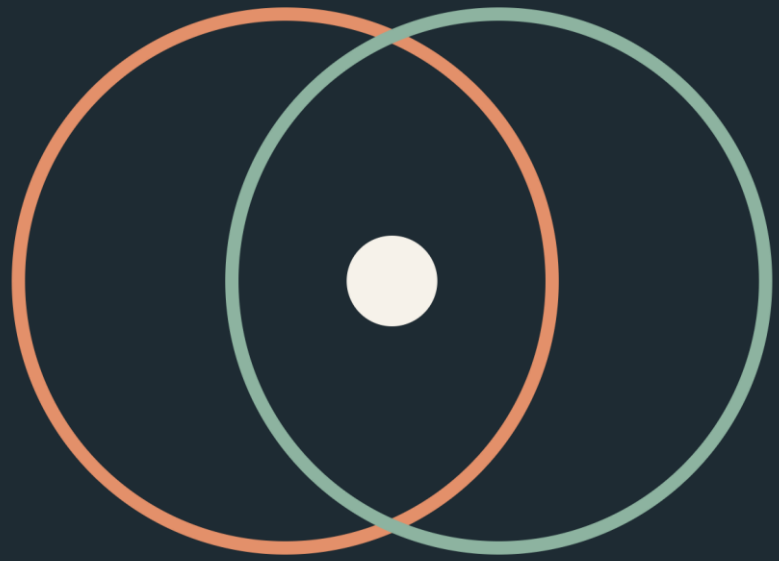
COORDINATION PARENTALE ET COACHING COPARENTAL

Le coaching coparental

Accompagner les familles séparées en conflit modéré vers une coparentalité plus coopérative



Océane Goursaud

Avocate au barreau de Nantes · Médiatrice · Coach coparentale · Coordinatrice parentale

Formation Commission Famille · 15 octobre 2026

ORIGINE

Origine du coaching coparental

Années 2000

Québec et Canada

Le coaching coparental naît dans le sillage du coaching de vie et se développe auprès des familles séparées.

2018

Une pratique décrite

Lorraine Filion le présente comme « un nouveau champ de pratique en émergence ».

2026

France

Encore peu répandu. Une quarantaine de coachs formés par Lorraine Filion et une association.

Ses références

Approche orientée solutions, thérapie brève, école de Palo Alto, approche systémique familiale, médiation familiale.

Son cadre en France

Pas de texte propre : il repose sur le consentement écrit des parents, et des avocats quand ils sont associés.

DÉFINITION OPÉRATIONNELLE

Définition du coaching coparental

Un mode d'intervention et d'accompagnement des familles séparées en conflit modéré.

- Un processus confidentiel de 6 à 8 mois en général
- Une approche familiale systémique : chaque parent, les deux ensemble, l'enfant, la famille
- Une concertation avec les acteurs judiciaires et psychosociaux
- Le consentement écrit des parents, et des avocats s'il y a lieu

Concrètement

Son mandat

mettre en œuvre des décisions déjà prises : un plan parental, un accord, un jugement

Sa méthode

« incliner le miroir » pour que chaque parent voie autrement la situation

Sa limite

le coach ne décide pas à la place des parents

INTÉRÊTS

Objectifs du coaching coparental

Comportements

- Passer d'ennemis à coéquipiers
- Plus de dénigrement devant l'enfant
- Sortir l'enfant de son rôle de messager

Communication

- Reprendre un échange direct au sujet de l'enfant
- Des messages brefs, informatifs, objectifs
- Se transmettre les informations sur l'enfant

Décisions parentales

- Appliquer le plan parental convenu ou jugé
- Se consulter avant toute décision importante
- Faciliter la reprise de contacts avec un parent

Avantages : une démarche volontaire · possible avant, pendant ou après une procédure · un suivi au rythme de la famille · des ententes écrites, que les avocats peuvent faire homologuer

Pour l'enfant : un lieu de parole protégé, et une aide pour sortir du conflit de loyauté.

LE COACH

Rôle du coach coparental

Avec chaque parent

Le laisser ventiler, trouver sa motivation, l'aider à choisir ses batailles.

Avec les deux parents

Fixer le mandat, transformer les blâmes en besoins, conclure de petites ententes.

Avec l'enfant

Offrir un espace de parole protégé, l'aider à aimer ses deux parents sans les trahir.

Avec la famille

Aider l'enfant à dire ses besoins, et les parents à les entendre et à y répondre.

Avec les partenaires

Travailler avec les avocats et les intervenants, avec l'accord écrit des parents.

Sa posture

Guide, impartial, avis fondés sur la recherche plutôt que sur ses opinions.

Il ne décide pas à la place des parents : il les aide à conclure leurs propres accords.

DÉROULÉ TYPE

Étapes du coaching coparental

Phase initiale

- Demande : parents, avocats ou juge
- Visio avec les deux avocats
- Questionnaire des risques
- Entretien avec chaque parent

Mise en œuvre

- Entretien commun : mandat et plan d'action
- Contrat signé
- Séances individuelles et communes
- Exercices entre les séances

Consolidation

- Entretien avec l'enfant si utile
- Entretien familial
- Bilans évolutifs des ententes
- Le coach s'efface

Clôture

- Bilan de fermeture
- Aux parents et aux avocats
- Recommandations pour l'enfant
- Accords homologués si besoin

Rythme : 2 à 4 séances par mois, puis 1 à 2

Durée : 6 à 8 mois en général

Séance : 1 à 2 h

OUTILS

Les outils du coach

Évaluation

Questionnaire des risques et outil de dépistage des violences (DOORS).

Reformulation

Des blâmes aux besoins, intérêts et préoccupations ; recadrage.

Messages BIOBE

Brefs, informatifs, objectifs, centrés sur l'enfant.

Exercices et vidéos

« J'aime mon enfant », « Je peux changer quelque chose », « Tourner la page ».

Entretien avec l'enfant

Un guide en cinq phases, de l'accueil à la restitution aux parents.

Bilans écrits

Bilans évolutifs des ententes, puis bilan de fermeture.

DIFFÉRENCES · 1/2

Médiation familiale et coaching coparental

Critères	Médiation familiale (MF)	Coaching coparental (CCP)
Intérêt de l'enfant	Pris en compte dans la négociation entre parents	Au centre : l'enfant peut être associé directement
Objectif	Négocier les décisions à prendre : temps de l'enfant, pension, biens	Mettre en œuvre des décisions déjà prises
Rôle du professionnel	Neutre, ne conseille pas, n'influence pas les résultats	Soutien et guide, avis fondés sur la recherche
Durée	Plus courte	6 à 8 mois en général
Tarif et engagement	Barème CAF ou tarif libéral	nombre et coût des séances fixés au contrat

DIFFÉRENCES · 2/2

Suite du tableau comparatif

Critères	Médiation familiale (MF)	Coaching coparental (CCP)
Cadre du processus	Peu de caucus ; avocats souvent hors du processus	Caucus fréquents ; avocats partenaires
Violences	Limitée par la loi (art. 373-2-10 C. civ.)	Dépistage préalable ; séances séparées ou réorientation
Confidentialité	Protégée par la loi	Fondée sur le consentement des parents et des avocats
Posture	Tiers neutre et impartial, catalyseur	Impartial, guide actif
Cadre professionnel	Code de déontologie ; diplôme d'État	Pas de code de déontologie, une charte est en cours de rédaction

Points communs : pas de projet pour les parents, et la confidentialité.

RESSOURCES

Pour aller plus loin

L. Filion — Formation au coaching coparental, Paris, 7 au 9 octobre 2026, et guide pratique du premier entretien avec l'enfant

L. Filion — « Coaching coparental auprès des familles séparées : un nouveau champ de pratique en émergence pour les travailleurs sociaux », *Intervention*, 2018, n° 148, p. 91-107

L. Filion, R. Cloutier, H. Timmermans — *Les parents se séparent. Pour mieux vivre la crise et aider son enfant*, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2012

Association des coachs coparentaux en France