Module gratuit : Définition et concept du coaching parental

- **Définition et concept du coaching**

- Introduction
- La famille, c'est
- La parentalité, c'est

Coaching parental – Open Yourself, Saloua Gaddih - Tous droits réservés

Définition et concept du coaching

1. INTRODUCTION

Le coaching parental est destiné aux parents soucieux d'enrichir et d'améliorer leurs relations avec leur(s) enfant(s).

Le coaching parental permet d'accompagner des parents dans leurs relations avec leurs enfants et leur permettre ainsi de parfaire leur rôle en proposant des solutions innovantes et adaptées à leurs besoins selon les situations et leurs spécificités.

Le coaching parental aide les parents à mieux comprendre, éduquer et communiquer avec leurs enfants ou adolescents.

Le coach ne se substitue pas aux parents, il n'est pas là pour éduquer les enfants… il est là pour accompagner les parents dans leurs réflexions.

Des difficultés relationnelles au sein d'une famille peuvent ébranler l'équilibre familial mais quelle que soit la composition familiale (traditionnelle, monoparentale, adoptive, recomposée, arc-en-ciel, ou encore d'accueil), quelle que soit la situation économique ou sociale de la famille, il est possible de créer un équilibre à l'intérieur du foyer de telle sorte que tout le monde s'y sente aimé, accueilli et en sécurité.

Le coach aide les parents à fixer des objectifs réalisables et les accompagne, les encourage et les guide vers l'atteinte de ceux-ci.

Pourquoi faire appel à un coach parental et familial ?

- Pour améliorer sa façon d'être parent & augmenter sa confiance en soi
- Pour renouer la communication au sein de la famille (écoute des émotions et ressentis, pose d'un cadre rassurant…) & améliorer les relations familiales
- Pour retrouver sa légitimité parentale ou redéfinir son projet parental
- Pour trouver des réponses aux préoccupations des parents
- Pour prendre du recul par rapport à une situation difficile du parent ou de l'enfant
- Pour apprendre à mieux gérer les situations du quotidien, les tensions ou conflits
- Pour mettre en place de la collaboration avec leurs enfants et leur faire confiance
- Pour préparer une séparation du couple & les changements émotionnels ou/et organisationnels qui en résultent
- Pour apprendre à se positionner, à mettre des limites et les tenir, à dire NON
- Pour comprendre ses enfants/ados

2. LA FAMILLE, C'EST …

Dans « Les structures élémentaires de la parenté », C. Lévi Strauss écrit : « La famille fondée sur l'union plus ou moins durable, mais socialement approuvée, de deux individus de sexe différent, qui fondent un ménage, procréent et élèvent des enfants, apparaît comme un phénomène pratiquement universel, présent dans tous les types de sociétés ».

2.1. L'évolution de la famille

A. Les débuts de la famille
    1. La horde - groupe humain livré à la loi d'un père mythique et tyrannique
    2. La tribu primitive - groupe humain qui s'est donné une organisation sociale et politique
    3. La famille romaine dirigée par le père (c'est le pater familias).
    4. La famille patriarcale dominée par le père (le patriarche) dont les enfants restent « mineurs » jusqu'à sa mort.

B. Avant la révolution industrielle
    Les familles sont essentiellement des familles rurales qui rassemblent sous un même toit un groupe social important composé de plusieurs générations.
    Cette famille de type traditionnel est fortement hiérarchisée & dominée par le rôle prépondérant du chef de famille (homme).

C. Après l'ère industrielle
    Les activités économiques modifient profondément la vie sociale.
    À côté de la famille rurale, apparaît la famille ouvrière qui vit dans les villes et dans laquelle tous les membres (père, mère, enfants) travaillent.

D. Au XXe siècle
    La famille évolue et change.
    La famille nucléaire a été créée, le couple parental s'est émancipé de la tutelle des parents.
    Depuis, d'autres évolutions majeures sont apparues. Le modèle traditionnel (une famille = un papa, une maman et leurs enfants) a évolué en une multitude de configurations possibles.

2.2. Types de famille

- La famille nucléaire : l'enfant vit avec ses deux parents, mariés ou non
- La famille monoparentale : l'enfant vit avec son père ou sa mère
- La famille recomposée : l'enfant vit avec sa mère, ou son père, et un beau-parent
- La famille adoptive : l'enfant vit avec des parents non biologiques
- La famille homoparentale : l'enfant vit avec son père ou sa mère biologique et son compagnon de même sexe. (L'enfant peut aussi avoir été adopté par le couple).
- La famille matriarcale : c'est une famille où la mère a eu plusieurs enfants, tous de pères différents.

2.3. Les fonctions sociales de la famille

- La reproduction qui permet d'assurer sa descendance
- La socialisation : la famille reste le lieu privilégié de la diffusion du langage et de la culture pour préparer l'enfant à s'intégrer à la société
- La solidarité : la famille reste un lieu de solidarité privilégié (loger, nourrir les enfants)
- La transmission du patrimoine familial : c'est au sein de la famille que se transmettent les biens familiaux (maison, meubles) qui constituent le patrimoine familial
- La consommation et la production
  Si le nombre d'entreprises familiales a fortement décru, la famille reste une unité de production importante du fait du travail domestique
- L'affection et l'attachement : les relations familiales résident dans l'affectivité.

3. LA PARENTALITE, C'EST …

La parentalité est un néologisme datant de la fin du xxe siècle, issu de la sphère médico-psycho-sociale, pour définir la parenté, la fonction d'être parent dans ses aspects juridiques, politiques, socio-économiques, culturels et institutionnels.

La parentèle se complexifie dans le cadre des familles recomposées, des familles pluri-parentales, des foyers monoparentaux ; la parenté traditionnelle se complète au travers de la beau-parentalité, de la parentalité adoptive, de l'homoparentalité, de la procréation médicalement assistée qui spécifie le statut de parent biologique et de parent social.

Le concept de parentalité en travail social (Didier Houzel) :

La parentalité se définirait selon trois axes nommés l'axe de l'exercice, l'axe de l'expérience et l'axe de la pratique de la parentalité.

- L'axe de l'exercice de la parentalité qui regroupe l'ensemble des droits et des devoirs qui se rattachent à la fonction parentale et à la filiation
- L'axe de l'expérience de la parentalité ou axe du ressenti
- L'axe de la pratique de la parentalité qui se définit par l'ensemble des actes de la vie quotidienne de l'enfant : alimentation, éducation, soins…

Ce concept en trois axes pose les fondations de l'idée d'accompagnement à la parentalité pour les parents qui éprouveraient des difficultés dans l'exercice d'un des trois axes.

Exemple :

Des parents pourraient en effet avoir totalement les moyens de subvenir aux besoins de leur enfant (axe de la pratique) mais être défaillants dans les échanges affectifs avec celui-ci (axe de l'expérience) et une aide plus personnalisée pourrait leur être proposée.

Selon une définition donnée en 2004 par le Centre Local de Promotion de la Santé (CLPS) de Huy-Waremme : la parentalité, c'est « l'ensemble des savoir-être et savoir-faire qui se déclinent au fil des situations quotidiennes en paroles, actes, partages, émotions et plaisirs, en reconnaissance de l'enfant, mais également, en autorité, exigence, cohérence et continuité ».

Pour le CNSP (Comité National de Soutien à la Parentalité) , « la parentalité désigne l'ensemble des façons d'être et de vivre le fait d'être parent. C'est un processus qui conjugue les différentes dimensions de la fonction parentale, matérielle, psychologique, morale, culturelle, sociale. Elle qualifie le lien entre un adulte et un enfant, quelle que soit la structure familiale dans laquelle il s'inscrit, dans le but d'assurer le soin, le développement et l'éducation de l'enfant. Cette relation adulte/enfant suppose un ensemble de fonctions, de droits et d'obligations (morales, matérielles, juridiques, éducatives, culturelles) exercés dans l'intérêt supérieur de l'enfant en vertu d'un lien prévu par le droit (autorité parentale). Elle s'inscrit dans l'environnement social et éducatif où vivent la famille et l'enfant »

La parenté désigne toutes les personnes unies par des liens familiaux, que ce soit par filiation ou par alliance. Dans le langage commun, le terme « parent » fait référence aux parents biologiques ou adoptifs d'un individu. La parenté suppose donc une filiation, naturelle ou non.

3.1. Le rôle des parents

- Montrer l'exemple

- Aimer et donner de l'amour, aimer différemment car il est illusoire de croire que nous aimons tous nos enfants de la même façon et assurer à chacun sa part de reconnaissance, d'estime et d'amour pur éviter les rivalités fraternelles
- Socialiser
- Rassurer
- Garantir une place et composer avec les besoins de chacun(e)
- Accueillir en étant attentifs les uns aux autres dans l'intimité de la relation
- Décider, être capable de trancher ce qui est bon ou pas, fixer et faire respecter des limites
- Protéger les intimités, respecter les intimités dans l'espace familial aide l'enfant à préserver la sienne en dehors.
- Etre traversé par tant de sentiments, dépasser doutes et découragements et apprivoiser ses émotions pour ne pas mettre à charge de l'enfant des soucis qui ne lui appartiennent pas
- Se préoccuper du vécu de l'enfant, chercher à comprendre ce qui lui arrive
- Faire la part belle au jeu
- Encourager au-delà des échecs, semer la confiance (acquérir la confiance en soi passe par la confiance que nos proches nous accordent) et ouvrir le chemin de l'autonomie
- Survivre aux nuits mouvementées
- Etre honnête vis-à-vis de ses enfants
- Se remettre en question
- Donner du temps à son enfant
- Se donner du temps
- Se laisser interroger sur la vie
- S'approprier son héritage en se différenciant ou renoncer à son héritage parce que nous sommes d'autres parents que ceux que nous avons eu
- Calmer le jeu car les conflits sont inévitables dans une famille
- Apprivoiser l'ennui et apprendre à l'enfant à profiter de ces moments où rien n'est prévu
- Etre gardien du temps
- Offrir des bulles de silence
- Soutenir les apprentissages et composer avec les normes scolaires sans oublier que notre enfant est différent de l'enfant que l'on a été
- Anticiper les imprévus
- Avoir un lieu où vivre
- Accueillir le passage vers l'adolescence
- Réguler les écrans
- Garder une place pour son couple & contenir la conflictualité parentale en faisant évoluer les débats vers des compromis
- Veiller aux enfants dans la séparation
- Dans les familles recomposées, assembler sans mélanger et autoriser une continuité entre les maisons
- Porter le poids des différences lorsque l'enfant est hors norme (Maladie rare,

handicap, troubles moteurs, difficultés de comportement, syndrome génétique…)
- Oser demande de l'aide
- Confier le relais si nous ne savons plus assumer correctement notre rôle

3.2. La notion d'autorité parentale

L'autorité parentale constitue un ensemble de prérogatives des parents à l'égard de la personne et des biens de leur enfant mineur. Plus précisément, l'autorité parentale concerne des décisions qui portent notamment sur la santé, l'éducation, la formation, les loisirs, l'orientation religieuse.

La notion d'autorité parentale a fortement évolué depuis le Code Napoléon, axé sur la primauté du père au travers de la notion de puissance paternelle.

Progressivement, l'égalité entre parents fut établie et le concept d'autorité parentale a remplacé celui de puissance paternelle. Jusqu'en 1995, l'autorité parentale pouvait être exercée pleinement par chacun des parents agissant seul et ce, aussi longtemps qu'ils vivaient ensemble (exercice dit « concurrent » de l'autorité parentale).

En cas de séparation, celui des parents qui se voyait attribuer la garde de l'enfant devenait titulaire exclusif de l'autorité parentale.

Or depuis 1995, est survenu un changement important. Le législateur souhaitant promouvoir le principe de co-parenté y compris après la séparation des parents a instauré le principe de la poursuite de l'exercice conjoint de l'autorité parentale même en cas de désunion des parents.

Cela signifie que le père et la mère doivent continuer à prendre ensemble toutes les décisions importantes relatives à leur(s) enfant(s), et ce, quel que soit le mode d'hébergement de l'enfant, sauf si le juge le décide autrement.

3.3. L‘éducation parentale, c’est …

L'éducation parentale désigne l'éducation donnée aux parents afin de les former à l'éducation de leurs propres enfants. Le terme ne doit pas être confondu avec éducation familiale qui réfère à l'éducation que des parents donnent à leurs enfants.

L’éducation parentale est l’activité volontaire d’apprentissage de la part de parents qui souhaitent améliorer les interactions nouées avec leur enfant, pour encourager l’émergence de comportements jugés positifs et réduire celle de comportements jugés négatifs.

L’AUTORITARISME

Cette éducation s’articule sur la domination de l’enfant, le contrôle que le parent exerce sur lui et la punition dès que l’enfant ne correspond plus au modèle parental.

Cette forme d’autorité use souvent des violences éducatives.

Le parent autoritaire commande, ordonne, impose sa vision. Il est centré sur ses besoins, ses envies et son confort. Le parent use de la menace, du chantage, de la violence éducative (fessées, coin, privation, vexation, humiliation…).

L’enfant doit obéir, se soumettre, se conformer. L’enfant manque de confiance en lui et obéit par peur : la peur d’être rejeté, d’avoir mal, d’être humilié, de ne plus être aimé, de ne pas être à la hauteur, d’être abandonné…

L’enfant s’oppose en manipulant, il rejettera la moindre responsabilité sur un autre, quitte à mentir, dissimuler.

Son rapport avec le parent se construit sur l’animosité, la crainte, la défiance et en cas de difficulté [harcèlement, pédophilie, bêtise…] il n’aura pas construit une confiance suffisante avec eux pour s’ouvrir et dire ce qui le fait souffrir.

Chez cet enfant, l’agressivité sommeille pour se réveiller à l’adolescence. A l’adolescence cette éducation poussera le jeune dans des conduites à risques [alcool, drogue, bande…] à moins qu’il ne soit complètement inhibé avec une estime de lui très faible.

Il devient un adulte qui rejette toute contrainte, qui respecte les lois, les règles lorsque la peur du gendarme est présente, mais il ne les intègre pas comme une norme protectrice pour lui et pour les autres

Exemples :

- Les « je sais tout » => « Je sais ce qui est bon pour toi »
- Les menaçants qui fonctionnent à la peur => « Tu arrêtes sinon »
- Les insensibles => Reprends-toi, « Sois fort »
- Les moralisateurs => Je t'avais prévenu
- Les autoritaristes => « Fais pas çà », « Dépêche-toi »

L'ABSENCE D'AUTORITE OU LAXISME EDUCATIONNEL

Dans cette éducation tout est permis !

Ici, ce sont les parents qui vivent dans la peur : la peur de perdre l'amour de leur enfant en les frustrant.

Le parent laxiste n'impose ni règles ni limites et les menaces ne sont jamais mises à exécution.

L'enfant ne rencontre rien pour se structurer et sans structure pour grandir, il a difficile à s'intégrer à l'école parce que de nature égocentrée, sa relation aux autres est difficile. Il a beaucoup de mal à contrôler son impulsivité & ne sait pas que les désirs des autres ont la même valeur que les siens.

L'apprentissage et ses contraintes seront une source de frustration et de découragement.

Ce laxisme éducationnel le rend passif puisqu'il reçoit avant d'avoir désiré ce qui le maintient dans l'immaturité.

Un tel environnement crée insécurité et angoisse chez l'enfant.

Cet enfant devenu adulte restera dans l'immaturité avec un besoin de satisfaction immédiat. Il vivra avec l'impression que les règles sont contraignantes et il sera enclin à ne pas les respecter.

Exemples :

- Les parents angoissés par la nourriture qui s'adaptent aux désirs alimentaires de leur enfant
- Les potes : « No limit »
- Les « peace & love »
- Les parents qui surprotègent et étouffent : « Ce n'est pas sa faute »
- Les crédules : « La vérité sort e la bouche des enfants »

Coaching parental – Open Yourself, Saloua Gaddih - Tous droits réservés

3.4. L'éducation positive, c'est …

L'AUTORITE BIENVEILLANTE

L'autorité bienveillante est celle qui demande le plus d'efforts aux parents, ils vont devoir réfléchir aux valeurs qu'ils souhaitent transmettre, les traduire en règles simples, réfléchir aux sanctions réparatrices.

Dans ce modèle, le parent a pour objectif de socialiser son enfant.

Il respecte les besoins de son enfant tout en lui offrant un cadre et des limites sécurisantes qu'il prend le temps d'expliquer.

L'enfant comprend ce qui lui est permis, interdit, il connaît aussi la sanction en cas de transgression mais surtout, il intègre que la règle n'est pas une contrainte, mais une protection valable pour tous. Il se sent respecté, sécurisé et responsable de ses actions. Il acquiert confiance et autonomie.

Cette autorité est bâtie sur la cohérence, la fermeté et la souplesse.

L'enfant, l'adolescent sait qu'il peut faire confiance à ce parent, il n'a pas peur de lui ! Il ne se sent pas obligé de mentir, de manipuler pour obtenir ce qu'il souhaite.

Cette autorité est bâtie sur la cohérence, la fermeté et la souplesse.

La sanction dans ce type d'éducation est toujours réparatrice. L'enfant peut donc assumer sa responsabilité.

L'EDUCATION POSITIVE

La discipline positive repose sur 2 piliers : la bienveillance et la fermeté.

Fermeté + Bienveillance = Respect mutuel

La discipline positive c'est opter ni pour une éducation permissive ni pour une éduction punitive.

La discipline positive permet à l'enfant de se sentir capable & respecté ce qui l'aide à développer talents et compétences.

Un outil de la discipline positive : Le temps d'échange en famille

Les 11 commandements du parent positif :

- Donner l'exemple
- Se déculpabiliser
- Poser des limites
- Apprendre de son passé pour en tirer le meilleur mais pas reproduire le pire
- Encourager et valoriser

- Etre à l'écoute des besoins et des émotions de son enfant
- Etre digne de confiance
- Oser dire NON
- Donner des preuves d'amour
- Développer l'autonomie
- Etre respectueux

REGLES ET LIMITES

Edicter des règles et poser les limites ne suffit pas. Il faut les faire respecter.

Les règles incitent l'enfant à se respecter, à tenir compte des autres et des conséquences de ses actes, cela l'amène à se sentir capable et responsable.

Les enfants de 6 à 12 ans peuvent intégrer 5 règles simultanément. Patience et répétition seront nécessaires pour les appliquer jour après jour jusqu'à ce qu'elles deviennent des automatismes.

Avec les plus jeunes, dès que vous avez demandé quelque chose, comptez jusqu'à 5 dans votre tête et si l'enfant n'a pas bougé, accompagnez-le dans l'action que vous lui demandiez, faites-le en silence pour ne pas donner d'attention.

Avec les plus grands, avertissez-les de votre nouveau comportement « Je le dirai une seule fois, si tu ne le fais pas voilà la conséquence (réfléchissez à une conséquence logique des jouets confisqués pour ne pas les avoir rangés).

Lorsque l'adulte répète la consigne, l'enfant prend l'habitude d'attendre le point exaspération de l'adulte avant d'agir.

Laissez de la liberté à votre enfant dans des choix en rapport avec ses capacités ses choix s'élargiront avec sa maturité.

Oubliez le pourquoi et préférez le comment.

"Pourquoi as-tu fait cela ?" est une question stérile.

Les limites efficaces sont :

- Cohérentes
- Fixées avec les enfants
- Adaptées à leur âge
- Claires et concises
- Expliquées à l'avance
- Institutionnalisées

Coaching parental – Open Yourself, Saloua Gaddih - Tous droits réservés

- Assorties d’une conséquence

Pour éviter la punition :

- Des consignes claires
- Des choix
- De la responsabilisation
- Des conséquences logiques et expliquées
- Des réparations possibles

Eviter les récompenses

Outil : Elaborer un cadre

APPRENDRE DE SES ERREURS

5 talents à transmettre à votre enfant pour le rassurer de ses échecs :

- La patience
- La progression
- Les efforts
- La responsabilité
- L’estime de soi

Les « 3 R » de la réparation

- Reconnaître sa responsabilité
- Réconciliation (Je regrette …)
- Résoudre

Note aux parents :

Encourager et ne pas se précipiter pour intervenir quand ils se trompent

Coaching parental – Open Yourself, Saloua Gaddih - Tous droits réservés