

Courrier international



Hors-série **Tendances**

Novembre-décembre 2011 - 4,90 €

société,
mode, culture,
cuisine



*Révolution,
révélation
ou régression ?*

M 09630 - 4 H - F: 4,90 € - RD



Afrique CFA: 4 000 FCFA - Allemagne: 5,50 €
Antilles, Réunion: 5,50 € - Autriche: 5,50 € - Belgique: 4,90 €
Canada: 8,95 \$CAN - Italie: 5,50 € - Luxembourg: 4,90 €
Maroc: 45 DH - Pays-Bas: 5,50 € - Portugal cont.: 5,50 €
Suisse: 8,50 CHF - TOM Avion: 900 XPF - Tunisie: 7,50 DT

nova
LE GRAND MIX

15 Coacher ses émotions dès l'enfance



Gérer son stress, apprendre à réussir, acquérir plus de confiance en soi, ça s'apprend. Et en Suisse on commence dès le jardin d'enfants.

Le Temps Genève

Après Thalès et Pythagore, Dolto et Krishnamurti. On connaissait les cours de soutien en mathématiques, en allemand ou en physique-chimie pour l'élève faiblard. En cette rentrée, on découvre une nouvelle sorte de cours privé : le coaching émotionnel. Pour devenir plus performant. Et rattraper le retard accumulé, en raison, dit-on, du sentiment de dépassement des parents et de l'inadaptation de l'école à cette tâche. L'Ecole-Club Migros du canton de Vaud propose aux 12-16 ans d'avoir "plus confiance en soi", de "découvrir ce que l'on ne nous apprend pas à l'école : être à l'écoute de soi et oser en faire quelque chose". A Lausanne, un cours de yoga invite les enfants, dès 3 ans, à venir, entre autres, "acquérir un 'savoir être' dans un cadre qui ne se fonde pas sur l'angoisse de l'échec, mais sur l'enthousiasme d'apprendre". Depuis que l'association romande Ciao (prévention et informations aux ados) a introduit sur son site Internet une rubrique "estime de soi" dotée d'un thermomètre

interactif mesurant la donnée en question, les clics hebdomadaires ont explosé.

Anne Dechambre, psychologue et responsable du site Ciao.ch, a vu apparaître cette tendance lorsqu'elle vivait aux Etats-Unis, il y a dix-quinze ans. Dans une période d'intense compétition sociale et professionnelle, les adultes ont décidé de mieux se connaître, de s'équilibrer pour faire front. Aujourd'hui, ici [en Suisse], c'est le même courant de pensée face à la pression, cette "peur de ne pas donner le meilleur à son enfant". "Et les parents, culpabilisés, ne peuvent pas tout faire, poursuit la psychologue. Ils choisissent donc de laisser à d'autres une part du travail." Et une part du gâteau ?

A l'Ecole-Club Migros du canton de Vaud, on a digéré un certain discours et on prouve le bien-fondé de sa solution. Valeria Scheidegger, responsable du secteur loisirs, justifie l'intervention de Migros : "Dans le système actuel, on a de plus en plus de parents qui ne sont pas des parents, des parents qui sont eux-mêmes des enfants, et à l'arrivée des jeunes qui ne sont pas équipés, sans repères, sans règles claires, dans une société plus agressive qu'avant." L'ancienne responsable du centre de loisirs de Renens ajoute : "A l'école, on travaille sur le QI, pas assez sur le QE [le quotient émotionnel]." Conclusion, "après les cours d'arabe, de chinois, de japonais, [la Migros] s'adapte au monde actuel. Car il est moins difficile d'envisager deux séances Migros que d'aller voir un psy." CQFD.

Dans sa panoplie déjà riche en clés de solfège et autres clés de judo manquaient

au jeune les clés de la connaissance de soi. Connais-toi toi-même, Junior, mais de préférence avec un bon coach. Les mêmes mots reviennent chez tous les spécialistes interviewés : outils, boîte à outils, équipement. Pour "travailler", "apprendre", le catalogue est long (gérer son stress, communiquer auprès de ses parents, ses proches, ses copains, son employeur si on est apprenti, dire ses émotions, réfléchir sur soi, etc.), on parle même d'"apprendre à vivre" (dixit Serge Pochon, psychologue, directeur de Telme, association de soutien psychologique aux jeunes et aux parents), le jeune doit être bien outillé. La Genevoise Cécile Dufour, 30 ans, fille du D^r Daniel Dufour, inventeur de la méthode OGE (EGO à l'envers) pour "retrouver son autonomie et mieux vivre", thérapeute elle-même, se qualifie d'"accompagnante". Elle refuse toute forme de dépendance (thérapeutique) et dénonce les dérives du genre "10 séances chez le psy, la 11^e gratuite", vues dans la profession. Elle organise des stages OGE, par petits groupes d'âge, dans un chalet de montagne, "pour éteindre le p'tit vélo qui tourne dans la tête", "revenir à ses intuitions, à soi", écouter les enfants et les jeunes ados "avant qu'ils n'explorent ou implosent". Grâce à des dégustations de chocolat, des fiestas, sans prise de tête. Et on peut compter sur les gamins pour qu'à la fin du week-end, comme un bulletin de liaison, ils transmettent le message à leurs parents. **Florence Duarte**