



Vos enfants mettent vos nerfs à rude épreuve : et si vous faisiez appel à un coach parental ?

Therapist/Photo

FAMILLE



TOUTE L'INFO SUR
RÉUSSIR L'ÉDUCATION DE SES ENFANTS

PARTAGER



SOS - Entre les colères, les pleurs et les cris de ses enfants, il n'est pas toujours facile de faire face et de savoir comment réagir. Mais c'était sans compter sur les coachs parentaux ! Une tendance, venue tout droit des Etats-Unis, qui séduit de plus en plus de parents. Décryptage de ce métier qui a un bel avenir devant lui...

06 sept. 2018 11:45 - Virginie Fauroux

C'est bien connu, être parent est le plus dur métier du monde. Qui n'a pas craqué devant son aîné qui, un matin sur deux, refuse de s'habiller et tape des pieds pour ne pas aller à l'école, ou devant la petite dernière qui, malgré sa bouille d'ange, vous donne la migraine dès qu'on lui refuse un énième tour de manège ? Devant ces grands moments de solitude et de bouillonnement intérieur, beaucoup de parents se sentent désarmés.

Oui mais ça, c'était avant... Avant qu'un nouveau métier, venu des Etats-Unis, débarque en France : le coach parental. Certains esprits grincheux n'y verront pas d'intérêt, car comment peut-on être formé à être parent ? On se forme à l'école, ou pour parler en public, ou encore pour réussir ses abdos, mais y-a-t-il un mode d'emploi pour bien élever ses enfants ? Il faut croire que oui au vu du succès que remporte ce service pas tout à fait comme les autres.

LIRE AUSSI ☺

Une appli pour la rentrée : avec eParents, suivez votre enfant dans sa scolarité

Une appli pour la rentrée : Coot, le coup de main aux parents divorcés

| "SOS nouveaux parents, j'écoute"

Quoi de plus tétanisant que l'arrivée d'un nouveau-né ? Comment apprivoiser les nuits de son bébé et par la même occasion retrouver des heures de sommeil ? Et surtout, comment concilier des horaires de travail à rallonge, et le soir une "deuxième journée" qui commence avec un ou plusieurs enfants en bas âge, sans frôler le burn-out ? Pas de panique... La start-up [BabyCoach.me](https://www.babycoach.me), première plateforme française de coaching pour jeunes parents, se propose de venir à votre rescousse en répondant à toutes les questions que vous vous posez. "Nous sommes parties d'un constat actuel : près d'un parent sur deux est à la recherche d'un dispositif d'accompagnement, et ce dès la sortie de la maternité", nous explique la fondatrice Agatha Dessaint. "Notre aspiration ? Être la présence rassurante dont les jeunes parents ont besoin".

Ces derniers peuvent échanger 24h/24, 7j/7 avec des coachs via téléphone ou Messenger. Résultat, ce site a déjà séduit de nombreux parents en difficulté, mais aussi des entreprises soucieuses de chouchouter leurs parents-salariés. "Car un salarié préoccupé ou fatigué par sa vie de jeune parent n'est pas un salarié productif et certaines entreprises ont vite compris l'équation", analyse Agatha Dessaint. Mais c'est le pack "cadeau de naissance" lancé au printemps qui remporte aujourd'hui le plus grand succès. "Un cadeau original qui peut surprendre (voire même légèrement vexer ?) mais qui dans les faits s'avère très rapidement consommé !", poursuit la jeune femme.

"SOS Colères"

Pour tous les parents qui s'épuisent en temps et en énergie face aux colères de leurs enfants, ce service est fait pour vous. Charlotte Ducharme, fondatrice du site [Cool Parents Make Happy Kids](#) et auteur du livre du même nom, partageait déjà ses conseils et astuces pour une éducation positive. Mais pour coller au plus près des préoccupations des parents, elle a décidé de lancer le [coaching SOS Colère](#).

"En tant qu'adultes, nous n'avons pas forcément les codes pour comprendre la colère de nos enfants, et puis leurs émotions nous renvoient à nos propres émotions. Dans ce cas, malgré toute notre bonne volonté, suivre un conseil ou appliquer une astuce à la lettre sonne généralement faux. En éducation, le savoir-faire est indissociable du savoir-être... On ne peut pas leurrer nos enfants !", avance la jeune entrepreneuse. Résultat, sur son site, la jeune femme propose, avec l'aide de psychologues, un vrai travail de fond sur soi, pour apprendre à être naturellement plus zen et ainsi mieux appréhender les colères de ses enfants.

"Conçu avec des méthodes de coaching, de psychologie et de développement personnel, il suffit d'une heure par semaine (ou 10 minutes par jour) pendant 6 semaines pour atteindre ses objectifs : mieux comprendre son enfant et être plus proche de lui, diminuer ses colères et ses frustrations, favoriser un retour au calme des crises, et surtout éviter que la colère de son enfant ne nous mette en colère !", assure Charlotte Ducharme.

Formule Je me lance ! (6 modules + des outils pédagogiques) : 197 €. **Formule Je me lance ! +** (6 modules + des outils pédagogiques + un coaching de groupe incluant : 4 sessions de coaching de groupe avec des psychologues et un groupe Facebook privé pour échanger en comité restreint de façon plus intimiste) : 297 €.

| Des ateliers de parentalité créative

"Élever son enfant avec bienveillance et écoute", voilà bien le maître-mot de la parentalité créative. "Ce concept créé par Catherine Dumontell Kremer, consultante en parentalité et auteur, entre autres, d'"Une nouvelle autorité sans punition ni fessée" (Editions Nathan), repose sur les dernières recherches en neurosciences, les acquis de la psychologie positive, la communication non-violente, la théorie de l'attachement, et ce que nous savons aujourd'hui sur les mécanismes émotionnels des enfants et des adultes", explique Catherine de Miribel, à l'origine de [ces ateliers](#).

"Ils ont pour objectif de donner confiance aux parents en valorisant leurs compétences parentales", poursuit la jeune femme. Ces ateliers s'inscrivent également dans la stratégie de soutien à la parentalité, mise en place par le gouvernement, et qui vise à réduire le burn-out parental en favorisant les rencontres et le soutien entre pairs. A l'image de ["Dessine-moi un parent"](#), lancée fin mai par la ministre de la santé Agnès Buzyn.

Ainsi le cycle "Vivre et Grandir ensemble" (8 séances de 2h30/3h, pour 4 à 8 personnes) aborde plusieurs thèmes tels que l'écoute, les besoins, la pose de limites, les pleurs et les colères des enfants, notre colère à nous parents, l'importance du jeu en famille, les apprentissages : comment les enfants apprennent, et renaître à soi-même en accompagnant ses enfants.

Deux ateliers "Parentalité créative" auront lieu le samedi 13 octobre de 10h à 11h30 et le mercredi 14 novembre de 20h à 21h30. 10, boulevard Auguste Blanqui, 75013 Paris. Prix : 10 €.