

Introduction à l'atelier de
Coaching Émotionnel



HAMILTON | NIAGARA
**Centre de santé
communautaire**
Votre bien-être, notre raison d'être!

Présenté par:
Jordan Young et Melissa Tisi

Qui sommes-nous ?

Nous sommes des agents de sensibilisation et d'engagement en santé mentale avec l'équipe de santé mentale enfants/jeunesse.



Au Centre de santé communautaire Hamilton/Niagara, on offre des services de:

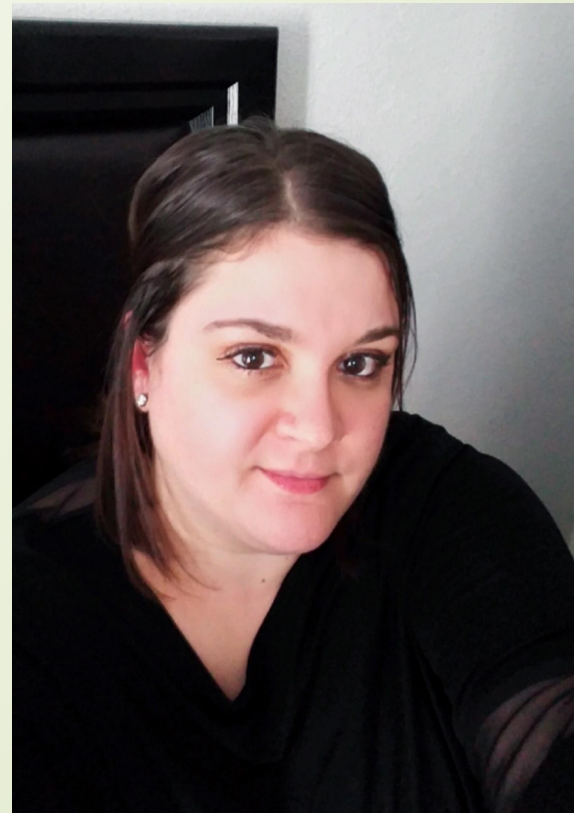
- Santé mentale pour enfants/jeunes et adultes
- Service de toxicomanie
- Santé primaire
- Service aux Nouveaux arrivants
- Service de Lutte contre la violence faite aux femmes et les agressions (CVFF)
- Service pour Maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)
- et autres..

Qui sommes-nous: Animateurs

? Jordan



? Melissa



Aperçu de la session:

- 1- Pourquoi le Coaching Émotionnel (CE)
- 2- Le modèle du CE
- 3- Discussion / Mise en situation




Pourquoi le Coaching Émotionnel ?

- ? La réussite scolaire
 - ? Une étude a montré que la capacité d'autorégulation émotionnelle d'un enfant était positivement liée à sa réussite scolaire
- ? Les habiletés sociales
 - ? Les compétences en matière de régulation émotionnelle sont étroitement liées au fonctionnement social et au développement social des enfants, ce qui permet d'obtenir de meilleurs résultats plus tard dans la vie.



Un exemple rapide...

Prenez une grande respiration...



Imaginez que vous êtes en voiture sur l'autoroute. Vous êtes en chemin vers un rendez-vous important. Tout d'un coup, vous constatez que de la fumée sort de votre moteur et vous devez vous tasser sur l'accotement. Il y a beaucoup de trafic et les voitures passent très vite à côté de vous. Vous décidez d'appeler un de vos proches pour vous soutenir.

Compétences de base

- ? Les émotions sont comme un ascenseur et la porte vers le raisonnement, la logique et la résolution de problèmes se trouvent au premier étage.

Le coaching émotionnel est le chemin vers le premier étage.



Résultats clés


Dans le moment:

- ? Augmentation de la coopération
- ? Évitement de l'escalade
- ? Désescalade
- ? Régulation des émotions

Dans le long terme:

- ? Internalisation des capacités d'autorégulation






Étape 1: Valider

Valider c'est **communiquer qu'on comprend pourquoi** la personne ressent ce qu'elle ressent.

Ça implique **se mettre à sa place**, et communiquer que **ses émotions sont normales et acceptables**.



Étape 1: Valider

Valider c'est le contraire de **minimiser** (dire à la personne que sa situation n'est pas grave ou pas importante)

Valider c'est différent de **sympathiser** (dire qu'on a déjà vécu ça, qu'on connaît ça, parler de nos propres expériences)



Ce n'est pas non plus...

Je peux comprendre pourquoi vous
pourriez ressentir / penser / vouloir _____,

PAUSE

Quel mot êtes-vous maintenant tenté de
dire?



Étape 1: Valider

Comment valider?

Communiquez votre compréhension de son expérience:

Je comprends que...


Je pourrais imaginer que...

Sans doute que...

Ça aurait du sens que...

Quand je me mets à ta place je pourrais imaginer que...

Tu pourrais te sentir / penser / vouloir / ne voudrais pas _____



Étape 1: Valider

Démontrez que vous comprenez:

parce que 1: _____

parce que 2: _____

parce que 3: _____

Pourquoi trois « parce que »?

Coaching émotionnel pour réguler



Je peux imaginer que vous pourriez penser / ressentir / vouloir _____



Parce-que...



Parce-que...



Parce-que...

La porte est maintenant ouverte au soutien



Étape 2: Supporter

A: Émotionnel

- Réconforter
- Connecter
- Écouter
- Rassurer

ou:


- communiquer le non-jugement / le regard positif inconditionnel
- communiquer le fait que vous êtes avec eux dans l'expérience
- le réconfort physique
- donner de l'espace*
- etc...

Étape 2: Supporter

**la chose qu'on fait tous déjà!*

B: Pratique

- Travailler ensemble pour trouver des solutions / résoudre le problème
- Rediriger vers une autre pensée ou activité
- Enseigner des habiletés
- Exposition graduelle au stimuli provoquant l'anxiété
- Reprendre le contrôle pour résoudre le problème
- Mettre une limite



Mise en situation

Mettez-vous en groupes de 4 personnes (5 au besoin), et choisissez un partenaire.

Avec votre partenaire, décidez les deux scénarios que vous voulez faire pendant que les autres vous observent. (Vous aurez la chance d'en essayer d'autres par la suite.)

Prenez au moins cinq minutes et recommencez si nécessaire. Le but est de se mettre plus confortable d'utiliser le modèle.

Ensuite, échangez de rôles et les observateurs



Scenarios

#1- Alexandre (5 ans) ne veut pas aller à l'école. Il pleure, refuse de bouger, et reste attaché à ta jambe ou à des objets à la maison.


#2- Cindy (7 ans) veut son premier téléphone cellulaire. Elle dit ne plus vouloir regarder les mêmes choses à la télé que sa petite sœur de 4 ans.

#3- Victor (11 ans) te dit qu'il veut lâcher son équipe de soccer, malgré le fait que tu as déjà payé et il reste la moitié de la saison. Il reste silencieux quand tu lui demandes pourquoi et joue à des jeux en ligne avec un micro et un casque d'écoute s'il est à la maison.

#4- Arielle (15 ans) refuse de souper à la table avec la famille. Elle préfère manger dans sa chambre en écoutant des vidéos sur Youtube de gens qui sont « comme elle ».



Comment en savoir plus sur le CE



Le Coaching Émotionnel fait partie de la théorie “EFFT” (Emotion Focused Family Therapy), développée par Dr. Adele Lafrance

Pour en apprendre plus, ou pour s'enregistrer dans une autre formation de EFFT, visitez le site web; <https://www.efft-texas.com/>

Discussion/Questions?





Références



- ? “The Role of Emotion Regulation and Children's Early Academic Success”
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3004175/>
- ? “The importance of emotion regulation”
<https://research.uncg.edu/news/the-importance-of-emotion-regulation/>