



Conflit parental

Quelle solution ?

Le conflit parental, qu'est-ce que c'est ?

C'est un conflit entre parents dont l'enfant est le principal sujet.

Il naît habituellement pendant ou à la suite d'un conflit de séparation.

Il est quasi quotidien, chronique et peut durer de longues années, voire toute une vie.



Quelles sont les conséquences du conflit ?

A l'instar de tout conflit, le conflit parental est dommageable parce qu'il crée une situation de stress permanent qui a une influence négative sur la santé mentale et physique des personnes exposées.

Concernant l'enfant, objet du conflit, les études scientifiques internationales ont mis en exergue les **effets néfastes du conflit parental** à haute intensité.



La discorde parentale crée un **conflit interne de loyauté** chez l'enfant et peut générer, quel que soit l'âge de ce dernier :

- Une **insécurité psychologique** sévère
- De la **culpabilité**
- Une **altération de la confiance en Soi et de l'estime de Soi**

L'adaptation apparente de l'enfant masque souvent sa profonde souffrance psychologique directement provoquée par le conflit parental.

Et si le **coaching parental** était la solution ?

Qu'est-ce que c'est, le coaching ?

Le coaching est un ensemble de techniques permettant à une personne d'accéder à la performance dans la réalisation de ses objectifs.

Longtemps, le coaching était réservé aux sportifs de haut niveau et aux dirigeants de grandes entreprises.

Aujourd'hui, le coaching se pratique au service de tout un chacun, peu important les objectifs de la personne.

Il est fréquemment utilisé dans la gestion des conflits.



Qu'est-ce que c'est, le coaching parental ?

Aux États-Unis et au Québec, le coaching est utilisé depuis plusieurs années dans la gestion et la prise en charge des conflits parentaux à haute intensité.

Là où la médiation est impossible et la psychothérapie insuffisante, le coaching parental permet de :

01.

Rendre performant les techniques de communication pour se faire entendre

02.

Améliorer l'intelligence émotionnelle pour réussir et s'affirmer dans l'adversité

03.

Diminuer le stress lié au conflit

04.

Clarifier les positions, les enjeux et les besoins véritables

05.

Transformer la coparentalité conflictuelle en coparentalité fonctionnelle ou collaborative

Comment fonctionne le coaching parental ?

Le coaching parental peut être réalisé par un seul parent ou par les deux dans le cadre d'un coaching coparental.

Le coaching parental est un accompagnement individuel du parent qui respecte sa **subjectivité face au conflit** avec l'autre parent.

Limité dans le temps (10 séances au maximum), le coaching parental est orienté vers la réalisation des **objectifs de coparentalité préalablement fixés** et vise à rendre autonomes et responsables les parents à travers une communication efficace et constructive.

Le coaching parental est fondé **sur l'approche systémique**, selon laquelle la coparentalité est un système qui se nourrit en bien ou en mal des interactions (donc de la communication) entre les personnes faisant partie du système.

Il suffit qu'un seul parent soit coaché pour provoquer le changement chez l'autre.

Il est toutefois envisageable que les deux parents s'inscrivent, avec le même coach, dans un **coaching coparental**. Contrairement à la médiation, la mise en présence des parents est rare.



mr̄v

Marion RIESS-VALERIUS

Avocate
Médiatrice près la cour d'appel
Coach certifiée HEC Paris

64, Avenue Eudoxie Nonge
97490 SAINTE-CLOTILDE

7, mail de Rodrigues
97434 SAINT-GILLES LES BAINS

contact@avocat-riess-valerius-reunion.fr

+262 262 28 22 66

www.avocat-riess-valerius-reunion.com

