DOCUMENT D'INFORMATION

SERVICE DE COACHING SPÉCIALISÉ POUR ADULTES

(OFFERT DANS LE CADRE DU **MANDAT SPÉCIFIQUE** AU CIDDT)

MIS À JOUR EN NOVEMBRE 2026

VOUS ENVISAGEZ UNE DÉMARCHE DE COACHING AU CIDDT?
Le coaching constitue un champ de pratique en pleine évolution, marqué par une grande diversité de définitions, d'approches et de modalités d'accompagnement. Le terme « coaching » peut ainsi recouvrir des réalités différentes selon les contextes. Il nous paraît donc important de vous présenter clairement ce que nous entendons par coaching au CIDDT, ce que cette démarche vise, ainsi que ses limites, afin de vous **aider à déterminer si le service offert correspond bien à vos besoins** avant de réserver une rencontre exploratoire. Pour toutes autres questions : info@ciddt.ca

DANS CE DOCUMENT

01. LE COACHING OFFERT AU CIDDT 2
02. MODALITÉS DU SERVICE 5
03. TARIFS & FACTURATION 5
04. EST-CE QUE LE COACHING POURRAIT ME CONVENIR? 7
05. VOUS SOUHAITEZ POURSUIVRE? 8

01. LE COACHING OFFERT AU CIDDT

NATURE DU SERVICE

Le coaching est une démarche centrée sur **une situation, un enjeu ou un objectif significatif** pour vous. Il vise à vous aider à porter un regard plus éclairé sur votre situation et à progresser vers un objectif lié à votre développement **personnel**, **professionnel** ou **relationnel**. Il permet de prendre du recul, de préciser ce qui compte pour vous et d'identifier des façons **cohérentes** d'avancer avec vos objectifs et votre réalité. Le service de coaching individuel s'adresse aux **adultes**.

La démarche repose sur un processus à la fois **réflexif** et **concret**, soutenu par un dialogue structuré avec votre coach. Elle permet de faire émerger de nouvelles perspectives, de mobiliser vos ressources et d'expérimenter différentes pistes de votre quotidien.

La coach soutient ce travail par son questionnement, ses observations et la structuration de la démarche, dans une relation de partenariat où vous demeurez pleinement acteur ou actrice de votre parcours. Le coaching vise ainsi à développer progressivement votre **autonomie** et votre **capacité à orienter vos choix et vos actions**.

Bien que les services soient personnalisés et que certaines modalités puissent être ajustées selon vos besoins et l'évolution de la démarche, avec entente préalable entre vous et votre coach, le coaching implique généralement de :

- **Clarifier** : préciser votre demande, vos besoins et vos objectifs, et mieux comprendre votre manière de vous positionner dans la situation;
- **Explorer** : examiner différentes perspectives, possibilités et façons d'avancer;
- **Mobiliser** : reconnaître et utiliser les ressources internes et externes qui peuvent soutenir votre démarche;
- **Expérimenter** : essayer de nouvelles façons d'agir ou de vous positionner et mettre en œuvre des actions cohérentes avec vos objectifs.

Ce service n'est ni une **psychothérapie** ni une **démarche d'évaluation, de dépistage ou de diagnostic**. Il ne vise pas à établir des conclusions cliniques, à poser un diagnostic ni à formuler des recommandations découlant d'une évaluation clinique.

MANDAT SPÉCIFIQUE

Le présent service correspond à un **mandat spécifique de coaching individuel, sans prise en charge globale par l'équipe interdisciplinaire du CIDDT.** Il n'implique donc pas une évaluation globale de vos besoins ni la coordination de plusieurs services ou professionnels autour de votre situation.

Si vous souhaitez éventuellement recevoir d'autres services au CIDDT, ou si des besoins dépassant le cadre de présent mandat sont identifiés au cours de la démarche, une évaluation plus globale de vos besoins pourrait être requise afin de déterminer les services appropriés et, s'il y a lieu, d'en assurer la coordination.

UNE APPROCHE SPÉCIALISÉE

Bien qu'il s'agisse d'un mandat spécifique, le coaching offert s'inscrit pleinement dans l'**expertise spécialisée du CIDDT** en **douance**, en **double exceptionnalité (2e)** et **développement du plein potentiel**. La coach exerce au sein de l'équipe spécialisée du CIDDT et bénéficie de son environnement de développement professionnel, de codéveloppement et de partage des connaissances. Sa pratique s'inscrit ainsi dans l'approche et l'expertise développées par l'équipe, sans que cela ne constitue pour autant une prise en charge interprofessionnelle de votre situation.

L'approche proposée au CIDDT est centrée sur le **développement identitaire et relationnel** des personnes douées ou doublement exceptionnelles (2e). Elle s'appuie principalement sur deux cadres théoriques qui orientent le développement de la pratique de l'équipe spécialisée du CIDDT :

- **La théorie de la désintégration positive de Dabrowski** aide à comprendre certains processus de développement et de transformation identitaire. Elle offre notamment des repères pour réfléchir aux tensions internes, aux conflits de valeurs et aux périodes de remise en question qui peuvent accompagner la construction progressive d'une **identité plus choisie et cohérente**.
- **La théorie des systèmes familiaux de Bowen** aide à comprendre le développement de la personne au sein de ses relations significatives et des systèmes auxquels elle appartient. Elle permet notamment d'examiner les tensions entre autonomie et appartenance, les réactions émotionnelles dans les relations et la capacité à **demeurer davantage soi-même** sous pression.

CADRE DE LA DÉMARCHE

Plusieurs formes d'accompagnement peuvent ressembler au coaching et poursuivre des objectifs apparentés. Afin de clarifier ce que le coaching est (et n'est pas) et de bien situer le cadre de la démarche, il est important de connaître les limites suivantes :

- **Absence de visée thérapeutique** : le coaching n'a pas pour objectif de traiter une souffrance psychologique ni de prendre en charge des troubles mentaux. Il ne constitue pas une psychothérapie au sens de la Loi et se distingue de la psychothérapie en visant « […] l'actualisation du potentiel par le développement de talents, ressources ou habiletés de personnes qui ne sont ni en détresse, ni en souffrance, mais qui expriment des besoins particuliers en matière de réalisation personnelles ou professionnelles » (Office des professions du Québec, 2021). Les situations nécessitant une prise en charge clinique spécialisée dépassent le cadre du coaching.
- **Absence de diagnostic et de dépistage** : même si le coaching proposé s'adresse aux personnes douées/2e, la démarche ne vise pas à évaluer, dépister, confirmer une hypothèse de douance / 2e.
- **Engagement de la personne coachée** : l'efficacité du coaching repose sur votre implication active, notamment votre participation aux échanges, l'expérimentation des pistes discutées et la mise en œuvre des actions convenues entre les rencontres.
- **Cadre professionnel et structuré** : le coaching s'inscrit dans un cadre relationnel professionnel et structuré, établi pour soutenir une démarche claire et sécurisante. Les échanges ont lieu principalement lors des rencontres; les communications entre les rencontres (au besoin) visent des aspects logistiques ou un bref suivi lié au plan d'action convenu, selon les modalités déterminées avec votre coach (canal, délais de réponse). Il est important de noter que le coaching ne constitue pas un service de disponibilité continue.

CHOIX DE VOTRE COACH

Lors de la rencontre exploratoire, si le coaching est jugé approprié à votre situation et que vous souhaitez poursuivre, la sélection de votre coach se fera avec vous. Elle tiendra compte à la fois de vos besoins, de la nature du mandat envisagé et des disponibilités des professionnelles au moment d'amorcer la démarche. Selon les disponibilités au moment de votre démarche, les services de coaching peuvent être offerts par :

- **Elizabeth Coutu**, coach professionnelle
- **Melanie Proulx**, coach professionnelle
- Dre **Mélynda Desmarais Cantin**, Psy.D., psychologue

02. MODALITÉS DU SERVICE

Un **parcours initial de 8 rencontres**, à raison d'une rencontre de 60 à 90 minutes par semaine pendant 8 semaines, est planifié dès le départ afin d'offrir un cadre structuré et de soutenir une progression dans le temps.

Ce cadre demeure toutefois flexible et personnalisé. Le rythme, la durée et, au besoin, la forme du parcours sont discutés avec votre coach et peuvent être ajustés en fonction de vos besoins, de votre réalité, de la complexité du mandat et de l'évolution de votre situation. La démarche se construit ainsi dans une logique de partenariat, afin de demeurer adaptée à ce qui vous est le plus utile et pertinent.

CADRE INITIAL POUR LA DÉMARCHE DE COACHING PROPOSÉE		
DATE DE DÉBUT		Dès maintenant
DURÉE		8 semaines
RENCONTRES	Nombre	8 rencontres De 60 à 90 minutes
	Fréquence	1 fois par semaine
	Modalités	En personne (640 Notre-Dame, Saint-Lambert, QC, J4P 2L1) En rencontre à distance (Teams) *Note : Lorsque possible, des rencontres en présentiel sont fortement recommandées, au moins pour les premières rencontres, afin de favoriser la qualité du lien de travail, la profondeur des échanges et l'ancrage de la démarche.*
	Horaire	Les plages de coaching sont offertes **de jour, en semaine**. *Note : Afin de favoriser la stabilité et continuité de la démarche, es rencontres sont fixées à la même plage horaire pour l'ensemble de la démarche.*

03. TARIFS & FACTURATION

SERVICES FACTURABLES

Au CIDDT, les services professionnels facturables sont distingués entre les **services directs** et les **services indirects** :

- Les **services directs** correspondent au temps passé en rencontre avec votre coach et sont facturés au prorata du temps réel de la consultation.
- Les **services indirects** correspondent au temps consacré par votre coach, avant ou après les rencontres, au travail nécessaire à la réalisation de son mandat. Ils comprennent notamment la tenue de dossier (environ 15 minutes pour une rencontre de 60 minutes ou 20 minutes pour une rencontre de 90 minutes) et peuvent également inclure, selon les besoins et l'entente établie avec vous, la consultation ou l'analyse de documents, la rédaction de documents ou les échanges avec des personnes significatives.

FACTURATION

> Les services rendus dans le cadre du mandat de coaching sont facturés en fonction du **taux horaire du coach** et du temps réellement consacré. Une facture est transmise **après chaque rencontre** et doit être acquittée dans les **24 heures** suivant sa réception.
>
> Pour une estimation des frais à prévoir pour l'ensemble du parcours initial, veuillez consulter le tableau ci-dessous : « TABLEAU INDICATIF DU MONTANT À PRÉVOIR POUR LA DÉMARCHE DE COACHING ».

FRAIS À PRÉVOIR POUR LA DÉMARCHE

TABLEAU INDICATIF DU MONTANT À PRÉVOIR POUR LA DÉMARCHE DE COACHING

SERVICES FACTURÉS	FRAIS
RENCONTRE EXPLORATOIRE **30 à 45 minutes en rencontre à distance (Teams)**	**80$** + taxes applicables
8 RENCONTRES DE 60 À 90 MINUTES 4 x 90 minutes (+ 20 minutes de tenue de dossier) 4 x 60 minutes (+ 15 minutes de tenue de dossier) **Total : 10 à 13 heures**	**Entre +/- 1 400$ et 2 000$** + taxes applicables *(en fonction du taux horaire de votre coach)*

SERVICES ADDITIONNELS Temps supplémentaire ou autre service (direct/indirect) facturé au cours de la démarche ***selon le besoin et autorisé par vous***	**Au taux horaire de votre coach**

Note : Les honoraires exacts et les conditions applicables vous sont confirmés avant votre engagement.

04. EST-CE QUE LE COACHING POURRAIT ME CONVENIR?

Avant de vous inscrire à la rencontre exploratoire, les repères suivants peuvent vous aider à déterminer si le coaching correspond à ce que vous recherchez.

DES QUESTIONS POUR VOUS AIDER À VOUS SITUER

- Ai-je une situation, un enjeu ou un objectif que je souhaite mieux comprendre, clarifier ou faire évoluer?
- Est-ce que je recherche une démarche individuelle qui m'aidera à réfléchir à ma situation, à me positionner et à trouver ma propre façon d'avancer?
- Suis-je disposé·e à prendre une part active dans la démarche, notamment en examinant ma façon de fonctionner, de me positionner ou d'agir?
- Suis-je ouvert·e à explorer différentes perspectives et, lorsque cela est pertinent, à expérimenter certaines pistes entre les rencontres?
- Ai-je actuellement la **disponibilité nécessaire** pour m'engager dans une démarche qui se déroule sur plusieurs rencontres et qui demande une certaine continuité?
- Mes disponibilités me permettent-elles de participer régulièrement à des rencontres de coaching offertes de jour, en semaine?

Si vous répondez **oui à la majorité de ces questions**, le coaching *pourrait* correspondre au type de démarche que vous recherchez.

D'AUTRES BESOINS PEUVENT APPELER UN AUTRE TYPE DE SERVICE

Si une ou plusieurs des affirmations suivantes correspondent à votre situation, il se peut que **le coaching ne soit pas, pour le moment, la démarche la plus adaptée à votre besoin** :

- Je cherche surtout à obtenir une évaluation, un diagnostic ou une compréhension clinique des difficultés que je vis.
- J'ai besoin d'un accompagnement centré principalement sur une détresse importante ou des symptômes psychologiques.
- Ma situation demande surtout l'intervention ou la coordination de plusieurs professionnels.

- Je recherche principalement des conseils précis, des recommandations expertes ou une solution à appliquer.
- Je souhaite surtout acquérir une connaissance ou une compétence précise.
- Je n'ai pas actuellement la disponibilité nécessaire pour m'engager dans une démarche qui demande une certaine continuité et une participation active.

Ces situations n'excluent pas qu'un coaching puisse devenir pertinent plus tard ou en complément d'un autre service. La rencontre exploratoire permet de préciser votre besoin, de discuter de vos attentes et de déterminer avec vous si le coaching constitue une avenue appropriée à ce moment-ci.

05. VOUS SOUHAITEZ POURSUIVRE?

Si, après avoir pris connaissance de ces informations, le coaching vous semble correspondre à ce que vous recherchez, voici les **prochaines étapes** :

ÉTAPE 1 : S'INSCRIRE À LA RENCONTRE EXPLORATOIRE

Avant la rencontre exploratoire, trois étapes doivent être complétées :

1. **Réserver une plage horaire.** Choisissez parmi les disponibilités offertes une plage pour votre rencontre exploratoire de 30 à 45 minutes (lien : Prise de rendez-vous)

   → À la suite de la réservation, vous recevrez un questionnaire par courriel (provenant de notre plateforme clinique MEDEXA).

2. **Remplir le questionnaire d'accueil** dans un délai de **48 heures.** Ce questionnaire permet de nous transmettre les informations utiles sur votre situation, votre besoin et ce que vous souhaitez explorer en coaching.

3. **Confirmer votre rendez-vous par le paiement de la facture**. Une facture vous sera transmise pour la rencontre exploratoire. Le paiement confirme votre rendez-vous.

ÉTAPE 2 : PARTICIPER À LA RENCONTRE EXPLORATOIRE

La rencontre exploratoire permet de mieux comprendre votre besoin, de préciser ce que vous souhaitez travailler et de vérifier si le coaching constitue un service approprié pour votre situation.

À la fin de la rencontre, si vous et la coach convenez de poursuivre :

- une coach vous est assignée;
- une plage horaire régulière est choisie selon les disponibilités;
- les rencontres sont planifiées.

IMPORTANT : La rencontre exploratoire ne constitue ni un engagement à poursuivre ni une réservation de place ou de plage horaire dans le parcours. Votre place est confirmée seulement lorsqu'une plage compatible a été convenue et que vous confirmez vouloir poursuivre.

ÉTAPE 3 : CONFIRMER VOTRE PLACE DANS LA DÉMARCHE DE COACHING

Avant la première rencontre de coaching :

- le formulaire de consentement aux services doit être rempli;
- l'autorisation de partager vos renseignements avec votre coach est reçue.