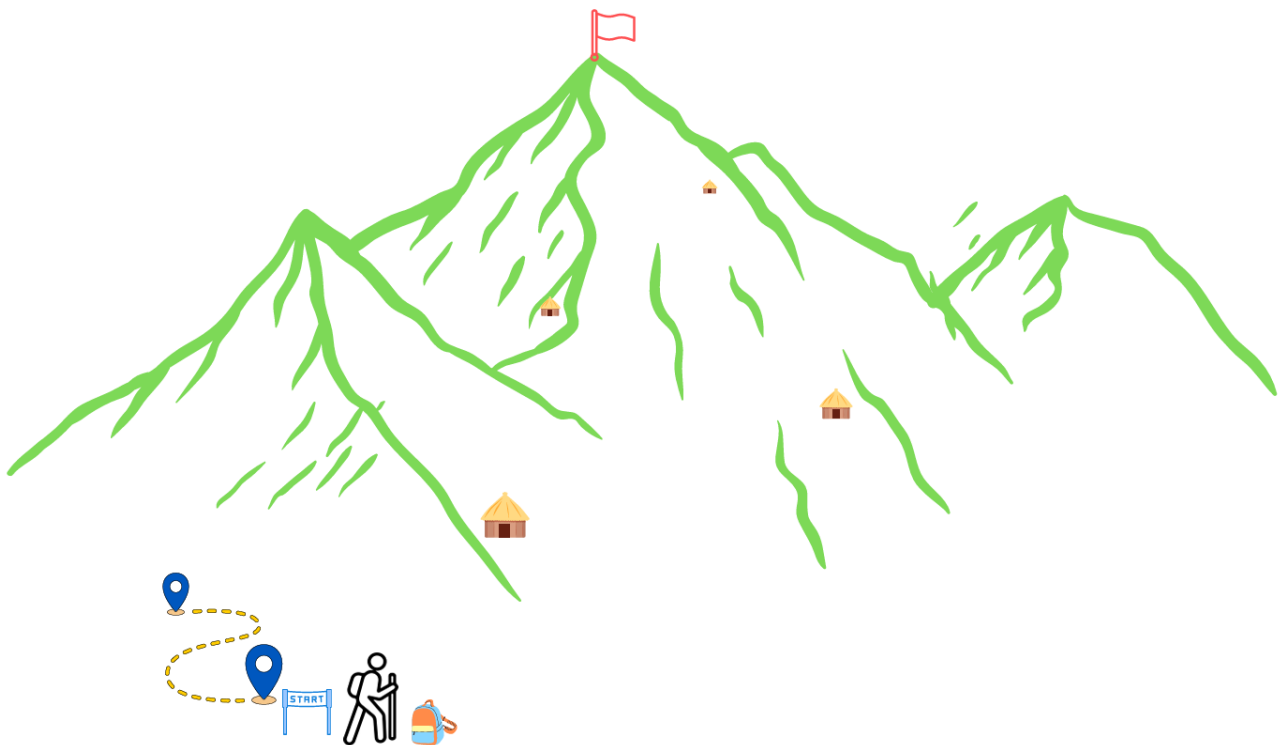
- En milieu de parcours
 - En cas de démotivation du·de la jeune
 - Quand le·la jeune perd confiance
 - Quand le·la jeune vit un blocage
 - En cas de changement de vie
-

► Points de vigilance :

- Pas indiqué quand le·la jeune est en crise et incapable de se projeter dans l'avenir
-

► Variantes et idées :

- Pour appuyer les prochaines actions et l'objectif à atteindre, l'on peut en fin d'exercice proposer de choisir une carte photolangage (photo) ou carte dixit (dessin imagée)



Conclusion

Ce portfolio ne prétend pas à l'exhaustivité : il constitue une base de travail, amenée à évoluer avec la pratique et les rencontres avec les jeunes accompagné·e·s. Chaque outil présenté n'a de valeur que dans la mesure où il est choisi et ajusté en fonction de la situation, du moment et de la personnalité du·de la jeune qui a face à lui·elle.

Nous espérons que cette boîte à outils permettra, séance après séance, de nourrir une pratique de coaching à la fois rigoureuse et créative, au service du cheminement de chacun·e.

Ouvrages et cahiers pédagogiques

- Les Cahiers CIO n°2 (pages 2 à 15)

Formations et organismes

- Formaform – Co-NaiSens
- CFIP – Approche Neurocognitive et Comportementale
- YAR Vlaanderen (Youth At Risk)

Auteurs et experts

- Dr Philippe Aïm
- Olga Belo-Marques, Thomas Chevalis, Gauselm Depasse, Sandrine Loix, Barbara Ramos Munoz

Outils et méthodes

- Points Of You
- Dixit
- AFOM/SWOT
- Ikigai
- Questionnaire de Proust

Sites et applications

- Respirelax
- Ada Intérêt
- Interskillar
- Studyrana
- Philo5 - Questionnaire de Proust

Ressources IA

- Claude
- Agent IA (mentionné dans plusieurs fiches)