

MEMOIRE DE MONITEUR

METHODE EDUCATIVE 3C

Concentration – Calme – Contrôle

Avec Michèle Dreidemy , fondatrice de la ME3C



CLEFS PÉDAGOGIQUES POUR SORTIR DE L'AGITATION GRÂCE À LA ME3C

Session 2011-2012 MARTINIQUE



Lisa CILLA
lisacilla@hotmail.fr
26 janvier 2012

SOMMAIRE

Remerciements	P03
INTRODUCTION	P04
I) Equilibrer l'enfant par le cadre	P05
a- Mes questionnements	P05
b- Comprendre l'enfant agité	P07
c- Le cadre dans les séances de ME3C	P08
d- Les règles et le contrat avec l'enfant	P11
e- L'adulte, référent de l'enfant	P14
II) Une pratique équilibrante et structurante	P17
a- La concentration et la maîtrise de soi	P18
b- Se donner de l'attention	P21
c- Le rythme et la répétition	P24
d- Se libérer des tensions	P26
III) Le savoir être du moniteur	P29
a- L'ancrage	P29
b- La voix et les mots	P32
c- La bienveillance du moniteur	P34
Témoignages de parents et d'enfants	P37
CONCLUSION	P39

Merci

à Michèle Dreidemy pour nous avoir apporté la ME3C en Martinique,

pour son dévouement et son dynamisme pour aider les enfants de la planète.

Merci à sa famille pour le soutien qu'elle apporte à cette belle mission.

Merci à mon mari Guillian pour avoir cru en moi

et pour son aide dans la mise en page de ce mémoire.

Merci à tous les enfants pour leur sourire, et leur présence aux ateliers.

Merci aux parents de nous avoir confié leurs enfants pour les ateliers et les photos

Et merci pour leur profonde aspiration à donner à leurs enfants ce qu'il y a de meilleur

pour leur épanouissement afin qu'ils réussissent leur vie.



INTRODUCTION

Le problème de l'agitation chez les enfants est au centre des débats de l'éducation. Et il semble que nous ayons oublié que nous étions nous aussi par moments intenable lorsque nous étions enfants. Nous devons également prendre conscience que la société a changé et que les enfants d'aujourd'hui sont dans un monde de plus en plus stressant et oppressant dans lequel l'adulte à lui-même du mal à vivre. Les enseignants, les parents et les personnes travaillant avec les enfants se plaignent et sont souvent désarmés devant des enfants de plus en plus agités et agressifs. Mais bien souvent nous oublions de chercher à comprendre les causes de cette agitation et avons vite fait de considérer l'enfant comme étant le problème.

Premièrement, un enfant agité est un enfant en souffrance. L'agitation est synonyme d'un malaise qui peut avoir différentes origines: une situation familiale difficile (dépression du parent, violences physiques, absence d'un des parents...), à l'alimentation (surconsommation de sucres), à un environnement hostile (le bruit, les images télévisées), à une trop grande répression et exigence des parents...pour n'en nommer que quelques-unes.

Deuxièmement, l'enfant ne peut pas faire autrement car il n'a pas d'outils. Ne pouvant pas garder toutes ses tensions à l'intérieur, il n'a d'autre moyen que de les faire sortir par cette agitation. Exploder, crier, bouger, devient une manière de survivre à ses tensions ou de fuir son mal-être.

Ce triste tableau pourrait nous laisser penser qu'il n'y a pas de solutions. Mais si nous ne pouvons pas changer le contexte dans lequel vit l'enfant nous pouvons lui donner des outils pour l'aider à trouver un équilibre et un mieux-être.

Mon analyse consistera à montrer comment la Méthode Educative 3C donne des outils efficaces et pragmatiques pour aider l'enfant à sortir de l'agitation en donnant un cadre, une structure qui va l'équilibrer et l'amener au calme. Nous verrons plus spécifiquement les effets structurants des exercices de la méthode à travers des cas concrets. Nous terminerons en montrant que ce savoir faire du moniteur n'est effectif que s'il s'accompagne d'un savoir être.

I) EQUILIBRER L'ENFANT PAR LE CADRE

a) Mes questionnements

Avant de pratiquer la ME3C, j'ai enseigné le yoga aux enfants pendant 2 ans. J'avais suivi deux formations dans des écoles américaines spécialisées dans le yoga pour enfant. J'en suis sortie avec un immense répertoire de chansons d'affirmation positive, de jeux et de postures nouvelles d'animaux et d'objet à imiter pour développer la force, l'équilibre et la flexibilité. J'avais tous les outils pour que les enfants aiment le yoga. Par contre, quelque chose me gênait dans l'approche. Le mot d'ordre de l'une de ses formations était le divertissement, il fallait toujours faire plaisir aux enfants et veiller à ce qu'ils ne s'ennuient pas. Cela donnait en fin de compte un cours ludique, interactif mais du coup très bruyant, avec beaucoup d'agitation du côté du professeur, dont le but était de captiver l'attention des enfants. On sait bien aujourd'hui que l'implication émotionnelle de l'enfant dans son apprentissage est fondamentale. Plus un enfant est enthousiaste, plus il aime ce qu'il fait, mieux il mémorise et plus il manifeste de la volonté dans son travail. Avant ma rencontre avec la ME3C, je ne savais pas dire exactement ce qui manquait à cette approche. Je sentais cependant qu'elle était assez superficielle et que le jeu était valorisé au détriment du sens.

Comment transmettre ?

J'avais donc cette spécialisation en yoga pour enfants et en plus, quatre années de formation de professeur des écoles Waldorf-Steiner, qui m'avaient données une compréhension de l'enfant, de ses besoins et de son développement sur les trois plans (émotionnel, physique et psychologique). Et malgré tout, lorsque j'ai commencé à enseigner le yoga aux enfants, je me sentais un peu perdu avec toutes ces connaissances accumulées, car je ne savais pas vraiment comment relier ce savoir à la vie qui était devant moi avec ses grands yeux brillants.

Je comprends aujourd'hui pourquoi j'appréhendais le cours des enfants. J'avais un peu de difficulté à le préparer car je ne savais pas comment procéder. Grâce à mon travail de lâcher prise, je m'ouvrais au fait d'être inspirée et guidée par les enfants. J'avais naturellement une bonne connexion avec eux. Malgré tout, je ne me sentais pas tout à fait satisfaite de mon cours. Il me manquait l'art et la manière d'amener les exercices. Comment créer un contexte favorable afin que les enfants bénéficient des bienfaits des exercices ?

Quels outils contre l'agitation ?

Les enfants aimaient beaucoup le cours, mais je n'avais pas de retour particulier des parents dont la préoccupation essentielle était de canaliser l'agitation de leur enfant. Ceci souleva une autre question, celle de la nécessité de proposer des outils contre l'agitation. Pour cela il me fallait une meilleure compréhension des exercices dans leur capacité à répondre aux besoins des enfants. En effet, je ne savais pas comment gérer l'agitation, les débordements d'enthousiasme et tous les commentaires que les enfants faisaient tout au long du cours. Fallait-il laisser les enfants s'exprimer, après tout on leur demande toujours de se taire. Comment faire pour que mes exigences ne génèrent pas de frustrations ?

Ma rencontre avec la ME3C

Voici quels étaient mes questionnements lorsque j'ai rencontré Michèle Dreidemy. Je me suis inscrite à la formation car je sentais que j'allais peut-être trouver la guidance que je cherchais. Dès le weekend d'introduction j'ai senti que les fondements de la ME3C étaient solides et plus important encore, ils étaient basés sur l'expérience. Je sentais aussi que Michèle incarnait les qualités dont elle parlait. Et cela était très important à mes yeux car cela reflétait la profondeur de son travail.

Les trois mots clefs de la Méthode: CONCENTRATION – CALME – CONTRÔLE m'ont tout de suite interpellés car j'avais réunis les trois éléments qu'il me fallait pouvoir apporter aux enfants. Or, il est très difficile pour un enfant agité de se concentrer, d'écouter et donc d'apprendre, car cette qualité requiert un minimum de calme intérieur et de maîtrise de soi.

b) Comprendre l'enfant agité



Imaginons la scène:

A la maison, le grand frère qui discute avec son ami au téléphone devant la télévision, le bruit du téléviseur avec les images publicitaires qui défilent, la musique à tue-tête dans la chambre de la grande soeur, la maman qui crie au plus petit d'arrêter de faire du bruit avec son nouveau piano électrique, la voiture du voisin qui ne démarre pas et les travaux sur la route...et notre enfant au milieu de tout cela qui sort d'une journée passée dans le brouhaha de l'école.

Pensez-vous qu'il soit facile pour cet enfant de rester calme et de se concentrer ? Le lieu dans lequel il évolue l'agresse et l'irrite. La seule façon pour lui de supporter cette surcharge d'impressions est de bouger pour ne pas imploser. Il va évacuer ses tensions par le mouvement.

L'agitation d'un enfant va se voir au niveau physique, par les mouvements chaotiques, au niveau émotionnel, par une incapacité à se détendre, par l'agressivité et l'anxiété, ainsi qu'au niveau mental par la dispersion, le manque d'attention, de concentration et de volonté.

L'enfant agité est en fait, un enfant angoissé. Pendant mes ateliers, j'ai observé le visage d'enfants agités, et à ma grande surprise, j'ai vu un visage craintif et inquiet. Cela m'a permis de comprendre que ces enfants avaient un grand besoin d'être rassurés.

c) Le cadre dans les séances de ME3C

L'enfant se nourrit d'impressions

La première chose que j'ai apprise dans ma formation, c'est que l'enfant va se nourrir des impressions qu'il reçoit. En effet, l'enfant est une éponge, dès sa naissance, il s'imprègne de ce qu'il voit, de ce qu'il entend et de ce qu'il sent. Ses sens sont tournés vers le monde. Il ne peut pas se protéger ni choisir ce qui va entrer en lui. Il va donc prendre en lui le monde qui l'entoure et c'est à partir de cela qu'il va se construire physiquement, mentalement et émotionnellement. Il est intéressant de voir qu'aujourd'hui les enfants vivent dans un chaos de bruits, d'images et de mouvements.

Si l'on veut aider l'enfant à sortir de l'agitation il faudra donc créer un cadre favorable qui le structure et l'apaise. Il est donc important que l'environnement dans lequel se trouve l'enfant soit rassurant et qu'il puisse avoir des repères.

Trop de stimulus augmente l'agitation

Lors de ma formation dans l'école de yoga pour enfants aux Etats-Unis, j'ai été étonnée de découvrir une salle surchargée en couleurs, en images avec des fleurs aux couleurs artificielles qui me souriaient de toute part. J'ai réalisé que cet environnement ne pouvait pas apaiser un enfant, bien au contraire. Le but des exercices de yoga étant d'amener l'enfant à se centrer, il doit pouvoir tourner son attention sur lui-même (sentir son corps, sa respiration). Or un enfant agité aura du mal à faire cela tout seul si l'espace dans lequel il se trouve excite ses sens davantage. Lorsque j'ai pour la première fois donné un cours privé à un garçon de 7 ans avec des déficits d'attention, j'ai réellement pris conscience de l'importance de n'avoir avec moi que le strict nécessaire à la séance. Tout dans la salle attirait son attention et il ne pouvait pas s'empêcher de toucher à tous les objets qui l'entouraient, y compris mon lecteur de musique.

La salle dans la ME3C

Je me suis donc mise à vérifier que tout ce que l'enfant reçoit comme impressions à partir du moment où il entre dans la salle, soit structurant et l'aide à trouver un équilibre. Pour cela, le lieu devra refléter les qualités que l'on souhaite développer chez l'enfant. Il devra être propre et ordonné puisque l'enfant agité est désordonnée dans ses gestes, ses pensées.... Il doit être également être épuré et simple, afin que l'enfant ne soit pas distrait et puisse mieux se concentrer. Les couleurs douces et le silence de la salle vont avoir un effet apaisant sur l'enfant.

La salle devra être un lieu rassurant pour l'enfant. Or on sait que le sentiment de sécurité dépend des repères spatiaux. Il n'y a rien de plus perturbant pour un enfant que de changer tout le temps de lieu. Les tapis sont donc toujours disposés de la même manière, en rond, ce qui permet à chacun de se voir. La forme circulaire va aussi donner un sentiment d'appartenance, de partage et d'harmonie.

Le passage du seuil

Lorsque j'ai commencé à enseigner le yoga aux enfants, je laissais les enfants entrer dans la salle et je les laissais jouer en attendant que tous les enfants soient présents, ainsi ils emportaient leur comportement habituel dans la salle et il devenait difficile pour moi de commencer le cours dans le calme. Il manquait le passage du seuil qui est fondamental pour que l'enfant se recentre.

La ME3C met l'accent sur le fait de créer un cadre dès le départ. J'ai donc expérimenté cela avec une enfant de 3 ans qui venait pour la première fois. Elle était agitée et bougeait beaucoup. Je l'ai prise par la main et je lui ai dit à voix basse "maintenant on va faire notre cours mais pour cela il faut que tu écoutes et que tu sois calme, es-tu d'accord?" Elle s'est arrêtée de bouger, m'a regardé et écouté avec attention. Elle a fait oui de la tête et s'est apaisée. Elle sentait que ce moment était important et qu'elle entrait dans un autre espace. Durant toute la séance l'enfant était calme et à l'écoute. En sortant du cours elle était complètement différente, elle s'est assise sagement sur une chaise pour attendre

sa mère.

J'ai compris l'importance du passage du seuil dans le bon déroulement d'une séance, car l'enfant sent que quelque chose d'autre commence. Et cette chose a un début et une fin. D'où l'importance dans la Méthode du salut du groupe au début et à la fin du cours. Grâce à ce moment de recentrage, les élèves sont plus concentrés tout au long de la pratique. C'est un petit rituel très simple mais qui donne la note au cours. Autrefois dans les écoles, le passage du seuil était très important et l'enfant saluait le maître avant d'entrer dans la salle de classe. Cela permettait à l'enfant de prendre conscience qu'il entrait dans un autre lieu dans lequel le référent était l'enseignant.

d) Les règles et le contrat avec l'enfant

Les règles structurent l'enfant

Lorsque j'ai commencé à étudier la ME3C, j'étais un peu sceptique sur le fait d'imposer autant de règles aux enfants. Mais lorsque j'ai vu les résultats et surtout à quel point ces règles canalisent les enfants, j'ai compris que c'était exactement ce qui manquait à mes cours. Lorsque les enfants commencent une séance 3C le moniteur pose les règles qui vont servir de base structurante pour que l'enfant bénéficie des bienfaits des exercices. Sans ses règles, le cours devient un véritable chaos. L'enfant est comme une maison en construction. Si les fondations ne sont pas solides, que se passe-t-il? On ne pourra pas construire ou encore la maison sera fragile et instable. Un enfant sans structure sera donc aussi dispersé, instable et manquera de volonté et de force.

Les règles dans la ME3C

Il y a deux types de règles dans la ME3C. Il y a celles que l'on respecte tout au long du cours comme le silence, le fait d'écouter la monitrice et de respecter les autres enfants... Ces règles générales sont importantes pour le bon déroulement de la séance. Il y a aussi les règles dans les exercices (qui se pratiquent sous forme de jeux, surtout pour les plus petits) tout comme les règles sans lesquelles aucun jeu ne peut exister. Les règles vont permettre à l'enfant de développer sa volonté en lui donnant un défi. Ces règles peuvent varier selon les capacités de l'enfant car elles doivent être abordables pour lui. L'enfant agité ayant tendance à manquer de volonté, il faudra s'assurer que la règle ne crée pas trop de frustrations chez l'enfant. Il doit sentir qu'il peut y arriver.

La validation de la règle

Avant la Méthode 3C, je pouvais énoncer une règle à plusieurs reprises. Et peu de temps après, les enfants recommençaient à parler et à s'agiter. Je comprends aujourd'hui pourquoi cela ne fonctionnait pas. Et je comprends pourquoi autant de parents ont du mal à faire respecter les limites qu'ils donnent à leur enfant. Cela vient du fait que la règle n'a pas été validée par l'enfant. Dans la Méthode

3C, l'enfant doit valider la règle. Il devient alors acteur et responsable, il ne subit plus la règle comme quelque chose qui lui est imposé de l'extérieur puisqu'il est d'accord pour la suivre, il y adhère. Cela permet à l'enfant de devenir plus conscient de son comportement.

Pour les plus petits, "La Chaise du silence" est un outil merveilleux. Il s'agit d'un espace à l'écart du groupe où l'enfant va s'asseoir lorsqu'il ne respecte pas les règles. Chez les plus grands, la ME3C propose un véritable contrat sur papier, que les jeunes doivent signer lorsqu'ils viennent au cours pour la première fois.

Expérience avec un enfant

Emilie (3 ans et demi), pendant 3 mois a eu du mal à suivre la règle du silence, elle faisait tout le temps des commentaires et essayait de diriger le cours. Tout d'abord ma formatrice, Michèle Dreidemy, m'a conseillé de créer un petit groupe avec les plus petits de 3/4 ans afin de travailler de manière plus adaptée. Mais avant cela elle m'a conseillé de parler directement à Emilie car elle n'avait pas l'air de comprendre les règles. Après un cours je lui ai expliqué que si elle voulait continuer à venir, il faudrait qu'elle respecte les règles, et j'ai terminé en lui demandant si elle était d'accord. Je devais faire attention qu'elle valide bien ma décision. La séance suivante, je l'ai à nouveau prise à part pour lui demander si elle se souvenait bien de notre contrat...Au début elle a eu beaucoup de mal à suivre les règles car elle voulait tout diriger. Lorsqu'elle parlait trop, elle allait s'asseoir sur la chaise du silence*, ce qui lui permettait de se rendre compte qu'elle ne pouvait pas participer aux exercices qu'elle aimait si elle n'écoutait pas. Avec le rappel des règles, elle a fini par accepter d'être à l'écoute. Elle arrive aujourd'hui à suivre la séance sans interrompre.

La compréhension des règles

Pour que la règle soit acceptée et respectée, il faut qu'elle soit comprise. Au début, Joris (4 ans), associait la chaise du silence à une punition. Et à chaque fois que je lui rappelais les règles, il pensait être en échec, croisait les bras et faisait la tête. Je lui ai expliqué qu'il faisait de son mieux et que parfois c'était difficile de se maîtriser et qu'il était là pour apprendre. En dédramatisant la

situation, au fur et à mesure des séances, il a commencé à comprendre que cette chaise était là pour l'aider à retrouver le calme. Aujourd'hui cet enfant très agité ne va pour ainsi dire plus sur la chaise et lorsqu' il y va c'est sans agacement car il sait que lorsqu'il est de nouveau prêt pour écouter, il lui suffit de me faire signe pour revenir sur son tapis.

Les règles constituent un contrat entre l'enfant et le moniteur. S'il ne les respecte pas il ne peut pas participer à la séance, cela semble dur, mais c'est ce qui fait la force de la Méthode. Pendant 3 mois j'ai souvent dû rappeler les règles mais cela a vraiment porté ses fruits car maintenant mes séances se déroulent presque'entièrement dans le silence.

Cet exemple souligne aussi l'importance d'accepter son rôle de référent auprès des enfants.

e) L'adulte, référent de l'enfant

Le parent est le référent

Très souvent pour éviter une crise ou des pleurs et parfois par lassitude, le parent en vient souvent à céder aux caprices de l'enfant. En lui donnant son bonbon préféré il aura la paix pense-t-il. Il arrive aussi que sans nous en rendre compte, l'on projette les frustrations dont nous avons souffert dans notre propre enfance et estimons que notre enfant n'a pas à subir la même chose.

Exemple: un parent qui a eu une enfance très difficile à cause de parents répressifs, verra l'autorité comme quelque chose de négatif et refusera de se poser comme une autorité face à ses enfants. Dans ce cas l'intention est bonne mais cela ne va pas aider l'enfant à se construire. Les émotions qu'un enfant manifeste lorsqu'il n'a pas ce qu'il veut (sentiment d'injustice, colère, tristesse...) sont liées à son incompréhension devant la limite que l'adulte lui impose. Mais l'enfant a besoin d'être guidé dans ces choix, car il ne sait pas ce qui est bon ou mauvais pour lui. L'enfant roi est véritablement en souffrance car celui qui est sa référence a démissionné. Or sans l'adulte comme référent, l'enfant est perdu car il est sollicité de toute part et n'a pas de repères. Ce manque de structure entraîne une agitation chez l'enfant qui est tiraillé.

Le moniteur est le référent pendant la séance

Avec la ME3C, j'ai compris de manière concrète quel devait être mon positionnement par rapport aux enfants. Il fallait que j'assume ce rôle de référent dans mon cours.

J'ai fait une expérience intéressante lors d'une séance avec un groupe d'enfants âgés de 4 à 7 ans et j'avais la chance ce jour-là d'être supervisée par Michèle Dreidemy. Deux sœurs voulaient s'asseoir l'une à côté de l'autre. Je sentais qu'il aurait été mieux pour elles d'être séparées, alors je leur ai demandé de s'asseoir à deux endroits différents. J'ai posé ma question de la manière suivante: "Aujourd'hui tu vas t'asseoir là, d'accord?" et bien sûr j'ai eu un "non" de la tête.

La plus petite a commencé à pleurnicher car elle voulait à tout prix être avec sa grande sœur. J'ai donc cédé pour ne pas la contrarier. Je me disais que peut être c'était trop tôt pour les séparer...

Michèle m'a expliqué par la suite, que je n'avais pas à demander l'avis aux enfants et qu'une fois une décision prise, je ne devais pas céder à leurs caprices sinon cela voudrait dire que je leur donne raison et que je n'étais plus le référent. Lorsque nous cédon, cela ne rassure pas l'enfant, au contraire il est désorienté car ce qui devait être solide s'avère fragile...

Expérience avec un enfant

J'ai fait une autre expérience intéressante au sujet du référent. Lorsque j'ai commencé mes ateliers, j'avais encore cette appréhension de blesser l'enfant en étant trop directe. D'ailleurs dans ma vie, j'ai remarqué cette tendance à vouloir être diplomate afin d'éviter les conflits, plus encore, il fallait éviter de blesser quelqu'un en disant les choses trop directement. Sans m'en rendre compte cela se retrouvait dans mes cours. Lors d'une vérification des acquis, j'ai demandé aux enfants de me montrer la posture de la grenouille. Une enfant m'a montré quelque chose qui ressemblait à la grenouille, mais ce n'était pas la pose telle que je l'avais enseignée. Elle m'a dit "on peut faire la grenouille comme ça" Au lieu de lui dire clairement que ce n'était pas la posture, j'ai répondu "oui, c'est vrai que ça ressemble à une grenouille, on peut faire la grenouille ainsi, mais celle que je voudrais que vous fassiez c'est celle-ci". Ma monitrice qui m'observait m'a expliqué qu'il me fallait être claire avec ce que je demandais aux enfants. Je n'ai pas à me justifier, ni à rentrer dans une discussion avec les enfants durant la séance. "Tu fais la posture comme je te la montre". Si j'avais continué comme je faisais avant, cet enfant aurait toujours cherché à faire la posture à sa façon et donc elle n'aurait en rien développé sa volonté.

Un enfant va toujours vérifier que les fondations sont solides en essayant d'aller à l'encontre. C'est pourquoi tant que je répondais à cet enfant, je lui donnais le droit de rompre la règle du silence et je lui permettais de remettre en question mon autorité. Un enfant, au fond, ne demande qu'une chose, c'est de pouvoir faire confiance à l'adulte. Cette confiance repose sur la stabilité du référent qui

va l'aider à se détendre et à se construire. Je précise qu'il ne s'agit pas là d'être intransigeant et dure. Il s'agit de bon sens et surtout d'une compréhension de ce dont l'enfant a besoin. En effet, il aussi nécessaire de s'adapter à l'enfant afin que nos exigences ne soient pas au-delà de ses capacités.

II) UNE PRATIQUE EQUILIBRANTE

Agir à partir du physique

Pour aider l'enfant à sortir de l'agitation, la Méthode 3C va passer par le corps. Il s'agit d'une approche psychocorporelle, c'est-à-dire que tout ce que l'enfant va intégrer au niveau du corps, va avoir un impact sur le plan émotionnel et intellectuel. On sait aujourd'hui que ces trois plans sont toujours en interaction et qu'en agissant sur un des plans, on agit sur les deux autres. Or les changements sont plus rapides au niveau psychologique lorsque l'on commence par agir sur la maîtrise du corps.

Les enfants sont par nature des êtres de mouvement, il est donc normal qu'ils bougent. Mais il faut donner une orientation, un cadre et une structure à ce mouvement. Par la maîtrise sur le plan physique (mouvement et souffle), c'est toute la sphère des émotions et des pensées qui va être équilibrée. C'est la force de toutes les techniques ancestrales telles que le yoga et les arts martiaux.

a) La concentration et la maîtrise de soi



Le Miroir

Lorsqu'un enfant agité comprend que s'il se concentre il devient plus fort et plus efficace dans tout ce qu'il fait, cet enfant devient alors capable de se surpasser dans les exercices de concentration.

La concentration est une force

L'image de la loupe est un bon exemple pour montrer à l'enfant qu'il est plus fort lorsqu'il se concentre: Si on place une loupe sous les rayons du soleil, juste au-dessus d'une feuille, les rayons vont se concentrer en un point et cela va produire une flamme. Cela montre que la concentration va créer une force, une énergie.

Un enfant agité est un enfant dont l'énergie est dispersée. Quand il y a agitation dans le corps, il y a agitation au niveau des pensées. Il est donc très difficile pour cet enfant de se concentrer sur une seule chose à la fois. Il aura tendance à commencer quelque chose avec enthousiasme puis à s'en désintéresser tout aussi rapidement. Cet enfant aura donc peu de volonté pour aller au bout des choses car son attention papillonne d'un objet à un autre et réagit constamment aux impressions extérieures (mouvement, bruits, sons...).

Expérience avec les enfants agités

Les exercices de concentration tels que la Statue et l'Arbre, ont vraiment marqué les enfants, en particulier, les enfants agités. Ce sont des exercices qui constituent un défi et qui leur donne un profond sentiment de satisfaction. J'ai été très impressionnée la première fois que j'ai introduit l'exercice de la statue dans mon groupe d'enfants de 4 à 7 ans. Les enfants doivent rester assis et immobiles, les yeux fermés pendant quelques secondes. A ma grande surprise, celui qui est resté le plus calme était l'enfant le plus agité du groupe. Cet enfant ne tenait généralement pas en place au point que je le gardais près de moi pendant les cours. Pourtant dans cet exercice, il était complètement immobile, concentré et calme.



La Statue

Un autre enfant très agité est resté tout à fait immobile dans la posture de l'arbre. Cette posture consiste à rester debout sur une seule jambe en fixant son attention sur un point devant soi. A la fin du cours lors du partage, cet enfant a dit qu'il avait adoré la posture de l'arbre. Cela montre bien que l'enfant ressent les bienfaits des exercices. C'est encore lui qui a voulu être le premier à faire le

jeu de la statue au milieu du groupe. Cet exercice demande une très grande capacité de concentration car l'enfant est assis au centre du cercle et il doit rester immobile, les yeux fermés pendant que les autres enfants observent la statue en faisant des commentaires. Cet exercice est un véritable défi pour l'enfant agité car il va à l'encontre de sa tendance. Là encore ce garçon a réussi parfaitement bien à diriger toute son attention sur lui et n'a pas bougé du tout pendant 2 minutes (ce qui est d'ailleurs très long pour cet âge). Cet exercice de concentration apprend aux enfants à être moins perturbés par le bruit et le chaos extérieur, ce qui leur permet de mieux se concentrer à l'école et lors des devoirs à la maison.

Pour augmenter sa capacité de concentration, on va aider l'enfant en lui demandant de se concentrer sur ses respirations ou sur une partie du corps. Dans ce cas, l'enfant va se porter de l'attention.

b) Se donner de l'attention



Exercice de respiration abdominale

Les ateliers proposent un autre espace-temps où les enfants peuvent s'arrêter et être avec eux-mêmes.

Le livre de la ME3C commence par ce constat: "...l'enfant, pour trouver un équilibre et pour croître intérieurement, a besoin d'attention..." Or bien souvent les parents ne peuvent pas répondre à ce besoin. S'il ne reçoit pas cette attention, l'enfant va tout faire pour l'attirer et pour se faire remarquer. Il va parler fort, s'agiter, toucher à tout...Il faut comprendre qu'au départ l'enfant existe à travers le regard de l'adulte. La conduite de l'enfant turbulent reflète un besoin de se sentir exister et reconnu par ses parents. On remarque ce même comportement chez des adultes extravagants qui cherchent à se faire remarquer à travers leur façon de s'habiller, de parler fort...

Ecouter sa respiration

Pour répondre à ce besoin, la ME3C apprend à l'enfant à se donner à lui-même de l'attention. Cela se fait à travers l'écoute de la respiration. Les ateliers commencent toujours par un exercice de retour au calme qui va permettre à l'enfant de revenir à lui et de sentir la vie en lui. Il va se concentrer sur le

mouvement de sa respiration, sur l'air qui entre et qui sort. Le simple fait de revenir à soi va apaiser l'enfant. En effet les techniques ancestrales de respiration issues du yoga sont utilisées aujourd'hui autant dans le domaine du bien-être que dans le milieu sportif pour la préparation mentale. On sait que les exercices de respiration ont un effet direct sur les émotions et les pensées. Réguler, calmer et approfondir sa respiration apaise le système nerveux et permet de relâcher les tensions tout en améliorant la concentration. On voit tout de suite à la respiration d'un enfant s'il a des tensions intérieures. Au bout de trois mois de pratique, la respiration des enfants a complètement changé. Elle est plus douce et régulière et je constate en parallèle une réduction quasi totale de l'agitation pendant les cours et une nette amélioration du comportement à la maison.

Sentir son corps

De nombreux exercices invitent les enfants à ressentir leur corps. Les exercices « Le Nettoyage de la maison », « Les Mains qui font du bien » et « Le Massage avec balles » sont très appréciés car les enfants vont sentir leur corps en tapotant, en stimulant les différents muscles et articulations. Or un enfant agité a difficilement conscience de son enveloppe corporelle et de la position de son corps dans l'espace. Cela a pour conséquence une tendance à gesticuler, à se cogner, à rechercher le contact physique avec autrui, qui peut parfois être violent. L'enfant agité est partout sauf en lui. C'est pourquoi le toucher joue un rôle fondamental dans l'apaisement de cet enfant. La peau est l'organe le plus important après le cerveau et c'est le premier sens à se développer chez l'embryon humain. On sait aujourd'hui que l'expérience tactile du nouveau-né et du petit enfant participent fortement à son sentiment de sécurité et d'identité.

Un enfant agité est un enfant angoissé, il a besoin d'être rassuré et le fait de toucher et sentir son corps va lui apporter un sentiment de bien-être. J'ai été très surprise de voir à quel point l'agitation pouvait être une fuite pour ne pas sentir son mal-être intérieur. Lors de mon observation d'un enfant à tendance hyperactive, dans une séance individuelle, j'ai vu à quel point cet enfant avait peur de l'immobilité. Il trouvait toujours une excuse pour bouger, se gratter ou

tousser...Le massage avec les balles a été le seul moment où il a vraiment pu s'abandonner et se détendre...Dans cette exercice il est encore question de se concentrer sur la sensation des différentes parties du corps lorsque la balle passe dessus. Après le massage, ce garçon de 8 ans a manifesté son enthousiasme pour cet exercice et le redemande à chaque séance.

Rythmes avec balles

Le rythme contre le chaos

Il n'y a pas de vie sans rythme, de la même façon qu'il n'y a pas de musique sans silences, sans respirations. Tout est rythme dans l'univers et l'être humain fait partie de ce rythme: les rythmes cosmiques, les rythmes des saisons, l'alternance du jour et de la nuit, ainsi que les rythmes du corps humain: battement du cœur, respiration et tous les rythmes biologiques. Malgré le fait que l'homme a réussi à s'affranchir de l'emprise de la nature grâce à sa maîtrise de la matière (agriculture, architecture) et de l'énergie (électricité), il ne peut pas se soustraire à ce rythme.

Comme nous l'avons déjà dit, un enfant agité est dans le chaos, dans le désordre. Parce qu'il ne peut pas trouver de structure à l'extérieur dans sa vie pour différentes raisons (instabilité émotionnelle des parents, changement fréquent de lieu de vie, il mange et se couche à n'importe quelle heure), la Méthode 3C va lui permettre de trouver une stabilité à travers la répétition et les exercices rythmiques.

c) Le rythme et la répétition



Répéter pour intégrer

Lorsque j'enseignais le yoga aux enfants je n'accordais pas assez d'importance au fait que les enfants répètent les exercices sur plusieurs séances jusqu'à la maîtrise parfaite de ceux-ci. Je changeais trop souvent d'exercices et donc aucun exercice n'était vraiment intégré. Aujourd'hui je vois nettement la différence dans mes cours car les enfants tirent un grand sentiment de satisfaction du fait de connaître un exercice et de le maîtriser. Ceci est fondamental pour la confiance en soi, mais aussi pour le développement de la volonté. C'est également par la répétition que je peux voir l'évolution de l'enfant. Il faut du temps et de la persévérance pour que quelque chose de nouveau s'imprime en lui. Le monde de la publicité a bien compris le pouvoir de la répétition de l'image et de l'information.

Lors mes ateliers d'expérimentation de la ME3C, j'ai repris pendant 2 mois les mêmes exercices et au troisième mois il s'est passé quelque chose de magique au niveau du groupe, les exercices avaient été intégrés et j'ai pu emmener les enfants plus loin. Au lieu de faire l'exercice de la statue de manière individuelle, un enfant volontaire s'est mis au milieu de la salle pour faire la statue avec tout le groupe autour qui essayait de le déstabiliser. Les enfants, parmi lesquels il y

avait des tout-petits, ont pour la première fois réussi à faire l'exercice du miroir deux par deux. Ils sont restés concentrés plus longtemps que d'habitude et la relaxation s'est faite dans le calme total.

Les exercices rythmiques tels "Rythme avec les balles" et la "Marche respiratoire" permettent aussi de mettre de l'ordre dans les mouvements. Ce sont des exercices qui se font en groupe, ils sont donc importants pour apprendre aux enfants à fonctionner ensemble et en harmonie. L'enfant agité a tendance à ne pas être à l'écoute de l'autre et là il va apprendre à suivre un rythme.

d) Se libérer des tensions



Canaliser l'énergie

Réprimander sans cesse un enfant agité ne va faire qu'aggraver le problème car l'enfant, en cherchant à contenir son agitation va être frustré, de plus en plus enclin à l'agressivité et à l'impulsivité. C'est comme une bombe à retardement, elle finira par exploser à un moment ou à un autre. En effet, brimer cette énergie va créer énormément de tensions au niveau physique ainsi qu'un sentiment d'incompréhension et d'injustice. D'un autre côté, laisser l'enfant faire ce que bon lui semble, va être destructeur pour l'enfant et son entourage. Il va y avoir une

perte d'énergie qui va désavantager l'enfant dans son apprentissage.

L'agitation étant liée à un malaise intérieur et donc à des tensions, il faut aider l'enfant à relâcher ses tensions d'une manière dirigée, c'est-à-dire avec une structure et donc des règles. Les exercices du "Coup de poing" pour les plus grands et du "Bûcheron" pour les plus petits, sont très demandés car c'est un véritable exutoire. Ils ont le droit de crier pour couper une bûche imaginaire ou de simuler un coup de poing pour sortir leur colère, et cela leur plaît, car ils ont l'impression d'être enfin autorisé à faire ce qui est interdit. Cependant ces exercices sont très précis au niveau de la respiration et des gestes. C'est une façon canalisée de libérer les tensions.

On va donc mettre de la structure dans le mouvement comme dans "La Danse africaine" ou "Le Nettoyage de la maison" où les mouvements réalisés vont être faits avec des consignes et dans un rythme précis. Il y a une différence entre le fait qu'un enfant gesticule dans tous les sens et le fait de lui demander de bouger toutes les articulations de son corps pour bien les sentir. La danse africaine étant très dynamique, elle permet aux enfants agités de laisser leur tendance s'exprimer sans la censure qu'ils subissent au quotidien. Mais en mettant de l'ordre dans ce mouvement, ils apprennent en même temps à donner une orientation à leur mouvements qui sont en général désordonnés, chaotiques. Ainsi, il n'y a pas juste défoulement, l'enfant va être dans la volonté. Il ne va pas subir son corps en mouvement, il va être maître de son corps.

Bouger pour mieux se détendre

Chez les adolescents, cette connexion au corps est fondamentale car bien souvent ils sont mal à l'aise dans ce corps en pleine transformation. C'est aussi la période où ils commencent à garder leurs émotions et leurs conflits à l'intérieur. C'est pourquoi la pratique des postures de yoga est fondamentale pour leur permettre de découvrir leur corps autrement que par son apparence extérieure. A travers les exercices physiques de yoga, ils perçoivent le corps de l'intérieur, ils prennent conscience des tensions accumulées et découvrent des exercices physiques et une façon de bouger avec la respiration, qui leur permet réellement de relâcher toutes les tensions.

Ces exercices vont souvent être suivis de la relaxation car les enfants seront détendus et pourront rester plus facilement dans l'immobilité. Dans mes cours de yoga pour adultes, nous procédons de la même manière, nous respirons, nous pratiquons les mouvements et les postures avec attention et concentration, nous évacuons le stress par des séquences plus dynamiques puis nous arrivons progressivement à la relaxation. A la fin du cours tout le monde s'est dépensé, les tensions de la dure journée de travail ont été évacuées et nous sommes prêts pour nous abandonner à l'état d'être simplement là, détendu.

III) LE SAVOIR ETRE DU MONITEUR

Lors de ma formation j'ai pris davantage conscience de mon rôle de modèle auprès des enfants. J'ai commencé à faire beaucoup plus attention aux impressions qu'ils allaient recevoir de moi. Car tous les aspects précédents de mon analyse ne pourront être effectifs que si je suis en accord avec ce que je souhaite faire passer. Cette formation m'a fait prendre conscience de la nécessité pour moi d'incarner ce modèle de calme, de cohérence et de structure. J'ai eu la chance d'être filmée lors d'une séance et de voir la vidéo et cela m'a permis de voir les domaines où je pouvais m'améliorer.

a) L'ancrage

Observation de soi

Etant de nature à bouger beaucoup, la pratique du yoga m'a beaucoup aidé à travailler mon ancrage et ma concentration. Puis en tant que professeur de yoga j'ai dû apprendre à être vraiment présente et à observer ce qui se passe dans la salle. Je dois faire de mon mieux pour voir chaque élève pendant la pratique, tout en me déplaçant et en donnant les instructions. Cependant, avec les enfants j'ai été amené à être encore plus consciente car les enfants absorbent tout. Durant mes ateliers j'ai dû me mettre dans une situation d'observation par rapport à mes gestes, mes déplacements et mon débit de parole. Avant chaque cours je devais prendre un moment pour respirer et me recentrer. J'ai toujours en moi l'image de l'arbre avec ses racines. Pendant ma séance, il me faut être stable comme un arbre afin de pour pouvoir porter les enfants.

Je pouvais voir la différence entre les cours où je n'étais pas ancrée, car les enfants eux-mêmes avaient du mal à être attentifs, et les cours où j'étais détendue et présente. Les enfants sont sensibles à l'énergie que nous dégageons. Ils sentent si nous sommes agités à l'intérieur ou si nous sommes préoccupés. Nous ne pouvons rien leur cacher. Je comprends maintenant pourquoi je me suis toujours sentie exposée et vulnérable en face des enfants et en particulier des adolescents, car rien ne leur échappe.

Ralentir le rythme

Après trois mois de pratique je vois nettement la différence dans ma manière d'enseigner. J'avais tendance à aller trop vite et à ne pas laisser le temps aux enfants pour qu'ils puissent sentir les effets d'un exercice. J'ai réalisé que le fait de ne pas laisser de respiration entre les exercices était lié à ma propre nervosité et à la peur que les enfants s'ennuient. Ainsi pour ralentir le rythme du cours je me suis concentrée sur ma propre respiration et j'ai tout de suite vu la différence. Lorsque je suis plus posée et présente, les enfants le sont également et ils ont la possibilité de se ressourcer. En réalité ils souffrent du rythme qui leur est imposé par la société. Ils sont constamment dans une course effrénée à l'école et pour se rendre à toutes les activités auxquelles ils sont inscrits. Il n'y a plus de temps pour se reposer, pour écouter, pour ne rien faire. Du coup, les enfants arrivent à mes cours souvent fatigués. Alors imaginons l'enfant agité avec le monde qui court autour de lui, il est lui-même pris dans cette course et pire encore, il bouge et gesticule tout le temps. Cela va engendrer chez lui beaucoup d'anxiété et de peur car rien n'est stable autour de lui. L'atelier 3C doit proposer un cadre dans lequel l'enfant va trouver la stabilité et le calme qu'il ne trouve pas au dehors.

Dans mon cours de yoga pour adultes, je me déplace beaucoup pendant les cours pour ajuster les élèves. Dans mes cours pour enfants, au contraire je suis amenée à rester à ma place dans une certaine immobilité. J'ai appris à éliminer tous les mouvements parasites, ceux qui sont liés à une certaine gêne, c'est-à-dire quasiment tous les mouvements, mis à part ceux des exercices que je démontre.

Bien se préparer

Par ancrage j'entends aussi la préparation du cours. J'ai souvent tendance à ne pas anticiper le déroulement du cours. J'oublie de préparer certains accessoires que je dois avoir près de moi avant de commencer mon cours (télécommande de la climatisation, balles de tennis, fiche de relaxation...). J'ai pu observer que le fait d'avoir à interrompre le cours pour aller chercher quelque chose créait de l'agitation dans le cours. L'atelier 3C est un moment intense pour les enfants car

nous leur demandons d'être plus attentifs qu'à la normale. Les oublis du moniteur vont perturber les enfants et vont créer une cassure dans ce qu'ils sont en train de construire. Je ne pouvais donc pas improviser mon cours, même si je pouvais être amenée à faire des changements en cours de route. J'ai compris la nécessité de bien connaître les différents exercices avant de les enseigner. Les enfants sentent quand nous sommes sûrs de nous et quand nous ne maîtrisons pas notre sujet. Si l'enfant s'engage à respecter le moniteur, l'adulte lui aussi doit pouvoir honorer sa responsabilité de moniteur. Il est donc important d'être entièrement présent à chaque instant afin qu'il y ait une cohésion totale entre ce qui est dit et ce qui est réellement vécu par le moniteur.

b) La voix et les mots

Dans la Méthode tout est dans la façon d'amener l'exercice, ce qui implique de mettre son attention sur ce que l'on dit et comment on le dit. Ceci est fondamental pour aider l'enfant agité. Nous avons compris que l'agitation, le chaos se trouve à tous les niveaux, y compris dans les pensées et le langage. Un enfant qui est agité a souvent du mal à s'exprimer clairement. Son discours va être entrecoupé et il aura tendance à perdre le fil directeur de sa pensée et à s'embrouiller lui-même. C'est pourquoi notre façon de communiquer en tant que moniteur, devra lui apporter cet ordre et cette structure dans le langage et les pensées.

Une voix posée

Tout au long de ma formation de professeur de yoga, j'ai été amené à travailler sur ma voix. Ayant une voix assez aigüe, j'ai déjà fait ce travail de parler à partir du ventre et non de la gorge. Avec les enfants agités, cela est d'autant plus important qu'une voix aigüe va créer encore plus d'agitation, alors qu'une voix grave et ancrée va avoir un effet apaisant. On comprend pourquoi il sera difficile pour une mère de calmer son enfant si elle se met à crier ou à hausser le ton. En regardant le film d'une monitrice expérimentée du Maroc, j'ai été étonnée de voir le cours se dérouler dans le silence total. La monitrice parlait à voix basse ce qui avait pour effet d'attirer l'attention des enfants. J'ai trouvé cela remarquable. La première fois que j'ai entendu ma formatrice parler, j'ai été interpellée par son ton monocorde et la lenteur de son débit de parole. J'ai vite réalisé l'effet apaisant que cela avait sur moi. J'ai compris que notre tendance à vouloir motiver les enfants par l'intonation de la voix pouvait les empêcher d'aller à l'intérieur pour ressentir et revenir au calme. Cela est d'autant plus important dans la lecture d'une relaxation.

Communiquer clairement

Quand parler, quand se taire? Telle est la question. Si nous demandons aux enfants de compter jusqu'à 3 avant de parler, pour une meilleure maîtrise de la

parole, alors il faut que le moniteur lui aussi suive la même démarche. Ce qui m'a beaucoup frappé lorsque j'ai commencé ma formation, c'est la façon de parler de ma formatrice. Elle disait les choses avec beaucoup de simplicité et sans tourner autour du pot. Sa communication était directe. Si quelqu'un commençait à sortir du sujet de la conversation, elle n'hésitait pas à le lui dire, et cela sans le moindre jugement. On retrouve ce même état d'esprit dans sa méthode. On doit communiquer clairement et sans détour. Nous nous sommes entraînés à enseigner les exercices en donnant l'explication et les règles de manière claire et en peu de mots. Et nous avons vite constaté que ce n'était pas évident du tout. Je me suis rendue compte que je pouvais vraiment épurer mon discours. Plus le discours est simple et direct plus l'enfant va être à l'écoute. Il sera alors en mesure de faire ce qui lui est demandé. Trop de mots embrouillent l'esprit et augmente l'agitation. J'ai donc dû partir à la chasse aux paroles inutiles comme: "donc maintenant on va se mettre debout pour faire..." Il vaut mieux dire directement: "mettez-vous debout pour le Pantin Robot..." par exemple. L'enfant agité a tellement l'habitude qu'on lui parle avec agressivité et qu'on lui répète les choses constamment, qu'il est saturé de paroles et n'entends plus rien. Il finit par ne plus prêter attention à ce qu'on lui dit. En tant que monitrice je dois redonner de la valeur aux mots en ne disant que des mots qui ont de la valeur.

Encore plus important que les mots et l'action, c'est l'intention qui est derrière qui va permettre à l'enfant de se transformer.

c) La bienveillance du moniteur

L'intention derrière la règle

Lorsque le moniteur demande aux enfants de respecter les règles, lorsqu'il intervient auprès d'un enfant turbulent, il est important qu'il ait en vue le bien de l'enfant. On ne peut pas demander le silence parce que cela nous agace. Un enfant turbulent, ne l'est pas par ce qu'il cherche à vous agacer. Il nous faut donc avoir du recul et ne rien prendre personnellement. Lorsque j'enseigne, je dois faire attention à ne pas fonctionner par rapport à mes émotions. Lorsqu'un enfant perturbe le cours, je dois faire attention de ne pas être en réaction par rapport à son comportement. Je dois prendre une respiration et voir quelle est la manière la plus juste d'agir.

Lorsque le moniteur demande à un enfant de se mettre à l'écart par ce qu'il n'a pas respecté les règles, il est important que l'enfant comprenne qu'il ne s'agit pas d'une punition...Avec les plus petits, j'ai dû apprendre à introduire la « Chaise du silence » avec plus de conscience. Désormais, je la présente ainsi : "Si vous n'arrivez pas à suivre les règles, il a une chaise qui va vous aider à retrouver le calme et lorsque vous serez à nouveau près pour écouter vous me ferez signe pour revenir. Il arrive au début qu'on oublie les règles mais vous y arriverez très vite". Après quelques séances ils ont fini par comprendre que la chaise était là pour eux.

Il faut se rappeler que dans son agitation, l'enfant exprime un grand besoin d'attention. Il ne s'agit pas de lui donner une attention surprotectrice ou bien répressive, car dans les deux cas l'enfant va se sentir étouffer. Il s'agit plutôt d'une attention bienveillante, en d'autres termes d'amour. C'est parce qu'il est aimé que l'enfant va chercher à s'améliorer. Mais cet amour ne signifie pas qu'il peut faire ce qu'il veut. J'ai fini par vraiment comprendre et intégrer le fait que toutes les règles de la Méthode proviennent réellement d'un amour intelligent, d'une compréhension des besoins de l'enfant. L'enfant sentira l'intention qui est derrière les mots du moniteur, celle de l'aider à développer son potentiel pour vivre une vie heureuse, équilibrée et consciente. Lorsque le moniteur ne le juge

pas, l'enfant a envie de s'investir et de donner le meilleur de lui-même.

Valoriser les attitudes positives

Un enfant turbulent a l'habitude d'être constamment critiqué, jugé et réprimandé par son entourage, si bien qu'il aura tendance à s'enfermer dans l'idée qu'il est infernal. Cette attitude va mettre l'accent sur ce qui pose problème chez l'enfant, elle ne sera pas constructive. Nous voulons l'aider à sortir de cette image négative qu'il a de lui, en lui montrant que nous voyons au-delà de l'étiquette de l'enfant agité. Nous devons lui rendre une image positive de lui en lui montrant ce dont il est capable. Pour cela il est important de ne pas porter de jugement sur le comportement de l'enfant. Il nous faut donc changer notre regard afin de l'aider à changer. Je me suis rendue compte pendant ma pratique que j'avais tendance à donner trop d'attention aux comportements perturbateurs des enfants. J'ai réalisé que je donnais plus d'attention aux enfants lorsqu'ils ne respectaient pas les règles. Or il faut valoriser les attitudes positives des enfants, il faut aussi leur donner de l'attention lorsqu'ils sont à l'écoute, lorsqu'ils arrivent à se maîtriser et qu'on ne les entend plus. J'ai aussi compris que par moment, il fallait laisser aller. L'enfant fait de son mieux et je dois faire attention à ne pas lui mettre la barre trop haut.

Une attention pour chacun

Durant ma formation j'ai aussi appris à être plus attentive à chaque enfant dans une séance en groupe. Un stagiaire qui avait assisté à mon cours est venu me dire que pendant presque toute la séance j'avais oublié de prêter attention à l'enfant qui était assis juste à côté de moi et qui avait cherché mon regard à plusieurs reprises. Cela m'a beaucoup peiné mais j'ai bien retenu la leçon. Chaque enfant a besoin que je me relie à lui pendant la séance car c'est par le regard de l'adulte qu'il se sent exister. En tant que moniteur nous ne pouvons pas empêcher que l'enfant soit attaché à nous car c'est naturel pour lui. De la même manière, nous n'oublierons jamais les professeurs qui nous ont fait aimer une matière par ce nous ont traité avec respect et parce qu'ils nous ont perçu en tant qu'individu à part entière. Aujourd'hui, lors d'une séance, je fais attention de rencontrer chaque enfant présent. Ce regard, cette attention que je vais donner à

l'enfant est ce qui compte le plus. A la fin du cours, dans le cercle du respect (où chaque enfant exprime ce qu'il a ressenti), je suis toujours émerveillée de voir que l'enfant qui ne tenait pas en place pendant la séance, et qui avait passé beaucoup de temps sur la chaise du silence, me dise avoir adoré tout le cours.

TEMOIGNAGES DE PARENTS

ET D'ENFANTS



Maman de Lou-Ann (5ans) : "Depuis que Lou-Ann pratique cette discipline, elle est plus épanouie, elle obéit plus à la maîtresse et ne parle plus comme une pipelette."

Michèle (9 ans) : "Depuis que j'ai commencé la Méthode 3C et le Yoga, mes notes sont meilleures, j'ai souvent des 18 et des 20 alors qu'avant j'avais des 5 et des 8 en Maths. Merci Lisa"

Matthieu (11 ans) : "La respiration carrée m'a aidé à me concentrer plus en cours"

Orane (11 ans) : "Depuis que je pratique la méthode, je me sens plus détendue, j'ai moins de mal à me concentrer et je suis plus calme. Je contrôle mieux certaines de mes réactions grâce à certains exercices comme le bûcheron. Quand je vais au cours 3C je suis toujours heureuse car j'aime l'ambiance du cours et ce que ça m'apporte".

Lisa (13 ans) : "Je m'énerve moins vite alors que j'étais tout le temps énervé"

Salomé (13 ans) : "Les postures de yoga m'ont donné confiance en moi"

Maman d'Imani (3 ans et demi) : "Imani faisait de grosses crises de colères, c'était une enfant agitée qui n'écoutait pas, aujourd'hui elle maîtrise mieux ses émotions. A l'école Imani n'obéissait pas, il était difficile de la maîtriser, elle mordait et avait du mal à suivre les instructions. Aujourd'hui elle a complètement changé, elle est adorable, bien plus sage et plus attentive. On continue!"

JORIS (4 ans)

Joris est venu à mes ateliers avec un problème d'agitation et beaucoup de tensions physiques. Ses mouvements étaient souvent saccadés et ses muscles très tendus. J'ai également remarqué qu'il était craintif et angoissé. Il avait de grandes difficultés à se détendre pour la respiration et la relaxation. A la fin du cours il pouvait être agressif. Ma formatrice m'avait conseillé d'être patiente car il fallait que je gagne sa confiance. Aujourd'hui, après 3 mois de pratique, cet enfant est métamorphosé. Je sens vraiment qu'il a trouvé ses repères dans le cours et que la répétition des règles et des exercices, lui permettent aujourd'hui de se détendre. Avec la pratique, son corps est moins crispé et il peut respirer sans tensions. Il est plus attentif et à l'air plus heureux.

Maman de Joris : " Tout d'abord à la maison: Jorys est beaucoup plus à l'écoute des consignes et nous n'avons plus besoin d'élever la voix pour le faire avancer dans ses tâches quotidiennes (Rangement des jouets, brossage des dents, lavage des mains...). Il est mieux concentré sur ce qu'il fait que ce soit dans le jeu comme dans les petits travaux d'écriture, mathématiques et autres même si il a toujours aimé effectuer ses activités. Il retient tout ce qu'on lui raconte dans les livres et dans l'ordre chronologique (sans rabâchage bien sûr!!). Il partage plus avec les autres même si parfois il ne veut pas avec des enfants trop turbulents à son goût!!!! Allez comprendre... Et dernier point dans l'expression corporelle il a toujours aimé danser il a toujours sa souplesse de bébé. Il exécute sans soucis particulier les positions étudiées en cours de yoga et avec plaisir sans qu'on ai besoin de le lui demander et son équilibre est parfait (à nos yeux de parents!!!!). A l'école: La maîtresse dit que tout va bien et qu'il n'y a rien à dire Jorys adapte son comportement aux différentes mises en situation proposées. Il n'est plus turbulent comme au début du mois de septembre. En résumé il est beaucoup plus calme et organisé il canalise bien son énergie tout seul."

CONCLUSION

La Méthode Educative 3C apporte des solutions concrètes, efficaces et éprouvées pour faire face au phénomène de l'agitation chez les enfants et chez les jeunes. Elle nous amène à nous remettre en question en tant qu'adulte et nous réveille à notre responsabilité dans notre rôle d'éducateur. La force de cette méthode tient à sa fondatrice Michèle Dreidemy qui a su réunir des techniques variées pour les adapter à tous les types d'enfants. Grâce à la cohérence et la structure de la ME3C je sais quelle est la démarche à suivre. J'y ai trouvé les réponses à mes questions sur le savoir-faire et le savoir être du moniteur. Aujourd'hui ma façon d'enseigner est complètement différente, je suis confiante dans mes cours parce que je me sens soutenue par une méthode. Les enfants en ressentent les bienfaits et attendent leur séance avec impatience. Ce qui motive encore plus, c'est le fait de voir que les résultats sont là et les parents et enseignants peuvent en témoigner. La ME3C m'a donné de l'espoir pour la jeunesse martiniquaise qui a vraiment besoin qu'on se tourne vers elle, non pas pour la juger et la brimer mais pour lui tendre une main ouverte. Si les parents et l'école s'unissent pour apporter aux jeunes des outils qui les rendront autonomes dans leur aptitude à se concentrer, à retrouver le calme et à se contrôler, alors les problèmes d'agitation, de violence et d'indifférence trouveront en grande partie leur solution.

