

COACHING PARENTAL Communiquer de manière utile et constructive avec ses enfants, les valoriser, favoriser leur autonomie et leur épanouissement: cela s'apprend! Le coaching propose différentes clés pour développer l'harmonie familiale et sortir des situations de blocage.

Comment parents et enfants apprennent à grandir ensemble

» Méthode permettant de dénouer des blocages et de dépasser nos schémas de fonctionnement, le coaching s'adresse aussi aux parents désireux d'améliorer leurs qualités éducatives et de mieux gérer les synergies intrafamiliales. Trois premiers séminaires et ateliers, à Lausanne, leur permettent d'acquérir différents outils pratiques.

Vous ne supportez plus l'attitude désinvolte de votre ado, sa crasse, son désintérêt pour l'école, son refus de toute autorité? Vous ne savez plus par quel bout l'attraper, la situation vous semble totalement bloquée tant la communication avec lui (ou elle) est devenue impossible? Vous voulez anticiper pareille situation? Le coaching parental peut vous être d'un précieux secours. Que ce soit avec des petits ou des grands, pour résoudre une situation de conflit ou plus simplement apprendre à valoriser son enfant et lui donner confiance en lui, cette méthode est directement utilisable par tous les parents désireux d'améliorer leurs qualités.

«Le coaching n'a rien à voir avec la thérapie, prévient Danièle Laot, coach certifiée et organisatrice de séminaires de coaching parental qui se déroulent ces jours à Lausanne. Il ne s'agit pas de chercher le «pourquoi» ni de vider son «sac à dos», mais de voir comment se remettre en marche avec.» Identifier ses besoins, faire ressortir ses ressources et ses talents, passer à l'action et mettre en place de nouveaux appren-

tissages de vie, tels sont les fondements de cette méthode. «On rend possible ce qu'on imaginait impossible! Et cela en commençant par de petites actions. Le but n'est pas d'attaquer l'Everest, mais de gravir d'abord la colline au coin de la rue.»

Des outils simples et pratiques

Dans la relation parent-enfant, c'est évidemment à l'adulte qu'il appartient de se remettre en question et de modifier son mode de fonctionnement. «Car la seule chose qu'on puisse changer, c'est soi!», rappelle Danièle Laot en souriant. Pas facile? Quelques outils simples permettent pourtant de franchir ce pas. Raison pour laquelle la coach a organisé ses séminaires de manière essentiellement pratique. Certes, il est indispensable de passer par la compréhension des différents outils pour mieux cerner ceux dont on a besoin. «J'aide les parents à se servir au quotidien de questionnements, de trucs pratiques, de manière parfois ludiques sous forme de jeux, de tests, selon des méthodes qui relèvent des techniques de coaching mais aussi de la PNL (programmation neurolinguistique) et de la communication non violente.» Il s'agit, ensuite, de les intégrer et de les expérimenter. «La mise en pratique se fait par petits groupes, une personne jouant le rôle du parent, une autre celui de l'enfant, la troisième étant l'observateur.»

Car il ne faut pas se leurrer: le mode d'emploi pour être un bon parent n'existe pas, et dans ce domaine particulier, la

science infuse ne touche que quelques rares privilégiés! «Remettre chacun à sa place, faire ressortir les différentes casquettes des parents, ça s'apprend! La manière de présenter quelque chose à un enfant aussi. Car le non-verbal est très important.» Le but de ces séminaires est donc d'apprendre à grandir en tant que parent, comme l'ont fait nos enfants lorsqu'ils ont appris à marcher: en hésitant au début... puis en devenant plus sûr de soi!

Afin de permettre à tous les parents intéressés par ces techniques de s'y former, Danièle Laot a prévu trois formules différentes de séminaires: sur un week-end pour celles et ceux qui travaillent, sur quatre matinées ou sur trois après-midi pour les personnes qui peuvent plus facilement se libérer en semaine. Et, surtout, elle reste ensuite à l'écoute, afin de répondre à toutes les interrogations qui pourraient surgir de la mise en pratique.

ANNE-ISABELLE AEBLI

» Séminaires les 2 et 3 juillet de 9 h 30 à 17 h 30 à la Maison de la Femme, à Lausanne. Trois après-midi les 5, 7 et 13 juillet de 14 h à 18 h à Lausanne-Ouchy, rue du Lac 12. Le séminaire sur quatre matinées a commencé hier, mais d'autres seront à nouveau organisés cet automne. Prix de lancement: 200 francs. Renseignements: Danièle Laot, Coach & Vie, rue du Lac 12, Lausanne, 079 542 74 12, coachvie@tele2.ch ou site www.lausannefamille.ch/coachetvie.



Danièle Laot, coach certifiée, anime des séminaires destinés à favoriser la communication, parfois difficile, entre parents et enfants.

Une riche expérience

Passionnée par le coaching qu'elle pratique depuis plusieurs années - elle est certifiée de l'Institut Coach'up et master coach - Danièle Laot est aussi mère de deux grands enfants. Les difficultés de la vie familiale n'ont donc guère de secrets pour cette Française de 49 ans qui s'est récemment installée à Ouchy, où elle a ouvert son cabinet. Outre les séminaires de coaching parental qu'elle organise, elle collabore avec

Lausanne Famille et l'Ecole des Parents. Mais ces domaines particuliers ne constituent pas les seuls centres d'intérêt de la coach, également formée à la programmation neurolinguistique (PNL) - technique permettant de reprogrammer nos réactions émotionnelles face à certains stimuli. Danièle Laot développe actuellement l'accompagnement au sevrage tabagique et à

l'amincissement harmonique, ainsi que des approches plus centrées sur la petite et moyenne entreprise et ses dirigeants. Convaincue de «la puissance du coaching», elle offre régulièrement des séances découvertes gratuites d'une demi-heure. L'occasion, pour ceux qui le désirent, de découvrir le coaching en abordant sous cet angle un sujet qui leur tient à cœur.

A.-I. A.

QUESTIONS D'ADOS Odile répond à vos lettres.

Je suis tout le temps crevée!

24 INTERACTIVE

ODILE GIRARD

Journaliste spécialisée



Une question? Ecrivez à 24 heures Courrier des ados Avenue de la Gare 33 Case postale 385 1001 Lausanne www.24heures.ch ou à 24h.interactif@24heures.ch

» Je ne comprends pas ce qui se passe. Je n'arrive plus à me lever le matin. J'ai envie de rester au lit et de somnoler jusqu'à midi. Evidemment, c'est impossible en semaine. Alors je me traîne toute la journée. Et le week-end, au moment où je pourrais en profiter pour me laisser aller, mes parents ne supportent pas que je fasse des grosses matinées: ils me poussent hors du lit, même si je n'ai rien de spécial à faire. Total, je suis toujours crevée, et personne ne me comprend.

(Laure, 14 ans)

Je te crois quand tu te dis crevée. Les adultes pensent souvent qu'être jeune dispense d'être fatigué. C'est complètement faux!

Les cours, les examens, les parents, les copains... Gérer tout ça n'est pas une mince affaire! Si tu veux t'en sortir, apprends d'abord à reconnaître les causes de cette fatigue. Tu grandis, ton corps change, ton cycle se met en marche... Tout cela demande beaucoup d'énergie. Cette croissance t'oblige à te nourrir plus pour apporter à ton corps les nutriments indispensables. Malheureusement, beaucoup de filles ne mangent pas assez car elles pensent à leur ligne. Peut-être en fais-tu partie et c'est ça qui te fatigue? Le manque de sommeil contribue aussi à la baisse de forme. A ton âge, on a besoin de repos. Tu te plains de ne pas dormir assez, mais peut-être ne te couches-tu pas assez tôt? Si tu regardes la télé le soir, si tu fais tes devoirs très tard ou si tu téléphones à tes copines quand tes parents sont couchés... tu te privas de précieuses heures de sommeil réparateur.

Sache que la fatigue, c'est aussi dans la tête! Il n'y a pas que ton organisme qui travaille, ton mental aussi. Les soucis, les tensions épuisent plus qu'une séance de sport. Et à ton âge, tu as toutes sortes de raisons de te stresser. Les relations avec tes parents ont des hauts et des bas... Avec les copines aussi, ce n'est pas toujours facile, sans parler des garçons qui commencent à s'intéresser à toi.

Tu es à un moment formidable de ta vie, où tout est possible. Tu n'as sûrement pas encore choisi ta voie, tu peux donc rêver de devenir actrice, de voyager, de rencontrer le prince charmant. Mais c'est angoissant aussi, car tu te poses forcément la question qui va avec: «Et si tu n'y arrivais pas?» L'incertitude, c'est fatigant, ça peut miner sans que l'on s'en rende forcément compte.

A l'adolescence, on est donc plus fatigué que les adultes pour toutes ces raisons-là. En prendre conscience t'apaisera certainement un peu. Et puis, heureusement pour toi, les vacances arrivent à grands pas, non?

» LES CONSEILS DU PSYCHIATRE WILLY PASINI.

Chez le dentiste sans claquer des dents

Psychiatre et sexologue, Willy Pasini a également enseigné la psychologie dentaire à Genève. Parce qu'une consultation chez un dentiste n'est jamais anodine. Entretien.

— **Quel lien y a-t-il entre la psychologie et les dents, donc la bouche?**

— Nous commençons à vivre à travers des échanges alimentaires et c'est par la bouche, et tout ce qui la compose, que passent les premiers liens affectifs. Les organes dont le dentiste s'occupe ne sont donc pas seulement fonctionnels, mais ont aussi une forte valeur sensorielle, émotive et souvent symbolique.

— **Quel comportement devraient adopter les parents lors de la première consultation de leur enfant?**

— Jusqu'à l'âge de 5 ans, l'enfant devrait être accompagné idéalement par sa mère, si celle-ci n'est pas trop anxieuse. Ensuite, cela dépend des cas.

— **Comment le dentiste doit-il se comporter?**

— Il doit conserver tous ses instruments dans un tiroir et ne pas les montrer. Il doit aussi parler à la hauteur de l'enfant,

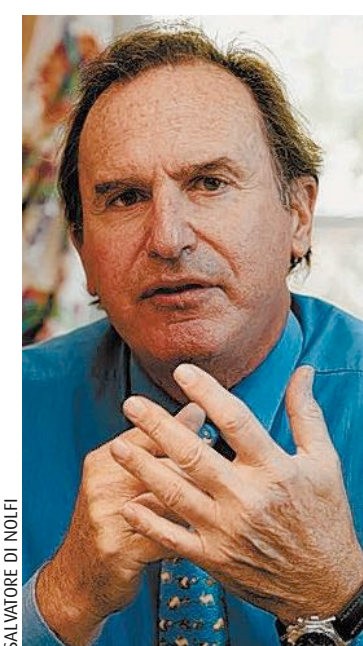
c'est-à-dire genoux pliés, afin de créer une relation de confiance. Il se contentera d'ausculter et dira à l'enfant qu'il ne lui fera pas mal tout en le félicitant pour son comportement. Aux Etats-Unis, j'ai vu des cabinets de consultation pour enfants conçus comme des saloons, avec des assistantes portant chapeau de cow-boy... Apparemment, les enfants y allaient avec plaisir.

— **Quelles conséquences peut avoir une mauvaise première expérience pour l'enfant?**

— S'il refuse de se soigner, sa dentition risque de souffrir. Il peut aussi devenir plus anxieux face à une situation et à des gens inconnus. Certaines filles décrivent une mauvaise expérience chez le dentiste comme «leur première rencontre avec l'homme méchant». Cela peut influencer leur sexualité plus tard.

— **En cas de première expérience traumatisante, que faire pour que cela se passe mieux ensuite?**

— Changer de dentiste. Le nouveau peut par exemple accueillir l'enfant sans sa blouse blanche. Et puis il faut sécuriser



Willy Pasini, le psy qui rassure les enfants.

l'enfant, lui dire qu'on est avec lui.

— **Pourquoi certains enfants ont peur du dentiste sans raison apparente?**

— Il porte souvent l'anxiété de l'un des parents.

PROPOS RECUEILLIS PAR VÉRONIQUE SALAMIN