



**Et si on repensait  
notre façon de  
coacher ?**

**5 clés pour coacher  
différemment**



*Coach Iness*



## ***Et si on repensait notre manière de coacher ?***

Dans un monde qui va vite, où les exigences se multiplient et où les enfants sont parfois perçus comme de petits adultes à “gérer”, il devient urgent de ralentir et de questionner nos pratiques. **Coach, ce n’est pas simplement transmettre des savoirs ou gérer un groupe : c’est créer une relation, ouvrir un espace, permettre à l’enfant de se découvrir, d’expérimenter et de grandir.**

Ce petit guide n’a pas la prétention de tout révolutionner, mais il propose 5 clés simples et puissantes pour transformer ta posture, ton énergie, ton impact.

Pas de recettes magiques, mais des pistes concrètes, des réflexions, des exemples vécus. Tu y trouveras des idées pour poser un cadre juste sans tomber dans l’autoritarisme, pour remettre le fun au cœur de tes séances, pour prendre conscience de la puissance des mots, pour encourager l’autonomie et respecter profondément le rythme de développement de chaque enfant.

**Si tu es là, c’est que tu crois, toi aussi, qu’on peut coacher autrement.**

Alors, bienvenue dans cette aventure : **une pratique plus vivante, plus humaine, plus alignée.**



## **Clé 1 : Le cadre ne veut pas dire dictature**

« C'est trop strict ici, je n'ai plus envie de venir. » Cette phrase, tu l'as peut-être déjà entendue dans la bouche d'un enfant ou d'un jeune. Et si le problème, ce n'était pas le cadre en soi, **mais la façon dont on l'impose ?**

### **Clarification :**

Le cadre est souvent **perçu comme une série de règles rigides, décidées par l'adulte, imposées à l'enfant.** Pourtant, il s'agit d'un repère essentiel pour se sentir en sécurité, comprendre les limites, et évoluer dans un espace où l'on sait à quoi s'attendre.

### **Pourquoi c'est important ?**

- **Sans cadre, l'enfant se sent perdu :** il teste, il déborde, il provoque parfois, à la recherche d'un contenant.
- **Trop de cadre ou un cadre autoritaire tue la confiance,** fige la relation et freine l'autonomie.
- **Le juste milieu,** c'est un cadre co-construit, explicite, stable mais évolutif.

### **Exemples concrets :**

- Le coach qui crie à chaque transgression vs celui qui explique calmement les règles en début de séance.
- Une activité où les enfants participent à définir les règles du jeu, ils les respectent davantage.
- La posture du coach : ferme sur le cadre, souple sur la relation.

### **Outils pratiques :**

- **Le “contrat de groupe” :** règles écrites ensemble en début de cycle.
- **La reformulation bienveillante :** « Ici, on fait attention aux autres, donc courir dans tous les sens, c'est non. »
- **Le rappel des règles avec humour ou symboles visuels.**

### **À retenir :**

Un cadre clair n'est pas un carcan. Il structure, sécurise et permet de grandir.

Un cadre dictatorial, lui, brise l'envie, la créativité et la confiance.



## Clé 2 : L'importance du fun dans le coaching

### Accroche :

« Si ce n'est pas marrant, je n'en vois pas l'intérêt. »

*Et si le plaisir n'était pas un bonus, mais une condition essentielle de l'apprentissage et de l'engagement ?*

### Clarification :

Le fun, ce n'est pas du "n'importe quoi". C'est une **dynamique ludique**, joyeuse, vivante. Il permet à l'enfant d'être pleinement acteur, de lâcher prise, de s'impliquer sans peur de l'échec.

### Pourquoi c'est important ?

- Le cerveau apprend mieux quand il s'amuse.
- Le plaisir renforce la motivation intrinsèque.
- Le jeu crée du lien, de la confiance, et favorise la coopération.

### Exemples concrets :

- Une séance où on transforme les consignes en défis ou mini-jeux.
- Des rituels fun (le cri de groupe, la danse du jour, le "joker" rigolo).
- Des enfants qui réclament de revenir, car ils "s'amusent en apprenant".

### Outils pratiques :

- Créer des jeux à partir des objectifs pédagogiques.
- Rire avec eux, pas contre eux.
- Oser être soi-même ludique, créatif·ve, un peu décalé·e.

### À retenir :

Le fun n'est pas une distraction, c'est une manière sérieuse de mobiliser l'énergie, la curiosité et le plaisir d'être ensemble.

### Exercice pour le lecteur :

- Quelle activité as-tu menée qui a vraiment fait rire ou briller les yeux ?
- Comment peux-tu rendre ta prochaine séance plus fun... sans perdre ton objectif ?



### **Clé 3 : La communication : Les mots peuvent causer des maux :**

« T'es nul ! », parfois dit à la légère, parfois répété sans fin. **Les mots ne sont jamais “juste des mots”. Ils laissent des traces.**

#### **Clarification :**

Chaque mot peut porter une intention, un jugement, un soutien ou une blessure. La manière de parler à un enfant influence son estime de lui-même, sa confiance, son comportement.

#### **Pourquoi c'est important ?**

- Le langage structure la pensée : un mot peut ouvrir ou enfermer.
- Les étiquettes figent : “turbulent”, “paresseux”, “agressif”...
- L'écoute active, la reformulation et la parole valorisante sont des outils puissants.

#### **Exemples concrets :**

- Un coach qui dit “Tu n'as pas réussi *encore*” au lieu de “Tu ne sais pas faire”.
- Le silence après une parole blessante : l'enfant se referme.
- L'effet transformateur d'un compliment sincère.

#### **Outils pratiques :**

- Parler à l'enfant, pas *sur* lui.
- Utiliser le “je” pour exprimer une limite : “Je ne me sens pas respecté quand tu cries”.
- Revenir sur une parole mal formulée : réparer, expliquer.

#### **À retenir :**

Les mots construisent ou détruisent. Choisir de parler avec bienveillance, c'est choisir d'élever plutôt que de rabaisser.

#### **Exercice pour le lecteur :**

- As-tu déjà dit une phrase que tu regrettes ? Comment l'aurais-tu formulée autrement ?
- Essaie aujourd'hui de remplacer un reproche par une question.



## **Clé 4 : Laisser place à l'autonomie : Tout le contraire de le téléguider**

*Et si “aider” devenait parfois “empêcher” ?* À force de guider chaque pas, on empêche parfois l'enfant de marcher seul.

### **Clarification :**

Favoriser l'autonomie, ce n'est pas abandonner. C'est donner la possibilité d'essayer, de se tromper, de choisir, de comprendre par soi-même.

### **Pourquoi c'est important ?**

- L'autonomie renforce la confiance en soi.
- Elle développe la responsabilité, la créativité et l'esprit critique.
- L'enfant devient acteur, pas simple exécutant.

### **Exemples concrets :**

- Proposer un choix (activité A ou B), plutôt qu'imposer.
- Laisser un temps pour chercher une solution avant d'intervenir.
- Encourager l'auto-évaluation : “Comment tu te sens sur ce que tu as fait ?”

### **Outils pratiques :**

- Créer des “zones d'autonomie” dans l'activité.
- Encourager les initiatives, même imparfaites.
- Féliciter l'effort, pas seulement le résultat.

### **À retenir :**

Autonomiser, c'est faire confiance. Ce n'est pas diriger chaque mouvement, mais accompagner le processus d'émancipation.

### **Exercice pour le lecteur :**

→ Dans ta dernière séance, combien de fois as-tu “fait à la place de” ?

→ Quelle tâche pourrais-tu confier la prochaine fois, même si ce n'est pas “parfaitement” fait?



## ***Clé 5 : Respecter le développement de l'enfant***

### **Accroche :**

Un enfant n'est pas un adulte miniature. Il a son rythme, ses besoins, ses tempêtes.

### **Clarification :**

Respecter le développement de l'enfant, c'est comprendre qu'il n'a pas encore toutes les compétences émotionnelles, sociales, motrices ou cognitives qu'on attend parfois... inconsciemment.

### **Pourquoi c'est important ?**

- Les attentes inadaptées génèrent de l'échec, de la frustration ou de la violence.
- Chaque enfant a son propre rythme de développement.
- Le respect, c'est adapter, pas standardiser.

### **Exemples concrets :**

- Ne pas forcer un enfant à parler devant un groupe s'il est timide.
- Accepter qu'un enfant de 6 ans ait encore besoin de bouger souvent.
- Ralentir le rythme si on sent que la fatigue ou l'émotion prennent le dessus.

### **Outils pratiques :**

- S'informer sur les grandes étapes du développement.
- Observer, écouter, ajuster.
- Avoir une posture d'humilité et de curiosité.

### **À retenir :**

Respecter l'enfant, c'est accepter qu'il soit en construction, avec ses fragilités et ses forces, et qu'il n'est pas là pour correspondre à une norme rigide.

### **Exercice pour le lecteur :**

→ Quelle attente as-tu envers les enfants que tu accompagnes ? Est-elle vraiment adaptée à leur âge ou à leur réalité ?



Ebook by Coach Iness

→ Observe un enfant lors d'une prochaine séance : que te dit son comportement sur ses besoins ?





## Conclusion

*Coacher autrement, c'est d'abord une affaire de regard.*

Un regard qui ne cherche pas à corriger, à contraindre ou à contrôler. Mais **un regard qui accueille, qui écoute, qui s'adapte**. Un regard qui voit le potentiel derrière les maladresses, la beauté derrière les résistances, et le chemin possible derrière chaque blocage.

Ces cinq clés ne sont pas des règles figées. Ce sont des points d'appui pour construire ta propre manière de coacher, plus fluide, plus consciente, plus incarnée.

### Souviens-toi :

- Un cadre juste rassure, il ne domine pas.
- Le fun est une force d'apprentissage, pas une perte de temps.
- Les mots peuvent soutenir ou écraser : choisis-les avec soin.
- L'autonomie se cultive dans la confiance, pas dans le contrôle.
- Le respect du développement de l'enfant est le socle de toute relation éducative.

Chaque enfant est une personne en construction. Chaque coach a le pouvoir d'influencer cette construction, pour le meilleur.

*Et si tu devenais ce coach qui ne cherche pas à façonner... mais à révéler ?*