

■ À NOTER

**Aujourd'hui, conseil municipal au François**

Une réunion du conseil municipal de la commune du François se tient ce lundi 12 mars, à 17 heures, à la mairie, en salle de délibérations. Rappelons que cette séance est ouverte au public.

**Formation aux gestes de premiers secours**

L'Unité mobile de premiers secours et d'assistance de Martinique (UMPSA 972), située au 22, rue Zéne-et-Des-Étages, à Ducos, organise une session de formation PSC1 (Prévention et secours civiques de niveau 1). Celle-ci se déroule du vendredi 23 au dimanche 25 mars aux horaires suivants : de 18 h 30 à 20 h 30 le vendredi ; de 14 à 19 heures le samedi ; de 9 à 12 heures le dimanche. Lors de l'inscription (au plus tard le mercredi 21 mars), les futurs citoyens acteurs de sécurité civile doivent fournir une photocopie de leur carte d'identité, la somme de 70 euros ainsi qu'une photo d'identité.

► Contact : 0696.76.53.51.

■ LE CHIFFRE

**529** C'est le nombre de visiteurs reçus par l'exposition muséographique Bernard-David durant le mois de février. Les visiteurs et surtout les touristes, nombreux en cette période de l'année, ont pu découvrir une partie de l'histoire du Diamant au cours de leur visite.

■ RENDEZ-VOUS

**Réserve naturelle de Génipa**

Une réunion publique aura lieu le vendredi 16 mars, à 18 heures, à la cantine centrale du boug de Ducos, située à la rue Jules Ferry sur le projet de réserve naturelle régionale de la baie de Génipa.

**Relation enfants/parents**

La Farandole, lieu d'accueil enfants/parents situé à la résidence Les Olympiades à Sainte-Luce, propose, le samedi 17 mars de 9 à 13 heures, un atelier thématique : « Parents : comment faire face à la biologie physique et émotionnelle ? ».

► Réservations et inscriptions au 0696.53.34.09 ou au 0696.28.86.11.

**RIVIÈRE-SALÉE**

**La méthode 3C : une alternative pour élèves stressés**

Au collège de Rivière-Salée, comme ailleurs, les jeunes scolarisés n'échappent pas à l'agitation de notre société. C'est pour retrouver **calme, concentration et contrôle** (les 3C), qu'une **quarantaine d'entre eux** a choisi de pratiquer, au sein de l'école, une **méthode innovante** proposée par l'un de leurs professeurs.

**C'**est un mercredi matin comme tant d'autres dans l'établissement scolaire saléen. Pourtant, il y a là-bas une salle de classe un peu différente. À l'intérieur, une musique douce flotte dans un air tamisé. Plusieurs élèves s'y relaxent, allongés sur des tapis, bercés par la voix de leur moniteur. C'est une séance de méthode 3C qui prend fin. Les jeunes ouvrent les yeux, le repos se lit sur leurs traits. Après 45 minutes de pratique, c'est le temps de l'échange autour du ressenti, pendant le cercle du respect.

Et c'est ainsi chaque semaine depuis un an. Depuis que Suzy Beroard, professeur dans la structure, a mis ces ateliers en place, dans le cadre de l'accompagnement éducatif. « J'ai longtemps été à la recherche d'outils pour aider les élèves en difficulté, explique-t-elle. Quand j'ai découvert cette méthode, j'ai d'abord suivi la formation et tout de suite après, je l'ai mise en pratique ». Aujourd'hui, 44 jeunes participent, sur la base du volontariat, à ces séquences. En difficulté ou pas, ils viennent parce que ça leur fait du bien. « J'aime la musique et les paroles douces qui permettent que les choses négatives s'effacent », écrit l'un d'eux dans



Avant que le cours commence, les participants rappellent ensemble les règles de conduite à tenir pendant la séance : faire silence, oublier la compétition, ne pas s'imposer de réussir un exercice, enfin, se respecter soi-même tout autant que les autres.

son questionnaire. L'atmosphère du cours, les exercices pratiqués retentissent sur le comportement des adolescents. Si l'enseignante en était convaincue, la preuve a, depuis, été apportée par les

parents : ils demandent régulièrement qu'on mette en place, pour eux aussi, le même dispositif !

A.-C. C.

L'exercice de la statue : rester immobile le plus longtemps possible en se concentrant sur une partie de son corps. Cette posture développe la maîtrise des émotions.



La respiration, le recentrage sur soi-même sont essentiels. Inspirés de pratiques millénaires mais aussi contemporaines, ces exercices sont simples d'exécution et apportent la concentration nécessaire au calme et au contrôle.

**La méthode 3C : recentrer l'enfant sur lui-même**

Cette technique a été développée par Michèle Davidon (notre photo), infirmière en psychiatrie, professeur de yoga et relaxologue, elle se



penche très tôt sur les enfants malades et leurs problématiques. À leur contact, elle comprend l'intérêt de développer une pratique qui leur permette de se construire de manière positive tout en combattant l'agressivité. La méthode 3C est née. Elle semble aujourd'hui répondre à un mal-être des enfants dans une époque où la consommation à outrance, la violence et le stress font

très tôt partie de la vie. La Martinique découvre ce mode d'emploi il y a un an. Basé sur un travail psychocorporel, il vise à rétablir l'équilibre en soi-même pour mieux appréhender le monde. Une première promotion de moniteurs a déjà été formée chez nous et d'autres sont en cours.

► Pour tout savoir sur cette méthode : [www.methode3c.com](http://www.methode3c.com) ou 0696.33.50.92.

