

## EMOTION COACHING SAMPLE SCRIPT ÉVITEMENT DE L'ÉCOLE

*Dans cette situation, un adolescent exprime son anxiété à l'idée d'aller à l'école.*

● **Adolescent :** « Je ne peux pas aller à l'école aujourd'hui, je ne peux pas gérer. Je reste à la maison. »

**Parent :** *[Remarquant et nommant les émotions]* « J'ai remarqué que tu étais un peu plus calme pendant la fin de semaine et que tu ne voulais même pas voir tes amis. Je me demandais si tu étais anxieux à l'idée de retourner à l'école après les vacances? Je comprends que tu te sentes comme ça, parce que je sais que tu as de gros projets à rendre bientôt. C'est logique que tu cherches à éviter l'école. »

● **Adolescent :** « Oui, c'est trop. Je me sens débordé. Je n'arrive pas à m'en sortir. J'ai toujours l'impression d'être en retard par rapport aux autres. »

**Parent :** *[Nommant les émotions]* « Tu te sens donc anxieux et tu doutes peut-être un peu de ta capacité à gérer l'école en ce moment? »

● **Adolescent :** « Je préfère rester à la maison. J'y penserai demain. »

**Parent :** *[Utilisant l'expression « parce que » et offrant un soutien émotionnel et pratique]* « Je me mets à ta place, et je comprends que tu veuilles rester à la maison parce que tu as peur d'être en retard dans tes devoirs et que tu es inquiet à l'idée d'échouer ce cours et de ce que cela pourrait avoir comme conséquence au niveau de tes demandes d'inscription à l'université. »

*[Offrant un soutien émotionnel]* « Je veux que tu saches que je suis là pour te soutenir et que je sais que tu fais de ton mieux. »

*[Offrant un soutien pratique]* « Et si on faisait comme ceci ? Et si tu y allais ce matin juste pour les deux premières périodes ? Si tu te sens toujours aussi anxieux à midi, je viendrai te chercher et on pourra aller dans le nouveau restaurant de sandwiches qu'on voulait essayer. »

● **Adolescent :** « Je ne sais pas. Peut-être. »

**Parent :** *[Trouvant des solutions aux problèmes ensemble]* « Après avoir mangé, on pourra s'asseoir ensemble et regarder tes devoirs et tes prochains projets et travailler à les organiser, en prenant les choses une étape à la fois. On pourra aussi trouver des stratégies pour t'aider pendant que tu es à l'école, par exemple revoir ton plan d'enseignement individualisé avec ton professeur et ton conseiller d'orientation. »