

MEMOIRE DE MONITEUR

METHODE EDUCATIVE 3C
Concentration Calme Contrôle



Hélène Biasutti

Session 2015/2017
Les Bruyères
Landes

avec Michèle Dreidemy, fondatrice de la ME3C

Méthode Educative 3C :
un enrichissement pour
l'élève en situation de handicap
et son accompagnement

par

Hélène Biasutti

Formation Moniteur Méthode 3C
Les Bruyères

Landes

Remerciements

Mes remerciements s'adressent en tout premier lieu à Michèle Dreidemy pour avoir su orchestrer de façon si géniale, des pratiques ancestrales et son expérience pour nous livrer une méthode originale et unique à offrir aux enfants.

A Sophie Aquistapace et Ersilia Tarantino pour avoir partagé leurs expériences, pour leur grande disponibilité et leur soutien.

A notre si belle promotion des Bruyères, généreuse, porteuse et unique dont chaque membre par sa personnalité et son expérience a régulièrement enrichi notre groupe et mon travail.

A Mila, Léo et Régis, ma famille aimante, soutenant et toujours unie dans l'adversité comme dans la félicité, pour sa patience sur le chemin du mieux-être.

A mes amies, Nathalie, Valérie, pour leur aide et soutien inconditionnel.

Aux collègues du collège Aimé Césaire et particulièrement son principal, M. Jégo, pour m'avoir soutenue, encouragée et permis la pratique de la Méthode dans l'établissement.

Aux chefs d'établissements et aux collègues de l'école Océane et du collège de Labenne pour leur confiance et leur soutien.

Enfin, à tous les élèves pour leur participation, leur engagement dans l'atelier et leurs retours qui m'ont donnés tant de confiance dans ma pratique.

Et tout particulièrement aux deux élèves que j'ai accompagnés ces deux dernières années et qui devraient se reconnaître...

Résumé

Le rôle de l'Accompagnant d'Elève en Situation de Handicap (AESH) se définit de plus en plus précisément en vue de sa professionnalisation. Cependant, les formations pour l'aider dans ses missions, aussi diverses que les handicaps des élèves qu'il accompagne, restent encore quasi inexistantes. La Méthode Educative 3C (ME3C) permet d'ouvrir une nouvelle voie dans l'exercice de l'accompagnant.

L'objectif de mon travail est de montrer en quoi la Méthode offre des outils performants à l'élève en situation de handicap pour une plus grande autonomie, tout en soutenant l'AESH dans ses missions.

A travers la mise en place d'ateliers en milieu scolaire, j'expérimente la richesse de ces apports et propose, en le combinant au GEVA-sco (**G**uide d'**E**VAuation **s**colaire de l'élève handicapé) d'utiliser la ME3C d'une façon générale pour soutenir la poursuite des objectifs fixés par ce guide. Cette approche psychocorporelle, véritable « boîte à outils », devient alors un atout pour tous, élèves accompagnés, groupe-classe, AESH et équipe pédagogique dans un projet commun d'inclusion.

Enfin, la ME3C s'inscrit tout à fait dans la démarche entreprise de Réforme des collèges à travers les Enseignements Pratiques Interdisciplinaires (EPI) et le thème de travail : corps, santé, bien-être et sécurité. Au cœur des préoccupations actuelles en matière de politique éducative, la Méthode peut concourir « à créer un environnement scolaire favorable et devenir un des éléments clé d'une Ecole du bien-être et de la bienveillance ».

Sommaire

Introduction	10
Fonction d'accompagnant d'élève en Situation de Handicap et Méthode Educative 3C	15
La fonction d'AESH	
La Méthode Educative 3C	
Mise en place d'ateliers ME3C et intérêts pour l'Elève et l'Accompagnant	24
Une première expérience	
Accompagnement d'un collégien en situation de handicap	
Témoignages de quelques collégiens	32
Conclusion	33
Bibliographie	36
Annexes	37

Liste des annexes

Annexe 1 : schéma des intelligences multiples de Howard Gardner

Annexe 2 : GEVA-sco (extrait)

Annexe 3 : Questionnaire ME3C aux élèves

Annexe 4 : Lettre d'information aux parents

Annexe 5 : tableau de classements des relaxations ME3C

Annexe 6 : Quel plan pour qui ?

Introduction

Au cours de ces sept dernières années, ma fonction d'Accompagnant d'Elèves en Situation de Handicap (AESH) m'a conduite à travailler dans divers établissements. De l'école maternelle au collège, j'y ai côtoyé de nombreuses équipes pédagogiques et leurs acteurs périscolaires. Comme beaucoup de mes collègues AESH, j'ai accompagné plusieurs enfants aux problématiques très variées. Les trop rares formations délivrées aux accompagnants d'élèves handicapés au sein de l'Education Nationale n'ont jusqu'alors, pas réussi à nous fournir des outils pratiques. Cependant, la plupart des AESH, s'ils n'avaient pas la formation adéquate, s'inscrivaient dans une démarche les conduisant à rechercher les moyens d'accompagner, au mieux, les élèves jusqu'à se former par leurs propres moyens. Effectivement, toujours « dans l'ombre des élèves » aux côtés desquels nous travaillons et, en étroite collaboration avec les enseignants et professionnels de l'enfance handicapée, nous observons et nous nous nourrissons aussi de toutes ces expériences.

Sur le plan personnel, j'ai expérimenté, en parallèle, différentes pratiques plaçant en leur cœur la respiration à travers le yoga, le tai-chi ou la sophrologie. Chacune d'elles a été autant d'outils intégrés pour faire face aux différentes difficultés rencontrées dans ma vie personnelle ou professionnelle. Si j'ai pris conscience de la nécessité d'une pratique régulière, et que j'étais convaincue des atouts qu'elle pourrait représenter dans la vie de l'élève, je n'avais ni les clés pour transmettre, ni les exercices adaptés.

A l'occasion d'un week-end d'initiation à la **Méthode Educative 3C** -Concentration, Calme, Contrôle- tout a pris sens. Cette approche s'est révélée comme le lien entre ma formation initiale en psychologie de l'enfant et de l'adolescent, mon expérience passée auprès de jeunes enfants, la plus récente auprès de l'enfance et l'adolescence handicapée, et mes différentes expériences personnelles. Elle offre une démarche pragmatique et empathique qu'au fond, j'ai toujours recherchée dans mes études et mon travail auprès des enfants. Mes lectures et

recherches ont été des promesses et ont parfois permis des solutions mais cette Méthode Educative 3C (ME3C) s'avère permettre l'articulation d'expériences professionnelles ou personnelles en leur donnant sens.

Sa fondatrice, Michèle Dreidemy, pose dans l'acronyme des 3C le postulat de base de sa méthode, à savoir : par l'exercice de la **concentration**, on expérimente et atteint le **calme** qui permettra le **contrôle**, entendu au sens de la maîtrise de soi. Riche de ses diverses expériences et notamment celles d'infirmière et de professeur de yoga, elle a su créer, il y a plus de dix ans, une méthode originale, régie par des valeurs positives de respect et de bienveillance. Cette approche psychocorporelle, basée sur des techniques spécialement adaptées au développement de l'enfant et de l'adolescent, propose un accompagnement et une réalisation de l'être sur les trois plans : intellectuel (**Cerveau**), émotionnel (**Cœur**) et physique (**Corps**). Dans son manuel pratique de la Méthode, Michèle Dreidemy rappelle l'importance de l'équilibre et de l'harmonisation de ces trois plans. La plupart du temps on constate la prédominance de l'un au détriment des deux autres. Pour rétablir un équilibre, et surtout chez l'enfant, il est nécessaire de passer notamment par un travail d'ancrage au niveau du corps. Pour ce faire, on trouve dans la Méthode des exercices physiques, de rythmes liés à des mouvements dynamiques ou calmes et d'autres, travaillant plus spécifiquement la concentration, l'attention, l'équilibre ou le retour au calme. Ainsi, la ME3C offre à l'enfant des outils pratiques, concrets et efficaces pour lui permettre de gérer ses émotions mais aussi ses attitudes physiques et sa relation aux autres. Michèle Dreidemy a conçu sa méthode en instituant le « corps comme interface, lieu privilégié de la relation ».

Récemment apparaissent à ce sujet, au sein de l'Education Nationale, de nombreuses formations basées sur les pratiques corporelles pour favoriser le bien-être et l'empathie à l'école (Annie Sébire et Corinne Pierotti). Les recherches actuelles en neurophysiologie et neuropédagogie

viennent conforter le rôle essentiel et facilitateur des pratiques corporelles de bien-être dans la maîtrise notamment des apprentissages.

Par sa conception originale, ludique et structurée qui se propose d'aider les enfants à gérer leur monde intérieur et leur relation à l'autre, la Méthode œuvre ainsi pour le développement de l'Intelligence Emotionnelle. A l'origine, proposé par Salovey et Mayer en 1990, ce concept décrit une forme d'intelligence sociale qui implique l'habileté à reconnaître et à gérer ses propres émotions et celles des autres, et à les prendre en compte dans l'organisation de ses conduites. Cette proposition fait écho à deux formes d'intelligence qu'avait déterminé Gardner en 1983 : l'intelligence intra personnelle et l'intelligence interpersonnelle (cf annexe 1 : schéma intelligences multiples). La première concerne la capacité de discerner ses propres sentiments, de faire des choix responsables et d'orienter ses comportements en fonction de ses choix ce qui fait référence à la gestion de soi. La seconde est la capacité à comprendre les autres, ce qui les motive, leur façon d'être et d'agir et d'y réagir de façon appropriée qui renvoie à la gestion de ses relations.

Goleman conceptualise l'intelligence émotionnelle dans les années 1990 en la définissant comme une *capacité à reconnaître ses propres émotions et celles des autres pour se motiver et gérer efficacement ses émotions, tout en aidant les autres à le faire*. Plus communément et plus naturellement appelée « intelligence du cœur », on l'associe à une certaine naïveté alors que, comme l'écrit I. Filliozat « elle met en contact avec ce qu'il y a de plus humain en soi ». Aujourd'hui Goleman va plus loin en affirmant que l'attention est à la base de tout, même de l'intelligence émotionnelle. En effet, comment être capable de faire face à nos émotions et maîtriser nos réactions impulsives si nous ne sommes pas capables de nous concentrer sur nous-mêmes? Il en va de même pour l'empathie, celui qui ne parvient pas à diriger son attention sur

les autres ne sera pas davantage capable de saisir et d'interpréter leurs pensées et leurs sentiments.

« Connais-toi toi-même, et tu connaîtras l'univers et les dieux ». Cette maxime remplie de sagesse, attribuée à Socrate, résume à elle seule l'essentiel. A savoir, la connaissance de soi permet de découvrir ses possibilités et ses limites, ses intérêts et les motivations réelles de ses conduites. Elle permet également la prise en charge de sa destinée, en se fixant des buts qui ont un sens pour soi. Cela permet aussi de devenir de plus en plus conscient de son propre fonctionnement et des nœuds de son existence. Ainsi, la connaissance de soi permet le développement de la conscience. L'intelligence « du cœur » s'avère donc aussi importante que l'intelligence « de la tête », car la maîtrise personnelle qu'elle rend possible permet à la personne d'avoir le courage d'affronter les difficultés de la vie, de les surmonter et de développer son caractère tout en respectant son entourage.

Les règles et principes sur lesquels repose la pratique psychocorporelle de la Méthode Educative 3C, rejoint et soutient ces différentes thèses et peut devenir ainsi, un des éléments essentiel dans la poursuite d'objectifs pédagogiques généraux et plus particulièrement dans le domaine des situations de handicap. Elle est d'autant plus intéressante qu'elle peut se pratiquer dès la maternelle et nombreuses sont les recherches décrivant l'importance d'expériences précoces de qualité et leur impact sur l'adaptation sociale de l'individu et ce, jusqu'à l'âge adulte (Journées APRASED 2017, Nathalie Pigem).

Après avoir défini une fonction encore mal identifiée et rappelé les principes essentiels de la Méthode Educative 3C, nous verrons comment celle-ci peut enrichir d'une part, l'accompagnement de l'AESH et d'autre part, soutenir la progression de l'élève en situation de handicap à travers des exemples en école et collège.

Fonction d'**A**ccompagnant
d'**E**lève en **S**ituation de **H**andicap
et
Méthode **E**ducative **3C**

Fonction d'AESH

J'occupe la fonction d'AESH (Accompagnant d'Elève en Situation de Handicap) : statut de « fonction » encore, même si l'on constate ces toutes dernières années une volonté croissante de la professionnaliser. Effectivement, depuis 2014, une réflexion a été engagée en ce sens les AESH (déjà un premier signe, l'acronyme a changé, nous ne sommes plus des AVS !) et certaines académies proposent même une fiche métier pour préciser les objectifs et missions de ce véritable professionnel. Conjointement, la majorité des acteurs avec qui nous travaillons nous confortent dans la nécessité de notre présence auprès de ces élèves différents et au sein des équipes pédagogiques du premier et second degré.

Dans le cadre de la loi du 11 février 2015, l'Accompagnant d'Elève en Situation de Handicap accompagne un ou des élèves handicapés, en conformité avec leur Projet Personnalisé de Scolarisation (PPS) lequel définit les objectifs qui doivent permettre à l'élève de :

- renforcer (ou acquérir) son autonomie dans ses apprentissages à l'école,
- accéder à l'école et aux savoirs,
- participer aux activités de la classe et de l'établissement.

Désormais, un diplôme professionnel dans le domaine de l'aide à la personne sera exigé : diplôme d'Etat d'Auxiliaire de Vie Sociale, diplôme d'Etat d'aide médico-psychologique ou mention complémentaire d'aide à domicile. Seules peuvent en être dispensées, les personnes ayant exercé pendant au moins deux années des fonctions d'aide à l'inclusion scolaire des élèves en situation de handicap.

Sur le terrain, on constate que la plupart des AESH ont au moins, une qualification de niveau III, voire II ou I (soit de BAC +2 à +4), ce qui paraît assez cohérent sachant que l'accompagnant est amené à travailler aussi bien aux côtés d'élèves d'école maternelle que de lycéens (voire

BTS) ; il se doit donc, a minima, de maîtriser un maximum de savoirs dispensés à chaque niveau pour assurer un accompagnement optimum.

Les qualités attendues dans l'exercice de l'accompagnant sont l'intérêt pour le travail avec les enfants et les adolescents, des capacités d'écoute et de communication, des capacités de travail en équipe, de la disponibilité, du dynamisme et... une grande capacité d'adaptation puisqu'il arrive que nous changions chaque année, de niveau certes, mais aussi d'établissement et donc d'équipe pédagogique. On l'aura compris un certain savoir-être est aussi attendu pour lequel nous ne recevons aucune réelle formation si ce n'est celle de l'expérience du terrain. L'accompagnant doit composer avec l'enfant et son handicap, les attentes de chacun des adultes qui l'entourent, parents, enseignants, professionnels extra-scolaires et contribuer ainsi à le conduire vers la plus grande autonomie.

Pour mesurer la progression de l'élève handicapé, un outil évalue ses besoins : le **GEVA-sco** ou **Guide d'EVALuation** des besoins de compensation en matière de **scolarisation** (cf annexe 2: GEVA-sco). Ce document précise la situation scolaire et les besoins de compensation c'est-à-dire les aménagements nécessaires en fonction du trouble de l'enfant. Il permet, par le biais de l'enseignant référent, les échanges entre la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) et l'Education Nationale. Y sont recensées les observations des enseignants sur l'élève handicapé : activités d'apprentissage, autonomie (mobilité, gestes quotidiens...), niveau scolaire, vie sociale... On y trouve également toutes les demandes : accompagnement (AESH), matériel pédagogique adapté, orientation... Dans le cadre d'une première de PPS auprès de la MDPH, le GEVA-sco est renseigné par l'équipe éducative en concertation avec l'élève et les parents. Puis, par la suite, en moyenne une fois par an, l'Equipe de Suivi de la Scolarisation conduite par un enseignant référent réévalue le projet et s'assure de sa mise en œuvre. A cette occasion, le professeur des écoles ou le professeur principal, en collaboration avec l'AESH,

renseigne la partie «Observation des activités de l'élève» évaluant le degré d'autonomie de l'élève selon une classification de compétences par domaine.

A travers ma découverte et la pratique de la ME3C, mon premier souhait a été d'en faire bénéficier au mieux l'élève que j'accompagne au titre d'AESH-Individuel et conjointement, d'utiliser la Méthode dans ma mission « d'aide à l'inclusion » en créant un atelier hebdomadaire issu du groupe-classe et autour de « mon » élève.

Après une présentation de la Méthode 3C, nous verrons comment certains exercices peuvent concrètement soutenir l'élève en situation de handicap dans son accession à une plus grande autonomie.

La Méthode éducative 3C

L'objectif essentiel de la ME3C est le développement harmonieux des trois composantes de l'être humain, à savoir, le corps, le cœur et l'esprit. La Méthode accompagne ainsi l'enfant dans son développement physique, émotionnel et intellectuel ; on sait que ces trois plans, en constante interaction, s'équilibrent d'autant mieux que l'on agit sur l'un, et encore plus rapidement (notamment chez les enfants), en travaillant sur la maîtrise du corps. Par définition, la ME3C et son approche psychocorporelle concourt à cette maîtrise sur le plan physique en proposant des exercices variés (respiration, relaxation, attention à soi et aux autres, postures...). Elle enrichit ainsi l'enfant d'un savoir-être et savoir-faire, gage de relations, à soi et aux autres, équilibrantes et équilibrées. Ces compétences, conjuguées aux savoirs essentiellement théoriques, délivrés dans les établissements scolaires, structurent et équilibrent l'enfant en lui donnant les clés pour un devenir adulte éveillé et responsable.

En milieu scolaire, la ME3C peut être utilisée de façon ponctuelle selon la nécessité : exercices courts en début de cours pour favoriser la concentration et/ou un retour au calme après la récréation ou en fin de journée pour apaiser corps et esprit.

Au cours de ces vingt derniers mois de pratique, j'ai davantage pratiqué la Méthode sous forme de séances-type hebdomadaires proposées à un groupe n'excédant pas plus de dix participants sur des périodes de 5 à 7 semaines et incluant toujours l'élève que j'accompagne individuellement dans ma fonction d'AESH.

Les séances sont construites de façon à proposer aux enfants une alternance de tous les types d'exercices de la Méthode (respiratoire, concentration, physique et relaxation) et ce, en fonction des effets recherchés : davantage de calme, d'attention, de confiance en soi... On veille également à alterner station debout et assise (pas plus de deux consécutifs de préférence) même si la présence du coussin confère une posture reposante au dos en position assise.

Afin de permettre un repérage plus aisé dans ma pratique et prendre en compte le plus grand nombre d'exercices dans le large panel proposé, j'ai choisi de recenser sous forme de tableau les différents types d'exercices pratiques en fonction des effets recherchés.

Type	Respiratoire		Concentration		Physique		
Effets		Physique		Physique		Rythme	Posture
Calme Détente Joie	La respiration abdominale Bien respirer, c'est bien vivre La respiration complète La respiration de la montagne Respiration alternée (simple) Respirations rythmées (bâton, rectangle, carrée) L'abeille Je ferme les portes de ma maison La respiration lunaire La respiration à deux La respiration du sourire	Je tapote pour me tonifier L'oiseau qui chante	Je me recentre Je me concentre La statue (assis) Je suis attentif Je me souviens La boule magique de l'amour Je me développe positivement	Statue (à 2)	Des mains qui font du bien (courte et longue) Plage physique express dos La plage physique (1,2 et 3) La fontaine Le coup de poing Le bucheron Le pantin et le robot Je laisse partir les tensions Etirement de la joie Le geste de la joie Body flash La force de l'équilibre Le secouage Je chasse la colère (++)parents/enfants) Le pot de colle	La danse africaine Le nettoyage de la maison Rythmes (mains/pieds, balles)	Huitre Cobra Chaise Pont Barque
Concentration	Retour au calme Respiration alternée Respirations rythmées		Les mots à la chaîne Je me souviens La roue magique	Le comptage Le 8 de l'infini (graphisme)	Le tableau qui parle Le miroir La statue	La marche respiratoire La marche à 6 temps	Arbre La grenouille qui a trop chaud
Confiance en soi	J'ai confiance en moi Respiration de la paix La respiration complète	L'oiseau qui chante	La boule magique de la force Ma programmation		Je suis fort comme une montagne Le guide et l'aveugle (à 2) La force de l'équilibre	La marche de la volonté	Montagne

A photograph of a room with a tiled floor and white walls. Five black mats are placed on the floor, each with a blue ball on it. A pink ball is also on the floor near the wall.

Méthode Educative 3C
Centre de Formation des Adultes de la Région de Bruxelles-Capitale
100 Avenue de la Liberté • 1050 Bruxelles



CODE DE CONDUITE

Moi, Préféré : NOËM

Je m'engage à respecter le code de conduite pendant la séance de la Méthode Educative 3C

- ☒ Je suis ici pour me faire du bien
- ☒ Je fais du mieux que je peux
- ☒ Je respecte le silence
- ☒ Je ne dérange pas les autres
- ☒ Je respecte la monnaie
- ☒ Je respecte les consignes de la monnaie (du monnaie) pour profiter des bienfaits des exercices.

Fait à _____
Le _____

Signature _____

20

et à exprimer leur ressenti sur le vécu pendant la séance. Ce moment aussi est codifié puisque le moniteur n'accorde la parole qu'à condition de lever la main à la suite de quoi, l'on doit observer trois secondes d'attente pour s'exprimer.

Ainsi l'ensemble de ces mesures constitue une structure définie par l'engagement, les règles, le respect et l'organisation dans l'espace, qui installe les conditions de l'exercice d'une autorité bienveillante, condition sine qua non pour expérimenter et acquérir les bienfaits de la Méthode. Si la ME3C propose un panel d'une soixantaine d'exercices pratiques, il faut aussi veiller à garder un ensemble qui évolue progressivement au fil des semaines (pas plus de deux nouveaux exercices par séance) de façon à concentrer le travail sur une problématique particulière (concentration, détente, confiance en soi ...), et permettre surtout à l'enfant de bien intégrer les différents exercices. Le moniteur se doit de maîtriser chacune des fiches correspondantes de façon à délivrer l'enseignement tel qu'il a été conçu par sa fondatrice.

Une séance peut avoir une durée de 30 minutes (en maternelle) à une heure (pour les collégiens ou lycéens).

Ci-après est présentée la construction d'une des séances visant le renforcement de la confiance en soi. On remarquera que la **structure** ne varie pas, seul le choix des **exercices** est modulé en fonction de la problématique à travailler.

- **Exemple de séance-type (40min environ), axée sur la confiance en soi:**

Code de conduite

Salut

Bien respirer, c'est bien vivre *respiratoire permettant le recentrage, l'apaisement*

Etirement de la joie *respiratoire et physique développant joie de vivre et bien-être*

L'oiseau qui chante *concentration et physique qui développe attention et adaptabilité aux autres*

J'ai confiance en moi *respiratoire qui développe la confiance en soi, le courage, contre les peurs*

Le bucheron *physique qui libère les tensions nerveuses et permet d'accéder à la joie*

La boule magique de la force *concentration développant sa propre force intérieure*

Nettoyage de la maison *physique permettant détente physique et connaissance du corps*

Relaxation : La force du cheval *confiance en soi, libère de la peur et du sentiment d'insécurité*

Cercle du respect

Salut

Pour chacun des **exercices** le moniteur dispose d'une fiche détaillant aussi les modalités de son intervention de façon à respecter le plus fidèlement la conception originelle de Michèle Dreidemy.

- Exemple de fiche moniteur d'un* des exercices (extraite du Manuel pratique ME3C) :

L'OISEAU QUI CHANTE

Effets Calme, détend, apaise le système nerveux. Praticué en groupe, développe l'attention et l'adaptabilité aux autres.

A utiliser En cas d'excitation ou de dispersion.

Pratique Assis ou debout, en groupe (en cercle) ou seul.

Règle Ne pas parler pendant l'exercice. Etre présent à soi et aux autres (si l'on pratique en groupe).

1^{ère} étape : sans le son

Inspirer en montant les bras tendus sur les côtés. Expirer en redescendant les bras.

Synchroniser la respiration avec le mouvement.

1-Faire l'exercice à son rythme (chacun trouve son propre rythme).

2-Se donner la main pour respirer tous au même rythme.

2^{ème} étape : L'oiseau qui chante

Citer les différentes voyelles puis en choisir une qui va être chantée.

Les enfants se donnent la main.

A l'inspiration, ils lèvent les bras (les bras représentent les ailes).

Sur toute l'expiration, le plus lentement possible, ils descendent les bras en «chantant» la voyelle, et terminent ensemble son et mouvement.

Faire l'exercice avec toutes les voyelles. Chaque voyelle est chantée entre 1 et 3 fois.

Variantes :

Sons différents : chaque enfant choisit et « chante » sa voyelle en même temps que les autres.

Fermer les yeux : on peut fermer les yeux, pour mieux ressentir le mouvement et le son à l'intérieur

Pour développer la confiance en soi, l'enfant fait l'exercice seul au milieu des autres qui l'écoutent.

Mise en place d'ateliers ME3C
et
intérêts pour l'Elève et l'Accompagnant

Une première expérience

Six mois après avoir débuté ma formation, j'ai commencé à pratiquer la ME3C en mars 2016 en école maternelle, avec un groupe d'élèves de grande section dans une classe de moyens/grands ; ils étaient 6 dont l'élève que j'accompagnais. L'enseignante, en accord avec le directeur de l'école, m'a proposé de pratiquer sur le temps scolaire, une fois par semaine et ce, avant que les enfants se rendent à la cantine. Son objectif était de canaliser ce petit groupe de grands qu'elle trouvait très agité. Les séances n'excédaient pas une demi-heure ; les enfants ont toujours eu beaucoup de mal à rester posés, dans le silence et, faisant mes premiers pas comme stagiaire ME3C, j'éprouvais beaucoup de difficultés à gérer ce point, en plus de la maîtrise des exercices. Ces premiers pas avec la Méthode m'ont permis d'expérimenter et de comprendre la nécessité de maîtriser parfaitement les exercices et conjointement, celle d'incarner pleinement ce que l'on transmet.

Au cours des six séances proposées, il n'y a jamais eu de silence à proprement dit, mais les petits élèves se sont investis dans les exercices et ont su se les approprier au point de les réutiliser à la maison (témoignages des parents) ou en classe. L'élève avec laquelle je travaillais et, malgré son léger retard moteur et intellectuel, a très bien su réinvestir les exercices appris, notamment ceux de respiration. Lorsqu'elle ne parvenait pas à faire un travail en classe, elle s'interrompait et me disait « Attends ! Là, il faut que je respire ! »...mains sur le ventre, yeux fermés, elle pratiquait quelques respirations abdominales avant de conclure par un : « ça y est, je suis prête ! » et de reprendre le cours de son travail. A mon arrivée dans l'école, cette élève m'avait aussi été signalée comme étant assez violente à l'encontre de ses pairs en moyenne section. En grande section, première année avec AESH et qui plus est, stagiaire ME3C, l'année s'est achevée pleine d'espoir pour la suite en CP puisqu'aux dires des enseignants, des animateurs périscolaires et des parents, elle était déjà transfigurée.

En parallèle cette année là, j'ai proposé au collège qui jouxte l'école primaire et dans lequel j'avais travaillé deux ans auparavant, d'intervenir sur la pause méridienne. Je n'ai donné comme seule condition que le groupe n'excède pas une dizaine d'élèves et que ceux-ci soient volontaires pour s'engager dans une pratique visant leur bien-être. Délibérément, je n'en ai émis aucune quant au choix du niveau, suggérant cependant qu'une intervention auprès des 3^{ème} préparant l'examen du Brevet des collèges pourrait être judicieuse.

J'ai su à l'issue de la première séance que les dix élèves (6^{ème} et 5^{ème}) qui m'avaient été adressés posaient tous des problèmes de comportements plus ou moins importants dans l'établissement. Cette première expérience de la ME3C avec des collégiens a été une révélation pour moi et j'ai vu s'opérer comme une véritable magie dans la pratique. Le cadre posé était respecté ; les élèves ont exprimé un réel besoin d'attention, de concentration et d'apaisement au travers du questionnaire (cf annexe 4). Les effets ont pu être immédiatement mesurés et vécus personnellement par la Conseillère Principale d'Education venue participer à cette première séance. Elle a témoigné qu'elle n'avait pas reconnu ses élèves pendant la séance tant ils étaient paisibles. Par la suite, la participation aux six séances proposées a été inégale : difficile en ne venant (« de l'extérieur ») qu'une fois par semaine sur la pause méridienne de gérer le groupe d'élèves. Cependant un groupe de 5/6 garçons est resté assidu et espérait poursuivre l'atelier 3C.

Ces deux expériences m'ont permis de découvrir et pratiquer les premiers exercices appris et de me roder à la Méthode. A regret, elles ont du prendre fin avec la fin de l'année scolaire, j'ai appris courant juillet ma nouvelle affectation, trop éloignée pour poursuivre ces ateliers pourtant très demandés par les élèves et l'équipe pédagogique.

Accompagnement d'un collégien en situation de handicap

A la rentrée de septembre 2016, j'ai changé d'établissement pour travailler en collège auprès d'un élève scolarisé en sixième. Nous l'appellerons Thomas, est atteint d'une maladie génétique rare affectant lourdement son apparence physique et induisant des défaillances au niveau de l'audition, la vision et la motricité fine (préhension de stylo et difficulté dans la graphie). Un traitement médicamenteux, de surcroît, pour soulager les effets de la maladie modifie son comportement : défaut d'attention et réactions agressives possibles, constatées et...évidentes tant il est, au sens propre, montré du doigt.

Les documents relatifs au suivi de cet élève (PPS, synthèse des équipes de suivi des années précédentes) font essentiellement état de la nécessité de l'aider dans la prise de notes, de stimuler son attention très fluctuante à quoi s'ajoute cette année de 6^{ème}, l'encadrement de quelques heures d'aide aux devoirs.

En le rencontrant et après les premiers jours passés ensemble, il est évident qu'en plus des objectifs visant l'autonomie et l'intégration, il faudra travailler avec lui l'acceptation du regard des autres dans le groupe-classe et lui apprendre à gérer ses réactions parfois agressives face aux moqueries récurrentes des collégiens.

Passées les premières semaines, je présente la ME3C au Principal du collège et lui propose de mettre en place un atelier ME3C hebdomadaire à destination des élèves de la classe dans laquelle je travaille avec Thomas. C'est avec enthousiasme et un soutien indéfectible jusqu'à la fin de l'année scolaire qu'il accompagnera ce projet. Nous construisons ensemble les demandes d'accord et d'information aux parents pour proposer aux 23 élèves de la classe une séance-découverte de la ME3C. En accord avec M. le Principal, il est précisé que l'atelier se poursuivra sur la base du volontariat de chaque élève et sur un engagement en moyenne de 5 à 6 séances. L'objectif premier est double : permettre à Thomas d'acquérir des outils optimisant

certaines des compétences à développer et permettre l'installation d'un climat favorable à son inclusion dans le groupe-classe.

A l'issue de la séance-découverte, 17 élèves s'engagent et j'anime donc deux groupes chaque semaine, dont celui de Thomas. Les questionnaires proposés entre la seconde et troisième séance révèlent pour un groupe « agité » des attentes en matière de concentration et de meilleurs résultats scolaires ; le groupe de Thomas, réunissant des élèves plus scolaires qui se disent fatigués et attendre de la Méthode un moyen pour acquérir une plus grande confiance en soi et de la détente.

Les séances sont donc adaptées à chacun des groupes avec cependant de très petites variations de un ou deux exercices entre les deux. A l'issue de chaque période, un bilan est adressé à l'ensemble des professeurs de la classe. Il est à noter la tendance de certains élèves à vouloir arrêter en cours de période et la nécessité de rappeler l'engagement signé et son importance dans la Méthode pour en mesurer et apprécier les bienfaits. Je suis toujours très soutenue par le professeur principal et le chef d'établissement et il n'est pas rare que les professeurs fassent référence à la pratique de la ME3C dans leur cours et la préconisent à certains élèves.

Les ateliers sont poursuivis sur les quatre périodes :

Période 1 (*entre Toussaint et Noël*) : 5 séances pour chacun des deux groupes de 8 et 9 élèves

Période 2 (*entre Noël et Février*) : 5 séances pour chacun des deux groupes de 7 élèves.

Période 3 (*entre Février et Pâques*) : 4 séances pour deux groupes de 5

Période 4 (*de Pâques à la fin d'année*) : 5 séances pour un groupe de six.

L'effectif décroissant se révèle très lié à l'offre pléthorique d'activités au sein du collège sur le même temps de la pause méridienne (badminton, web radio, aide aux devoirs, rugby, athlétisme...). Il est à remarquer cependant que les six derniers élèves participants sur la période 4 le sont depuis la mise en place de l'atelier au mois de novembre.



Thomas fait partie de ce groupe assidu ; il est très enthousiaste ; à partir de la fin du second trimestre, je note avec l'ensemble des professeurs et le Conseiller Principal d'Education, une plus grande confiance en lui et un espacement de ses réactions agressives à l'encontre des auteurs de moqueries ou autres. C'est un enfant très seul et la pratique de la Méthode me permet aussi de lui donner une autre qualité d'attention que celle liée au travail scolaire. Au cours de son année de sixième au rythme soutenu, et d'autant plus pour lui compte tenu de ses difficultés, la pratique nous permet de faire davantage connaissance et d'utiliser des outils adaptés en fonction des différentes situations qu'il rencontre.

-De façon ponctuelle en classe, en lui rappelant, par exemple, le maintient d'une bonne position assise et lui apprendre à réguler sa respiration en situation d'évaluation, même si ces moments sont relativement bien vécus.

-Plus régulièrement, lorsqu'il est victime de violences verbales ou moqueries qui entraînent chez Thomas des réactions parfois excessives pouvant le conduire à répondre physiquement. Dans ces cas précis, je l'accompagne dans des exercices de respiration faciles à mettre en œuvre, discrètement et à l'écart du groupe (Respiration abdominale, alternée, rythmées, L'abeille...).

-En aide aux devoirs s'offre souvent la possibilité d'échanger et de lui rappeler les clés que lui offre la Méthode pour faire face aux différentes difficultés qu'il rencontre.

Au cours des séances qu'il a suivies sur les quatre périodes proposées, j'ai aussi veillé à intégrer des exercices en relation duelle de façon à lui permettre, et à ses pairs, d'entrer en relation plus directe.

L'exercice du « Tableau qui parle » ou « Massage balle » sont des moments qu'il apprécie particulièrement tant ce type d'interactions est rare pour lui. Malgré la réticence de certains de ses camarades, je continue de proposer ce type de travail, en profitant parfois du nombre pair de participants pour faire l'exercice avec lui et déjouer ainsi les réactions de rejet.

Ce travail de rédaction de mémoire m'a conduit à réfléchir à une adaptation plus générale des attentes liées à l'outil d'évaluation de la progression de l'élève en situation de handicap (GEVA-sco).

Extraits de la partie s'intéressant à l'observation des activités de l'élève dans le GEVA-sco, les **items pertinents** (cf annexe 2) ou compétences sont mis en parallèle avec **les exercices de la ME3C** susceptibles d'en soutenir leur acquisition. L'objectif étant de fournir à l'AESH, et donc à l'élève accompagné, des outils supplémentaires pour compléter son intervention en direction d'une plus grande autonomie du jeune.

La pratique ciblée des exercices préconisés de la ME3C permet ainsi un renforcement des compétences identifiées. Cette co-construction d'outils pour l'AESH et l'élève qu'il accompagne optimise d'autant plus l'accompagnement.

Extrait GEVA-sco Domaines observés	Compétences associées	Proposition d'exercices ME3C
Tâches et exigences générales, relation avec autrui	S'orienter dans l'espace	Force de l'équilibre / Marches Le guide et l'aveugle/ Arbre

	Fixer son attention	Miroir / Je me recentre Je suis attentif
	Mémoriser	Rythme mains, cuisse, pieds / Je me souviens / Les mots à la chaîne
	Respecter les règles de vie	<i>Engagement par signature du code de conduite/</i> Cercle du respect
	Avoir des relations avec autrui conformes aux règles sociales	Massage balle Respiration à deux Miroir / Statue/ Postures Tableau qui parle
	Maîtriser son comportement dans ses relations avec autrui	
Mobilité, manipulation	Avoir des activités de motricité fine	<i>Exercices visant concentration et confiance en soi pour concourir à sa maîtrise</i>
Entretien personnel	Prendre soin de sa santé	Mains qui font du bien Etirement de la joie <i>Pratique régulière de la ME3C</i>
Communication	Parler	Balle présentation / Oiseau qui chante / Cercle du respect
	Comprendre la parole en face à face	<i>Consignes succinctes, précises et énoncées clairement permettant une bonne compréhension</i> <i>Engagement signé pour une participation continue et régulière</i>
	Comprendre une phrase simple	
	Produire et recevoir des messages non verbaux	
Tâches et exigences en relation avec la scolarité	Accepter des consignes	
	Suivre les consignes	

Il s'agit ci-dessus de propositions d'exercices les plus adaptés aux compétences repérées ; pour certaines, plus générales et très liées au contexte scolaire, la proposition tient dans les principes mêmes édictés par la Méthode.

Témoignages de quelques collégiens de sixième...

F : J'ai trouvé des musiques sur mon portable pour les relaxations. Je fais « Bien respirer, c'est bien vivre » à ma petite sœur, ça la fait beaucoup rire quand je dis « le ventre se gonfle comme un ballon ». C'est « gonfle » qui la fait rire ! Je lui fais aussi « Le tableau qui parle » et « Le bucheron ». Moi, j'utilise toujours la respiration abdominale avant les contrôles ou le soir aussi pour m'endormir.

O : *La Méthode 3C, c'est bien ! J'ai utilisé « Le bucheron » parce que j'étais énervée par ma sœur. C'est relaxant parce que quand on est énervé ou triste, on fait les exercices de respiration. Souvent on est stressé quand on fait un oral de français par exemple et c'est bien de faire la respiration abdominale.*

E : La ME3C m'apporte beaucoup de bien. Je fais ça un peu tous les jours, surtout « L'étirement de la joie » et assez régulièrement « Le bucheron ».

D : Je trouve qu'elle est bien cette méthode, ça détend et ça m'aide à me concentrer pour les contrôles et je suis plus détendu après. A la maison j'en fais pas souvent mais de temps en temps « La respiration abdominale » et « Je tapote pour me tonifier ».

W : La ME3C c'est cool ! Ça m'aide un peu à être plus calme. Je fais « Le bucheron » quand je rentre du collège parce que j'aime pas l'école. Je fais aussi « Des mains qui font du bien » et « L'étirement de la joie ».

Thomas : La Méthode 3C, c'est bien ! A la maison, je fais « Le bucheron », « L'étirement de la joie » certains matins... Ça m'apporte un peu de bonheur et aussi un peu de joie et de la bonne humeur aussi !

Conclusion

La Méthode éducative 3C représente un outil précieux dans l'exercice de la fonction d'AESH. Tout d'abord elle induit un travail personnel, un équilibre en soi, essentiel si l'on veut aider l'enfant à évoluer positivement. Ensuite, à travers sa pratique, elle propose des exercices variés et adaptés aux situations les plus diverses, modulables en fonction du handicap rencontré. La Méthode est donc, par nature, un « moyen de compensation » au même titre que

l'on définit l'AESH, et constitue, de fait, une alliée de choix pour un accompagnement de qualité.

Méthode qui responsabilise d'autant plus l'élève fragilisé en lui donnant les moyens de gagner son autonomie, lui qui parfois « subit » un accompagnement depuis plusieurs années. Elle lui permet en outre, d'expérimenter des attitudes positives et d'enrichir sa relation à lui-même et aux autres.

D'une façon générale, on constate que la pratique de la ME3C instaure, dans une classe, un climat propice aux échanges, elle autorise à parler de ce qui touche aux émotions et nous savons combien, notamment à la période de l'adolescence, leur expression est compliquée. Par ailleurs, nous observons également la multiplication de familles défailtantes, victimes ces dernières années d'une crise sociétale génératrice de divers types de violences ; elles ont perdu leurs repères et répercutent inconsciemment ces situations anxiogènes sur leurs enfants. Il est temps de donner à chacun les moyens de construire et conduire sa vie.

Il semble qu'à ce sujet s'amorce une réflexion sur l'instauration d'une école sereine, bienveillante visant le bien-être de l'enfant, en témoigne la récente volonté ministérielle d'améliorer le « climat scolaire ». La France reste en la matière au balbutiement quand, dans d'autres pays, les apprentissages sociaux et émotionnels permettant la connaissance de soi, le développement personnel font partie des programmes de l'école primaire. Néanmoins, nous gardons espoir car ces volontés sont portées par le dynamisme des recherches actuelles dans ce domaine. Et puis, de telles méthodes essaient des moyens pour mettre notre intelligence en harmonie avec nos émotions.

Enfin, plus personnellement, j'aime l'idée selon laquelle, dans la pratique de la ME3C, nous rendons libre chaque être puisqu'aucune relation de dépendance ne se crée avec le moniteur : l'enfant, puis l'adulte intègre des exercices qu'il apprend à utiliser dans sa vie, au moment le plus opportun pour lui. J'expérimente aussi le bonheur de pouvoir faire ces cadeaux de pratique

du bien-être à chacun, toujours avec l'espoir que de petits ruisseaux naissent de belles et grandes rivières.

Et puis, chaque séance me procure un peu plus d'assurance, de reconnaissance et de confiance en moi. En tant que monitrice ME3C stagiaire, j'ai mesuré l'importance d'une pratique régulière dans la nécessaire maîtrise des exercices (savoir-faire) mais aussi dans l'acquisition du savoir-être liée à la position de moniteur. On se doit d'incarner ce que l'on transmet et c'est aussi avec le projet de parfaire ce travail personnel que j'ai choisi de suivre la formation à destination des adultes (M3C).

Forte de ces expériences, je continuerai à faire ma part auprès de la jeunesse en situation de handicap tout en semant des petites graines de bien-être, de-ci, delà, chez leurs pairs. Pour ce faire, nous savons déjà pouvoir compter sur la volonté de certains chefs d'établissement désireux de s'appuyer sur les compétences présentes au sein de la communauté éducative pour instaurer un climat scolaire serein. Nombreuses y sont d'ailleurs les énergies engagées à mettre en œuvre le meilleur pour le plus grand nombre.

Bibliographie

Manuel de la Méthode éducative 3C de Michèle Dreidemy, 2013

L'intelligence émotionnelle de Daniel Goleman, 2003

L'intelligence du cœur d'Isabelle Filliozat, 2007

De l'épuisement émotionnel et cognitif des enfants en milieu scolaire : quelques pistes d'interventions et outils de prévention, conférence de Nathalie Pigem, Journées APRASED40, juin 2017

Pratiques corporelles de bien-être : mieux apprendre à l'école, mieux gérer sa classe, coordonné par Annie Sébire et Corinne Pierotti, édition EPS, 2013

Site www.eduscol.education.fr/

Site collaboratif www.reseau-canopée.fr/climatscolaire/