



**Bonjour,**

***Nous avons été amenés à nous rencontrer cette année scolaire dans le cadre du coaching instauré par la direction, projet pionnier pour notre Institut.***

***D'entrée de jeu, je tiens à te dire merci, car j'ai pu grâce à ton vécu saisir des ressentis scolaires permettant de faire évoluer mes propres pratiques professionnelles.***

***Pourrais-tu prendre un instant pour répondre à ces quelques questions me permettant d'établir un feedback et y répondre avant le 18 juin ?***

***Je t'en remercie d'avance et te souhaite le meilleur pour cette session.***

***1) Puis-je aujourd'hui bénéficier d'éléments utiles en conséquence de ce coaching ?***

***Si oui, en quoi (comportement(s)) et lesquels (techniques, outils) ?***

***2) Selon moi, en quoi le coaching peut-il encore aller plus loin et en quel(s) sens ?***

***3) Ce coaching a-t-il eu un impact sur mes résultats scolaires ? Si oui, de quelle(s) manières(s) ?***

***4) Ai-je mis en application les conseils et les consignes qui m'ont été donnés sous de multiples formes. Si oui, lesquelles.***

***Cordialement,***

***Vincent Leduc***

***<http://www.somaxion.be/coaching-pro/>***

---

Bonjour monsieur,

1) Tout d'abord, grâce au coaching, j'ai pu me rendre compte dans quelle situation j'étais. Grâce à cela j'ai pu me ressaisir et ainsi avancer durant l'année. Mon comportement a changé et mon étude à la maison aussi.

2) Je ne pense pas que le coaching peut encore aller plus loin car pour moi ce que j'ai vécu était bien suffisant pour moi mais chacun à son point de vue dessus et chacun est différent.

3) Je peux affirmer qu'il y a eu un impact indirect sur mes résultats. Indirect car ça a d'abord touché ma personnalité, ma manière de travailler,...

4). J'ai essayé de mettre en pratique certaines choses. Cela m'a aidé mais la matière où il est encore difficile pour moi d'avoir de beaux points, c'est la biologie. Pour l'examen de celui-ci je vais mettre en œuvre une manière que vous m'avez expliquée, faire des liens ...

6<sup>ème</sup>

---

Bonsoir Monsieur Leduc,

Voici les réponses à vos questions:

1) Ce coaching m'a permis de connaître et comprendre ce que "être coaché" et "accompagné" signifiait au sens pratique du terme. Je suis désormais plus ouverte d'esprit et plus sereine. C'est pourquoi un autre suivi personnalisé serait pertinent et utile.

2) Le coaching pourrait aller plus loin en laissant une plus grande place à l'élève dans son "processus d'évolution". Je m'explique, laisser plus de liberté à l'élève en question qui pourrait les saisir, ou non afin de se prendre en charge de manière accompagnée mais dont le moteur viendrait de lui même.

3) Je ne crois pas que l'on puisse répondre à cette question. Je répondrais simplement en disant que mes résultats scolaires sont le fruit de mon travail de l'ordre du purement scolaire et mon travail au niveau du mental. L'un ne va pas sans l'autre et tous deux s'avèrent nécessaires pour vaquer sur la voie de la bonne réussite.

4) J'ai mis en application les conseils reçus et j'en ai gardés l'un ou l'autre pour développer mes "boost", mes "remontes moral" personnels sur base de conseils qui m'ont semblés judicieux d'adopter. C'est pourquoi, je suis à l'heure actuelle plus sereine et plus positive.

Bien à vous,

6<sup>ème</sup>

---

Bonjour Monsieur!

Oui j'utilise une technique celle d'étudier sur une balle. Cela me permet de rester concentrée plus longtemps.

Bien à vous,

4<sup>ème</sup>

---

Monsieur Leduc,

Lors de votre coaching scolaire, vous m'avez principalement conseillé de m'organiser en faisant un planning.

Ensuite au sujet des langues, nous avons beaucoup parlé de la différence entre le vocabulaire et la grammaire. Car dans mon cas, j'avais assimilé la phrase de mon grand père qui me disait toujours "le vocabulaire est la clé de la compréhension", le vocabulaire était donc, à mon sens, plus important.

Suite à ce coaching, j'ai donc appliqué plus souvent la méthode de planning, et en temps que « gestionnaire-philosophe », cela m'est très utile. Je fonctionne aussi par listes mémos lorsque je dois retenir certaines choses importantes d'un cours, ou des concepts clés à ne pas oublier d'utiliser lors d'une interrogation etc. Ça me sert beaucoup et m'apporte plus de structure.

Ensuite j'ai reparcouru entièrement la grammaire anglaise, ou j'ai encore beaucoup de difficultés à la mettre en œuvre, mais il me semble par ailleurs que mon examen écrit en anglais serait meilleur que les autres fois. Cela reste à voir lors du bulletin.  
*(Juste pour information, j'appliquerai l'anglais et j'apprendrai davantage sur l'utilisation de la grammaire l'année prochaine, car je déménage avec ma famille à Vancouver, pendant ces vacances d'été. J'ai donc un stage d'anglais prévu pour le début des vacances.)*

Je pense donc que ce suivi scolaire était bénéfique même en étant venue qu'une seule fois car j'ai appliqué ces conseils tout au long du deuxième et troisième trimestres.

De plus, je trouve que savoir quel profil et quel type de personne nous sommes, permet de comprendre beaucoup plus sur sa propre personne. J'ai fort apprécié les quelques "formations" à ce sujet, entre autres avec la psychologue et l'autre fois à l'étude D2-D3 avec Madame Godfurnon. J'ai d'ailleurs choisi de me lancer dans des études de psychologie après mon année au Canada.

Merci pour ces deux belles années de cours.

Bien à vous.

6<sup>ème</sup>

---

Bonjour Monsieur Leduc,

1. Oui le ballon pour la concentration et les maux dus à la névralgie d'Arnold.
2. Je trouve que ce serait bien d'instaurer un petit cours sur le temps de midi en petit groupe sur méthodologie.
3. Un impact positif sur mes résultats et aussi un impact sur mes choix d'option!

4. Oui le ballon et les techniques de respirations.

Merci à vous!

5<sup>ème</sup>

---

Bonjour Monsieur Leduc,

Je tenais également à vous remercier de m'avoir suivie dans le cadre de ce coaching.

Tout d'abord, les techniques de respiration m'ont été utiles et aussi le fait de connaître mon tempérament (majeur) et donc de pouvoir agir en connaissance de cause.

Ensuite, je pense que le coaching peut peut-être aller plus loin dans le sens où je pourrais me concentrer davantage sur ma motivation.

De plus, j'ai constaté de bons résultats à mes dernières interros en chimie, bio et math.

Enfin, j'ai mis en application certaines techniques de respirations (*respiration ventrale par exemple*), j'ai tenu compte de mes tempéraments pour répartir mon temps de travail avec mes pauses. Par contre, je sens que je n'ai pas encore retrouvé toute ma motivation même si j'ai progressé.

Cordialement,

6<sup>ème</sup>

---

Bonjour Monsieur Leduc,

En ce qui concerne le coaching, voici mes réponses à vos questions :

1) Suite à la discussion que nous avons eu, j'ai d'avantage réfléchi, et je me suis questionné vis à vis de mon avenir scolaire. Chose que je n'avais encore jamais faite auparavant. Le coaching m'a donc permis une ouverture sur la réflexion personnelle.

2) Je ne saurais pas vraiment répondre à cette question, étant donné que je n'avais pas besoin d'énormément d'assistance, cela dépend de chacun, mais personnellement, le coaching était suffisamment développé.

3) En quelque sorte, bien que j'exerce encore quelques difficultés dans certains cours, j'ai pu résoudre mes problèmes en chimie par exemple, et, je pense, en réussissant cet examen. Il y a eu un extrême impact sur ma vision des choses.

4) Oui, j'ai mis en application comme je le pouvais. J'ai renforcé d'avantage ma motivation, qui était ma plus grosse lacune, ce qui m'a permis de "tenir le coup" afin d'achever correctement cette année de rhétorique.

6<sup>ème</sup>

---

Bonjour monsieur,

Voici mon mail de retour pour le coaching de cette année.

Merci pour m'avoir aidé pour cette année, cela m'a permis en effet de m'améliorer dans ma façon d'étudier et de faire ce qui me laisse assez confiant pour cette session. Et je dois dire que je découvre certains stress que je n'ai jamais pu expérimenter auparavant !

1) Je dois dire que ce coaching m'a permis non seulement de changer progressivement mon attitude de "glandeur" en une attitude de "travailleur" et que j'ai pu donc élaborer des nouvelles techniques pour travailler et me concentrer d'avantage sur ma rétho. Je prend l'exemple que j'ai fait une fiche ou je reprenais tous mes points dans toutes les matières et donc de cette façon je pouvais "contrôler" mes points. Mais tout cela a demandé beaucoup de remise en question et ce n'a pas été vraiment facile de changer d'attitude de travail.

2) Je pense que le coaching, comme il est actuellement, est déjà bien poussé. Mais comme je l'ai dit à la question 1, il a été dur de changer d'attitude de travail et cela j'ai du le faire tout seul. Ça doit venir de soi-même C'est pourquoi je pense que ce serait encore mieux de leur faire réaliser ce qui pourrait se passer si il ne faisait pas ce changement, cette remise en cause.

3) Je dois dire qu'au début, je n'ai pas réellement senti de différences. Le temps de m'habituer je suppose. Mais pas après, et surtout pour les examens, il y a eu une sorte de déclic et j'ai changé mon attitude ce qui a fait apparaître des meilleurs points. Evidemment je ne sais pas encore mes points d'examen mais je dois dire que cette session, je "la sens bien" ce qui n'est pas un sentiment que j'ai eu souvent l'occasion de rencontrer...

Mais il est vrai que lorsqu'il s'agit de contrôle pour le travail journalier, il m'arrive de moins étudier et donc d'avoir des mauvais points. Je reste un « philosophe » dans l'âme.

4) Oui, j'ai appliqué votre conseil de mieux s'organiser (fiche de points, ranger mes cours) et j'ai appliqué la technique que vous m'avez dites et qui consiste à repenser pendant 30 sec après le cours aux points importants de celui-ci. Et je dois dire que pour la mémoire, cette technique est plutôt effective mais bon, il faut y penser !

Encore une fois merci pour cette année !

6<sup>ème</sup>

---

Bonjour monsieur Leduc,

Le coaching m'a aidé par rapport à comment m'organiser et gérer mon temps. J'ai utilisé un planning qui m'a vraiment aidé à avancer plus facilement. Celui-ci m'a aussi aidé à savoir revoir la matière à l'aise avant les interros et je pense que grâce à ça mes résultats se sont un peu améliorés.

Bien à vous,

6<sup>ème</sup>

---

Bonjour Monsieur,

1) Ce coaching m'a été utile pour mieux connaître mes points forts et mes faiblesses. J'utilise mieux mon tempérament de compétiteur.

2) Je ne vois pas ce que l'on pourrait améliorer, c'est déjà très au point.

3) J'ignore s'il a eu un impact sur mes résultats mais il m'aide pour mieux avancer lors des blocus.

4) J'essaie à présent, comme vous me l'avez recommandé, d'agir en tant que sprinter en me fixant des objectifs.

Encore merci pour cette aide.

6<sup>ème</sup>

---

Bonjour monsieur,

1. Lors de mon coaching, vous m'aviez conseillé de me féliciter pour ce que je fais et ce que je suis, dans le but d'améliorer mon travail et de prendre confiance. Je pense que c'est l'astuce qui m'a le plus aidé, non pas pour ma confiance en moi qui est encore très faible voire inexistante, mais pour me permettre de déstresser face à la charge de travail ou pour mes oraux. Grâce à cela, j'arrive à plus relativiser.

2. Je pense que je me suis plus focalisée sur ma gestion du travail et ma technique d'étude que sur mon problème de stress. Pourtant, je pense qu'un coaching avec quelques nouvelles astuces pour gérer n'auraient pas été de surplus.

3. Suite à ce coaching, j'ai repris ma méthode de travail en main grâce aux conseils que vous m'aviez apporté. Je pense qu'avec un peu plus de bonne volonté, j'ai pu améliorer mes préparations aux travaux à l'avance ce qui n'a fait que de modifier les appréciations positivement.

4. Comme énoncé plus haut, j'ai vraiment changé ma technique, mon regard face à moi-même pour me permettre de me sentir capable de réaliser les choses correctement. Aussi, j'ai amélioré mon temps de concentration même si celui-ci n'est pas encore suffisant.

#### 6<sup>ème</sup>

---

1) Oui, j'ai réussi à trouver un peu plus de motivation même s'il me faudrait quand même un peu plus de temps pour l'avoir au maximum.

2) Il pourrait aider justement à gagner cette complète motivation.

3) Pour l'instant je ne saurais pas dire mais je pense que j'aurais quand même de meilleurs résultats en juin.

4) J'ai surtout d'abord pensé que ne pas étudier serait conséquent pour mon avenir.

#### 4<sup>ème</sup>

---

Bonjour Monsieur,

Merci à vous pour le temps que vous m'avez accordé lors du coaching.

Voici ci-après les réponses aux questions:

1) Oui, je suis moins stressée lors des différents tests, ce qui me permet d'être plus concentrée sur mes réponses. Je perds donc moins de temps à lire et relire les énoncés.

La technique que j'utilise : je me concentre sur ma respiration.

2) Je ne sais pas ce qui pourrait y avoir d'autre car le fait de me concentrer sur ma respiration m'aide déjà beaucoup.

3) Oui, j'arrive à terminer mes contrôles dans le temps imparti. Je perds donc moins de points pour des questions non répondues.

4) Oui, comme expliqué ci-dessus, me concentrer sur ma respiration m'aide à moins stresser.

Je vous souhaite une bonne fin d'année scolaire et de bonnes vacances.

Bien à vous.

#### 4<sup>ème</sup>

Bonjour Monsieur,

Je suis désolée de répondre si tard mais avec la session d'examens je suis submergée de travail. J'ai pris le temps de répondre à vos questions et donc voici mes réponses :

- 1) Oui. - Ne plus m'en faire pour mes points et donc être optimiste à ce sujet.
  - Changer de " lunettes " par rapport à un professeur.
  - Sourire inconsciemment.
- 2) Oui. Pour m'en apprendre plus sur mon cerveau, sur son fonctionnement et sur mon comportement.
- 3) Oui en Mathématique.
- 4) Oui. - Mettre un crayon dans ma bouche de sorte que je souris.
  - Changer de point de vue par rapport à un professeur.

Bien à vous,

3<sup>ème</sup>

---

Bonjour Monsieur,

- 1) Le coaching m'a permis de comprendre que si j'étudie ce n'est pas pour l'école mais pour moi, pour mes projets futurs. J'ai utilisé le STOP pour prendre du recul, analyser la situation et l'entreprendre du mieux possible. J'utilise cet outil presque chaque semaine et ça fonctionne à merveille.
- 2) Selon moi, je pense que le coaching doit aller plus loin dans la vie personnelle de l'élève parce que celui-ci ne va pas toujours expliquer ce qui peut se passer chez lui et cela pourrait affecter ses études, je parle ici par expérience..
- 3) Je suis venu vous voir quand j'ai eu des échecs en néerlandais et géographie. Après le coaching, j'ai réalisé qu'il fallait absolument rattraper ses échecs pour pouvoir réaliser mon projet futur, c'est à dire, faire Sciences Ecos et Gestion. J'ai réussi à rattraper ces échecs au bulletin suivant mais malheureusement suite à des problèmes de santé j'ai raté beaucoup de cours, surtout celui de Math et Bio ce qui a eu pour conséquence une incompréhension de la matière et donc un échec au bulletin.
- 4) Oui, j'ai suivi votre conseil qui était de travailler pour moi et non pour l'école et les parents.

Bonne fin de soirée,

6<sup>ème</sup>

Bonjour Monsieur,

- 1) Oui. Je tenais à vous dire aussi merci pour la séance de coaching ;
- 2) Je pense que le coaching va assez loin et que c'est un très beau projet car peu d'école le font. Pour moi, il n'y a rien à redire.
- 3) Oui, car je suis passée de 4 échecs à la Toussaint à un au dernier bulletin, ce qui est un résultat plus qu'inespéré pour moi.
- 4) Oui, aujourd'hui je travaille plus dans des endroits calmes pour être dans de bonnes conditions, j'ose plus poser des questions à mes professeurs et je n'hésite plus à aussi poser des questions à mes amis quand je n'arrive pas à bien comprendre une matière. J'ai encore plus appliqué la technique de "découper une matière en morceau à étaler sur plusieurs jours" car j'avais tendance à la laisser de côté depuis quelques temps.

6<sup>ème</sup>

---

Bonjour Monsieur,

Voici mes réponses pour les questions concernant le coaching

- 1) Le coaching m'aura permis de relativiser, en préfrontalisant. Un échec lors d'un contrôle n'est pas ce qui compte le plus. Cela veut dire que quelque chose n'a pas bien fonctionné et qu'il faut améliorer ce point négatif afin de mieux rebondir.
- 2) Pour moi, le fait d'avoir instauré le coaching à Champion est une bonne chose car c'est une aide offerte à tous les élèves désireux de diminuer leurs difficultés de stress, scolaires, d'organisation,... On peut demander un rendez-vous dès qu'on en ressent la nécessité. De plus, on est bien suivi après les rendez-vous. Je me suis dit qu'il serait possible d'avoir encore un meilleur suivi des élèves, entre autres en suivant les élèves sur du plus long terme encore, mais je pense que cela serait difficile au vu du nombre d'élèves participant au coaching.
- 3) Le fait d'avoir mieux structuré mes cours (*remise en ordre des notes, synthèses,...*) surtout en Sciences m'a permis de ne pas avoir d'échec dans ces matières à la dernière période.
- 4) J'ai mis en application des conseils comme la préfrontalisation et ce qui touche le point de vue de l'organisation. Je me suis également imaginée ce qu'un professeur pourrait penser de moi par rapport à mon manque de participation en classe. J'ai compris que je devais demander de l'aide si j'en avais besoin car le prof ne peut pas deviner que j'ai des difficultés.

Bien à vous

6<sup>ème</sup>

Bonjours monsieur Leduc,

1) oui, j'ai fait a côté de mon bureau un plan avec des photos et toutes sortes d'objets qui me « rappellent » mon voyage de l'année prochaine et également les études et le métier que je veux faire. Ce qui me rend beaucoup plus motivé quand je suis assis a mon bureau. Et à chaque fois que je lève les yeux parce que je me déconcentre cela me rappelle pourquoi j'étudie.

2) Mon idée est que des séances de coaching en petits groupes pourraient peut-être porter une motivation et des idées supplémentaires.

3) je pense bien que oui car les bulletins de Toussaint et Noël étaient moins bons que celui de Pâques. Sachant que la première fois que nous nous sommes vus pour le coaching nous n'avions pas trouvé grand chose pour m'aider. Mais une fois que vous avez donné cette idée j'ai vue une évolution certaine de motivation et donc dans mes résultats également.

4) Oui celle citée plus haut

Merci beaucoup monsieur Leduc d'avoir pris ce temps pour moi

Cordialement,

6<sup>ème</sup>

---

Bonjours Monsieur Leduc,

1) Grâce au coaching, j'ai appris à prendre plus confiance en moi, à aller à un examen dans un bon état d'esprit. Et je me suis rendu compte qu'un travail régulier pouvait d'autant plus porter ses fruits. Mais surtout une plus grande confiance en moi, dans la mesure où je peux accomplir beaucoup de choses.

2) Un suivi plus appliqué de l'élève par rapport aux travaux accomplis et ceux à faire.

3) Oui, je prendrai surtout l'exemple du TFE car je pense avoir motivé mes troupes à travailler de façon régulière (*en se voyant tous les week-ends*).

4) Oui j'ai tenté de les appliquer le plus possible. J'ai surtout été marqué par le travail régulier, qui m'a motivé.

6<sup>ème</sup>

---

Bonjour Monsieur Leduc,

Je tenais à vous remercier pour ces séances qui mon été de grande utilité. Effectivement, j'ai appris d'autres méthodes pour approfondir mon étude, en particulier lorsqu'il s'agissait de faire des liens entre différentes matières grâce au système du brainstorming. De plus, vous m'avez conscientisé sur le fait que je devais visualiser mes objectifs et travailler pour moi, ce que j'ai fait. En effet, cela s'est concrétisé avec les différents examens que j'ai passé à l'Ecole Royale Militaire. Ce projet, prenant peu à peu forme, m'a motivé dans mon travail scolaire car il n'aboutira que si je réussis d'abord ma 6<sup>ème</sup>.

D'autre part, même si cela a été très difficile, j'ai mis une grosse partie de mes activités extra-scolaires entre parenthèse depuis début mai, cela a dégagé une partie de temps que j'ai pu consacrer à ma préparation aux examens et aux nombreux travaux que nous avons eu ce trimestre.

Je pense également qu'un des point positif du coaching est qu'il permet de se sentir reconnu dans ses difficultés, je ne suis plus seul à me battre, quelqu'un est là pour me seconder et m'encourager. Il y a bien mes parents aussi, mais on sait tous que ce n'est pas la même chose,...

J'ai eu de meilleurs résultats scolaires en Biologie (*matière qui était particulièrement difficile pour moi*) en Anglais et en Physique. Je dois encore faire des efforts en Chimie.

En vous remerciant encore énormément pour votre soutien, votre gentillesse et votre écoute, je vous souhaite une très bonne fin d'année.

6<sup>ème</sup>

---

Bonjours monsieur,

1) Oui ai pu bénéficier d'éléments utiles, le fait d'être allé constaté mes point faibles avec mes profs m'a permis d'aller mieux, la prise de note améliorée fût assez fructueuse également, j'y faisais attention en me laissant moins distraire, les relisais, je restructurais le soir-même.

2) Je pense qu'il pourrait aller plus en profondeur, j'avais tendance à me défiler quand des éléments assez péjoratifs à mon égard arrivaient sur la table, j'avais envie d'aller mieux mais voulais passer outre des problèmes tels qu'ils sont vraiment. Ma motivation étant chancelante, je comprenais parfaitement les enjeux qu'en découleraient sur ma vie, mais je les reniais complètement.

3) Oui, indéniablement au début j'ai senti un pic d'amélioration (*j'ai réussi ma dispense et remonté mes cotes quasi partout*).

4) Oui jusqu'à un certain point, vous m'aviez demandé d'aller voir auprès des professeurs qu'elles étaient exactement mes lacunes, je vous avoue qu'en Math

j'étais tellement découragé et conscient du retard que je ne l'ai pas fais, cependant je suis allé bénéficier des remédiations auprès de ma prof de Sciences et cela m'a énormément aidé, j'avais cette impression que je bénéficiais de votre "bénédiction" et cela m'a conforté dans l'idée d'aller m'entretenir avec des professeurs, auparavant j'aurais été trop timide.

Merci encore de votre aide,

Cordialement,

6<sup>ème</sup>

---

Bonjour monsieur,

Le suivi m'a aidé à mieux m'organiser mais ça n'a pas eu de réelles conséquences sur mes résultats.

Le coaching peut aller plus loin avec un suivi plus approfondi.

Oui j'ai mis en application les conseils qu'on m'a donné, c'est à dire faire un programme de ce que je dois faire et corriger une partie de mes contrôles.

Bonne fin de journée,

4<sup>ème</sup>

---

