

MEMOIRE FORMATION DE MONITEUR
Avec Michèle DREIDEMY, fondatrice de la ME3C

METHODE EDUCATIVE 3C ou ME3C
Concentration - Calme - Contrôle

DE LA BIENVEILLANCE AU BIEN-ÊTRE



Laetitia PAVESI

Promotion Lyon 2017-2018

Juillet 2018

SOMMAIRE

INTRODUCTION

Cheminement vers la Méthode Educative 3C

Motivations et projet

Présentation du plan de ce mémoire

A/ LES BASES D'UNE BONNE TRANSMISSION DE LA Méthode Educative 3C

1- **Savoir-faire : des connaissances solides**

- Les conditions préalables
- Respect des fondements de la méthode
 - L'attention
 - La structure grâce à différents supports
 - Respect et tolérance vis-à-vis de soi et des autres

2- **Savoir-être : les ajustements nécessaires**

- Posture physique
- Paroles
- Ecoute totale

La bienveillance : élément clef

B/ LA BIENVEILLANCE : ORIGINE ET CONTEXTE

1. Les origines de la bienveillance
2. Le contexte actuel
3. Convergence des dernières découvertes sur l'éducation bienveillante

C/ LES FACTEURS DE L'ACCES AU BIEN-ÊTRE : comment LA ME3C agit

1. Les bases de compréhension du cerveau

- Son fonctionnement succinct
- L'importance de la neuroplasticité du cerveau chez l'enfant

2. L'ennemi du bien-être : le stress

- Les sources de stress
- Comment le stress s'exprime chez l'enfant
- Le rôle des molécules de stress
- La problématique des émotions

3. Le bien-être avec la ME3C :

Recherche d'équilibre des trois plans : CORPS – CŒUR - TÊTE

- Influence d'une attitude bienveillante sur les hormones de bien-être
- Le corps : un outil étonnant
- Comment la ME3C aide l'enfant à mieux gérer ses émotions
- Une meilleure gestion des pensées
- Le cerveau social et la ME3C

D/ PRATIQUE DE LA METHODE ME3C : EDUCATION AU BIEN-ÊTRE EN MILIEU SCOLAIRE

1. Le cadre éducatif de l'Ecole

- Qu'est-ce que l'éducation ?
- Le bien-être défini par l'Education Nationale
- La problématique récurrente des enseignants

2. Exemple de pratique avec l'Ecole N. D. des Vignes à St Nizier Sous Charlieu – CM1

- La problématique du groupe
- La bienveillance en pratique
 - Respect du Code de conduite
 - Deux manières de vivre le groupe
 - La bienveillance qui porte
 - Exercices à deux pour s'y entraîner
 - L'effet du groupe quand la bienveillance est installée
- Les étapes vers le bien-être
 - Lâcher les tensions !
 - Les aider à être présents à eux-mêmes et aux autres
 - Leur apporter la confiance
 - Mise en mots des nouvelles expériences de bien-être
 - Des aptitudes sociales favorisées
- La conclusion sur les résultats
- Les témoignages

CONCLUSION

**Un espace-temps bienveillant vécu avec plaisir
Au-delà du bien-être de nos enfants**

INTRODUCTION

La Méthode Educative 3C, 3C pour Concentration, Calme, Contrôle, est une méthode qui est fondée sur des valeurs telles que la bienveillance, le respect et la tolérance. Le mot « méthode » est un mot pragmatique synonyme de mode d'emploi et c'est effectivement ce que se veut la ME3C, un guide qui donne à l'enfant des outils pratiques pour mieux appréhender sa vie, ses relations avec lui-même et avec les autres, à l'école et en dehors.

Cheminement vers la Méthode Educative 3C

J'ai découvert la ME3C par hasard, dans une revue que j'ouvrais pour la première fois. J'ai compris immédiatement que les lignes que je lisais m'étaient adressées. C'est tout autant mon cheminement professionnel que personnel qui m'a amenée à considérer la ME3C avec ce regard neuf et curieux.

Maman de trois enfants, adolescents maintenant, j'ai, pendant de nombreuses années, cherché le chemin le plus propice à leur bon développement et à leur épanouissement.

Ecole maternelle et primaire puis collège et lycée furent des lieux que j'ai pu voir évoluer. J'avais découvert aussi d'un peu plus près le monde de l'Education Nationale, quand j'ai exercé des fonctions à un poste d'Auxiliaire de Vie Scolaire au collège de Marcigny (71). J'accompagnais alors un enfant dit à profil « hyperactif » et un autre possédant un profil dyslexique. Lors de cette expérience, je me suis trouvée quelque peu dépourvue de moyens face aux besoins spécifiques des enfants et plus soucieuse des solutions qui existeraient pour résoudre les difficultés : morosité, indifférence, violence... difficultés que j'avais pu déjà constater dans les écoles de mes enfants. Je rencontrais aussi des professeurs et des parents déstabilisés par les difficultés de beaucoup d'enfants, en matière de concentration et d'attention. En parallèle, de plus en plus demandaient aussi un accompagnement important au sein des services périscolaires. Pour ma part, je ne me reconnaissais pas dans ce monde trop froid et un peu trop rigide pour moi. Par ailleurs, deux années de pratique de yoga, suivie d'une remise en question fondamentale de ma vie personnelle m'ont engagé dans un travail pour une meilleure connaissance de mon monde intérieur, de mes émotions et conditionnements. Tous ces éléments constituent un terreau fertile dans ma pratique de la ME3C.

Motivations et projet

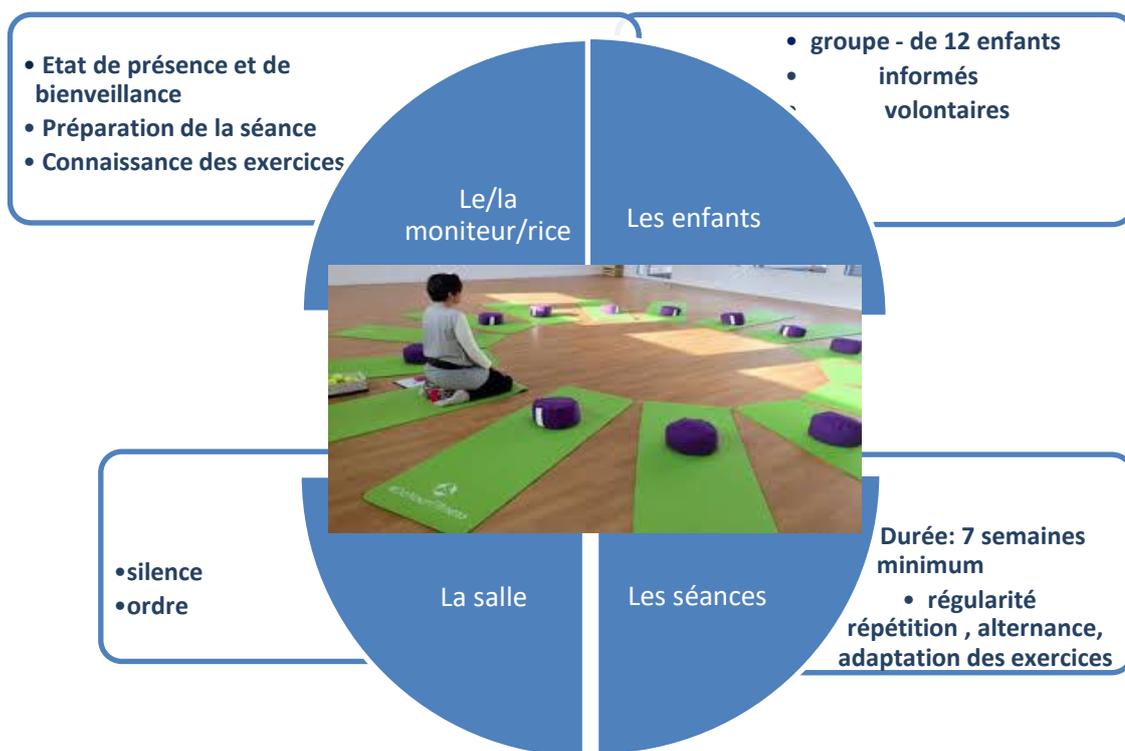
Ma découverte de la ME3C m'a intéressée puis passionnée car elle est en accord avec mes valeurs profondes de respect et de bienveillance. Ma rencontre avec Michèle Dreidemy, fondatrice de la méthode, a eu lieu à un moment où j'avais besoin d'apporter du sens, aussi, à ma vie professionnelle. Cet outil que j'affine chaque jour dans ma pratique personnelle et auprès des enfants est porteuse de sens et j'ai besoin de le partager, de le transmettre aux enfants par des ateliers dans un cadre structurant et calme. L'objectif est d'apporter aux enfants une aide précieuse dans la compréhension de leur monde intérieur, mieux entrer en interaction avec les autres et bâtir en eux les fondements pour les aider à devenir des adultes équilibrés, responsables et qui sait, peut-être heureux...

Présentation du plan de ce mémoire

Tout d'abord, j'analyserai les bases d'une bonne transmission de la méthode et comment j'ai évolué à travers la formation dispensée par Michèle Dreidemy. Dans la transmission des exercices auprès des enfants, j'ai constaté l'importance de la bienveillance. Aussi, je m'attacherai, tout au long de ce mémoire à rendre compte de cette clef de voûte et je m'efforcerai d'en expliquer le fonctionnement. Après avoir évoqué rapidement quelques bases de compréhension du cerveau chez les enfants, j'apporterais les éléments qui permettent de comprendre comment la méthode est un soutien au bien-être de tous les enfants, chacun puisant dans la pratique ce dont il a besoin. Puis, je prendrai l'exemple d'un groupe de CM1 que j'ai suivi pour faire une analyse détaillée de ma pratique et de ses résultats avec comme clefs d'ancrage la bienveillance et le bien-être au service de l'éducation de l'enfant.

A/ BASES D'UNE BONNE TRANSMISSION DE LA METHODE ME3C

1/ Savoir-faire • Conditions préalables



Ainsi, ces deux fondements: l'attention et la structure peuvent apporter un éclairage nouveau à la spécificité de l'enfant.

• Respect des fondements de la méthode

• L'attention = 1^{er} pilier de la ME3C

Simone Weill disait que l'attention est « l'élément le plus important dans l'éducation ». C'est elle qui est à la source de la concentration. Ce qui est intéressant dans l'approche de la ME3C c'est qu'elle donne à ce mot « attention » une place concrète par de nombreux exercices comme « la respiration abdominale » ou « Je suis attentif ». Lors de ces exercices, l'enfant va petit à petit apprendre à se donner de l'attention.

L'attention que l'on donne à l'enfant est tout aussi fondamentale. Donner de l'attention passe d'abord par le regard. La pratique m'a permis de prendre conscience d'une tendance naturelle à ne pas porter mon regard sur les enfants qui se trouvaient directement sur ma gauche ou sur ma droite, à la périphérie de mon champ de vision. Je fais donc désormais attention à autant les regarder que ceux qui sont plus au centre de mon champ de vision. Cette attention que l'on porte à l'enfant est entièrement dépendante de notre état de présence. Nous développerons ce point au chapitre sur le savoir-être.

• La structure grâce à différents supports

La structure se décline sous différentes facettes. Elle est d'abord **visuelle** par une disposition des tapis qui forme un cercle harmonieux (voir photo ci-dessus). Elle est aussi fortement présente par l'ouïe, le **rythme** de la voix de la monitrice est important ainsi que celui de la gestuelle et/ou de la musique lors des exercices rythmés: exercices comme la « danse africaine » ou la « marche de la volonté ». Les exercices comme les « rythmes balles » et toutes les respirations rythmées en font également partie.

Une séance est structurée par le code de conduite qui impose des règles afin que la séance se passe bien. A chaque première séance d'une session, j'ai pu constater combien le ton et l'attitude bienveillante que j'apportais dans la présentation du code de conduite étaient essentiels pour que l'enfant se sente bien. Il est important de préciser que les enfants entre 7 et 10 ans aiment les règles et aiment « faire bien ». Par contre, au-delà de cet âge ils ont besoin d'explications. La première règle est « Je suis ici pour me faire du bien ». Surpris par cette formulation qui leur est si étrangère, les enfants restent sans voix ! Surpris d'abord par la forme : le « Je » les responsabilise et leur permet de mieux s'approprier ces règles, surpris aussi par le fond. Ce constat met en lumière combien le bien-être de nos enfants n'est pas assez valorisé dans la famille, l'école et la société d'aujourd'hui.

- **Respect et tolérance vis-à-vis de soi et des autres**

La deuxième règle est « Je fais du mieux que je peux ». Cette règle est propre au principe de bienveillance de la méthode. Bien que les exercices doivent être pratiqués comme un entraînement sportif de manière assidue et régulière, ils ne sont en aucun cas proposés dans un esprit de compétition. Demander à l'enfant de faire du mieux qu'il peut lui permet de se relâcher vis-à-vis de la pression qu'il pourrait s'infliger. Ce mieux est variable selon chaque enfant mais aussi selon le moment où la séance a lieu. Les dispositions d'un même enfant sont sujettes à fluctuations. Le/a moniteur/trice doit également adopter cette règle. Se montrer indulgent envers les enfants mais aussi envers soi-même est important. Je me souviens sur un premier atelier, je voulais comprendre pourquoi tel enfant n'arrivait pas à faire le geste des bras dans l'exercice de « l'oiseau qui chante ». Michèle m'a alors mise en garde en me conseillant de ne pas chercher à tout interpréter, à tout comprendre.

2/ Savoir-être : les ajustements nécessaires

En pratique avec les enfants, je me suis très vite rendu compte de l'influence de mon attitude sur celle des enfants. Voici les points sur lesquels j'ai travaillé lors de ma pratique:

- **Posture physique**

Après m'être analysée sur vidéo, je me suis rendu compte d'un balancement de tête qui parasitait mes paroles.

- **Paroles**

Mes paroles nécessitaient aussi d'être plus concises. La précision des mots choisis permet à l'enfant d'être uniquement centré sur ce qui est important. Lors d'une séance, j'avais choisi avant de commencer par le salut, d'échanger avec les enfants sur leur pratique à la maison. Cette séance a été difficile : beaucoup d'interruptions par des paroles lors des exercices. Le ton avait été donné au début et les enfants avaient eu du mal à en sortir. La gestion de la parole fait partie intégrante de la méthode.

- **Ecoute totale**

J'aime cette citation de **Tchouang Tseu (penseur chinois du IV^e siècle av. J.-C.)**. Elle illustre parfaitement ce vers quoi il faut tendre :

« L'écoute exclusivement auditive est une chose. L'écoute intellectuelle en est une autre. Mais l'écoute de l'esprit ne se limite pas à une seule faculté – l'audition ou la compréhension intellectuelle. Elle requiert un état de vacuité de toutes les facultés. Lorsque cet état est atteint, l'être tout entier est à l'écoute. On parvient alors à saisir directement ce qui est là, devant soi, ce qui ne peut jamais être entendu par l'oreille ou compris par l'esprit. »

Cité par Marshall B. Rosenberg dans « Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs ».

Lors d'un atelier, j'ai pratiqué avec les enfants le geste de la joie. Une jeune fille m'a précisé qu'elle était gênée par une légère entaille sur un de ses doigts. Je n'ai pas tenu compte de cette gêne personnelle pour cet exercice. Je me rappelle avoir à ce moment là eu du ressentiment à cause de l'ambiance générale de l'atelier. Ce jour-là, les enfants étaient agités. Je n'étais pas pleinement présente. Si je l'avais été, j'aurais plus facilement adopté une attitude détachée et bienveillante. J'aurais alors pu lui dire : « Tu fais de ton mieux, plus doucement sans te faire mal ». Cet accompagnement bienveillant aurait été adapté et positif pour l'enfant. Pour être présent dans toute situation et donc à l'écoute de l'enfant, l'attention à sa propre respiration est un outil précieux qui m'aide beaucoup dans ma pratique.

La bienveillance : élément clef

Ma posture d'accueil et de bienveillance a été souvent remise en question directement par la réaction des enfants. J'ai ainsi pu travailler cet état d'ouverture indispensable pour être simplement en présence et accueillir l'enfant dans son intégralité avec son vécu. Dans ma pratique, j'ai compris combien la qualité de présence à soi permettait la qualité de présence à l'autre et ainsi permettait à l'enfant comme devant un miroir, de porter une attention de qualité aux consignes et aux exercices.

B/ LA BIENVEILLANCE : origine et contexte

« Si j'ai vu si loin, c'est que j'étais perché sur des épaules de géants »

Isaac Newton

1/ Les origines de la bienveillance

Avant d'aller plus loin, qu'est-ce que la bienveillance ? Etre bienveillant c'est porter sur autrui un regard compréhensif, c'est-à-dire empathique, sans jugement, sans évaluation. Souhaiter que l'autre se sente bien et l'accompagner dans cette voie.

En Europe, l'origine de cette notion prend ses racines au XIXème siècle avec le philosophe français Auguste Comte qui avait l'espoir de bâtir une société juste et harmonieuse, une société qui prendrait en considération les besoins réels de chacun. Son projet s'appuyait sur une éducation altruiste dont la famille constituait le premier acteur.

Début du XXème siècle, Maria Montessori et Célestin Frenet inscrivent eux aussi leurs travaux dans une philosophie du respect de l'enfant.

Puis dans les années 70, inspirée par ces grands noms de l'éducation, Isabelle Filliozat est une des premières en France à rendre visible une approche empathique de l'enfant grâce à ses travaux de vulgarisation. Dans cette même période apparaît la Communication NonViolente de Marshall B. Rosenberg.

2/ Le contexte actuel

La ME3C s'inscrit dans ce qu'on appelle aujourd'hui l'éducation « positive » qui met la bienveillance au cœur du projet éducatif et prend en considération les besoins réels de l'enfant en s'appuyant sur les dernières découvertes des neurosciences. Dans le domaine éducatif et scolaire, la bienveillance en tant que concept émerge depuis la loi d'orientation et figure explicitement dans la circulaire de rentrée 2014 (chapitre IV Promouvoir une école à la fois exigeante et bienveillante). Elle reste cependant largement à incarner dans une pratique régulière et durable. Et c'est précisément sur ce point là que la ME3C donne des réponses concrètes.

3/ Convergence des dernières découvertes sur l'éducation bienveillante

L'intérêt scientifique pour les méthodes psychocorporelles débute grâce au neuroscientifique chilien Francisco Varela qui a créé en 2001 avec le Dalai Lama en Inde un forum intitulé Mind and Life où pratiquants et scientifiques viennent échanger. De là sont partis de nombreux travaux.

Les travaux de recherches récentes nous ont appris que, jusqu'à environ 5 ans, le cerveau émotionnel et le cerveau archaïque(ou reptilien) sont les plus actifs chez un enfant, alors que le cortex préfrontal est encore très immature. Or, c'est ce dernier qui permet d'analyser une situation difficile, de prendre du recul, de chercher des solutions et par là même de se sentir armé pour calmer ses émotions et limiter ainsi la sécrétion des hormones de stress. Catherine Guegen (pédiatre à l'Institut Hospitalier Franco-Britannique, formée à l'Haptonomie et à la Communication Non Violente) précise que le jeune enfant ne possédant pas encore ces mécanismes de régulation vit toutes ses émotions – colère, tristesse... – de manière exacerbée. Les neurosciences affectives et sociales ont également montré que lorsqu'un enfant est accompagné dans une attitude chaleureuse et soutenante, le volume du cortex orbito-frontal et celui de l'hippocampe augmentent de volume et ses neurones et ses synapses* se développent mieux. Or l'hippocampe est l'une des structures cérébrales dévolues à la mémoire et à l'apprentissage. Donc l'enfant encouragé apprend mieux et mémorise davantage. Il gère mieux ses émotions et développe un bien-être durable.

Une étude menée en Finlande auprès de milliers d'élèves entre 2006 et 2016 a montré que l'empathie des enseignants joue un rôle fondamental dans la motivation des élèves.

La recherche scientifique en a donc fourni la preuve : la relation de bienveillance est une condition nécessaire au bon fonctionnement du cerveau de nos enfants et une démarche naturelle efficace pour stimuler leurs facultés d'apprentissage.

Dans le chapitre suivant, nous verrons plus précisément comment ces mécanismes fonctionnent.

C/ L'ACCES AU BIEN ETRE ou comment la ME3C agit.

1/ Bases de compréhension du cerveau

Avant d'aller plus loin, rappelons quelques éléments :

- **Son fonctionnement succinct**

On sait aujourd'hui que le cerveau est constitué de nombreuses aires cérébrales en interaction. Dans les années 50-60, le neurobiologiste Paul D. MacLean a modélisé l'organisation du cerveau en 3 aires principales : le cerveau reptilien ou archaïque, le cerveau limbique ou émotionnel et le cerveau frontal. Chacune de ces aires joue son rôle.

Le cerveau archaïque (ou reptilien) :

Il gère les fonctions de survie (faim, soif, peur naturelle et saine face aux dangers) et de reproduction. Il est le siège de nos peurs primitives et de nos pulsions. Il est très important car il assure la survie de l'individu et de l'espèce mais il reste insensible à l'expérience car il a accès à une mémoire à court terme seulement. Il est fortement lié au visuel car directement connecté au nerf optique.

Le cerveau émotionnel (ou limbique)

Il est le siège de la mémoire et des émotions. Il assiste l'enfant dans ces premiers apprentissages d'acquisition. Il est le siège de l'instinct grégaire et est en lien étroit avec le cerveau archaïque.

Cerveau cognitif ou frontal

C'est le cerveau des intelligences par la réflexion, la concentration et le raisonnement. Il est donc en charge de la maturité cognitive.

- Les lobes frontaux : parole et langage, raisonnement, mémoire, prise de décision, personnalité, jugement, mouvements. Le lobe frontal droit gère les mouvements du côté gauche du corps, et inversement, le lobe frontal gauche gère les mouvements du côté droit.
- Les lobes pariétaux : lecture, repérage dans l'espace, sensibilité. Là aussi, le lobe pariétal droit gère la sensibilité du côté gauche du corps et réciproquement.

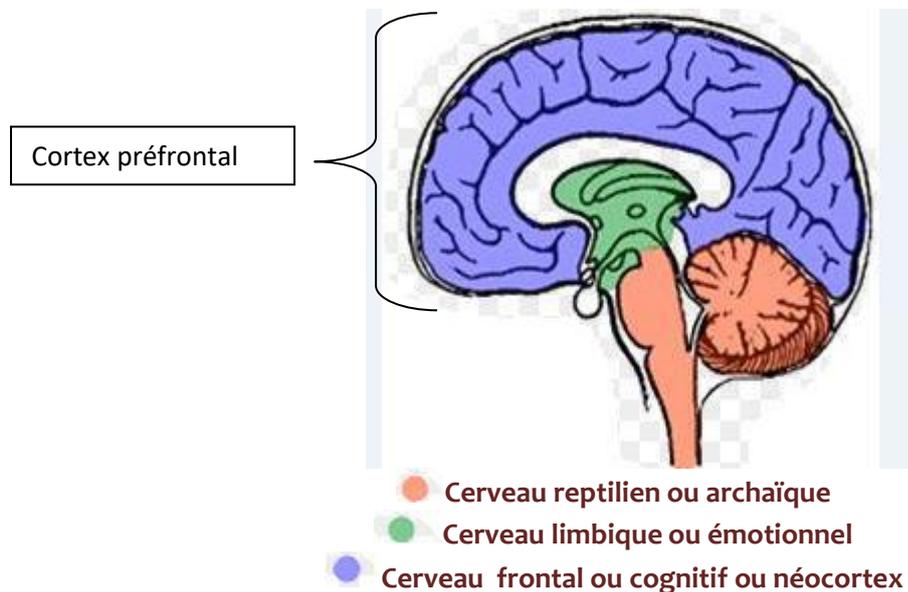


Schéma 1

- **L'importance de la neuroplasticité du cerveau chez l'enfant**

La plasticité neuronale représente la faculté du cerveau à se restructurer. Steve Masson, Directeur de recherche en neuroéducation (Lrn) explique que le cerveau est comme une forêt : si on marche plusieurs fois dans le même sentier, un chemin va progressivement se créer. Dans le cerveau, il y a création des sentiers de communication entre les neurones. Ces sentiers (connexions neuronales) deviennent de plus en plus efficaces et mènent à l'automatisation des processus liés à une certaine tâche et donc à la résolution plus facile de certains problèmes. Cela explique pourquoi le facteur temps et la répétition des exercices sont primordiaux dans la pratique de la ME3C comme dans tous types d'apprentissage d'ailleurs.

Cette malléabilité et adaptabilité du cerveau est particulièrement importante chez l'enfant et l'adolescent. Chaque expérience affective ou relationnelle modifie en profondeur ses neurones et leur myélinisation*, ses synapses*, ses molécules cérébrales, ses structures et circuits cérébraux et même l'expression de certains gènes. L'apprentissage est un processus dynamique qui modifie la structure du cerveau. Et c'est là que la ME3C rentre en jeu. En apportant de nouvelles expériences à l'enfant, il va avec le temps et la répétition les intégrer.

2/ L'ennemi du bien-être : le stress

- **Les sources de stress**

Le stress est un mécanisme naturel qui en excès submerge l'enfant.

Selon Isabelle Filliozat, il y a 9 facteurs principaux de stress :

« 1-Le danger et l'insécurité, notions qui, pour un enfant, sont relatives à la distance physique ou psychique avec la personne qui prend soin de lui.

2-La non-satisfaction de besoins physiologiques vitaux tels que la faim, la soif, le sommeil, le mouvement...

3-Le décès d'un proche

4-Des relations conflictuelles avec l'entourage

5-La contrainte et le manque de pouvoir sur les situations

6-Les émotions refoulées comme la peur, la tristesse, la frustration...

7-Les conflits de territoire (mes jouets, mes affaires...)

8-Des facteurs environnementaux : pollution de l'air, de l'eau, produits chimiques dans la nourriture.

9-Les stimulations sensorielles excessives ou désagréables, bruits, lumières intenses. »

Dans notre société, chez les enfants, le stress est majoritairement provoqué par un excès des stimuli extérieurs. Il est aussi malheureusement le miroir du stress des adultes (dû à un rythme de vie dérégulé, mauvaise gestion des priorités, dépendance aux machines...). A ce niveau, l'exemplarité des parents doit constituer un modèle pour les enfants, un enfant apprenant énormément par l'imitation.

Le stress peut être aussi véhiculé à l'école par la compétition suscitée par les notes et l'inquiétude des parents quant aux résultats.

- **Comment le stress s'exprime chez l'enfant**

- Signes physiques = hausse du rythme des battements cardiaques, tremblements, contractures musculaires, agitations

- Signes émotionnels = culpabilité, tristesse...

- Signes psychologiques = ruminations, pensées négatives

Ces signes peuvent s'exprimer aussi par une agressivité ou une inhibition excessive.

- **Le rôle des molécules de stress**

Elles sont sécrétées par l'amygdale cérébrale lors d'une détresse, d'une colère... Il s'agit du cortisol et de l'adrénaline. Les battements du cœur et l'approvisionnement du sucre dans les muscles augmentent et ces derniers se tendent. Ce mécanisme d'ajustement naturel est à trop forte dose néfaste. En effet, Le cortisol est extrêmement toxique pour le cerveau de l'enfant. Un taux élevé ou prolongé de cette hormone peut détruire des neurones dans des zones essentielles du cerveau et conduire à terme à de nombreux troubles du comportement (agressivité), à de l'anxiété et/ou à des difficultés d'apprentissage. De plus, le stress bloque la sécrétion de dopamine, l'hormone du bien-être et du bonheur.

- **La problématique des émotions**

Une émotion naît au point de rencontre du corps et du mental. Ce trouble passager se traduit par une manifestation biologique. Elle modifie en effet la biochimie du corps et s'inscrit alors dans ce dernier par une énergie qui doit s'exprimer. L'émotion est facteur de stress si l'énergie qu'elle dégage ne s'exprime pas à l'extérieur. Les émotions principales sont la colère, la peur, la tristesse, la joie, la honte et la culpabilité.

Prenons l'exemple de la peur. Face à un danger, le cerveau limbique donne l'information au cerveau reptilien et l'organisme se prépare : le système nerveux sympathique active les réactions d'attaque ou de fuite, le corps se met sous tension musculaire pour fournir l'énergie nécessaire. Cette énergie n'est ni négative, ni positive. Mais sa décharge est nécessaire. Chez les mammifères, à la sortie d'un danger, le corps est animé de secousses. C'est une décharge automatique. Les petits enfants gardent cet automatisme salvateur en criant, pleurant, en tapant des pieds ou en étant parcouru de secousses. Ce sont des manifestations naturelles de retour au calme de l'organisme. Le retour à un état d'équilibre est rendu possible grâce au système nerveux parasympathique*.

Selon les études, chez l'enfant les émotions sont vécues plus douloureusement que chez l'adulte. Cela est dû à l'immaturité de son cerveau. Que se passe-t-il quand une émotion arrive dans le cerveau de l'enfant ? Dans le cerveau limbique ou émotionnel, il y a l'amygdale. Elle est en lien aussi avec le cerveau reptilien qui se trouve très proche. Elle joue un rôle prépondérant dans la propagation des émotions.

« L'amygdale est considérée comme une plaque tournante des émotions et des relations sociales ». C. Gueguen, « Pour une enfance heureuse », p. 106

L'amygdale est mature très tôt (fonctionnelle dès le 8^{ème} mois de grossesse). Elle a une grande capacité à mémoriser des situations traumatisantes (punitions, cris, menaces, gestes brusques voire violents).

Le cerveau de l'enfant est immature.

La faille chez l'enfant, c'est que les autres parties capables de modérer l'amygdale et notamment le cortex orbito-frontal, sont immatures. A partir de 5 à 7 ans, ce dernier commence tout juste à devenir mature. (La formation des connexions synaptiques dans le cortex préfrontal prend fin vers l'âge de 20-30 ans.) Or, selon la recherche fondée sur l'imagerie cérébrale et les études menées, le cortex préfrontal régit les capacités d'attention, de planification, d'inhibition (offrir une réponse réfléchie et non impulsive), de flexibilité mentale, de conscience de soi et de mémoire de travail. L'amygdale sécrète l'adrénaline et le cortisol qui se propagent dans le cerveau par des connexions électriques. Ces hormones ont pour mission (afin d'agir rapidement face à la menace) de bloquer l'accès au cerveau frontal. Le cerveau en recherche de solutions envoie l'information de contracter le système musculaire. L'enfant ressent les émotions émises sans que son cerveau ait la faculté de les analyser grâce au cortex préfrontal. Ceci explique pourquoi un jeune enfant est traversé par des peurs incontrôlées, des colères explosives et d'immenses chagrins. L'enfant est incapable de se calmer seul face à ses émotions. Il peut aussi rester figé car dans l'incapacité d'attaquer ou de fuir devant l'adulte. Après toute émotion mal gérée, des tensions s'installent dans le corps et si elles ne connaissent pas d'échappatoire, elles y restent prisonnières. Cette recherche d'adaptation non réussie est source de stress pour l'enfant et peut créer un traumatisme. L'enfant devient alors soit inhibé soit agité soit agressif. Il n'est plus disponible et est en situation de mal-être.

A partir de 7 ans appelé aussi « l'âge de raison », l'enfant commence son apprentissage de la gestion des émotions grâce à la maturité (toute relative) du cortex orbito-frontal qui cherche alors à contrecarrer les effets de l'amygdale et de son cocktail hormonal. Cet apprentissage sera long et nécessite un accompagnement de la part de l'adulte référent.

3/Le bien-être par la ME3C: recherche d'équilibre des 3 plans : CORPS – CŒUR – TÊTE

CONCENTRATION ===) Passe principalement par l'attention dans le corps

CALME =====) Permet la reconnaissance des émotions

CONTRÔLE =====) C'est le contrôle des émotions et des pensées par l'intellect

Selon le dictionnaire Larousse, le bien-être est l'état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit. Effectivement l'accès au bien-être passe par le corps mais pas uniquement. La ME3C est une méthode qui apporte du bien-être à l'enfant en agissant sur les 3 plans : sur le plan physique, sur le plan émotionnel et sur le plan intellectuel.

- **Influence d'une attitude bienveillante sur les hormones de bien-être**

« Tu souris à un enfant et c'est le ciel qui s'ouvre » Christiane Singer

Les hormones du bien-être sont l'ocytocine, la dopamine et la sérotonine.

L'ocytocine est la molécule de l'empathie, de l'amour, de l'amitié. Elle est sécrétée par celui qui fait preuve d'une attention bienveillante mais aussi par celui qui la reçoit. Elle est indispensable pour être pleinement heureux et procure un sentiment d'apaisement et favorise la sociabilité et des relations amicales satisfaisantes.

La sécrétion des endorphines et de **la sérotonine** est également favorisée par une attitude bienveillante. Ces molécules jouent aussi un rôle dans la maturation du cortex préfrontal. Ces hormones tempèrent amygdale et hippocampe, or l'hippocampe qui se trouve à côté de l'amygdale, comme on l'a vu, mobilise le cerveau émotionnel et inhibe le cerveau frontal. Un accompagnement bienveillant met au repos l'amygdale cérébrale ainsi que le système nerveux sympathique et la surrénale qui participent également à la sécrétion des molécules de stress. Le taux de cortisol et d'adrénaline diminue.

La dopamine est aussi la molécule du plaisir à vivre et de la motivation (« geste de la joie », « relax château magique », « marche de la volonté »...). Quand elle est sécrétée, elle décuple les facultés d'apprentissage de l'enfant.

Mettre l'enfant en situation de réussite, lui apporter encouragements et compliments sont des facteurs importants de diminution de son stress. Cela contribue aussi grandement à la production de dopamine. Il a été aussi attesté un lien entre la confiance en soi et la motivation.

Le rôle de soutien et d'encouragement de la monitrice est donc essentiel. L'enfant ne doit pas être confronté à la peur de l'échec. Notre rôle en tant que moniteur est de montrer qu'il n'y a que de bonnes erreurs sur lesquelles l'enfant peut s'appuyer pour avancer. L'échec ne doit absolument pas être assimilé à la personne de l'enfant. Faire du mieux que l'on peut à tout son sens. Par exemple, devant un enfant qui a du mal à fermer les yeux pendant un exercice comme « L'abeille », nous devons lui expliquer en quoi c'est important pour mieux vivre l'exercice mais surtout le rassurer, le soutenir pour lui permettre d'avoir confiance en lui pour qu'il puisse se fixer des objectifs réalisables et progressifs.

Voici un autre exemple de la manière concrète que prend la bienveillance dans une séance. Lorsque l'on explique ou que l'on rappelle les règles, en aucun cas l'enfant ne doit se sentir culpabilisé. Il doit en revanche se sentir responsable. Il est activement garant de ce code de conduite qu'il reçoit avec fermeté mais aussi douceur : ton de la voix, regard bienveillant, posture stable et rassurante...

- **Le corps : un outil étonnant**

Dans l'analyse de la mécanique du stress, on a vu comment ce dernier s'imprimait dans le corps de l'enfant par des tensions musculaires continues et inadaptées. C'est pourtant par le corps que des exercices de la méthode ME3C vont permettre d'évacuer ces mêmes tensions en effectuant des contractions suivies de relâchements musculaires : méthode Jacobson ou en effectuant des secousses et tremblements musculaires pour une **évacuation des tensions ou des traumatismes** plus profondément ancrés dans le corps.

Les contacts physiques présents dans la ME3C par des automassages ou des massages donnés par l'enfant à son camarade sont source d'apaisement. En permettant de ressentir les sensations corporelles, l'enfant sort du plan émotionnel et de ces petites ou grandes émotions (tristesse, colère...) qui l'empêchent d'être serein. Les **contacts physiques** en favorisant la sécrétion d'ocytocine permettent de se recharger et d'affronter le stress. La tendresse véhiculée par ses contacts comme dans « la relaxation de la poupée de chiffon » ou « Le tableau qui parle » favorise aussi la production de sérotonine et de dopamine. Les sécrétions de ses hormones, nous l'avons vu, calme l'amygdale et diminue les hormones de stress.



L'exercice « Le tableau qui parle »

Autre point significatif, en modifiant la **gestuelle de l'enfant**, notamment par une meilleure ouverture thoracique (exercices « oiseau qui chante », « la fontaine »...), La ME3C influence grandement le monde intérieur de l'enfant. Des enfants introvertis ou en manque de confiance peuvent ainsi devenir plus ouverts sur les autres.

- **Comment la ME3C aide l'enfant à mieux gérer ses émotions**

Après avoir aidé l'enfant à évacuer les tensions dues aux émotions (anciennes ou récentes) inscrites dans son corps, la ME3C apporte une aide complémentaire pour soutenir le rôle du cortex préfrontal. Voici **les étapes nécessaires** :

- Aider l'enfant à placer son attention sur une émotion émergente pendant l'atelier, la reconnaître et en prendre conscience.

- Aider l'enfant à l'accueillir sans jugement

- Aider l'enfant à accepter son émotion pour s'en détacher dans la douceur

C'est le chemin de connaissance auquel participe le cerveau préfrontal.

Une aide précieuse est apportée par **la respiration abdominale** qui stimule la sécrétion des hormones de bien-être. Le souffle est en lien avec le monde émotionnel de l'enfant. En se connectant à son souffle, l'enfant réduit son stress et favorise le contrôle de ses émotions qui peuvent alors être plus facilement traitées par le cortex préfrontal.

On a vu aussi que le système parasympathique aide au retour à la normal après une forte émotion. Il aide à la régulation des émotions et améliore la faculté de penser et de se concentrer.

Or, la ME3C en agissant sur l'équilibre des deux hémisphères cérébraux (Exercices : « respiration alternée », « je me recentre », « danse africaine »...) apporte un **équilibre entre le système nerveux sympathique* et parasympathique* (voir annexe n°1)**.



L'exercice « Je me recentre »

La musique dans la méthode possède également un rôle important de soutien à la gestion des émotions de l'enfant. Comme l'explique Edith Lecourt, co-fondatrice de l'Association française de musicothérapie, la musique dépasse les mots et donne aux enfants un accès plus direct à leurs émotions.



Cependant les mots sont aussi nécessaires et par le cercle du respect, la ME3C apporte à l'enfant la possibilité de **mettre des mots sur son vécu et sur ses émotions**. Cette verbalisation est importante car elle permet de fixer l'expérience en favorisant la maturation des lobes frontaux et des circuits neuronaux. L'enfant en mettant des mots sur ce qu'il ressent se libère davantage de son émotion. En tant que monitrice, mon rôle est de permettre à l'enfant de s'approprier cet espace pour une bonne formulation et un bon accueil de l'émotion qu'il vit. Il est souhaitable notamment de l'aider à élargir son vocabulaire ce qui lui permet d'exprimer alors plus finement son ressenti. Mon rôle est aussi d'accueillir avec bienveillance (un sourire et un « oui » suffisent) sans commentaire et à fortiori sans jugement.

- **Meilleure gestion des pensées**

Un des objectifs de la ME3C est de mettre le mental de l'enfant au service de son être (et non pas l'inverse). On a vu dans le chapitre sur le stress que les pensées négatives et les ruminations sont des signes de stress. Pour inverser la tendance, la ME3C s'inspire aussi de la méthode de Emile Coué qui repose sur de l'autosuggestion consciente et positive. Les exercices comme « l'étirement de la joie » ou « Je suis fort comme une montagne » fonctionnent de cette manière. Cette pratique est soutenue par la visualisation, notamment dans les relaxations. Elle est également soutenue par une gestuelle qui renforce l'effet de la pensée. Cela est vrai par exemple des deux exercices mentionnés ci-dessus mais aussi dans l'exercice « la respiration du sourire » qui en plus d'utiliser de l'autosuggestion positive par les mots « calme », « bien-être », « sourire » accentue l'effet par le sourire sur le visage de l'enfant. Le sourire intérieur induit le sourire extérieur et vice-versa ; le cercle est vertueux.

Ainsi l'enfant peut prendre une distance par rapport à ses pensées automatisées. Par ces nouvelles expériences qu'il assimile avec le temps, il reçoit des clefs pour réorganiser plus positivement sa personnalité.

- **Le cerveau social et la ME3C**

L'effet de groupe est accentué par le placement en cercle qui permet aux enfants de rester bien reliés aux uns et aux autres. Dans ce cadre idéal, les neurones miroirs (découverts en 1996 par le neurologue Giacomo Rizzolatti) s'activent par exemple quand un enfant observe un autre enfant exécuter une action intentionnellement. Or, grâce à ces neurones miroirs, l'enfant éprouvent ce que nous éprouvons et ce que ses camarades ressentent. C'est pourquoi cet effet de groupe a une place majeure dans la Méthode 3C. De plus, quand l'enfant dans des exercices comme la fontaine ou l'étirement de la joie est en posture d'observation et d'imitation, l'interaction positive stimule la sécrétion de dopamine dans notre cerveau. Plus l'enfant reçoit des émotions positives, plus il peut en donner et plus il en donne, plus il en reçoit. Les émotions sont contagieuses. On entre dans un cercle totalement vertueux.

D/ L'EDUCATION AU BIEN-ÊTRE EN MILIEU SCOLAIRE

1/ Le cadre éducatif de l'Ecole

- **Qu'est-ce que l'éducation ?**

Eduquer en latin signifie « conduire », « montrer le chemin ». L'éducation ne consiste pas seulement à enseigner la lecture, l'écriture et les chiffres, mais surtout à donner à l'enfant la confiance intrinsèque qui grandit chez lui par l'amour, le jeu et l'espace existentiel à l'intérieur desquels il peut découvrir toute la gamme de sa personnalité. Dans ce sens, l'éducation dans le cadre scolaire est élargie par l'éducation fondée sur le développement des compétences psychosociales. Ces compétences sont étroitement liées à l'estime de soi et aux compétences relationnelles. Elles sont les deux faces d'une même pièce : relation à soi et relation aux autres.

La ME3C est un outil essentiel pour le développement des compétences psychosociales des enfants et des jeunes.

C'est l'O.M.S. (Organisation Mondiale de la Santé) qui a, à partir de 1993, définit ces compétences (Division de la Santé mentale et de la prévention des toxicomanies, Life skills education in schools).

Voici les 10 principales compétences psychosociales que l'OMS a identifiées et qui vont par paire.

Relation à soi	Relation aux autres
Avoir une pensée critique	Savoir résoudre les problèmes
Avoir une pensée créatrice	Savoir prendre des décisions
Savoir communiquer efficacement	Etre habile dans les relations interpersonnelles
Avoir conscience de soi	Avoir de l'empathie pour les autres
Savoir gérer son stress	Savoir gérer ses émotions

- **Le bien-être défini par l'Education Nationale**

La loi de refondation de 2013 (n°2013-595 du 8 juillet 2013, article 1) a fixé de nouveaux objectifs à l'Ecole française en intégrant notamment un parcours éducatif de santé. C'est une première ébauche vers la considération du bien-être des élèves car l'éducation à la santé passe bien sûr par l'éducation au bien-être. Les missions des enseignants en deviennent plus complexes et multiples.

La circulaire de rentrée n° 2017-045 du 9 mars 2017, signée de la ministre Najat Vallaud-Belkacem, fait une place à « un cadre de vie apaisé et respectueux qui met en confiance les élèves et les personnels » : «... l'École crée (ainsi) les conditions nécessaires pour favoriser la réussite scolaire de tous et faire ainsi vivre, en son sein, les valeurs de la République. L'amélioration du climat scolaire dans les établissements scolaires est un enjeu majeur pour favoriser le bien-être des élèves et des adultes, améliorer les résultats scolaires, diminuer les problèmes de violence, de harcèlement, de discipline et de décrochage scolaire ».

Il y a une relation étroite entre le bien-être des enfants, leur qualité de vie et leurs capacités d'apprentissage.

Bien que l'étude sur ce sujet soit récente, une synthèse de travaux a été menée par le C.N.E.S.C.O. (Conseil National d'Évaluation du Système Scolaire) qui atteste l'existence du lien entre la satisfaction de vie des élèves et leurs performances scolaires. **(Voir annexe n°3).**

- **La problématique récurrente des enseignants**

Les enfants oscillent entre des phases de sur-attention, comme celle qu'ils manifestent par exemple devant un jeu vidéo, et des phases de sous-attention lors desquelles il leur est difficile de se fixer sur quoi que ce soit. Ils sont alors dans un état de disponibilité flottante qui rend malaisée une activité continue. Il est alors quasiment impossible de capter une attention de qualité. Pour l'enseignant, il ne s'agit pas seulement de capter l'attention de quelques distraits mais de reconstruire à chaque instant un cadre collectif qui puisse rendre possible sa mission de transmission.

2/ Exemple de pratique avec l'Ecole Notre Dame des Vignes à St Nizier Sous Charlieu – CM1

➤ **La problématique de ce groupe**

Les séances ont eu lieu du 9 mars au 7 juin 2018 toutes les semaines sauf pendant les vacances scolaires soit au total 10 séances. Deux enfants Benjamin et Quentin ont été absents deux fois.

Les sept enfants de ce groupe ont été choisis par l'enseignante, Chantal Porterat, au sein de la classe de CM1. Elle a jugé préférable de prendre comme critère le mal-être des enfants et non pas leurs résultats scolaires. J'avais dans ce groupe un enfant, Tohan, avec de bonnes capacités. Cependant, il manquait de présence à son environnement et à son corps, ce que j'ai constaté très rapidement. Un mal-être peut être en lien avec des résultats scolaires insuffisants mais pas dans tous les cas.

Les degrés de mal-être étaient variables selon les enfants, leur problématique également : agitation, manque d'attention, bavardage, manque de confiance. Les besoins définis par Chantal étaient les suivants : besoin de calme (enfants agités), besoin de concentration et besoin de confiance en soi. J'ai donc travaillé ces points essentiels dans mes ateliers.

Pour ma part, je souhaitais vivement que la notion de plaisir dans l'apprentissage soit privilégiée pour en faire un moteur important que l'enfant s'approprie au fur et à mesure des séances et de son accès au bien-être. Plus l'enfant apprend avec joie et enthousiasme, plus son cerveau se développe et plus les émotions positives liées à l'apprentissage l'encouragent à explorer d'autres compétences (« Les lois naturelles de l'enfant » de Céline Alvarez.)

Mon premier constat après 3 séances:

Les enfants Ronan et Thimotée compensent leur manque d'attention avec la parole. En parlant, ils demandent l'attention des autres, un moyen qui leur est familier. « La chaise du silence » a été utilisée dans ce cadre là.

Thoan, quant à lui, a une assez bonne confiance en lui. Il pourra s'appuyer sur cette confiance pour développer ses aptitudes de ressenti et sa gestuelle maladroite jusqu'à présent.

Les deux enfants les plus en difficulté lors des premières séances sont Quentin et Benjamin. Ils devront alors beaucoup s'appuyer sur l'effet de groupe et bien-sûr apprendre des exercices.

Chantal me surprend après ce premier bilan car en classe, Benjamin n'est pas du tout nerveux et agité. Il se fait plutôt discret. En séance de ME3C, je constate une grande instabilité corporelle.

➤ **La bienveillance en pratique**

• **Respect du Code de conduite dans la bienveillance**

La difficulté majeure inhérente au Code de Conduite est le respect du silence. La parole est un outil que Thimotée et Ronan ont eu du mal à maîtriser. Dans la pratique, en brisant un élément constructif de la méthode : le silence, ces enfants dérangent les autres membres du groupe. Ils rompent aussi le lien avec leur propre travail. Pour que cet état de fait soit concrètement perçu par ces enfants, j'ai mis en place, dès la 3^{ème} séance, « la chaise du silence ». Je l'ai présentée comme un outil et non comme une punition. Sur un ton ferme mais bienveillant, chacun des enfants, à des séances différentes, ont été invités à s'asseoir sur cette chaise. Cela leur a permis de prendre conscience de la dynamique du groupe dans le silence et de leur propre situation à l'extérieur du groupe. Même si la chaise du silence n'a pas été présentée comme une punition, malheureusement, elle a été vécue comme telle, ces enfants étant privés d'un moment d'expérience avec le groupe et avec eux-mêmes. Sur la 5^{ème} et 6^{ème} séance, j'ai donc ponctuellement autorisé ces mêmes enfants à participer aux exercices sur la chaise du silence. L'outil a été efficace car le silence a été préservé et la punition ressentie par les enfants a été diminuée de moitié. Ce fut un compromis intéressant selon moi. Le constat évident est que ces enfants en difficulté sur ce point le sont vraiment et ne cherchent pas à provoquer. Pour eux,

parler est la seule manière qu'ils connaissent de satisfaire leur besoin fondamental d'attention. Au fur et à mesure de la progression dans la pratique des exercices d'attention et de concentration, l'enfant trouve d'autres moyens de capter cette précieuse attention, non plus à l'extérieur de lui-même mais à l'intérieur.

Avec Ronan, j'ai eu besoin de faire un point en individuel après une séance. Il a été surpris mais attentif à ma question : « Pourquoi es-tu là alors que tes camarades sont retournés en classe ? ». Il était parfaitement conscient qu'il avait dérangé les autres par la parole ou les gestes et mimiques. Je lui ai laissé exprimer ce fait avec ses mots à lui : « J'ai pas écouté et je faisais n'importe quoi. » Puis, je lui ai expliqué que, pour lui, respecter le silence et mes consignes était plus difficile et qu'il avait besoin de plus de temps et d'entraînement que les autres. Faire des erreurs fait aussi partie du processus d'apprentissage.

Je l'ai rassuré aussi dans ses capacités et l'ai conforté en lui montrant les progrès qu'il avait fait depuis le début avec des exemples précis : meilleure concentration sur « le miroir » avec des gestes plus précis et une absence totale de paroles ou encore plus d'attention et de présence dans « le nettoyage de la maison ». L'objectif n'était pas de porter un jugement positif mais de m'appuyer sur des faits réels pour l'aider à évaluer ses progrès.

La séance d'après, avant la séance, je lui ai demandé de se concentrer sur la règle du silence et celle qui dit « Je ne dérange pas les autres » en lui expliquant que je lui faisais confiance et que je le croyais capable de respecter ses règles. Ces paroles l'ont aidé car je n'ai pas eu à lui proposer la chaise du silence. Il a aussi été beaucoup moins éparpillé avec des gestes mieux coordonnés pour « La Danse africaine » cette fois-ci par rapport à la première et deuxième fois.

Avec Thimotée, il a fallu insister davantage sur sa responsabilité dans le processus du respect du silence. C'est un enfant qui rejetait la faute de son inattention sur le comportement agité et brouillon de son voisin Benjamin. Je les ai rapidement changés de place pour qu'ils ne soient pas côte à côte sur le cercle.

- Deux manières différentes de vivre le groupe

J'ai évoqué plus haut comment Benjamin avait un comportement radicalement opposé dans la classe et en séance ME3C. Très calme et discret en classe, il a, dès la première séance dans le groupe, manifesté une grande agitation. Toutes ses tensions et son mal-être sont ressortis comme libérés sous l'influence du regard des autres membres du groupe dans le cercle. J'ai ressenti que pour lui dans ce contexte, il n'y avait plus aucune échappatoire, sa timidité excessive ne trouvant plus aucun refuge. Au fur et à mesure des semaines, en tirant notamment pleinement bénéfice des exercices qui permettent de libérer les tensions, il s'est pourtant apaisé. A l'inverse, Anaïs, une enfant qui se montrait renfermée et triste sur les deux premières séances a très rapidement pris possession de sa place dans le cercle et s'est trouvée portée par la bienveillance émancipatrice de la méthode et par sa structure rassurante. Cette expérience fut pour elle une opportunité précieuse pour trouver enfin sa place et retrouver ainsi son sourire. Dans ces deux exemples, on constate combien le vécu de l'enfant peut apporter une teinte diamétralement opposée à sa manière d'être dans le groupe.

- La bienveillance qui porte

Je me suis toujours maintenue dans une attitude de confiance dans les possibilités de l'enfant. Avoir foi en lui c'est lui apporter un socle solide de confiance sur lequel il pourra s'appuyer. C'est ce qu'on appelle l'« effet pygmalion » ou effet Rosenthal & Jacobson (scientifiques à l'origine de cette découverte). C'est une prophétie en l'amélioration des performances d'un sujet qui se réalise d'elle-même selon le degré de croyance en sa réussite, croyance venant d'une autorité ou de son environnement. Il est donc indispensable de ne pas s'approprier les avis de l'équipe enseignante sur un enfant et poser ainsi sur lui un regard neuf et neutre.

Cette foi dans la capacité des enfants peut être mise à rude épreuve ; j'en ai fait moi-même le constat. Je devais en effet souvent rappeler les consignes. Je le faisais toujours de manière calme, et bienveillante avec des mots clairs et une attitude pleine d'intention. (En acupuncture chinoise, on dit : « yi yi yin qi » ce qui signifie « Là où va l'intention, là va aussi l'énergie ».) Par exemple, il

m'a fallu très souvent rappeler la posture assise et particulièrement le dos droit. Je prenais le temps de corriger la posture de chacun soit par l'accompagnement bienveillant de la parole et si nécessaire aussi par un geste précis, ferme et délicat à la fois : main gauche pour ramener les épaules en arrière avec la main droite dans le dos pour le soutenir. Dans ce groupe particulièrement, cet apprentissage qui paraît si simple nous a demandé du temps et de la persévérance et pour moi une grande patience. Je me rendais bien compte que ce changement de posture que nécessite la méthode n'était pas anodin dans le monde intérieur de l'enfant. La pratique a permis à tous de progresser malgré les difficultés du départ.

- Exercices à deux pour s'entraîner à la bienveillance

Pour s'entraîner à la bienveillance, les enfants ont pratiqué des exercices deux par deux : « Le tableau qui parle » et « Le massage à une balle ». Avec des gestes doux et structurés sur ma guidance, ils ont pu à tour de rôle donner et recevoir de la bienveillance.

- L'effet du groupe quand la bienveillance est installée

Lors d'une séance, Tohan rencontrait des difficultés pour se concentrer. Il était agité. Sur l'étirement de la joie, son dos n'était pas droit et ses gestes étaient brouillons. Alors, je lui ai demandé de guider l'exercice qu'il connaissait bien. Tous les membres du groupe déjà constitué depuis quatre séances ont porté leur attention sur lui. En se sentant responsable et soutenu par la cohésion bienveillante du groupe lors de l'exercice, son attention s'en est trouvée accrue et il a pu réaliser les gestes avec plus de précision et d'acuité.

➤ **Les étapes vers le bien-être**

- Lâcher les tensions !

J'ai tout de suite constaté combien les enfants étaient tendus. J'ai dû de nombreuses fois les reprendre sur leur postures et notamment sur les épaules relâchées. Avec ce constat, la première étape fut de donner aux enfants des outils pour enlever leurs tensions et blocages accumulés dans le corps.

Les exercices utilisés à cet effet furent : « Le bucheron », « Le pot de colle », « Des mains qui font du bien », « Je laisse partir les tensions » et « Le nettoyage de la maison ». « Le pot de colle » a été pour la plupart un révélateur et leur a permis de prendre conscience dans leur corps de la différence entre, avant l'exercice et après l'exercice. Ils ont pu ainsi comprendre physiquement, par l'expérience ce qu'est la détente physique. Je faisais suivre toujours cet exercice d'une relaxation. Un grand plaisir est né de cette pratique et les enfants qui en avaient le plus besoin étaient les premiers à me le redemander pour la prochaine séance.

- Les aider à être présents à eux-mêmes et aux autres :



L'apprentissage a beaucoup consisté à développer l'attention. Pour ne pas pénaliser les enfants du groupe les plus agités, j'ai donc beaucoup d'exercices d'attention à soi par la gestuelle « La fontaine », « Le miroir »... ou par l'ouïe « Je suis attentif » ou le toucher « Je me concentre ». Quand on propose à l'enfant de vivre directement et attentivement une expérience dans son corps, il la vit par l'intermédiaire de ses sens.

« Les sens nous restituent le sens. Quand l'instant lâche sa sève, la vie est toujours au rendez-vous. » Christiane Singer

Les sensations associées à la conscience de soi, du corps et dans le corps aux relations des différentes parties les unes avec les autres, l'aident à développer sa présence. Il a aussi davantage conscience de l'espace qu'il occupe. Il est alors de fait dans le présent et présent à lui-même et peut dès lors s'approprier de l'attention.

Il existe une question dans la tradition zen :

« Si ce n'est pas maintenant, quand alors ? »

Les enfants ont beaucoup aimé « Le miroir » que nous pratiquions toujours sur la musique. Ainsi, la musique portait en amenant de la douceur dans l'exercice. Elle créait aussi un espace de liberté. L'enfant devenait ainsi plus attentif à lui-même, mieux concentré sur ses gestes mais aussi plus réceptif aux autres.

- Leur apporter la confiance

Nous avons vu auparavant comment la confiance s'appuyait sur la bienveillance. En pratique, la confiance a aussi été développée par différents canaux classés ci-dessous et à travers leurs exercices associés.

L'ouverture du haut du corps	L'équilibre	Les pensées positives
L'oiseau qui chante	Je me recentre	Je suis fort
La fontaine	L'arbre	L'étirement de la joie
La respiration complète		

Travailler sur l'ancrage et l'équilibre apporte une grande confiance. J'ai pu le constater avec sur le recentrage à la fin de l'exercice de « L'arbre ». L'ancrage et la présence à la verticalité est devenue rapidement une clef importante dans la pratique pour maîtriser sa présence corporelle et développer sa confiance. En effet, cette fin d'exercice qui complète grandement la posture en elle-même (les deux pieds légèrement écartés avec la sensation de ses pieds au sol et toute la sensation de sa verticalité), a permis aux enfants de gagner en assurance.

Les enfants après chaque séance pratiquaient, avec Chantal, le chant. Ils préparaient un spectacle de chants qu'ils allaient jouer devant un large public dans l'église du village.

Chantal, avant la 8^{ème} séance, me demande alors de trouver une solution qui puisse aider les enfants dans leur posture pour rester stables physiquement et les aider à rester concentrés. J'ai proposé de vivre lors de leur spectacle l'ancrage de cette fin d'exercice de « L'arbre » qui correspondait à celle qu'ils connaissaient déjà par la posture du « Bûcheron ». Nous l'avons encore travaillé sur les deux séances suivantes. Le retour que m'a fait Chantal la semaine après le spectacle, fut que tous les enfants qui avaient du mal à se tenir sans bouger auparavant, avaient, cette fois réussi.

L'expérience du lâcher-prise permis par la relaxation a été aussi un travail de longue haleine, les enfants s'appropriant petit à petit cet espace temporel et spatial pour vivre une relation avec leur corps sans tension et en confiance.

Petit à petit en se sentant capable de progresser, les enfants se sont engagés sur le chemin de l'autonomie. Grâce aux fiches des exercices que je leur donnais à la fin de la plupart des séances (« Respiration abdominale », « Je me recentre », « Le bûcheron », « Le geste de la joie », « Je suis fort » et « L'étirement de la joie »), ils pratiquaient les exercices chez eux et avaient conscience

que ces derniers leur apportaient du bien-être. Ils ont développé une plus grande confiance en leurs capacités en étant acteurs de leur bien-être.

- **Mise en mots des nouvelles expériences de bien-être**

Lors du « Cercle du respect », les enfants apprirent à exprimer ce qu'ils ressentait et tous le firent aisément dès la troisième séance. Combien de fois ai-je entendu « je me sens bien ». Sur les conseils de Michèle Dreidemy, j'ai mis en place une liste de vocabulaire. Pour cela, je me suis inspirée des adjectifs proposés en Communication NonViolente pour clarifier et accueillir ce qui se passe à l'intérieur (**voir annexe n°2**). J'ai proposé ces mots aux enfants à partir de la 7^{ème} séance en leur demandant de les lire et de choisir, sans trop réfléchir, celui ou ceux qui convenai(en)t le mieux à leur état du moment. Ils ont alors pu utiliser une palette plus riche de mots pour exprimer plus finement leur ressenti. A la fin de la séance, je les ai invités à repartir avec leur(s) mot(s) comme ils repartiraient avec un cadeau. J'ai senti que cet exercice avait vraiment répondu à leur besoin en leur permettant de mettre des mots plus précis sur ce qu'ils vivaient. Je leur ai donc laissé cette liste à disposition lors des « Cercles du respect » suivants.

Je me sens bien...

Apaisé(e)	Soulagé(e)
Calme	Tranquille
Centré(e)	Vivant(e)
Confiant(e)	Vivifié(e)
Content(e)	
De bonne humeur	
Détendu(e)	
En sécurité	
Fort(e)	
Heureux(se)	
Joyeux(se)	
Léger(e)	
Paisible	

Tu peux dire aussi:

Agacé(e)	Fragile
Agité(e)	Inquiet(e)
Apeuré(e)	Triste
Chagriné(e)	
Contrarié(e)	
Découragé(e)	
Déçu(e)	
Emu(e)	
En colère	
Fatigué(e)	

- **Des aptitudes sociales favorisées**

Ce qui m'a surpris dans ma pratique lors du « Cercle du respect », c'est la facilité que les enfants ont eu pour dire dans le groupe leur ressenti et leurs émotions. Il n'y avait aucun jugement de la part des camarades. Cela montre bien que la bienveillance qui émane de la méthode est porteuse et permet à l'expression d'un sentiment, d'une émotion chez un enfant de faire écho chez les autres enfants qui développent ainsi leur tendance naturelle à une écoute empathique. Cela s'explique aussi par le fait que, en étant plongés dans leur ressenti, dans leur corps ou leur intériorité (émotions...), les enfants sortent automatiquement du regard des autres. Ils n'ont plus peur du jugement et en se comprenant davantage développe de l'empathie et donc de la bienveillance. C'est aussi en recevant de l'empathie qu'on devient empathique.

➤ **La conclusion sur les résultats**

Dans ma pratique, je me suis rendu compte combien les enfants puisent d'instinct ce qui est bon pour eux, ce qui leur fait du bien dans les exercices. Par exemple, Ronan qui avait des difficultés avec les exercices de coordination appréciait beaucoup les exercices de rythme qui lui apportaient de la structure, le calmaient et l'aidaient (« La danse africaine » et « Rythme balles »). A chaque problème, il y a une solution. Les exercices sont tellement variés que tous les enfants y « piochent » ce dont ils ont le plus besoin.

Il m'a été difficile d'évaluer chaque enfant dans le groupe. Ce qu'il se passe vraiment à l'intérieur de son monde est ardu à appréhender lors de la séance. J'ai souvent été surprise d'entendre un enfant me faire un excellent retour sur sa pratique lors du « Cercle du respect » alors qu'à l'extérieur aucun signe ne pouvait le prévoir.

Pour ma part, le baromètre que je pouvais prendre en compte facilement était celui de leur plaisir et de la joie de revenir à chaque séance. Je savais alors qu'ils accédaient progressivement au bien-être et c'est cela qui les motivait tant.

Chaque élève s'est auto-évalué sur sa pratique. Tous pratiquaient certains exercices en dehors des séances. Sur les 7 enfants, à la question : « Souhaites-tu continuer à pratiquer la ME3c ? », cinq ont répondu par l'affirmative, deux étaient sans avis.

Bilan de l'enseignante :

Dans ce projet, il me semblait primordial que l'enseignante se sente partie prenante. Un enseignant pour l'enfant fait figure d'attachement auxiliaire. L'attachement que l'enfant développe envers l'enseignant joue un rôle prépondérant dans sa curiosité et son exploration des apprentissages. Anne-Sophie Barbey-Mintz, pédopsychiatre, explique que, plus le climat émotionnel de l'enfant à l'enseignante sera positif, plus l'enfant sera à même d'accepter la difficulté et l'inconnu. A noter également que plus l'enfant est vulnérable plus la qualité de sa relation à l'enseignant est déterminante.

Notre objectif commun étant un travail à long terme, il était souhaitable que quelques exercices de ME3C soient repris pendant le travail en classe. Cela s'est fait naturellement, les enfants intégrant automatiquement certains exercices comme « la respiration abdominale » ou « je me recentre » avant un devoir ou pendant les leçons.

Voir en annexe n°4 les bilans dressés par l'enseignante pour chaque enfant avant le début de la pratique et après l'avant dernière séance.

On voit dans ses bilans que sur les critères de l'attention et de la concentration des résultats sont à noter. Trois enfants sur sept ont progressé dans ces deux domaines en passant soit de mauvais à moyen ou de mauvais à bien. Je précise que Benjamin et Quentin qui n'avaient participé qu'à 7 séances au lieu de 9 au moment de l'évaluation, ont eu des résultats moins marqués que les autres.

Par contre, tous les enfants ont progressé en confiance en eux dont deux qui sont passés d'une appréciation mauvaise à bonne. Or, on l'a vu, la confiance est un facteur important dans la réussite scolaire d'un enfant mais aussi dans son bien-être général.

On voit aussi que quatre enfants sur sept ont progressé en capacité de mémorisation. La motivation pour apprendre a été aussi améliorée pour deux enfants dont un qui est passé de moyen à très bien.

Une dernière remarque intéressante, tous les enfants qui avaient une tendance au bavardage ont vu leurs aptitudes à la maîtrise de la parole grandir et sont, de fait, moins bavards en classe.

Retour de l'enseignante

« Pour ma part, j'ai constaté que les enfants étaient surtout plus calmes et plus attentifs pendant les explications des leçons.

De ce fait, leur participation est plus judicieuse et le travail écrit qui suit devient plus juste.

Je pense que certains enfants font des petits gestes de respiration ou de concentration lorsqu'ils en ressentent le besoin. »

C'est par l'accès à la joie que l'enfant sait ce qui est juste pour lui.

➤ Les témoignages



• **Témoignages des enfants**

Merci pour tout ce que tu as fait pour nous. Maintenant, je me sens calme, j'ai plus confiance en moi. Avant je n'arrêtais pas de pleurer. Maintenant, je suis moins triste et le sourire me vient plus facilement. Merci pour tout. --- Anaïs ---

J'ai plus confiance en moi à la cantine et à la maison. J'aime bien l'exercice « je me recentre ». Je suis plus concentré alors qu'avant je regardais le paysage en classe. --- Benjamin ---

Merci pour tout ce que tu as fait pour moi. Je me sens plus calme à l'école et en dehors de l'école. Je me sens plus concentré en classe. Grâce à toi j'ai plus de bonnes notes. Merci beaucoup. --- Ronan ---

Avant, je ne faisais que de parler avec mon voisin. Mais maintenant tout à changé, je parle de moins en moins avec mon voisin. Je suis mieux concentré quand la maîtresse nous apprend nos leçons de math et de français. Merci pour la concentration et le calme. --- Thimotée ---

Avant, je n'avais pas de très bien. Maintenant, je sens que je me concentre plus. Je suis aussi plus calme et j'ai confiance en moi. Chaque matin, je dis bonjour à mes parents avec le salut. Merci ! --- Tohan ---

Je sens que ça m'a fait du bien. Je me sens plus calme. Avant, je parlais, je n'étais pas concentré. Je sens que la concentration me fait du bien. Merci beaucoup. --- Félicien ---

Merci pour toutes les choses que vous m'avez apprises. Maintenant, je me sens concentré et heureux. Je travaille mieux sur mes cahiers et je suis plus calme. --- Quentin ---

- **Témoignages des parents**

Suite aux ateliers, Benjamin est plus calme ou lors de crises de colère, il retrouve plus facilement son calme.

Je le trouve plus sûr de lui dans son attitude avec les autres.

Mon fils Félicien a suivi des séances de ME3C qui lui ont apporté du bien-être. Il est parti en voyage scolaire sans pleurs (ce qui n'est pas le cas habituellement). Les séances lui ont appris à prendre sur lui. Les fiches d'entraînement sont à sa portée et je le vois s'en servir.

Merci pour lui.

CONCLUSION

Un espace-temps bienveillant vécu avec plaisir

Dans ce mémoire, je me suis efforcée de préciser les mécanismes physiques et physiologiques complexes qui sous-tendent l'accès au bien-être dans la méthode ME3C. Ces mécanismes sont aussi grandement favorisés par une attitude bienveillante et soutenante qui apporte, outre une alchimie hormonale hautement bénéfique pour les enfants, fournit aussi un cadre humaniste galvanisant les compétences sociales de ces derniers.

Dans toutes les expériences enrichissantes que m'a permises ma pratique, celle qui m'a particulièrement touchée fut l'enthousiasme avec lequel les enfants revenaient à chaque séance, enthousiasme aussi présent dans leur pratique chez eux.

Ce qui selon moi fait la différence, c'est que cette activité n'en est pas une à proprement parler. C'est plutôt un espace-temps que l'enfant, grâce à la présence bienveillante du(de la) moniteur(rice), s'offre. Cet espace est vécu avec plaisir comme une première approche pour une meilleure connaissance de soi, il s'investit et mobilise tout son être. Les enfants ne s'y trompent pas : pour eux la pratique de la ME3C porte du sens.

La ME3C, créée par Michelle Dreidemy, est la manifestation d'un vœu d'amour et de justice (au sens large du terme) pour nos enfants pour qu'ils puissent s'approprier leur monde intérieur, vivre en harmonie avec les autres et le monde.

Au-delà du bien-être de nos enfants

Je suis heureuse de participer à rendre disponible la ME3C aux enfants. C'est un grand plaisir et un grand honneur pour moi. Cette méthode s'inscrit idéalement dans la Philosophie relationnelle dont parle Satish Kumar (moine jain, activiste et éditeur) dans « Tu es donc je suis, une déclaration de dépendance ». Chacun de nous laisse une trace ; nous sommes tous interconnectés, nous sommes tous responsables.

J'espère du fond du cœur que cette méthode portera de beaux fruits dans le monde entier pour le bien-être de nos enfants afin qu'ils puissent découvrir en eux les ressources nécessaires pour un apprentissage de la vie harmonieux et épanouissant car, rappelons-nous que...

« L'enfant d'aujourd'hui sera l'adulte de demain. » Maria Montessori

Je suis pleine de reconnaissance envers Michèle DREIDEMY pour avoir créé cette méthode !

Merci à toutes celles et ceux qui font vivre la Méthode Educative 3C.

Je tiens aussi à remercier vivement les personnes qui m'ont aidé dans l'exercice de ma pratique.

A Virginie VERMOREL et Carine CANARD pour m'avoir les premières fait confiance.

A Cécile COMBY et son équipe de la MJC de Charlieu pour leur soutien bienveillant...

A Chantal PORTERAT et à Françoise ARNON de l'Ecole N.D. des vignes à St Nizier Sous Charlieu.

Et enfin, à tous les enfants qui, sans toujours le savoir, m'ont apporté une aide fondamentale dans ma compréhension de la méthode.

Merci !

*** Lexique ***

Myélinisation = Formation d'une gaine de myéline autour de certaines fibres nerveuses

Synapse = connexion de neurones

Système nerveux parasympathique = partie du système nerveux végétatif (donc inconscient, involontaire et autonome) destinée à tempérer les fonctions neurologiques inconscientes du corps.

Système nerveux sympathique = ensemble des nerfs sympathiques qui contrôlent la contraction des fibres musculaires lisses involontaires, des viscères et des vaisseaux sanguins. Ils permettent d'accélérer la fréquence cardiaque et de dilater les bronches sous l'effet du stress.

REFERENCES ET BIBLIOGRAPHIE

« IL ME CHERCHE ! » DE ISABELLE FILLIOZAT (ED.J.C. LATTES – 2014)

« POUR UNE ENFANCE HEUREUSE, REPENSER L'EDUCATION A LA LUMIERE DES DERNIERES DECOUVERTES SUR LE CERVEAU. » DE CATHERINE GUEGUEN (ED. POCKET – 2015)

LA REVUE « L'ECOLE DES PARENTS N°622 » DOSSIER EDUCATION POSITIVE

« L'ATLAS CORPS ESPRIT HARMONIE » DE PAUL HOUGHAM (GUY TREDANIEL EDITEUR)

« OU COURS-TU ? NE SAIS-TU PAS QUE LE CIEL EST EN TOI ? » DE CHRISTIANE SINGER (ED ; ALBIN MICHEL – 2001)

« LA MUSICOTHERAPIE » D'EDITH LECOURT (ED. EYROLLES – 2014)

« LES LOIS NATURELLES DE L'ENFANT » DE CELINE ALVAREZ (ED. AUDIOLIB – 2017)

« LE POUVOIR DU MOMENT PRESENT » DE ECKHART TOLLE (ED. POICHE – 2010)

« L'EVEIL DES SENS » DU PR JON KABAT-ZINN (ED. POCKET – 2011)

« LES MOTS SONT DES FENETRES OU BIEN CE SONT DES MURS » DE MARSHALL B. ROSENBERG (ED. LA DECOUVERTE -2016)

MEMOIRE DE MARIE-AIMEE ADELAÏDE SUR LES EFFETS MIROIRS DANS LA PRATIQUE ME3C

« L'ODYSSEE DE L'EMPATHIE » - DOCUMENTAIRE D'INVESTIGATION DE MICHEL MEIGNANT ET MARIO VIANA

« L'IMPACT DE LA QUALITE DE VIE SUR LES PERFORMANCES SCOLAIRES ET LE DEVELOPPEMENT »

SYNTHESE DE LA LITTERATURE INTERNATIONALE POUR LE CONSEIL NATIONAL D'ÉVALUATION DU SYSTEME SCOLAIRE (CNESCO) TIPHAINA GAUDONVILLE SOUS LA DIRECTION D'AGNES FLORIN ET PHILIPPE GUIMARD UNIVERSITE DE NANTES, CREN-EA2661 OCTOBRE 2017

[HTTPS://WWW.CNESCO.FR/FR/QUALITE-VIE-ECOLE/QUALITE-DE-VIE-ET-PERFORMANCES-SCOLAIRES/](https://www.cnESCO.fr/fr/qualite-vie-ecole/qualite-de-vie-et-performances-scolaires/)

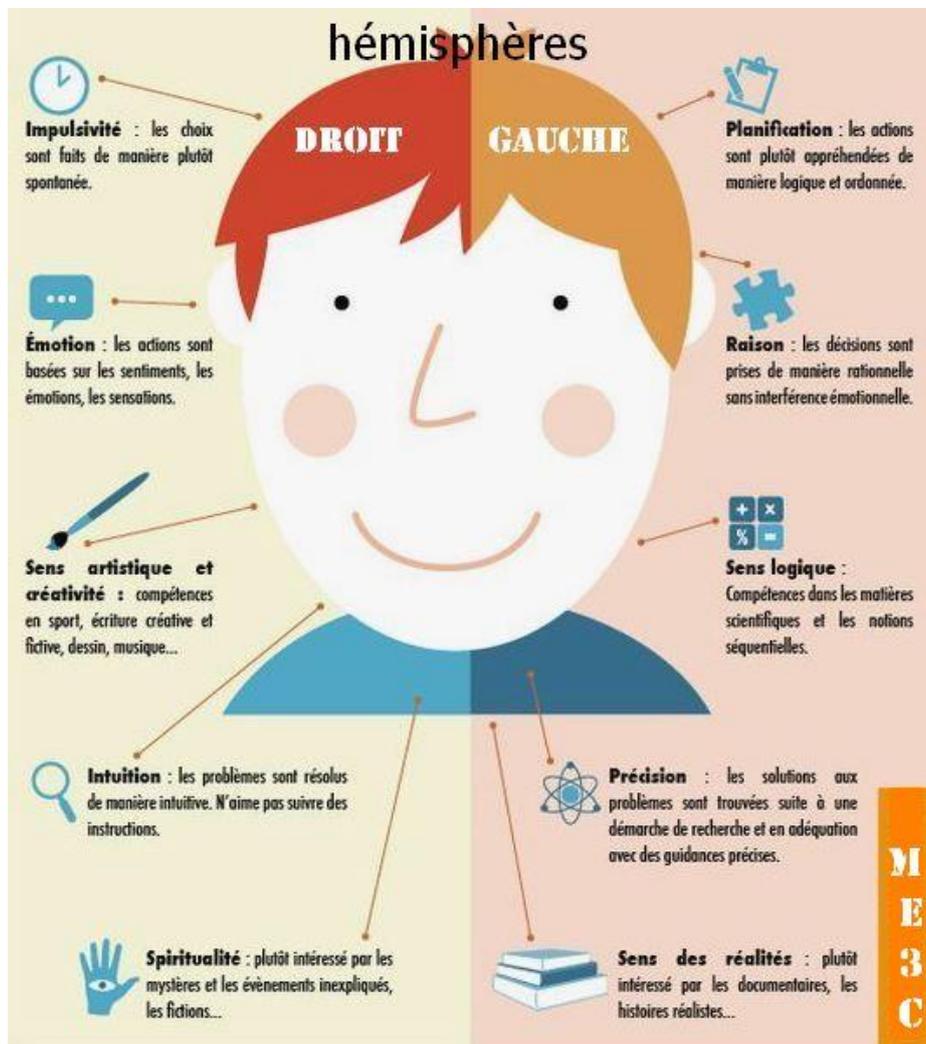
« TU ES DONC JE SUIS – UNE DECLARATION DE DEPENDANCE » DE SATISH KUMAR (ED. BELFOND – 2010)

COURS THEORIQUES ME3C (PAR MICHELE DREIDEMY, CATHERINE HACQUART ET SOPHIE ACQUISTAPACE – 2017-2018)

ANNEXES

Annexe n°1

Equilibre des deux hémisphères cérébraux de l'enfant



Annexe n°2

La Communication NonViolente

« LES MOTS SONT DES FENETRES OU BIEN CE SONT DES MURS » DE MARSHALL B. ROSENBERG

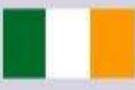
Auto- empathie	Expression honnête	Ecoute empathique
Clarifier et accueillir ce qui se passe en moi maintenant	Dire avec clarté ce qui se passe en moi sans critique, reproche ni jugement	Écouter avec bienveillance ce qui se passe en l'autre
1. Observation des faits concrets et de mes pensées à leur propos (critiques, jugements, reproches, ...)	1. Observation : citer les faits concrets <i>Quand je vois, j'entends, je me souviens ...</i>	1. Observation : citer les faits concrets <i>Quand tu vois, tu entends, tu te souviens ...</i>
2. Sentiments : accueillir mon vécu au niveau de mes sensations physiques et de mes sentiments <i>Je me sens ...</i>	2. Sentiments : exprimer comment je me sens en lien avec ces faits : <i>je me sens ...</i>	2. Sentiments : exprimer comment j'imagine que l'autre se sent, en lien avec ces faits : <i>est-ce que tu te sens ...</i>
3. Besoins : me relier aux besoins qui sont à l'origine de mes sentiments : <i>parce que j'ai besoin de ... (ou j'aimerais ...)</i>	3. Besoins : nommer les besoins qui sont l'origine de mes sentiments : <i>parce que j'ai besoin de ... (ou j'aimerais ...)</i>	3. Besoins : nommer sur un ton interrogatif les besoins que je pense être à l'origine de ses sentiments : <i>parce que tu as besoin de ... ? (ou tu aimerais ... ?)</i>
4. Demande à moi-même/ Action . <i>Pour prendre soin de mes besoins, ne fût-ce que partiellement, je choisis de faire ou de dire ...</i>	4. Demande de connexion ou d'action : formuler au présent une demande con- crète, réaliste, positive et négociable qui pourrait contribuer à la satisfaction de l'un ou l'autre de mes besoins : <i>Serais-tu d'accord de ... ?</i>	4. Demande de connexion : formuler au présent une demande qui invite l'autre à préciser ce qu'il vit : <i>Est-ce bien ça ?</i>

Annexe n°3

Synthèse sur la recherche sur le bien-être à l'école, CNESCO (Conseil National d'Évaluation du Système Scolaire), Octobre 2017

Des résultats de la recherche à l'international

Les travaux ayant établi des relations entre le bien-être perçu à l'école et les performances scolaires indiquent soit que les performances académiques impactent le bien-être des élèves, soit que le bien-être des élèves contribue à expliquer leur réussite.

Allemagne 	Crede, Wirthwein, Elvany & Steinmayr (2015) sur 411 élèves de 16 à 17 ans	Scores de réussite scolaire et satisfaction de vie sont corrélés. L'éducation des mères modère l'association entre la satisfaction et la réussite scolaire.
Australie Méridionale 	Murray-Harvey (2010) auprès de 888 élèves de 10 à 16 ans	La réussite scolaire de l'élève est corrélée aux relations sociales avec la famille, les pairs et les enseignants, à la santé psychologique, au ressenti envers l'établissement scolaire et au sentiment d'appartenance à l'école.
Finlande 	Kirkcaldy, Furnham & Siefen (2004) ont utilisé les données de PISA 2000	Le bien-être des élèves est toujours lié aux performances scolaires (en science, mathématiques et lecture). Les pays ayant des résultats élevés ont les meilleurs scores de bien-être.
Irlande du Nord 	Miller, Conolly et Maguire (2013) auprès de 1081 élèves d'Irlande du Nord, âgés de 7 à 11 ans	La relation entre bien-être et performances académiques est robuste et est indépendante du sexe et de la précarité. Ceux qui se sentent bien et heureux à l'école, quel que soit leur contexte de vie, ont de meilleurs résultats scolaires que ceux ayant un faible niveau de bien-être à l'école.

Annexe n° 4 (page 30 à 36)

Les bilans dressés par l'enseignante pour chaque enfant avant le début de la pratique et après l'avant dernière séance



Amaïs

BILAN ENSEIGNANT

DE LA PRATIQUE DE LA METHODE EDUCATIVE 3C

Synthèse du comportement des élèves avant et après la pratique de la ME3C.

ENSEIGNANT : CLASSE :

ETABLISSEMENT SCOLAIRE

PERIODE DU AU OU/ET NOMBRES DE SEANCES ... 9

SYNTHESE DE LA PRATIQUE DE LA ME3C Mettre le chiffre qui correspond dans le tableau

1 = PRESQUE JAMAIS-JAMAIS ou TRES BIEN	2 = PARFOIS ou BIEN	3 = SOUVENT ou MOYEN	4 = TOUJOURS ou MAUVAIS
--	-------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

	AVANT	APRES	OBSERVATIONS
AGITATION <u>NERVOSITE</u>	2	2	
AGRESSIVITE	1	1	
BAVARDAGE	1	1	
CONCENTRATION ET ATTENTION	1	1	
<u>CONFIANCE EN SOI</u>	4	2	
TIMIDITE	3	3	
RESPECT DE LA VIE SOCIALE ET DES AUTRES	1	1	
MEMOIRE	2	1	
<u>MOTIVATION POUR APPRENDRE</u>	3	1	
<u>FATIGUE</u>	3	2	
<u>RESULTATS SCOLAIRES</u>	3	2	

Ronan

BILAN ENSEIGNANT

DE LA PRATIQUE DE LA METHODE EDUCATIVE 3C

Synthèse du comportement des élèves avant et après la pratique de la ME3C.

ENSEIGNANT : Chantal PORTERAT CLASSE : CM1

ETABLISSEMENT SCOLAIRE : Ecole Notre Dame des Vignes

PERIODE DU 9 mars AU 7 juin OU/ET NOMBRES DE SEANCES : 9

SYNTHESE DE LA PRATIQUE DE LA ME3C Mettre le chiffre qui correspond dans le tableau

1 = PRESQUE JAMAIS-JAMAIS ou TRES BIEN	2 = PARFOIS ou BIEN	3 = SOUVENT ou MOYEN	4 = TOUJOURS ou MAUVAIS
--	-------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

	AVANT	APRES	OBSERVATIONS
<u>AGITATION NERVOISITE</u>	3	2	
<u>AGRESSIVITE</u>	2	1	
<u>BAVARDAGE</u>	3	1	
<u>CONCENTRATION ET ATTENTION</u>	3	2	
<u>CONFIANCE EN SOI</u>	3	2	
TIMIDITE	1	1	
<u>RESPECT DE LA VIE SOCIALE ET DES AUTRES</u>	3	2	
MEMOIRE	1	1	
MOTIVATION POUR APPRENDRE	1	1	
FATIGUE	1	1	
RESULTATS SCOLAIRES	1	1	

Félicien

BILAN ENSEIGNANT

DE LA PRATIQUE DE LA METHODE EDUCATIVE 3C

Synthèse du comportement des élèves avant et après la pratique de la ME3C.

ENSEIGNANT : CLASSE :

ETABLISSEMENT SCOLAIRE

PERIODE DU AU OU/ET NOMBRES DE SEANCES 8

SYNTHESE DE LA PRATIQUE DE LA ME3C Mettre le chiffre qui correspond dans le tableau

1 = PRESQUE JAMAIS-JAMAIS ou TRES BIEN	2 = PARFOIS ou BIEN	3 = SOUVENT ou MOYEN	4 = TOUJOURS ou MAUVAIS
--	-------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

	AVANT	APRES	OBSERVATIONS
AGITATION NERVOSITE	2	2	
AGRESSIVITE	1	1	
BAVARDAGE	2	1	
CONCENTRATION ET ATTENTION	2	2	
CONFIANCE EN SOI	4	2	
TIMIDITE	4	2	
RESPECT DE LA VIE SOCIALE ET DES AUTRES	2	1	
MEMOIRE	3	2	
MOTIVATION POUR APPRENDRE	2	2	
FATIGUE	2	1	
RESULTATS SCOLAIRES	3	3	

BILAN ENSEIGNANT

Tohan

DE LA PRATIQUE DE LA METHODE EDUCATIVE 3C

Synthèse du comportement des élèves avant et après la pratique de la ME3C.

ENSEIGNANT : CLASSE :

ETABLISSEMENT SCOLAIRE

PERIODE DU AU OU/ET NOMBRES DE SEANCES 9

SYNTHESE DE LA PRATIQUE DE LA ME3C Mettre le chiffre qui correspond dans le tableau

1 = PRESQUE JAMAIS-JAMAIS ou TRES BIEN	2 = PARFOIS ou BIEN	3 = SOUVENT ou MOYEN	4 = TOUJOURS ou MAUVAIS
--	-------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

	AVANT	APRES	OBSERVATIONS
AGITATION NERVOSITE	1	1	
AGRESSIVITE	1	1	
BAVARDAGE	1	2	
<u>CONCENTRATION ET ATTENTION</u>	4	2	
<u>CONFIANCE EN SOI</u>	2	1	
<u>TIMIDITE</u>	2	1	
RESPECT DE LA VIE SOCIALE ET DES AUTRES	1	1	
MEMOIRE	1	1	
MOTIVATION POUR APPRENDRE	1	1	
<u>FATIGUE</u>	2	1	
RESULTATS SCOLAIRES	1	1	

Quentin

BILAN ENSEIGNANT

DE LA PRATIQUE DE LA METHODE EDUCATIVE 3C

Synthèse du comportement des élèves avant et après la pratique de la ME3C.

ENSEIGNANT : CLASSE :

ETABLISSEMENT SCOLAIRE

PERIODE DU AU OU/ET NOMBRES DE SEANCES **7**

SYNTHESE DE LA PRATIQUE DE LA ME3C Mettre le chiffre qui correspond dans le tableau

1 = PRESQUE JAMAIS-JAMAIS ou TRES BIEN	2 = PARFOIS ou BIEN	3 = SOUVENT ou MOYEN	4 = TOUJOURS ou MAUVAIS
--	-------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

	AVANT	APRES	OBSERVATIONS
AGITATION NERVOSITE	1	1	
AGRESSIVITE	1	1	
BAVARDAGE	1	1	
CONCENTRATION ET ATTENTION	2	2	
CONFIANCE EN SOI	3	2	
TIMIDITE	3	2	
RESPECT DE LA VIE SOCIALE ET DES AUTRES	1	1	
MEMOIRE	4	4	
MOTIVATION POUR APPRENDRE	2	2	
FATIGUE	2	2	
RESULTATS SCOLAIRES	4	4	

BILAN ENSEIGNANT

Benjamin

DE LA PRATIQUE DE LA METHODE EDUCATIVE 3C

Synthèse du comportement des élèves avant et après la pratique de la ME3C.

ENSEIGNANT : CLASSE : *CM1*

ETABLISSEMENT SCOLAIRE

PERIODE DU *9 mars* AU *7 juin 2018* OU/ET NOMBRES DE SEANCES ... *7*

SYNTHESE DE LA PRATIQUE DE LA ME3C Mettre le chiffre qui correspond dans le tableau

1 = PRESQUE JAMAIS-JAMAIS ou TRES BIEN	2 = PARFOIS ou BIEN	3 = SOUVENT ou MOYEN	4 = TOUJOURS ou MAUVAIS
--	-------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

	AVANT	APRES	OBSERVATIONS
AGITATION NERVOSITE	<i>1</i>	<i>1</i>	
AGRESSIVITE	<i>1</i>	<i>1</i>	
BAVARDAGE	<i>1</i>	<i>1</i>	
CONCENTRATION ET ATTENTION	<i>1</i>	<i>1</i>	
CONFIANCE EN SOI	<i>4</i>	<i>3</i>	
TIMIDITE	<i>4</i>	<i>3</i>	
RESPECT DE LA VIE SOCIALE ET DES AUTRES	<i>1</i>	<i>1</i>	
MEMOIRE	<i>3</i>	<i>2</i>	
MOTIVATION POUR APPRENDRE	<i>2</i>	<i>2</i>	
FATIGUE	<i>1</i>	<i>2</i>	
RESULTATS SCOLAIRES	<i>3</i>	<i>3</i>	

BILAN ENSEIGNANT

Timothée

DE LA PRATIQUE DE LA METHODE EDUCATIVE 3C

Synthèse du comportement des élèves avant et après la pratique de la ME3C.

ENSEIGNANT : CLASSE :

ETABLISSEMENT SCOLAIRE

PERIODE DU AU OU/ET NOMBRES DE SEANCES ⁹

SYNTHESE DE LA PRATIQUE DE LA ME3C Mettre le chiffre qui correspond dans le tableau

1 = PRESQUE JAMAIS-JAMAIS ou TRES BIEN	2 = PARFOIS ou BIEN	3 = SOUVENT ou MOYEN	4 = TOUJOURS ou MAUVAIS
--	-------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

	AVANT	APRES	OBSERVATIONS
<u>AGITATION NERVOSITE</u>	3	2	
AGRESSIVITE	1	1	
<u>BAVARDAGE</u>	3	2	
<u>CONCENTRATION ET ATTENTION</u>	3	2	
<u>CONFIANCE EN SOI</u>	3	2	
TIMIDITE	2	2	
<u>RESPECT DE LA VIE SOCIALE ET DES AUTRES</u>	3	2	
<u>MEMOIRE</u>	3	2	
<u>MOTIVATION POUR APPRENDRE</u>	3	2	
FATIGUE	2	2	
<u>RESULTATS SCOLAIRES</u>	3	2	