

Mémoire Formation de Moniteur

METHODE EDUCATIVE 3C

Concentration- Calme- Contrôle

Avec Michèle DREIDEMY, fondatrice de la méthode

**BIEN-ETRE
&
BIENVEILLANCE
en lycée
avec la ME3C**

Delphine DEJEAN

Promotion 2017-2018, Lyon.

Sommaire

Remerciements	1
Avant-propos : Ma rencontre avec la méthode	2
I/ BIEN-ETRE ET BIENVEILLANCE – DEFINITIONS	4
1) Le Bien-être	4
2) La Bienveillance	4
II/ BIEN-ETRE ET BIENVEILLANCE DANS LE CADRE SCOLAIRE	5
1) Petit historique de la mention des notions de <i>bien-être</i> et <i>bienveillance</i> dans les textes officiels de l'Education Nationale	5
2) Quand les textes officiels rencontrent la réalité : conceptions et idées fausses	7
3) Exemples d'expérimentations « bienveillantes » visant au bien-être des élèves (et des enseignants aussi)	9
III/ BIEN-ETRE ET BIENVEILLANCE AVEC LA ME3C	11
1) Structure et bienveillance	11
2) Les exercices	12
3) Posture bienveillante du moniteur	13
IV/ PRATIQUE DE ME3C AU LYCEE P. LAMOUR	15
1) Petit rappel de ce qu'est un adolescent	15
2) ME3C en classe	15
3) Les séances type	17
4) Bilans et témoignages d'élèves sur leur pratique	20
5) Les difficultés rencontrées	22
V/ LA ME3C AU LYCEE P. LAMOUR : TO BE CONTINUED...	24
Conclusion	25
BIBLIOGRAPHIE / SITOGRAFIE	26

Remerciements

Merci

- 🌀 A Michèle pour avoir créé et partagé cette méthode et pour sa bienveillance et ses mots toujours justes.
 - 🌀 A Catherine et Sophie pour leur grande bienveillance et leur aide tout au long de cette formation.
 - 🌀 A Fred et Isa, les 'bouches-à-oreille' qui m'ont fait découvrir la méthode.
 - 🌀 Au groupe des 'Lyonnes' que j'ai eu plaisir à retrouver à chaque week-end et avec qui nous avons partagé beaucoup d'émotions.
 - 🌀 A Isa encore, avec qui j'ai eu la chance de pouvoir m'entraîner, partager, préparer, échanger, discuter sur notre formation et qui m'a parfois laissée profiter des séances qu'elle animait quand mon emploi du temps le permettait.
 - 🌀 A tous les adolescents du lycée Philippe Lamour avec qui j'ai pratiqué la ME3C, en particulier mes élèves.
 - 🌀 A notre direction qui nous a suivi dans ce projet et a accepté d'investir dans le matériel pour les séances types.
- Et enfin,
- 🌀 A Lilas et Tybalt, mes enfants, qui ont accepté de m'aider à m'entraîner lorsque je préparais les exercices des séances et avec qui j'ai pu partager mon aventure.

Avant-propos

Ma rencontre avec la méthode

Ce n'est sûrement pas le hasard qui m'a amenée jusqu'à la méthode éducative 3C, car ***Il n'y a pas de hasards, il n'y a que des rendez-vous*** (Paul Eluard).

Je suis enseignante dans le secondaire depuis presque 20 ans. J'ai toujours aimé tout ce qui me permettait de sortir de ma matière pure (l'anglais) et surtout qui mettait les élèves dans des situations que je considérais moins « scolaires » : faire du théâtre, chanter, créer, jouer avec eux aussi... Et c'était des situations dans lesquelles les élèves réussissaient en général bien, semblaient se sentir mieux et qui me permettaient de découvrir des facettes de certains que je n'aurais jamais pu voir autrement.

Je crois que le carcan de l'institution scolaire m'a souvent pesé, laissant de côté trop d'élèves (dont moi durant ma scolarité). Et d'ailleurs, même dans les demandes de formation continue que j'ai pu faire au fil des années, je suis souvent allée vers les formations qui me faisaient sortir de ma matière et de ce carcan, celles qui proposaient autre chose.

A un niveau plus personnel, ayant toujours été de nature stressée et anxieuse, je me suis dirigée vers des activités qui pourraient favoriser mon « mieux » être, comme le yoga ou la méditation.

Ces dernières années, j'ai ressenti une grande lassitude face à mon travail. Lassitude par rapport à la charge de travail et tout le stress que cela générait en moi, mais aussi à la démotivation et l'agitation grandissante des élèves, avec la désagréable impression de me sentir de plus en plus inutile, de ne rien leur apporter finalement. Et cela, je le comprends mieux aujourd'hui, a forcément impacté ma *posture* d'enseignante et, avec *l'effet miroir*, la façon dont mes élèves ont été avec moi aussi. J'avais donc besoin de changer, peut-être même de changer de métier.

Et puis il y a eu cette formation en interne demandée par mon équipe d'anglais et qui partait presque d'une boutade : « Méditation et climat scolaire serein ». Cette formation était menée par une enseignante qui s'était aussi formée à la sophrologie et qui proposait des séances de détente et relaxation à ses élèves de BTS. Et là, ce fut un premier déclic. C'était dans ce type de formation qu'il fallait que je me dirige, là je pourrais être utile et aider les élèves. J'étais dans les premières recherches et démarches pour commencer une formation en sophrologie lorsqu'avec le bouche à oreille et ce fameux hasard qui n'existe pas, j'entends pour la première fois parler de la Méthode Educative 3C.

Lorsque je suis allée visiter le site, cela a été le deuxième déclic : la méthode semblait si complète avec cette alternance d'exercices de ***concentration, de respiration, de rythme, de pratique physique*** et sa philosophie ***positive de respect, tolérance et bienveillance*** que j'ai eu le sentiment d'avoir trouvé exactement ce que je cherchais. Et puis, la ME3C proposant une véritable boîte à outils, cela était très rassurant pour la stressée que je suis (moins aujourd'hui).

Un peu plus d'un an plus tard, je vais donc présenter ce que m'a apporté la ME3C dans mon cheminement avec mes élèves, mais aussi avec moi-même, **vers plus de bienveillance et de bien-être.**

I/ BIEN-ETRE ET BIENVEILLANCE – DEFINITIONS

Avant de parler de bien-être et de bienveillance et de comprendre ce que cela peut signifier dans le cadre scolaire, définissons ces termes.

1) Le Bien-être

Etymologiquement et historiquement (1555) : « **sensation agréable** procurée par la **satisfaction des besoins du corps et ceux de l'esprit** » (E. Pasquier, *Le Monophile*, 20a, cité par Vaganay dans *R. Et. Rab.*, t. 9, p. 301).

Mais aussi, le bien-être est associé à une aisance matérielle qui permet une existence agréable.

2) La Bienveillance

Tout d'abord, le suffixe « -ance » exprime une dimension de **qualité**. Ainsi la bienveillance est la **qualité de celui qui est bienveillant**.

Son premier sens la définit comme une « **disposition favorable** envers quelqu'un ».

Etymologiquement proche du bénévolat, la bienveillance est de ce fait marquée par le sceau du **dévouement**.

Ensuite, la bienveillance est par nature **ournée vers, adressée à, reliée à** un ou des destinataires.

On parle aussi de « **disposition de l'esprit** », un sentiment par lequel **on veut du bien à** quelqu'un. Mais sa traduction relève la plupart du temps de la perception qu'en a autrui : elle est donc subjective.

*La bienveillance consiste, résume Catherine Gueguen, « à porter **sur autrui un regard aimant, compréhensif, sans jugement, en souhaitant qu'il se sente bien, et en y veillant** ».— (Christine LEGRAND, *Pour une éducation bienveillante* - Journal La Croix, page 13-14, 16 septembre 2015).*

Alors comment ces termes sont-ils interprétés dans le cadre scolaire ?

II/ BIEN-ETRE ET BIENVEILLANCE DANS LE CADRE SCOLAIRE

L'appel actuel à la **bienveillance** à l'école se fait dans un contexte de constats préoccupants quant à l'état du système éducatif français (tant par le niveau scolaire de nos élèves que par leur indiscipline et de ce qui est qualifié de « désordre scolaire » selon une étude de l'OCDE de 2017). L'essor de la notion de **bienveillance** et aussi de **bien-être** apparaît à un moment où l'on se penche sur la **qualité de vie à l'école**, en s'intéressant à ses **effets sur les apprentissages**.

Notons que la présence de *l'intention bienveillante* dans l'histoire de l'école remonte aux années 1920 avec Elise et Célestin Freinet, elle fait partie de leurs « invariants pédagogiques ».

1) Petit historique de la mention des notions de *bien-être* et *bienveillance* dans les textes officiels de l'Education Nationale

Je propose ici un résumé de ce que l'on trouve dans les différents textes officiels (circulaires, arrêtés, lois, rapports de concertation...) autour de la **refondation de l'école entre 2012 et 2017**. Nous verrons que les termes de **bien-être** et de **bienveillance** sont souvent associés et aussi étroitement liés à l'idée de **réussite scolaire**.

- Tout d'abord, la priorité du **bien-être** a été remise en question en 1989 dans la **Convention relative aux droits de l'enfant**, qui stipule que l'éducation doit « *favoriser l'épanouissement de la personnalité de l'enfant et le développement de ses dons et de ses aptitudes mentales et physiques* ».

Dès lors, les politiques éducatives ont intégré progressivement les questions de **bien-être**, considérées à la fois comme leviers de la réussite scolaire mais aussi comme facteurs du développement social et affectif de l'enfant en tant que personne, et non plus en tant que simple apprenant.

La loi d'orientation sur l'éducation de 1989 place donc l'élève au centre du système.

Refondation de l'école :

- **En 2012**, le bilan **de la concertation sur la refondation de l'école de la République** met explicitement le **bien-être** des élèves au cœur des préoccupations de l'école.

« *L'École que nous voulons bâtir doit conjuguer **bien-être psychologique** et qualité des apprentissages pour la réussite de tous (...).* »

« *L'École doit viser la **réussite scolaire pour tous**. Il lui faut pour cela placer l'élève, l'enfant, l'adolescent et **son bien-être** au cœur de ses préoccupations.* »

- **En 2013**, dans la **Circulaire d'orientation et de préparation de la rentrée**, le terme de **qualité de vie** apparaît pour la première fois et le **bien-être** des élèves est associé au maintien **d'un bon climat scolaire** (vu sous l'angle sécuritaire : harcèlement, violences et notamment violences sexistes) ainsi qu'à la politique de **prévention du décrochage scolaire**. Il est mentionné que : « *Un **climat scolaire serein** est indispensable au bon déroulement des apprentissages et, plus largement, au **bien-être** des élèves et des personnels.* »

Et nous voyons qu'ici, bien-être des élèves, mais aussi bien-être des personnels, sont associés.

Dans le **Référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation** qui définit 14 compétences communes à « tous les professeurs et personnels d'éducation », l'une des compétences est de :
« **Contribuer à assurer le bien-être, la sécurité et la sûreté des élèves, à prévenir et à gérer les violences scolaires [...]** »

Mais aussi « **d'installer une relation de confiance et de bienveillance** ».

C'est également un **attendu pour les élèves**, à qui le personnel enseignant devra **apprendre** à faire preuve « **d'empathie, de bienveillance et de civilité envers les autres** » en lien avec le nouveau socle commun (La sensibilité : soi et les autres/ Objectifs de formation 1. Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments. 2. S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie. 3. Se sentir membre d'une collectivité.)

- **En 2014, la Synthèse des travaux du Conseil National de l'Innovation pour la Réussite Educative** insiste surtout sur la notion de « **bienveillance** » du système éducatif :
« **La bienveillance est un état d'esprit ainsi qu'une orientation des pratiques et des comportements. [...] Elle se décline par un mode d'accueil respectant les particularités de chacun et par un mode d'apprentissage et d'éducation positif.** »
- **En 2015, dans les modalités d'évaluation du stage et de titularisation des personnels enseignants et d'éducation de l'enseignement public**, une fiche présentant les descripteurs des degrés d'acquisition des compétences à l'entrée dans le métier indique que pour la compétence N°6 : « **Agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques** » :
 - degré d'acquisition 1 : Veille à ce que son attitude et son langage ne soient pas discriminatoires et ne fassent pas obstacle à l'apprentissage et au **développement de la confiance en soi**.
 - degré d'acquisition 2 : **Participe au bien-être** et à la construction de **l'estime de soi** par des commentaires valorisant les progrès.
- **Enfin, en 2017, l'Extrait du BO circulaire n° 2017-045 mentionne qu'il faut :**

Un cadre de vie apaisé et respectueux qui met **en confiance les élèves et les personnels**.

« *En créant un cadre de vie apaisé et respectueux pour chacun, l'École crée les conditions nécessaires pour favoriser la réussite scolaire de tous [...]. **L'amélioration du climat scolaire dans les écoles et 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.*** »

Et depuis la rentrée scolaire 2017, beaucoup d'**enquêtes locales de climat scolaire** pour l'école (cycle 3), le collège et le lycée sont menées.

Mais qu'en est-il de la mise en pratique de ces textes ?

2) Quand les textes officiels rencontrent la réalité : conceptions et idées fausses.

Dans cette partie, je m'attacherai à mettre en évidence quelles sont les conceptions mais aussi idées fausses autour des notions de **bienveillance** et **bien-être** dans le cadre scolaire. Je m'appuierai sur plusieurs témoignages et études menées dans divers établissements, plus particulièrement dans le secondaire.

Conceptions mais aussi idées fausses autour des notions de bienveillance et de bien-être dans le cadre scolaire : La mode de la bienveillance ?

L'engouement dont la notion de **bienveillance** fait l'objet dans le cadre scolaire est manifeste. Et pourtant, il peut y avoir une conception trompeuse où **bienveillance** peut rimer avec **trop d'indulgence** mais aussi **laxisme** ou même **démagogie**.

- Selon Jean-Pierre Fournier (professeur d'histoire-géographie en Réseau d'Education Prioritaire), avec le mot **bienveillance**, c'est un ensemble de valeurs non écrites, non formalisées, même en paroles, qui codifient et rigidifient l'éthos enseignant « il faut faire sentir le pouvoir enseignant dès le premier cours, ne rien lâcher, et 'ils' nous en seront reconnaissants. »

Il dit que ces valeurs peuvent être, à l'occasion, encouragées par l'institution et raconte que l'une de ses jeunes stagiaires avait reçu en formation la fameuse consigne : « pas de sourire avant Noël ». Mais, pour lui, ce sont essentiellement les collègues qui véhiculent ce type de messages. Il termine en disant que, de fait, « faire la gueule », « pousser des coups de gueule », cette **rudesse des mots** exprime bien celle des **postures**.

« Postures » si importantes car si l'on veut transmettre des valeurs, il faut les incarner.

- Tiffen Le Berre (professeur de SES en lycée) citant les propos du député du parti Les Républicains Eric Ciotti, qui dit que la **bienveillance** serait une « **entreprise de destruction** [...] de notre système scolaire (propos tenus à l'assemblée nationale en décembre 2014) » explique qu'à nouveau, le terme de **bienveillance** est **souvent assimilé à une posture d'extrême gentillesse, de laisser faire, voire d'un laxisme coupable**.

Mais elle démontre, dans son mémoire de recherche sur la **bienveillance**, que celle-ci n'est pas le **laxisme**, elle est même plutôt **synonyme d'exigence et d'autorité**.

En effet, grâce à des interviews de professeurs ciblés, Tiffen a montré que, d'un côté, il y avait des **probienveillance** ouvertement convaincus de l'importance du dialogue et de l'encouragement et, de l'autre, les **antibienveillance** qui avaient tendance à déconsidérer leurs élèves et à décrier cette « **mode de la bienveillance** ».

Ses entretiens lui ont permis d'aboutir à plusieurs conclusions dont :

Il est impossible d'établir un lien unique entre bienveillance d'un côté et exigence ou fermeté de l'autre.

*Et, plus encore, les témoignages recueillis invitent à renverser les aprioris. Les professeurs les moins à l'aise avec la bienveillance se sont révélés être les plus laxistes avec leurs élèves, admettant « subir » les comportements récalcitrants. A l'inverse, les professeurs se présentant comme étant bienveillants étaient les plus fermes (application stricte des règles fixées, dialogue systématique en fin de cours avec l'élève n'ayant pas un comportement adapté, etc). Ses recherches montrent que **bienveillance = laxisme n'est pas une réalité.***

Il est donc ici important de noter qu'il ne faut pas non plus **confondre autorité et autoritaire** ou **structure et rigidité** (ce que nous verrons aussi dans la partie sur la ME3C.)

Contrairement à certains aprioris, c'est un message que faisait déjà passer Freinet (mentionné dans la partie sur les textes officiels) dans les fameux *Invariants* de sa pédagogie lorsqu'il mentionnait : « *ce n'est pas le jeu qui est naturel à l'enfant, mais le travail* » (invariant n°10 ter) et surtout que « *l'ordre et la discipline sont nécessaires en classe* » (invariant n°22).

Il entend par cela un ordre qui se distingue de l'autorité brutale d'une classe qu'il qualifie de traditionnelle. Cet ordre, ce cadre, favorise un travail motivé et émancipateur.

C'est ce que souligne Sylvain Connac, chercheur à l'université Paul-Valéry de Montpellier, en disant que « *la pédagogie Freinet, parfois perçue comme une pédagogie de la liberté, de l'enfant roi et de leur toute-puissance, est en fait une pédagogie **rigoureuse**, loin des idées reçues, avec laquelle **bienveillance rime avec exigence.*** »

- Corinne Brisbart (enseignante spécialisée en Réseau d'éducation prioritaire renforcé à Vaulx-en-Velin) explique *qu'il est important de mettre en place un **cadre de travail exigeant** et non négociable car il permettra à chacun de travailler de façon **sécurisée.***

Ce qu'elle entend par là, c'est que cela suppose que les règles soient posées et les interdits construits, interdits qui n'ont du sens que parce qu'ils autorisent. Ex : interdit de se moquer, car cela permet à chacun d'être maladroit, de s'essayer à de nouveaux apprentissages. Donc l'interdit est énoncé comme la condition de la liberté de chacun.

- Enfin, le témoignage de Cédrinne Escavavage, professeur de SVT, qui porte un regard sur ses premières années en ZEP où *elle pensait plus à tenir ses élèves et se faire respecter qu'à prendre soin d'eux, et réalise aujourd'hui **qu'avec la bienveillance s'instaure une autre forme de respect**, non pas arraché à l'élève à coup de sanctions, mais accordé par l'élève lui-même.*

Donc, de manière indirecte et parfois même à son insu, c'est tout un ensemble de postures, de valeurs, de façons de faire, de modes de relation et de raisonnement que le formateur/enseignant transmet, le **fameux effet miroir.**

3) Exemples d'expérimentations « bienveillantes » visant au bien-être des élèves (et des enseignants aussi)

Le bien-être à l'école s'avère donc être un paramètre important tant pour les élèves que pour les enseignants. Alors sur quels leviers les enseignants peuvent-ils s'appuyer pour favoriser ce sentiment chez les élèves et trouver plus de satisfaction à conduire leur action éducative et pédagogique ?

Il est démontré que **climat scolaire** et **climat de classe** sont étroitement **liés au bien-être** des élèves et des enseignants et que d'après les enquêtes menées sur le climat scolaire, il y a trois entraves au bien-être des élèves : le sentiment d'injustice, les cyberviolences et la censure entre élèves.

Les conditions d'enseignement au collège et au lycée, en ce qui concerne le découpage de la journée, la multiplication des professeurs, mais aussi les difficultés de gestion des groupes d'adolescents et de leur hétérogénéité, et d'exercice de l'autorité ne permettent pas de répondre facilement aux **besoins des élèves**.

Mais il y a une multitude d'actions et d'expérimentations qui sont menées à travers notre pays, visant à **favoriser le bien-être** de nos élèves et elles prennent des formes variées. Je n'en présenterai ici que quelques-unes.

De plus en plus d'enseignants proposent aux élèves, lorsque le **climat de classe** n'est **pas favorable à l'écoute**, des petits exercices de **reconcentration**, de **recentrage** corporel ou de **relaxation** visant à leur permettre de développer la connaissance d'eux-mêmes et de **favoriser le bien-être en classe**.

- ❖ Exemple 1 : les **classes « bien-être »** expérimentées avec succès au collège Joliot-Curie de Fontenay-sous-Bois depuis septembre 2014 et qui utilisent les exercices cités plus haut.
- ❖ Exemple 2 : A Guise dans l'Aisne, le collège Camille Desmoulins, classé en Réseau d'éducation prioritaire, utilise la **sophrologie** et le **yoga** pour aider les élèves à **mieux apprendre**. Une nouvelle méthode pédagogique récompensée par le premier prix des "Trophées de l'innovation" de l'Académie d'Amiens en avril 2016.
- ❖ Exemple 3 : Dans son documentaire de 2017 « **Une idée folle** », Judith Grumbach montre neuf écoles publiques et privées aux pédagogies variées « *ayant à cœur de montrer que **bienveillance et exigence ne sont pas deux valeurs opposées**, contrairement à ce que des discours simplistes sur l'école laissent entendre aujourd'hui.* » comme l'article du Monde.fr le souligne.

Ces neuf écoles présentent des pédagogies différentes avec lesquelles chaque enfant est traité comme une exception, peut **développer l'entraide, l'empathie**, l'autonomie, la **créativité**, l'apprentissage du **vivre-ensemble** et aussi la **confiance en soi** qui permet de

faciliter les apprentissages (on n'a plus peur de se tromper) et **quand on est bien avec soi-même, on est bien avec les autres...**

Notamment, le collège Clithène à Bordeaux qui en plus de mettre l'accent sur l'entraide, offre un temps scolaire réorganisé sur trois principes dont :

- Respect des rythmes biologiques et psychologiques de l'enfant/adolescent. L'une des **bases du bien-être**.

Dans les fondamentaux de ce collège innovant :

- Prévenir le décrochage scolaire (qui intervient majoritairement en collège)
- Prévenir la violence

Il y a encore beaucoup d'autres exemples, mais je terminerai en évoquant ces établissements (dont le lycée dans lequel j'enseigne, sur une classe de seconde, et deux classes de premières) qui se mettent à l'évaluation par compétences. **Evaluation bienveillante** car elle permet d'analyser, dissocier et distinguer les failles et les points forts de chaque élève. Ce qui amène à l'enjeu essentiel de la valorisation du travail de l'élève en étant moins dans la sanction qu'avec l'évaluation par notes.

Voyons maintenant comment la **Méthode Educative 3C** peut elle aussi participer au **bien-être** des élèves, à cette **bienveillance**.

III/ BIEN-ETRE ET BIENVEILLANCE AVEC LA ME3C

Comme je l'ai mentionné dans mon avant-propos, la Méthode Educative 3 C « *repose sur des valeurs et attitudes de vie positives comme le respect, la tolérance et la bienveillance* ».

Ce sont les premiers mots de présentation de la méthode.

Je continue : « *la méthode donne des outils pratiques pour mieux gérer son monde intérieur, ses émotions, ses pensées, mais aussi ses attitudes physiques. Elle vise entre autres à développer l'attention et la concentration, et à lutter contre l'agressivité et la violence à l'école [...] Elle aide également à trouver calme, bien-être et à développer toutes ses potentialités.* »

La méthode est ainsi axée sur le bien-être en passant, nous le verrons, par la bienveillance envers soi-même.

Lors des week-ends de formation, Michèle nous a dit que *l'attention* était la plus grande forme d'amour, qu'elle était notre nourriture psychologique et que tout être avait besoin de cette nourriture pour s'épanouir et se sentir bien dans la vie. Elle nous a aussi dit que *la structure* (le cadre) était essentielle pour un bon développement.

Cependant, nombre de nos élèves, car ils vivent des situations sociales, familiales... difficiles, n'ont pas *l'attention* extérieure ou la *structure* dont ils auraient besoin. Les aider, avec la ME3C à développer d'abord *l'attention à soi, l'estime de soi* et la *bienveillance envers soi-même* ainsi que *donner un cadre* est donc important et c'est peut-être là que le bien-être commencera.

1) Structure et bienveillance

Nous avons vu dans la partie sur « Bien-être et bienveillance dans le cadre scolaire » que la *bienveillance* était synonyme *d'exigence, d'autorité, d'ordre* et de *cadre car il permet de travailler de façon sécurisée, comme l'a dit Corinne Brisbart*. Un cadre, donc une structure.

Michèle de son côté, nous disait aussi que « *sans structure il n'y a pas de sécurité, que la structure induit une notion d'ordre, de cohérence, d'harmonie. Que tout ce qui est vivant obéit à des rythmes, des règles, des repères et que la règle est un élément de construction, pas de rigidité* ».

Les séances types de la ME3C apportent ce *cadre*, cette *structure*. En effet, elles suivent un protocole : on commence par un salut, on termine par un salut. Les élèves signent et respectent un *code (des règles)* de conduite durant la séance (je suis ici pour me faire du bien, je respecte le silence, je ne dérange pas les autres, je respecte les consignes de la monitrice...) et l'installation même de la salle est *structurée* en cercle, avec les tapis et les coussins. D'ailleurs c'était la première chose que les élèves remarquaient quand ils arrivaient pour une première séance : « C'est trop beau, rangé comme ça ! ».

2) Les exercices

Et puis tous les exercices de la méthode contribuent au **bien-être général** de nos adolescents en les aidant à :

Se libérer des tensions accumulées et incrustées dans le corps pour se sentir mieux :

Exemples : « le décollage » et « le secouage », on secoue ou on fait trembler toutes les parties du corps pour se débarrasser des tensions, du stress..., ou encore : « je libère les tensions », on étire, on inspire, on lâche.

Se calmer pour retrouver une paix intérieure et se faire du bien :

Exemples : « Je ferme les portes de ma maison », yeux et oreilles fermés, pour ressentir le calme intérieur, ou « la statue » pour se recentrer sur soi, trouver un calme intérieur et ne pas se laisser perturber par l'extérieur, ou encore les respirations comme « la respiration complète ou abdominale » pour s'apaiser.

Développer la confiance en soi pour se sentir bien avec soi-même et vaincre sa timidité :

Exemples : « l'arbre » pour se sentir droit et ancré, « je suis fort comme une montagne » avec la posture dos droit puis, sur une respiration bras tirés vers le haut, on dit une phrase positive.

Gérer son impulsivité ou son agressivité (qui contribue à créer un meilleur climat scolaire) :

Exemples : « le bûcheron », on évacue la colère avec un grand AH !, « l'abeille » on bourdonne les yeux fermés, les oreilles bouchées pour retrouver le calme dans sa tête, « je chasse la colère » on secoue bras, jambes et on crie en même temps pour laisser sortir la colère, le stress.

Développer la concentration et la mémoire afin d'apprendre dans de meilleures conditions :

Exemples : « le miroir », on reproduit les gestes lents du moniteur ou de son partenaire, « le rythme balle » on se fait passer une balle sans la faire tomber en se concentrant sur la danse et le bruit des balles.

Etre plus positif, heureux, se sentir bien :

Exemples : « l'étirement de la joie », on s'étire sur des respirations en y ajoutant des phrases positives comme 'je suis heureux de vivre', « des mains qui font du bien » on se fait un automassage, ou encore les relaxations comme « je flotte sur les vagues » ou « la cascade joyeuse ».

Créer un esprit de groupe et se sentir bien avec les autres :

Exemples : « l'oiseau qui chante », on chante des voyelles sur une respiration, les marches comme « la marche respiratoire » on respire ensembles en avançant, reculant puis en se donnant la main ou encore « la marche de la volonté » on enchaîne tous ensembles des pas sur une musique rythmée qui donne de la volonté.

Ou enfin

Se préparer plus sereinement aux évaluations et aux examens de fin d'année :

Exemples : « bien respirer c'est bien vivre » pour s'apaiser et mieux dormir, « retour au calme » on se concentre sur les parties du corps et la respiration pour sortir de l'agitation, les relaxations « je suis ce que je pense » ou « je prépare mon avenir » on se prépare au jour J en mettant des pensées positives sur le déroulement de l'examen.

La ME3C propose encore autant d'exercices adaptés à nos lycéens et qui peuvent contribuer à leur bien-être car ceux-ci ne sont que quelques exemples.

Je voulais aussi souligner que c'est au fil des séances, avec la **répétition**, que les adolescents prennent confiance, et aussi prennent conscience de leur respiration, améliorent la maîtrise de leur corps et qu'ils éprouvent alors des **sensations de bien-être** à connaître et réaliser ces exercices plus facilement.

Enfin, je terminerai cette partie avec un autre élément important de la méthode qui participe au bien-être des élèves : le moniteur ME3C.

3) Posture bienveillante du moniteur

Dans la partie « bien-être et bienveillance dans le cadre scolaire », nous avons noté, à plusieurs reprises, **l'importance de la posture** de l'enseignant. Il en est de même pour celle du moniteur.

Si le **moniteur** n'est pas lui-même dans une posture bienveillante et de calme, s'il n'est pas dans une **disposition favorable, tourné vers, relié à, sans émettre de jugement**, comme vu dans les définitions, alors il ne pourra pas transmettre les bienfaits de la méthode. Encore une fois, le fameux « **effet miroir** ».

Tout commence à l'entrée dans la salle où le moniteur accueille les élèves avec le sourire.

Ensuite, pendant la séance, les adolescents ne sont **pas jugés**, le moniteur établit **un lien de confiance** avec eux.

Pour corriger une posture, ou un exercice, le moniteur s'adresse au groupe, pas à une personne en particulier, et remontre tout simplement. Il **apporte de l'attention** à chacun.

Il n'y a pas de mots, de remarques comme « c'est très bien » à un adolescent, car cela pourrait impliquer que cela ne l'est pas pour un autre, ou même « pas comme ça » car le code mentionne bien que l' « on fait ce que l'on peut ».

Je me souviens très bien que l'une des choses qui nous a été le plus répétée lors des weekends de formations que ce soit par Michèle, Catherine ou Sophie c'était : « *le moniteur doit être minimaliste dans ses gestes et dans ses mots.* »

L'attitude bienveillante du moniteur ME3C permet ainsi aux adolescents de se sentir en sécurité et les **aide à se détendre** et trouver **le bien-être** mentionné dans le code de conduite : « Tu es ici pour te faire du bien ».

Au fil des week-ends de formation, j'ai bien compris l'importance du rôle du moniteur, l'importance de s'approprier les exercices pour pouvoir les transmettre le mieux possible aux élèves afin qu'ils en ressentent tous les bienfaits, l'importance de faire un réel travail sur soi aussi afin d'incarner la méthode.

Et j'en arrive tout naturellement à ma pratique de la ME3C dans mon lycée.

IV/ PRATIQUE DE ME3C AU LYCEE P. LAMOUR

1) Petit rappel de ce qu'est un adolescent

L'adolescence est une période de grande vulnérabilité médico-psycho-sociale et de tensions durant laquelle le jeune va devoir apprendre à se connaître lui-même, construire des relations sociales et aussi renforcer son estime de lui-même et déterminer son orientation professionnelle. Comme l'a très bien expliqué Nathalie Feret dans son mémoire de moniteur sur « *La ME3C et le cerveau adolescent* » : « *Coincé entre l'enfance et l'âge adulte, l'adolescent est différent pour des raisons fondamentales, physiologiques et neurologiques. Son cerveau et son corps se réorganisent complètement [...]. Le cerveau des adolescents n'est développé qu'à 80%. Les 20% inachevés expliquent le comportement particulier : saute d'humeur, caractère impulsif, irrationnel. Explique aussi leur difficulté à se concentrer, à aller au bout des choses, à communiquer avec les adultes.* »

Durant toutes ces années dans l'Education Nationale, dont 15 en lycée, j'ai côtoyé beaucoup d'adolescents. J'ai eu l'impression de comprendre ce qu'adolescent signifiait et pourtant je crois que j'ai très souvent oublié ce qu'ils étaient vraiment.

La ME3C m'a certainement donné une autre perspective sur mon métier et sur les élèves.

Je vais maintenant présenter ce que j'ai pu mettre en place pendant cette année de formation.

J'ai utilisé des exercices de la ME3C avec toutes mes classes de manière plus ou moins régulière et avec plus ou moins de réussite, et j'ai aussi pu organiser des séances types d'une heure environ.

2) ME3C en classe

J'avais cette année six classes (d'environ 35 élèves chacune) de la seconde à la terminale, donc des adolescents de 15 à 19 ans.

Michèle nous avait bien dit lors du weekend de formation de septembre : « *mettez en place le plus rapidement possible, lancez-vous car plus vous attendrez, plus ce sera dur* ».

Et qu'est-ce que c'est compliqué lorsqu'on voudrait d'abord maîtriser à 100% et être déjà au top ! Mais je me suis lancée.

Quels exercices ?

- Je me concentre
- Je me recentre (assis ou debout)
- La statue
- Je suis attentif
- La roue magique
- La respiration abdominale
- La respiration bâton
- Je tapote pour me tonifier
- Je ferme les portes de ma maison

- Des mains qui font du bien
- Je libère les tensions
- Retour au calme
- Il m'est aussi arrivé de faire des relaxations comme « Je flotte sur les vagues » ou « Chiffres couleurs » ou même « La relaxation Jacobson ».

A quel moment ?

Nos élèves ont souvent de longues journées de cours. Certains de nos terminales, par exemple, peuvent faire du 8h- 12h puis du 13h-18h. Imaginez donc dans quel état de fatigue et de « déconcentration » on peut les retrouver sur les créneaux de fin d'après-midi.

- Lorsque j'avais des classes sur ces derniers créneaux, je privilégiais des exercices comme « je libère les tensions », ou « les mains qui font du bien » pour **détendre** leur corps en position assise depuis le matin. Et j'avais souvent droit à des : « ça fait trop mal aux bras madame ! » ou « c'est dur ! ». Je proposais aussi « je suis attentif » pour les aider à **retrouver un peu de calme** et, en toute fin de cours, des relaxations.
- Avant des évaluations, je leur faisais pratiquer la « respiration abdominale » pour les **apaiser** d'abord, puis « je me concentre » ou « je me recentre » pour les aider à **se focaliser** sur ce qu'ils auraient à faire. J'ai même proposé « je suis fort comme une montagne » pour qu'ils **se sentent plus confiants**.
- Avant un travail de groupe, je proposais « la statue » ou « retour au calme » pour que justement les élèves commencent dans de bonnes conditions, arrivent à parler moins fort. Mais il pouvait aussi m'arriver de proposer ces exercices juste après, avant la mise en commun des informations, afin que les élèves puissent **sortir de l'agitation** du groupe.
- Après une récréation, « je ferme les portes de ma maison » ou « je me concentre » ou « je suis attentif » pour que les élèves puissent **se mettre au travail de façon plus efficace** ou simplement pour qu'ils **retrouvent un peu de calme**. En effet, même si les cours de lycée ne sont pas aussi bruyantes que celles du collège ou du primaire, la récréation n'est pas forcément un moment de calme pour les élèves.
- Pour les **calmer**, mais aussi les **stimuler** avant des exercices à l'oral ou avant de chanter, j'utilisais « je tapote pour me tonifier », « je libère les tensions », « la respiration bâton ».
- A l'arrivée en classe, à n'importe quelle heure de la journée, **selon leur état d'agitation**, je proposais « la roue magique », j'avais toujours les photocopies sur moi.

Réactions et anecdotes

Les réactions étaient souvent les mêmes. Juste après avoir fait les exercices, mes élèves me disaient : « J'ai trop envie de dormir maintenant! » ou « Je me sens trop fatigué ! ». Je leur répondais : « c'est que vous êtes vraiment arrivés à lâcher alors, que vous avez bien profité des bienfaits de l'exercice. »

Lors des premiers exercices de respiration, beaucoup d'entre eux ont été étonnés de voir qu'ils respiraient à l'envers, en rentrant le ventre à l'inspire, et certains avaient du mal à faire gonfler leur ventre.

Il y a bien sûr eu les fous rires selon les exercices, ou la réticence à les faire, jusqu'à ne pas vouloir les faire du tout. Mais c'est quelque chose que je suis arrivée à progressivement accepter en suivant les conseils de Michèle ou Catherine.

Et puis il y a eu les anecdotes, plus ou moins étonnantes ou touchantes.

- D'abord ces fois où ce sont les élèves eux-mêmes qui m'ont demandé si on pouvait faire quelques exercices pour qu'ils arrivent à *se détendre*, à *se poser* un peu (souvent sur les fins de journée).
- Ce vendredi en début d'après-midi avec ma classe de 1^{re} STMG (classes avec des profils d'élèves plus difficiles) où, alors que je sentais que je perdais le groupe qui partait « dans tous les sens » et que je commençais à m'énerver, Farès a levé la main en me disant : « madame, pourquoi vous nous faites pas faire votre truc avec les doigts là ! ». Il parlait de « je me concentre ». Mais ce jour- là, je *n'étais plus disposée*, hélas, à être *bienveillante* et à leur proposer quelque chose qui leur ferait du bien, moi-même incapable de sortir de mon *énervement*. *La posture !*
- Et je finirai par une des plus touchantes avec un élève de ma terminale Scientifique à 36. Je leur faisais faire « je suis attentif » pour la première fois juste après une récréation. A la fin de l'exercice, Kevin a ouvert les yeux, regardé ses camarades autour de lui et a chuchoté « eh mais c'était quoi ce truc de malade ! ». Il venait de vraiment VIVRE l'exercice.

3) Les séances type

Les séances type ont été une expérience totalement différente et c'est là que j'ai vraiment eu l'impression d'apporter du bien-être aux élèves qui sont venus.

Où ?

J'ai la chance de travailler dans un lycée qui propose des spécialités et options artistiques dont le théâtre. Du coup, les séances se passaient dans notre salle de théâtre, sur ce que l'on appelle « le plateau » avec rideaux, parquet au sol et système d'éclairage réglable. Un luxe total !

Avec qui ?

Des élèves volontaires, principalement issus de mes classes où j'avais vraiment pu faire passer l'information.

Des groupes qui ont tourné sur l'année : avec deux élèves de seconde qui sont venus toute l'année, des élèves de première, puis sur les deux derniers mois des élèves de terminale aussi à qui j'ai pu proposer des séances de préparation aux examens.

Pourquoi venaient-ils ?

La plupart des élèves qui sont venus, et que je connaissais, étaient de bons élèves discrets et, à la question : « pratiques-tu pour une raison particulière ? » de leur questionnaire, la majorité a répondu : « pour mon bien-être, par manque de confiance, manque de concentration, améliorer mes capacités et parce je suis stressé ». Ils venaient donc chercher du réconfort et des outils pour les aider à mieux gérer.

Quand ?

Les séances se déroulaient entre 13h et 14h.

Exemples de séances proposées

Comme j'avais des profils différents, j'ai essayé de proposer des séances qui conviendraient à tous, en n'oubliant pas les consignes et conseils donnés par Michèle et Catherine : *Alterner les exercices assis et debout. Varier entre les exercices de respiration, de rythme, de concentration de recentrage. Et surtout ne pas oublier que la répétition des exercices est primordiale afin de bien les intégrer dans son corps et d'en ressentir tous les bienfaits.*

En ce qui concerne les séances de préparation aux examens, je n'ai pas suivi tout le protocole des 12 séances, j'ai dû adapter sur 6 séances.

Je voudrais d'ailleurs souligner que, si j'ai pu offrir ses séances de préparation aux examens, c'est parce que j'avais eu le feu vert de ma direction et des équipes enseignantes pour prendre les élèves sur leurs heures d'AP (aide personnalisée).

Voici ici un exemple de deux séances qui se sont suivies.

Séance 2

Salut

- 1) Bien respirer c'est bien vivre
- 2) Je me recentre
- 3) Des mains qui font du bien
- 4) Rythme Mains, cuisses, Pieds
- 5) La boule d'énergie
- 6) La Marche respiratoire
- 7 et 8 et 9) L'arbre, La Montagne, La barque
(on finit qq secondes allongé)
- 10) Le nettoyage de la maison
- 11) Relaxation Le ciel dans la tête

Cercle respect /Salut

Séance 3

Salut

- 1) Bien respirer c'est bien vivre + complète
- 2) Respiration de la paix
- 3) Je me recentre
- 4) Posture arbre + posture montagne
- 5) Je suis fort comme une montagne
- 6) Marche respiratoire
- 7) Le miroir
- 8) Geste de de la joie
- 9) Danse africaine
- 10) Relaxation escapade dans la nature

Cercle respect/ Salut



Autre exercice proposé : « La statue » (sur notre « plateau »).

Et ici deux séances parmi les six que j'ai pu proposer dans le cadre de la préparation aux examens.

Séance découverte avant de commencer la préparation aux examens.

Salut

- 1) Respi abdo/ thora/ complète
 - 2) Je me recentre
 - 3) Mains qui font du bien
 - 4) Fontaine
 - 5) Rythme balle
 - 6) Arbre+ montagne + je suis for comme une montagne
 - 7) Je ferme les portes
 - 8) Danse africaine
 - 9) Relax : Les vagues
- Cercle/ Salut

3^e séance de préparation aux examens

Debrief

Salut

- 1) Respiration abdo, thora, complète (exp x2)
 - 2) Je me recentre
 - 3) Huître
 - 4) Respiration alternée simple
 - 6) Secouage
 - 5) Des mains qui font du bien long
 - 7) Je ferme les portes
 - 8) Plage physique
 - 9) Je dépose mon corps sur le sol
 - 10) Relax Mon château fort
- Cercle/Salut



« La marche de la volonté », sur les 3 dernières séances.

Dès leur engagement, j'ai donné aux élèves les feuillets *d'Evaluation Pratique* afin qu'ils puissent estimer leur progrès puis, au fur et à mesure, les *feuillets d'exercices* fournis par Michèle pour qu'ils puissent s'exercer chez eux. Cela m'a permis de faire des « debriefs » avant de commencer les séances et de pouvoir ainsi adapter les séances suivantes. A la fin, les élèves ont rempli le *Questionnaire de Pratique ME3C* dont les témoignages qui suivent sont issus.

4) Bilans et témoignages d'élèves sur leur pratique

- A la question : As-tu remarqué un changement ou une amélioration depuis que tu pratiques ? Si oui, par rapport à quoi ?

Hamza, 2nde (environ 20 séances) : *Je me sens moins fatigué et je fais des choses que je n'aurais peut-être pas osé faire.*

Eloise, 1^{re} (6 séances) : *Je suis plus concentrée en cours après les séances.*

Sara (environ 20 séances, forte dyslexie avec un PAI c'est-à-dire un aménagement des épreuves) : *Je suis plus détendue, plus organisée.*

Juliette, Tle (6 séances) : *J'ai l'impression d'être libérée des tensions.*

Ayoub, Tle (5 séances) : *Le stress face aux épreuves a diminué.*

Justine, Tle (6 séances) : *Je pense avoir un peu plus confiance en moi.*

- A la question : Autres remarques et observations par rapport à ta pratique.

Laurie, 1^{re} (4 séances) : *Je pense que, si je continuais à pratiquer, ça pourrait vraiment m'aider à avoir confiance en moi.*

Sara : *Je suis plus concentrée pendant les contrôles en classe et je trouve que je me suis améliorée sur les trois trimestres.*

Alicia, Tle (6 séances) : *Ça m'a été utile, merci.*

Juliette : *Ça apporte du positif, très bien. Merci !*

Coline, Tle (4 séances) : *J'ai beaucoup apprécié les exercices de relaxation.*

Justine : *Lors de fortes migraines, la respiration complète les calme.*

Ce qui est aussi ressorti de ces questionnaires, c'est que tous pratiquaient des exercices chez eux, avant de dormir, ou après une fin de journée difficile, ou la veille d'examens/contrôles...

Les exercices les plus utilisés étaient les respirations, mais aussi la danse africaine très appréciée des lycéens (ils avaient la musique disponible en ligne et avaient mémorisé les mouvements).

Et, enfin, tous ont dit ressentir des bienfaits pendant la séance et se sentir encore mieux après, avec pour nombre d'entre eux une forte envie de dormir aussi !

Les rares fois où ils se sont exprimés lors du cercle du respect (ils préféraient parler en m'aidant à ranger tapis et coussins), cela a été aussi pour dire qu'ils étaient contents d'arriver à mieux faire certains exercices au bout d'un moment, et que ça leur faisait vraiment du bien. Comme je l'ai déjà mentionné, l'importance de la répétition.

Je finirai par ce témoignage de parent qui m'a été envoyé par mail juste après la dernière séance que j'ai proposée aux élèves au mois de juin.

*« Bonjour,
Je tiens à vous remercier pour l'excellent atelier que vous animez sur le lycée.
En effet, mon fils Alexy a eu l'occasion d'y participer à la toute fin de l'année, et vraiment j'ai constaté un réel bienfait sur lui.
Cette démarche est magnifique pour le bien être des étudiants.
[...] Merci encore et j'espère que l'action continuera l'an prochain. »*

Ces témoignages d'élèves si encourageants, et ce mail de père d'élève qui a été ma « cerise sur le gâteau », m'ont confortée dans l'idée que **la ME3C** peut réellement susciter **bien-être et bienveillance**.

Et, en effet, j'ai vu Sara se détendre et se lâcher au fur et à mesure des séances et ensuite avoir plus le sourire en cours, ou Hamza lever la main de plus en plus fréquemment en classe et parler plus fort. Et les collègues m'ont également dit avoir remarqué des changements positifs.

5) Les difficultés rencontrées

Je vais, pour terminer cette partie sur ma pratique, présenter les difficultés que j'ai pu rencontrer et voir comment y remédier.

Non, tout n'a pas été *un long fleuve tranquille*, il y a eu de réels moments de découragement et de remise en question.

Heureusement, les week-ends de formation ont toujours été là pour me nourrir, me ressourcer et me redonner de l'espoir.

Et puis j'ai aussi eu la chance de partager cette expérience avec Isabelle, enseignante dans mon lycée en Lettres Modernes et Théâtre, qui suivait la formation elle aussi (ma « bouche-à-oreille » !) et avec qui nous avons souvent partagé.

- Je ne mentionnerai que très rapidement toutes les difficultés d'ordre « matériel » et « organisationnel » pour les séances type:
 - ✓ Avoir la salle libre.
 - ✓ Un créneau sur lequel un maximum d'élèves intéressés puisse venir.
 - ✓ La gestion du temps pour moi lorsque je devais avoir d'abord préparé la salle, puis enchaîner avec mes cours.
 - ✓ Les problèmes de diffusion de l'information pour tous les élèves du lycée.

L'un des éléments à améliorer pour l'année prochaine sera de mieux gérer la diffusion de l'information, et de pouvoir proposer des créneaux plus adaptés.

Pas si simple lorsqu'on travaille dans une grosse structure, mais Isabelle et moi y travaillons.

- Pour les séances type, il y a aussi eu la difficulté pour moi à « recruter » des élèves. Déjà, le fait de « demander » était compliqué, et j'ai souvent eu « l'impression » de devoir insister pour qu'ils ne viennent pas de façon sporadique, qu'ils s'engagent, et pour arriver à leur faire comprendre l'importance de la régularité.

Mais je sais, après en avoir parlé à Michèle, que c'était surtout lié à moi et mon positionnement par rapport à ce « service » que j'offrais, et à ma difficulté à lâcher prise.

- Il y a aussi eu le problème de la vision qu'avaient les élèves de la ME3C. Cours de relaxation ? Méditation ? C'est un truc pour les filles...
Je me souviens d'un de mes élèves qui avait de gros troubles de l'attention et du comportement, à qui j'avais proposé de venir, qui m'avait dit : « non, mais je suis pas stressé moi, j'ai pas besoin de ça ! »

Il y a donc un travail d'information à faire sur ce qu'est vraiment la ME3C.

- Mais ma plus grande difficulté a été surtout de mettre en place des exercices de la ME3C en classe de façon régulière.
- Encore une fois cela a d'abord été lié à mon positionnement par rapport à la méthode, à mes craintes personnelles et, du coup, cette histoire « d'effet miroir ». Les élèves reçoivent ce que l'on dégage, et à plusieurs reprises j'ai effectivement constaté que rien ne pouvait fonctionner si d'entrée je n'y croyais pas ou si je n'étais pas bien disposée.

Je me disais :

« Et si les élèves n'adhèrent pas ? »

« Et s'ils ne veulent pas faire les exercices ? »

« Non, je ne maîtrise pas assez. »

Je me trouvais des excuses :

« Je n'aurai pas le temps, il faut que j'avance dans mon cours. »

- Et puis il y a eu tous ces moments où je n'étais donc « pas assez bien disposée ».
- Ces fois où, très honnêtement, mes élèves m'agaçaient et où, mettre en place des exercices de la méthode aurait été judicieux, mais je n'y suis pas arrivée, je n'avais pas envie de « leur faire du bien ».

Aujourd'hui je sais que je n'avais pas encore assez intégré la méthode. Je n'arrivais pas à utiliser les exercices pour moi d'abord et je manquais de bienveillance envers eux mais aussi envers moi-même.

Il n'y a pas de secret, je dois tout d'abord continuer ce **travail sur moi**, pratiquer la méthode pour moi, pour pouvoir **incarner cette Concentration, ce Calme, ce Contrôle et ainsi les transmettre**.

Je pense aussi que les exercices de **la ME3C doivent faire partie intégrante de mes cours**, ils doivent faire partie d'une **routine, d'un cadre**.

Ce sont mes objectifs pour l'année prochaine.

- La dernière difficulté a été d'être la seule, au sein des équipes pédagogiques de mes classes, à proposer ce genre de chose, de ne pas bénéficier de l'effet de travail de groupe.

Fédérer des équipes autour de la pratique de certains exercices de la méthode est une chose sur laquelle nous travaillons aussi.

V/ LA ME3C AU LYCEE P. LAMOUR : TO BE CONTINUED...

- A ce jour, Isabelle et moi avons rempli un dossier afin d'obtenir le LABEL CARDIE, nous attendons la réponse.
- Un des grands Axes de notre Projet d'Etablissement est dédié à « la Réussite ». Les objectifs sont, entre autres, d'« Augmenter le taux de réussite aux examens », de « Lutter contre le décrochage scolaire » en « amplifiant et diversifiant les dispositifs d'accompagnement et d'aide aux élèves », et de « favoriser le climat scolaire ». Nous sommes donc aussi inscrites sur un projet MLDS (La Mission de Lutte Contre le Décrochage Scolaire) qui réunira les CPE, les infirmières, les Psy EN et des Séances de ME3C.

Grâce à ces différents projets et dispositifs, nous espérons pouvoir intervenir dans le cadre du Tutorat des élèves et aussi pouvoir mettre en place des séances spécifiques à la préparation aux examens.

- Enfin, en cette fin d'année scolaire, Isabelle et moi avons proposé une séance découverte de ME3C aux enseignants de notre lycée. Ils nous avaient entendues parler de la méthode tout au long de l'année et nous leur avons promis une séance depuis longtemps. Le retour a été plus que positif.

Ils nous ont fortement encouragées à continuer l'année prochaine et ont même trouvé de nouvelles idées pour pouvoir diffuser la méthode et l'utiliser dans un maximum de classes.

L'idée serait d'avoir des équipes sur les classes avec lesquelles Isabelle et moi intervenons, que l'on formerait à quelques outils. Ainsi tous les enseignants pourraient à tour de rôle sur la journée faire des exercices ponctuels avec les élèves. Faire en sorte que la ME3C fasse partie intégrante de leur semaine de cours.

Conclusion

Je suis heureuse de ne pas avoir manqué le *rendez-vous* de la ME3C !

Je retiens cette phrase : « ***on ne peut transmettre que ce que l'on a expérimenté*** ». Et j'ai eu la chance de devoir *expérimenter* la méthode pour pouvoir la transmettre.

Il a fallu que je fasse ce travail sur moi car, comme nous l'avait dit Michèle : « *Faire ce travail sur soi est nécessaire, cela demande endurance, volonté et discipline* ».

L'anxieuse que je suis (un peu moins) a pratiqué (et pratique encore) tous les jours des exercices de la méthode : « je suis forte comme une montagne » et « l'arbre » pour **me donner du courage et de la confiance en moi**, « l'étirement de la joie » pour être **mieux « disposée »**, les respirations le matin avant d'aller en cours, et bien d'autres. Et j'ai ressenti **les bienfaits**, vraiment.

Alors, le **travail sur moi** est loin d'être terminé, je suis encore loin d'être parfaite dans ma « **posture** » avec les autres, mes enfants, mes élèves. Je trouve que je m'agace encore trop facilement, mais je travaille à m'améliorer. La ME3C m'a permis de savoir observer mes comportements et réactions, *de m'en distancier et c'est là que commence le changement*.

J'ai beaucoup relativisé par rapport à mon métier, parce que j'y vois d'autres ouvertures. J'ai lu, dans les ouvrages que j'ai consultés pour l'écriture de ce mémoire, qu'« **être bienveillant c'est permettre à tous les élèves de travailler dans les meilleures conditions** ». Et bien j'ai l'impression que c'est ce que je peux faire **avec la Méthode Educative 3C**.

To be continued...

BIBLIOGRAPHIE / SITOGRAPHIE

- CNRTL (dictionnaire du CNRS)
- Cahiers pédagogiques n°542, dossier ***Bienveillants et exigeants***, Janvier 2018.
- Canopé, n° 162, ***Les conditions du bien-être à l'école***, Janvier 2017.
- Canopé, <https://www.reseau-canope.fr/climatscolaire>
- Cours théoriques de la ME3C, Michèle DREIDEMY.
- ***Méthode Educative 3C, Une éducation pour la non-violence***, Manuel Pratique, Michèle DREIDEMY, 2013.
- Mémoire de formation de moniteur, « ***La ME3C et le cerveau adolescent*** », Nathalie FERET, 2017.
- France 3 Hauts de France (Picardie) « ***Le collège Camille Desmoulins récompensé pour sa pédagogie de relaxation*** », avril 2016, reportage de Rémi VIVENOT et Yves-Olivier EBE.
- MEN Expérithèque, *Bibliothèque des expérimentations pédagogiques*, Sérénité dans les classes pour de meilleurs apprentissages, 2016.
- « *Une idée Folle* », film documentaire, Judith GRUMBACH 2017.
- https://www.lemonde.fr/education/article/2017/09/08/une-idee-folle-un-documentaire-resolument-optimiste-sur-l-ecole_5183006_1473685.html , article sur le film documentaire ***Une Idée Folle***, 2017.
- https://www.lemonde.fr/festival/video/2017/09/10/debat-quels-defis-pour-l-ecole-au-xxie-siecle_5183570_4415198.html débat sur le film documentaire, ***Une Idée Folle***, septembre 2017.
- **Textes officiels :**
 - MENE (2012) Refondons l'école de la République - Rapport de la concertation.
 - Circulaire n° 2013-060 du 10-4-2013. Circulaire d'orientation et de préparation de la rentrée 2013.
 - Arrêté du 1-7-2013 - J.O. du 18-7-2013 Référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation.
 - CNIRE (2014) : Pour une école innovante. Synthèse des travaux du Conseil National de l'Innovation pour la Réussite Educative 2013-2014.
 - Circulaire n° 2015-085 du 3-6-2015. Circulaire de rentrée 2015.
 - Circulaire n° 2015-087 du 5-6-2015. Présentation des priorités du plan national de formation en direction des cadres pédagogiques et administratifs du ministère de l'éducation nationale.
 - FORMATION INITIALE textes note de service n° 2015-055 du 17-3-2015 - Modalités d'évaluation du stage et de titularisation des personnels enseignants et d'éducation de l'enseignement public. Extrait de BO circulaire n° 2017-045 du 9-3-2017.