

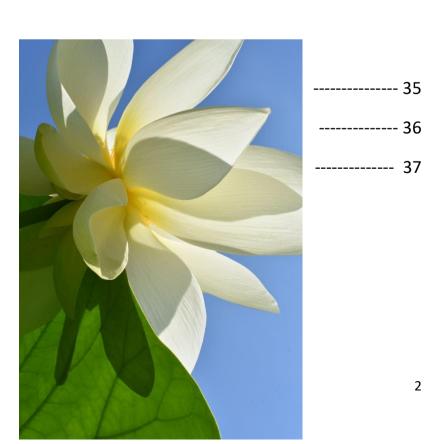


Mariannick Hourtané LYON 2017 – 2018 Aout 2018

SOMMAIRE

	page
NTRODUCTION : QUI SUIS-JE ?	3
JN ADOS, C'EST QUOI ?	5
UN EXAMEN, C'EST QUOI ?	10
LE STRESS, C'EST QUOI ?	11
DES SOLUTIONS APPORTEES PAR LA Métho	ode Educative3C 16
Le protocole ME3C sur 3 mois	
Mon expérience :	20
La réunion d'information 1 ^{er} bilan auto-évaluation des ados	
Bilan auto-évaluation à mi parcours	
 Commentaires & témoignages : Le mien 	26
Les leurs	
Les parents	
 Questionnaire après examen 	30

CONCLUSION REMERCIEMENTS BIBLIOGRAPHIE / sources **ANNEXES**



QUI SUIS-JE?

Je suis professeur de danse contemporaine et de Gymnastique sensorielle.

J'ai toujours lié les valeurs humaines, artistiques, pédagogiques et citoyennes dans mon activité. Au fil de la pratique de mon enseignement, j'ai développé un projet pédagogique dans le but d'ouvrir les enfants à la créativité, l'esprit critique, vivre des expériences de partage, de réflexion. Pour en faire profiter un plus grand nombre, j'ai fondé un centre culturel artistique « l'Ecole des Sens ». Rapidement rejointe par des artistes, enseignants et bénévoles, nous mettons en commun nos talents et compétences au service du projet et ainsi donner plus de corps à cet engagement et à cette pédagogie.

Comme je l'ai mentionné dans ma lettre de motivation « Après la lecture de l'article sur la méthode ME3C dans Kaizen, j'ai ressenti une joie, l'intuition d'avoir trouvé ce que je cherchais : faire le lien entre mes connaissances, expériences professionnelles et personnelles.....Devenir monitrice ME3C me permettrait d'amener un outil supplémentaire aux enfants en accord avec mon activité et ma philosophie »

Au fur et à mesure de ma formation ME3C, au fil des semaines, je constatais la force, la justesse de cette méthode novatrice ! J'ai vu les visages, les attitudes de mes compagnons de route changer, évoluer, s'ouvrir !

A chaque retour de week-end formation, j'étais remplie de force, de joie. En pleine possession de mes qualités, dans la confiance et l'envie de DONNER!

CONCENTRATION CALME CONTROLE!

Oui, c'est vraiment cela que nous ressentons!

Quelle dichotomie entre cette sérénité et l'augmentation du stress et des émotions négatives dans notre société!

Je suis également maman d'une jeune fille de 17 ans que j'accompagne depuis les cours de musique maman/bébé Jaël-Montessori.....jusqu'à la danse contemporaine, à ce jour. A chaque âge ses problématiques et ses aspirations m'ont incité à proposer des réponses par différents ateliers artistiques, pour tous les élèves de l'Ecole des Sens.

Travaillant au contact d'adolescents, j'ai constaté que les périodes d'examens scolaires, artistiques et sportifs sont les moments où ces jeunes sont le plus fragiles, voir en danger, certains ont « l'impression de jouer leur vie! » m'a confié une maman.

Face à leur détresse j'ai ressenti l'envie et l'urgence de les aider.

J'ai donc choisi de travailler sur le thème « *Passer son bac en toute quiétude* » pour mon mémoire.

C'était sans connaître le travail fait par Michèle Dreidemy : « préparation aux examens et compétitions ». Elle a créé un programme spécifique apportant un bien-être physique et mental, leur permettant de conserver l'intégrité de leurs moyens face à ces situations stressantes.

Enthousiasmée par la lecture de ce travail extraordinaire, j'ai été freinée en découvrant tous les mémoires des monitrices sur ce sujet.

Tout avait été dit, et si bien fait! Que pouvais- je rajouter ?

L'envie d'aider les jeunes dans ces périodes difficiles a été plus forte que mon questionnement. Il est si important qu'ils puissent bien vivre cette période particulière, qui engage leur avenir, et qu'ils se préparent des lendemains plus doux, avec plus de confiance et de sérénité. L'objet de ce mémoire est de témoigner du soutien apporté aux adolescents par la ME3C qui leur donne les outils afin qu'ils puissent « passer leur Bac en toute quiétude ».



« Si, en regardant un arbre, vous en percevez le calme, vous devenez calme à votre tour. Vous voilà en relation sur un plan très profond. Vous ressentez l'unité avec tout ce que vous percevez dans et par ce calme. Se sentir uni à tout, c'est aimer » Eckhart Tolle



UN MAGNIFIQUE CHANTIER!

1 Le corps physique – le corps psychique



« Il fait sa crise d'ado!»

Et oui ! Vlan, la porte qui claque ! A l'adolescence, l'augmentation de testostérone (1000% chez les garçons et vingt fois moins chez les filles) déclenche des réactions émotionnelles que le cerveau peine à canaliser. En effet, les récepteurs à testostérone se multiplient sur les amygdales, réactives chez les adolescents

Amygdale, c'est quoi?

L'amygdale est une partie du cerveau qui doit son nom à sa forme qui rappelle celle d'une amande. Comme pour la plupart des structures de notre cerveau, nous possédons deux amygdales. Elles sont situées tout près de l'hippocampe, dans la partie frontale du lobe temporal.

L'amygdale est une structure cérébrale essentielle au décodage des émotions, et en particulier des stimuli menaçants pour l'organisme. Elle est responsable de la réaction de stress et semble, en fait, moduler toutes nos réactions à des événements qui ont une grande importance pour notre survie.

C'est pour cette raison que l'amygdale possède de très nombreuses connexions avec plusieurs autres structures cérébrales.



« Tiens-toi droit (e)! Tu n'as rien d'autre à faire que de rester sur ton lit ?»

Adolescent = l'âge « méduse » ou « Chamallow » (selon si on préfère le sucre).

Mais comment tenir un squelette qui se modifie sans cesse , avec des muscles trop peu sollicités depuis toutes ces années assis sur une chaise d'école et devant le manque d'activité physique croissant ? Par contre, les muscles des doigts sont très en forme ! Ils font leur gymnastique des heures par jour !

La croissance des adolescents est loin d'être synchronisée : en premier, les mains et pieds grandissent, puis jambes et bras et enfin, le buste.

Fatigant tout ceci, un petit repos sur le lit est bien mérité!!!

Cette inactivité (qui peut, nous parents, nous exaspérer!) est également due à « une panne » des zones des lobes frontaux en période de remaniement! En effet, la myélinisation lors de la croissance, se fait de l'arrière à l'avant du cerveau.

Myéline, c'est quoi?

La **myéline** est une substance constituée principalement de lipides dont les couches alternent avec des couches de protides. De façon générale, la myéline sert à isoler et à protéger les fibres nerveuses, comme le fait le plastique autour des fils électriques

La fonction de la myéline est d'augmenter considérablement la vitesse de conduction des messages (influx nerveux, ou potentiel d'action).



« On se calme ! Tu ne me réponds pas comme ça !»

Les zones cérébrales responsables de l'analyse des informations et modulations des réactions ne sont pas encore bien myélinisées. Donc ça explose facilement !



« Mais fais attention où tu mets les pieds !»

Leur corps change vite! Dès qu'ils ont intégré leur nouvelle image et pris conscience de leur corps; ils doivent tout réapprendre. C'est une métamorphose permanente:

La proprioception (sensation du corps et sa représentation dans l'espace) intègre les informations kinesthésiques (sensation de mouvement), labyrinthique de l'oreille interne (équilibre) et du système visuel. Le cerveau se développe jusqu'à 25 ans

C'est donc LE CHANTIER PERMANENT entrainant des problèmes de coordinations ...



« Tu ne vas tout de même pas faire ça !

Et oui, elle l'a fait ! Un beau piercing sur le nombril et un grand tatouage dans le dos ! Une signature attestant de l'appartenance à soi

Les adolescents ont besoin de faire peau neuve. D'après David le Breton, les jeunes générations essayent de se mettre au monde par elles-mêmes. Comme si elles ne supportaient plus le fait d'être les enfants de leurs parents. La société va d'ailleurs dans ce sens à travers l'idée que le corps ne serait qu'une proposition provisoire, une sorte d'accessoire qu'il faut sans arrêt travailler avec les régimes, la chirurgie esthétique, le sport...



« Enfin levé !!! »

Ben quoi, c'est que midi ...

Les adolescents n'ont pas le même rythme circadien que les adultes. C'est le décalage horaire permanant de 3 heures. Alors, lorsque le réveil sonne à 7 h, son corps indique 4 heures! Ce phénomène est lié à l'évolution de l'horloge biologique centrale. Avec les changements hormonaux, la baisse de température du corps est plus tardive, tout comme le déclenchement de la mélatonine.

Tout ceci s'inscrit dans un changement global du temps de sommeil :

Les adolescents ont besoin 9h de sommeil en moyenne pour être en forme, le nombre de cycles de sommeil diminue

1 cycle a quatre phases:

- l'endormissement les ados restent plus longtemps éveillés
- Sommeil lent léger & sommeil lent profond Moment où sont sécrétées les hormones de croissance. Le corps active le système immunitaire et restaure l'énergie pour être en forme le lendemain.
- -Sommeil paradoxal- Assure la « maintenance » du cerveau. Emotions régulées, apprentissages consolidés, informations quotidiennes ordonnées, les rêves apparaissent.

Grace matinée du week-end: Certains parlent de dette du sommeil qui concerne 40% d'entre eux. Une étude de 2017 de l'Inserm montre qu'une durée de sommeil trop courte en semaine et un coucher plus tardif le weekend diminuent le volume de la substance grise (qui assure la fonction de centre nerveux) du cerveau des adolescents. Plusieurs régions du cerveau, qui sont impliquées dans l'attention, la concentration, la capacité à être multi tâche ou la régulation des émotions sont touchées.

Rythme circadien et mélatonine : c'est quoi ?

Le **rythme circadien**, également appelé horloge biologique, fonctionne avec une périodicité qui est propre à chaque personne et qui peut varier de 23,9 à 25 heures environ. Pour synchroniser le rythme circadien à une période d'environ 24 heures, un signal extérieur est nécessaire. Le changement de lumière nuit/jour et jour/nuit joue le rôle d'un tel signal.

La mélatonine, parfois nommée l'hormone du sommeil, est normalement sécrétée par une glande dans le cerveau, l'épiphyse (ou glande pinéale). Sa production s'effectue en l'absence de lumière; elle démarre donc le soir et diminue pendant la nuit, jusqu'au réveil. Son rôle consiste, en quelque sorte, à aviser le corps que la nuit est arrivée et qu'il est temps de se reposer.



« Range ta chambre! » ou « Range ta grotte »

L'ordre extérieur représente l'ordre intérieur. Nous comprendrons donc aisément que ce n'est pas facile pour les adolescents de ranger leur royaume ! Ils marquent également ainsi leur territoire

Sans compter que leur donner un ordre les bloque plutôt qu'autre chose. Les ordres inhibent le cerveau préfrontal et l'adolescent éprouve un grand besoin d'activer cette zone en plein développement. Obéir peut constituer une reddition

De plus, il oublie! Il est de bonne volonté et sincère lorsqu'il nous dit qu'il va rangerMais!Oublié!

Et les chaussettes sales, affaires de sport qui restent dans le sac (au moins, il ne les oubliera pas pour le prochain cours !) C'est encore de la faute au manque de maturité du cerveau où les câblages ne sont pas encore totalement fonctionnels.



« Tu veux toujours avoir le dernier mot ! »

Les ados argumentent sur tout. L'enjeu est d'avoir raison plus que sur le sujet en question. Plus ils sont stressés, plus ils sont enclin à poursuivre le conflit. Toute manifestation d'autorité ou de contrôle parental sera interprétée par l'amygdale cérébrale de l'adolescent comme une menace déclenchant une des trois réactions de stress : attaque, esquive ou inhibition

Mais encore:

- « Tu as vu le temps ? Mets ton manteau! »
- « Arrête avec ce téléphone! »
- « Va prendre ta douche!»

Et oui, vous l'avez compris, c'est la « faute » de son cerveau immature





2 Dans la société

Le cerveau de l'ado l'incite à rechercher les stimulations sociales, à se rencontrer, à former des groupes. Chacun a sa tribu et adopte les codes de celle –ci (vestimentaires, alimentaires, langage)

Son besoin d'autonomie, de prendre conscience de ses propres goûts, de ses propres envies, l'incite à prendre le contrepied de nos valeurs.

Le smartphone remplace le doudou. Adieu petit lapin ou ours en peluche !!(D'ailleurs, pas complètement mis au placard!). Savez- vous que la simple vue de son téléphone déclenche une giclée de neuromédiateurs de la joie, du plaisir et du bien être dans le cerveau de l'ado! Nouvelle drogue? Le smartphone donne l'illusion d'être en lien avec les autres, d'avoir de nombreux amis....

Recherche d'identité

Avez-vous déjà été à la recherche d'un pantalon, d'un pull..., et devoir en essayer une demi-douzaine avant de trouver le modèle qui convient? C'est ce que l'ado fait avec son identité. Il la cherche, et avant de trouver celle qui lui convient, il est possible qu'il doive en essayer une demi-douzaine! Cela se traduit souvent par des changements de look et des changements d'attitude ou de philosophie.

Durant l'enfance, l'identité de l'enfant est en quelque sorte fusionnée à celle de ses parents, qu'il n'a pas encore remis en question. À ses yeux, ses parents sont des héros, et il aspire devenir comme eux quand il sera grand. Puis, à l'adolescence, il se rend compte que ses parents sont des êtres humains, qu'ils ne sont pas parfaits et qu'il serait peut-être intéressant de devenir différent d'eux... différent oui, mais comment? C'est alors que s'ouvrent une infinité de possibilités devant l'adolescent. C'est l'une des tâches développementales les plus importantes dans la vie d'un être humain : trouver notre identité et finir par savoir qui nous sommes!



Tel le pont permettant le franchissement de la rivière sans se mouiller ou se noyer, la ME3C permet de vivre en évitant inconfort, tension et stress.

UN EXAMEN, C'EST QUOI?

Définitions

Test qui permet de juger la valeur de ...

Exemple : Mettre à l'épreuve. Synonymes : essai, challenge, test

Scolaire

EPREUVE que **SUBIT** un candidat.

Exemple: Examen de fin d'études.

SUBIT = Soudain, brusque, imprévu.

Synonymes : brutal, inopiné, instantané, immédiat...

EPREUVE= Evénement douloureux, malheur.

Synonymes: souffrance, catastrophe, douleur, mal, malheur

Un jugement sur un jour, pour pouvoir prétendre à apprendre, à continuer ses études.

Quelques heures qui déterminent la suite de leur vie

« Ils ont l'impression de jouer leur vie »

Rien d'étonnant à ce que les adolescents soient si stressés, se sentent oppressés, soient tendus et irritables durant toute cette période.

LE STRESS, C'EST QUOI?

Le stress



Le stress est un état qui débalance l'équilibre du corps humain et qui est perçu comme étant menaçant pour l'individu.

Certaines conditions psychologiques peuvent participer à l'apparition de la condition de stress chez un individu:

- La perte de contrôle
- La nouveauté
- L'imprévisibilité
- La menace à l'égo
- L'anticipation de conséquences négatives
- L'ambiguïté de la situation

L'ampleur d'un stress psychologique est déterminée par l'évaluation de la situation par l'individu. Par exemple, si l'environnement est perçu comme menaçant, la conséquence encourue risque d'être un stress. Certaines conditions physiques peuvent aussi être à l'origine du stress... En effet, certains facteurs contribuent à exercer de la pression sur l'équilibre physiologique que tente de maintenir le corps humain. Qu'il s'agisse de facteurs internes (dispositions génétiques, par exemple) ou externes (consommation de drogues, d'alcool ou d'exercices intensifs), ils peuvent avoir un effet sur l'équilibre physiologique et rendre l'individu plus vulnérable au stress.

Les conséquences

Des maladies peuvent apparaître suite à un stress chronique, d'autant plus si ce dernier est jumelé à des contextes familiaux, environnementaux, héréditaires et personnels qui favorisent sa présence.

Ces maladies peuvent se situer au niveau de différents systèmes:

- Dermique (eczéma)
- Cardiovasculaire (hypertension)
- Cognitif (troubles de mémoire)
- Pulmonaire (asthme)
- Psychique (troubles anxieux)
- Neurologique (maux de tête fréquents)
- Immunologique (infections)
- Gastro-intestinal (ulcères)

Quelques chiffres

Selon l'Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail :

- La moitié des salariés déclarent être stressé au travail
- Le stress est à l'origine de 50 à 60 % de l'ensemble des journées de travail perdues.

Selon l'Institut National de Recherche et de Sécurité (INRS) :

- Une étude réalisée en France estime que le coût direct et indirect du stress peut être évalué entre 830 et 1 656 millions d'euros par an,
- Le nombre de suicides sur lieu du travail a progressé de 20% en deux ans.

Selon l'Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail (ANACT)

On estime que quatre Français sur dix sont touchés par le stress. La France tient le troisième rang au monde des dépressions liées au travail.

- Le coût social en France de la souffrance en milieu professionnel aujourd'hui est de 8% du PIB (valeur totale de la production annuelle de richesses) alors que celle du chômage est de 3%. Un peu moins d'un salarié sur trois fonctionne dans un état de stress qui le met potentiellement dans la zone rouge de la dépression.
- Au sein de l'Union Européenne, on estime que 22 % des salariés souffrent d'un état de stress qui le met potentiellement dans cette zone rouge.

Selon la médecine du travail

• Le nombre de maladies liées au stress a augmenté de 50% en cinq ans.

Selon le cabinet de prévention des risques psychosociaux Technologia :

• Début 2014, le nombre d'actifs « en risque élevé de burn-out » était estimé à plus de trois millions (Le burn-out est un état dépressif lié au milieu professionnel).

Le burn-out est la conséquence la plus grave du stress.

Quand le stress paralyse le cerveau

Avez-vous déjà remarqué comme il est difficile de réfléchir clairement lorsque l'on est très stressé? Une étude récente de l'Institut Universitaire en Santé Mentale Douglas (Douglas Institut) pourrait expliquer pourquoi le stress entrave notre concentration. Cette étude, publiée dans la revue scientifique Biological Psychiatry, est la première du genre à démontrer qu'une région spécifique du cerveau cesse presque de fonctionner lors de situations stressantes. D'autres régions du cerveau semblent alors s'activer et réagissent au stress.

« Quand nous sommes stressés, plusieurs parties du cerveau, incluant l'hippocampe, semblent « s'éteindre » précise Jens Pruessner, chercheur principal de l'étude et directeur du thème de recherche sur le Vieillissement et la maladie d'Alzheimer du Douglas Institut. « Nous avons d'abord été étonnés de constater que la région de l'hippocampe réduit son activité en réponse au stress.

L'hippocampe est une structure qui joue un rôle important dans les fonctions d'orientation spatiale, de la compréhension de nouvelles informations, de l'apprentissage et du souvenir. Il semble qu'au cours de périodes calmes (non stressantes), l'hippocampe est continuellement actif et sert de frein à la réponse au stress. Quand l'activité de l'hippocampe est réduite en réponse au stress, le frein est relâché et libère en quelque sorte, les hormones qui vont aider le cerveau et le corps à gérer le stress.»

Jens Pruessner, également professeur adjoint au Département de psychiatrie, de neurologie et de neurochirurgie de l'Université McGill, avec l'aide de ses collègues de l'Institut Douglas et de l'Université McGill, a utilisé la technologie de pointe de tomographie par émission de positrons (TEP) et celle de l'imagerie par résonnance magnétique fonctionnelle (IRMF). « Grâce à ces méthodes technologiques sophistiquées nous avons pu visualiser en temps réel comment le cerveau réagissait en situation de stress. C'est la première fois que ce type d'observation est effectué».

Cinquante volontaires en bonne santé ont pris part à l'étude. Il leur était demandé de résoudre mentalement des problèmes arithmétiques complexes alors que le cerveau était imagé par balayage TEP ou IRMF. Les niveaux de cortisol furent aussi mesurés. « Nous avons observé que lorsque les sujets avaient une réaction au stress, l'activité de l'hippocampe déclinait. Cela fut observé dans les deux modes d'imagerie, validant ainsi nos résultats. De plus, le degré de désactivation de l'hippocampe était lié à la quantité de cortisol libéré, suggérant une relation linéaire entre les deux. Comme l'hippocampe est impliqué dans plusieurs fonctions cognitives, notre prochain défi est de déterminer si cet arrêt d'activité de l'hippocampe influence ces autres fonctions comme on le suppose. », déclare Jens Pruessner.

Le stress chez les étudiants



Du stress aux insomnies, les manifestations peuvent aller jusqu'à la tentative de suicide. D'après l'étude de l'Harris pour la SMEREP, 66 % des étudiants ont ressentis un stress régulier sur une période de 15 jours allant jusqu'à la tristesse ou la déprime pour 48 % d'entre eux. Pour un peu plus d'un tiers, cela s'est traduit par des perturbations du sommeil. Un étudiant sur trois avoue également « *mal géré son stress* ».

Les comportements liés à ce mal-être

Face à cet état de mal-être, les étudiants concernés adoptent des comportements spécifiques:

- ▶ Un étudiant sur dix a pris des médicaments (tranquillisants, antidépresseurs). Et parmi les 30 % d'étudiants ayant vécu une période de déprime, 21,9 % ont eu une consommation importante ou excessive de tabac, 11,9 % une consommation importante ou excessive d'alcool et 5,6 % une consommation importante ou excessive de cannabis.
- ▶ Parmi les 82 % d'étudiants qui ont consulté un professionnel de santé au cours des six mois précédents l'enquête, 5,7 % ont consulté un psychologue ou un psychiatre.
- ▶ Plus inquiétant encore : un étudiant sur six aurait eu des pensées suicidaires en 2010-2011.

Avis aux parents

Ces ados ne vivent pas seuls. Ils sont entourés de parents calmes, détendus et toujours à l'écoute! Leur cerveau, à eux, est opérationnel à 100%! Pourtant, rester zen est toutefois difficile face au « yoyo comportemental » de notre bébé!

Pas facile de rester calme devant une porte qui claque, une chambre en chantier, la poubelle débordant de papier de gâteau 100 % sucre + gras, excellent pour la santé! Toujours le nez dans leur téléphone, mais dès que l'on veut les joindre « oups, pas entendu... » Ou « plus de batterie... » « C'est vraiment la faute à Pas d' chance » !!!

Parents, pas de stress !!!! J'ai une solution pour vous aider: des séances de

M E 3 C !!!

CONCENTRATION CALME CONTROLE





LES SOLUTIONS APPORTEES PAR LA METHODE EDUCATIVE 3 C

Forte des résultats très positifs vécus avec 3 classes de Primaire de l'Ecole ST Martin à Castelnau d'Estrétefonds, les retours enchantés des enseignantes et des enfants, j'ai senti au fond de moi que ce serait pareil avec les *grands*.

La méthode éducative est en plein essor, a reçu le Label Cardie de l'académie du rectorat de la Martinique, a le tampon « vu à la télé », je peux témoigner maintenant que c'est juste, que ce succès grandissant est bien mérité.

Avec ce programme « Préparation aux examens » & « Préparation aux compétitions » Michèle Dreidemy nous a tellement « mâché » le travail, que nous n'avons aucune excuse si nous souhaitons aider ces jeunes. Alors, allons-y!



Les thèmes du programme

« Préparation aux examens & compétitions »

répondent aux problématiques des jeunes face à leurs études mais également apportent une aide précieuse sur les problématiques liées à leur adolescence.

THEME 1: DETENTE & CALME

Sans détente, il n'est pas possible de trouver le calme intérieur indispensable à l'apprentissage. Ce premier mois est donc consacré à leur faire expérimenter cette détente :

- -Par des exercices de respiration, (une grande découverte pour beaucoup)!

 La respiration abdominale et thoracique / La respiration complète / Je ferme les portes de la maison / La respiration alternée simple.
- -Par des exercices spécifiques pour se calmer et se centrer sur soi Je me recentre /Retour au calme /Le miroir / La posture de l'huître /Je suis attentif.
- -Par des exercices physiques qui sollicitent articulations et muscles pour en libérer les tensions Le nettoyage de la maison / Les plages physiques.
- -Par des exercices de massages Des mains qui font du bien / massage balle.
- -Et les relaxations qui amènent un état de calme en chassant peurs et soucis Je flotte sur les vagues / Escapade joyeuse / Je me relaxe je suis cool / Le château fort psychologique.



THEME 2: CONCENTRATION & MAITRISE DE SOI

Le deuxième mois permet d'approfondir ce calme et cette détente et de développer le centrage en leur apprenant à se concentrer et se maitriser.

Ceci répond à leur difficulté à se concentrer lors des révisions et leur stress grandissant à l'approche des échéances.

-Par des exercices de respiration qui améliorent le contrôle des réactions émotionnelles et des pensées

Respiration abdominale / Respiration bâton / Respiration carrée.

- -Par des exercices spécifiques de concentration pour calmer le mental et maitriser ses émotions afin d'être à l'écoute de soi sans oublier les autres Je me recentre / Comptage / Le miroir / rythme balle / L'huître / La statue / Rythme mains pieds / Le tableau qui parle / Je suis attentif.
- -Par des exercices physiques Plage physique
- -Par les relaxations Chiffre couleur / Yoga Nigra (court) / Droite Gauche



THEME 3: CONFIANCE EN SOI & ESTIME DE SOI

Confiance et estime de soi sont deux problèmes majeurs pour la plupart des jeunes ...et moins jeunes ! Tout en consolidant les acquis des deux derniers mois, l'accent sera porté sur l'encrage du corps mais aussi de la volonté, de l'estime de soi et de la confiance :

-Par des respirations qui renforcent la confiance en soi, harmonisent les deux hémisphères cérébraux

Respiration complète / Rétention poumons pleins / Je tapote pour me tonifier / Respiration alternée simple / Respiration montagne.

- -Par des exercices développant la confiance en soi Je suis fort / Je me programme / Je me développe positivement
- -Par des exercices de concentration et de contrôle de soi Rythme balle / la statue à 2.
- -Par des exercices physiques pour l'encrage L'arbre.
- -Par des exercices physiques pour la coordination La danse africaine.
- -Par des exercices physiques pour la force et volonté La marche de la volonté.
- -Par des exercices de bien être L'étirement de la joie / La boule magique force / L'huître.
- -Par des relaxations qui consolident l'amour, l'estime et la confiance en soi Je suis ce que je pense / Je me remplis d'amour /Tu es quelqu'un de bien / Je prépare mon avenir.



MON EXPERIENCE

Avant de commencer la première séance, j'ai tenu à rencontrer les jeunes volontaires avec leur famille. Cela m'a permis de leur expliquer les objectifs du travail. Certains sont venus visiblement pour faire plaisir à leurs parents! Moi aussi de toute façon j'étais dans l'attente, un peu inquiète, de leurs réactions. C'était ma première expérience dans ce domaine, et ils sont grands ces petits! « Respire Mariannick! » Inutile de vous dire que j'ai pleinement profité des bienfaits des exercices avant d'accueillir tout ce petit monde!

Mais mon enthousiasme et ma sincérité ont été communicatifs.

En voici ma présentation :

Réunion d'information précédent les sessions ados/parent

Je vous ai envoyé par mail des détails concernant cette méthode (voir DOC annexe)

Quelques rappels toutefois concernant le sujet de votre présence ici.

Ce programme « préparation aux examens et compétitions » vous donnera sur 3 mois des exercices pratiques de :

- Retour au calme, recentrage – respiration - détente, libération des tensions - concentration, attention – confiance en soi et maîtrise de soi - contrôle du corps, des gestes, de la parole – relaxation.

Durant ces 3 prochains mois, 3 grands axes seront abordés

- -1er AXE sur la **détente et le calme**
- -2eme AXE sur la concentration et maîtrise de soi
- -3eme AXE sur la confiance et l'estime de soi

Sans la détente et le calme abordés dans le 1^{er} AXE, il est difficile d'aborder la concentration et maitrise de soi, et c'est cette concentration et maitrise qui vous permettront d'intégrer la confiance et l'estime de soi. D'où cette progression logique et indispensable sur ces 3 prochains mois

La **ME3C** a obtenu le Label CARDIE (Cellule Académique Recherche Développement en Initiation et Expérimentation) du rectorat de la Martinique.

Les exercices pratiqués dans la ME3C vous seront bénéfiques car ils intègrent les trois composantes de la nature humaine :

Le cerveau : la Concentration au niveau Intellectuel

Le Cœur : le Calme au niveau des émotions Le corps : le Contrôle au niveau physique

La Concentration est la base des exercices, sans elle, ni calme, ni contrôle ne sont possibles. C'est le moyen pour sortir de l'agitation, de la dispersion.

Le calme découle de la concentration et va avoir des effets sur les trois plans :

Sur le cerveau pour des pensées claires ;

Sur le cœur pour des émotions positives

& sur le corps pour gommer les tensions physiques et économiser son énergie.

Le contrôle n'est possible que si l'on est calme; cela veut dire devenir maître de soi, responsable. Ces séances ME3C vont vous apprendre à écouter et à regarder en vous. Les téléphones, réseaux sociaux, internet, médias et autres vous tournent toujours à l'extérieur de vous, et pas à l'intérieur, là où se situe votre être.

Vous allez apprendre à vous connecter avec vous-même et répondre à vos besoins.

Voici quelques exemples pour vous éclairer sur certaines de vos difficultés.

<u>Sur le cerveau</u> : Votre cerveau est encore en construction. Il sera mature vers 25 ans. A votre âge il est développé à 80% et les 20 % manquants expliquent vos difficultés émotionnelles, de concentration, parfois de communication avec les adultes. La plasticité du cerveau permet de changer, de modifier son comportement !

Vous avez donc la possibilité d'éduquer, de donner les bonnes informations à votre cerveau. Si vous parlez, pensez négativement sur vous même, vous attirerez ce pessimisme. Alors, soyez optimistes et joyeux! Vous êtes responsable et créateur de vos vies.

Et ce cerveau à soif de Savoir mais aussi d'eau. Un verre d'eau en travaillant l'aide beaucoup.

<u>Au sujet du sommeil</u>: votre rythme est différent de celui des adultes et des enfants. L'hormone qui déclenche le sommeil, appelé mélatonine est libérée 2h plus tard, et reste plus longtemps dans l'organisme. D'où : couche tard / lève tard. En période scolaire, vous perdez en moyenne 2 h de sommeil par jour ce qui entraine les we sous la couette et/ou une fatigue récurrente. Or le sommeil aide à la consolidation des acquis & de la mémoire. Pour transformer ce que vous apprenez en mémoire à long terme, les périodes de sommeil, de repos et de détente au CALME sont indispensables. D'où l'utilité d'exercices pour apprendre à vous détendre vraiment

Le cerveau, vous le savez certainement, retient les informations que vous lui donnez avant de dormir. Donc, profitez en pour faire des révisions avant l'endormissement et surtout évitez les histoires & images violentes qui resteront imprimées dans votre être toute la nuit. Evitez les écrans aussi ...ceci dit en passant !

Et sur le Stress

Vous êtes moins bien protégés contre le stress que les adultes et ne réagissez pas pareil. L'hormone THP servant à réduire le stress augmente l'anxiété chez les ados. Les effets du stress durent 3 semaines chez un ado pour 10 jours chez un adulte

La volonté.

Nous possédons tous un réservoir de volonté qui s'épuise tout au long de la journée. A nous de l'utiliser à bon escient.

La confiance

Mettre son cerveau en situation de réussite permet de diminuer l'hormone du stress, d'améliorer la motivation, d'accroître la sensation de bien être et de récompense par la production de dopamine (la production de dopamine est associée au plaisir et à la récompense)

Si vous souhaitez approfondir ces exemples, vous pouvez consulter le mémoire de Nathalie Ferret intitulé « la ME3C & le cerveau adolescent » sur le site de la ME3C

En fin de compte, votre attitude est normale et vous avez raison de venir à ces séances de ME3C pour vous aider.

C'est bien beau me direz vous! Et oui, et en plus c'est très simple. Il faut juste s'y mettre. C'est comme jouer du piano ou au foot, on n'a rien sans entrainement. Rassurez- vous, pas besoin de 15 ans de pratique pour profiter pleinement des bienfaits de cette méthode. Je vais vous transmettre ces outils merveilleux rassemblés, analysés, adaptés ou créés, par Michèle Dreidemy. A vous de prendre quelques minutes sur votre temps précieux pour vous les approprier. Quelques minutes quotidiennes! C'est VOUS et VOUS seul qui pouvez vous aider. Vous êtes créateur, responsable de votre vie

Avant de commencer notre première séance de pratique ME3C dans quelques minutes

Nous allons procéder aux tâches administratives

Vous avez une feuille d'inscription et d'engagement à signer

L'Engagement c'est être présent à toutes les séances et respecter les jours et horaires de cours.

Vous devez aussi remplir les fiches d'auto évaluation et signer le *Droit à l'image* (ceci me permettant de les utiliser pour mes examens ME3C.

BILAN des FICHES AUTO EVALUATION avant la 1 ère séance

(Fiche vierge en annexe)

<u>Il a été demandé de répondre aux différentes difficultés face à un devoir surveillé ou un examen</u> par :

1 (Jamais) 2 (par moment) 3 (souvent) 4 (presque toujours)

Manque de confiance en soi \rightarrow

1:2 personnes / 2:6 personnes / 3:5 personnes / 4:2 personnes

Tensions/ peurs / Stress →

2:5 personnes / 3:6 personnes / 4:4 personnes

Tristesse →

1:5 personnes / 2:7 personnes / 3:2 personnes / 4:1 personnes

Fatigue →

2:4 personnes / 3:8 personnes / 4:3 personnes

Problème de mémoire →

1:2 personnes / 2:12 personnes / 3:1 personnes

Manque de concentration \rightarrow

1:1 personne / 2:9 personnes / 3:2 personnes / 4:3 personnes

Manque de volonté →

1:4 personnes / 2:4 personnes / 3:4 personnes / 4:3 personnes

Gestion, organisation du temps \rightarrow

1:1 personne / 2:5 personnes / 3:5 personnes / 4:4 personnes

Si vous le souhaitez, précisez ce qui vous gène dans ces situations :

- -« Je ne trouve pas trop de motivation notamment pour faire mes devoirs »
- « Problème de mémoire dû au stress lors des contrôles et manque de concentration pendant les cours (relâchement) »
- -« Stress dans ma formation, avec les cours et contrôles continus, le rythme...Je gère mal mon temps de travail pour ne pas me distraire. J'oublie toujours des petits trucs et je m'en rends compte vite mais c'est embêtant. »
- -« Tension /stress / peur : je ne m'en rends pas souvent compte. »
- -« Lors des contrôles en cours, je suis paniqué. »
- « J'ai du mal à me mettre au travail. »
- -« Ce qui me gène est surtout la concentration, le manque de volonté et problème de mémoire. »

BILAN des FICHES AUTO EVALUATION

après les 1er et 2eme thème et au milieu du dernier :

A la question, avez vous pratiqué des exercices ME3C?

à l'issue du 1er thème (4 séances) - Oui (14 p) non (1 p), Maison & lycée

à l'issue du 2d thème → Oui (15 p) Maison & lycée

A quel endroit?

A la maison et au lycée

Quels exercices avez-vous pratiqué?

Les respirations (bâton - carrée – abdominale – complète) Pensées positives / Le château fort /Etirement de la joie/Les mains qui font du bien / je me recentre

<u>Comme avant le premier bilan, il a également été demandé de répondre aux différentes</u> difficultés face à un devoir surveillé ou un examen par :

1 (Jamais) 2 (par moment) 3 (souvent) 4 (presque toujours)

STABLE (3 personnes) PETITE AMELIORATION (6 p) NETTE AMELIORATION (6 p)

Si vous souhaitez partager vos ressentis, sensations, expériences...

- -« Respirer avant de dormir me permet de me calmer et de penser à des choses positives avant de m'endormir. »
- -« Pendant les séances, j'ai du mal à me concentrer pour les exercices de respiration. Tout le reste me relaxe. Je sors des séances détendu. »
- -« J'ai utilisé la respiration carrée lors des oraux de langue : ça m'a déstressé et permis d'organiser mes informations pour l'oral. Pour le TPE, pour me déstresser et aussi me concentrer et me détendre. »
- « Chaque séance me détend vraiment beaucoup et de plus en plus en fonction du temps. J'essaie de retrouver cet état lorsque je suis stressé ou j'essaye de rester dans cet état dans la vie quotidienne. »
- -« Ca me relaxe beaucoup, ça m'aide quand j'en ai besoin. Super bien! »
- -« Après les séances, je ne ressens pas le calme. »

-« Championnat de France (Viet Vo Dao) : les exercices m'ont permis de me concentrer sur les enchaînements et de gérer le stress. J'aimerais bien réutiliser l'exercice massage balle pour mes élèves après un cours de Viet.

Coupe de France : les exercices m'ont permis de gérer le stress et de ne penser qu'à mes enchaînements et de me focaliser sur la compétition. Même si j'étais contre des filles très fortes, j'ai réussi à avoir une médaille d'argent en arme et je suis arrivée 4^{ème} sur tout. »

- -« Avant examen de musique toute mon attention était pour l'examen. Au chant et en général, j'ai réussi à me faire entendre. Plus de détente avant de dormir et révision plus efficace. »
- -« Ca marche, mais le stress revient vite. »
- -« Je me sens très relaxé et lorsque je m'exerce chez moi, je suis très relaxé. »
- « Cette expérience m'a permis de plus me concentrer sur moi-même, d'être plus détendue et de moins réfléchir tout le temps. J'ai pu également réussir à gérer mon stress. J'ai souvent pratiqué « l'étirement de la joie » qui m'a permis d'être plus détendue la journée et moins énervée. »
- -« La respiration carrée m'a aidé à gérer le stress. »
- -« J'ai eu du mal à rentrer dans les paysage (dans les relax) lorsqu'il y a trop de lumière. Je préfèrerais que l'on ferme tous les yeux lorsqu'on bouge nos corps dans tous les sens. »
- -« Je trouve que les exercices qu'on pratique sont vraiment bien. »



COMMENTAIRES & TEMOIGNAGES

« En concentrant votre attention sur des états intérieurs, vous vous familiarisez avec eux, vous apprenez à les connaître ce qui facilite leur remémoration lorsque vous voulez les réactiver. Ce phénomène doit aller de pair avec des changements durables au niveau neuronal. Toute activité du cerveau qui se déroule sous le contrôle de l'attention est mémorisée. Des modifications ont lieu au niveau des transmissions synaptiques ; les synapses se renforcent ou s'affaiblissent. Ce qui débouche sur des changements de l'état dynamiques des assemblées de neurones. Ainsi grâce à un entraînement de l'esprit, vous parvenez à créer de nouveaux états mentaux et vous prenez à les rappeler à votre conscience intentionnellement... » Wolf Singer

Des fiches d'exercices sont données aux ados afin qu'ils puissent s'entrainer chez eux :

Lors du Thème 1 : « Respiration abdominale « et « Je me recentre »

Lors du Thème 2 : « Respiration carrée » et « La statue »

Lors du Thème 3 : « Je suis fort », « Etirement de la joie » et « Je me programme »



MON TEMOIGNAGE



Les ados ont mis beaucoup de séances avant de s'exprimer lors du cercle de respect qui clôture chaque séance. En effet, l'atelier se passant dans le silence, ce temps d'échange permet de partager ses ressentis et questionnements, avec le moniteur et ses compagnons.

Certains ont eu des difficultés avec la « respiration alternée » et « Je ferme les portes de la maison ». Un sentiment de peur les envahissait. Au fur et à mesure, ils ont dépassé ce malaise.

Fou rire lors du « Miroir » 2 par 2. Une belle expérience pour apprendre à rester centrer quoiqu'il arrive!

Lors de la relaxation « Droite gauche » certains ont pris conscience de la difficulté à sentir un des côté. Ce travail permet d'affiner les perceptions corporelles, chose qu'ils n'expérimentent jamais.

J'ai également remarqué quelques problèmes de coordination lors de « La danse africaine », des exercices « plage physique » et « rythme balle ». Là encore, le corps est quelque chose d'étranger pour certains. J'ai pu observer des progrès.

Au bout de la 6^{ème} séance, je leur ai expliqué ce qu'était « le champ de force » en utilisant le cours de notre formation. Je leur ai fait expérimenter le pouvoir de leur pensée positive ou négative sur leur propre force. Cela les a fortement intéressés. A partir de ce moment, pour ceux qui doutaient de l'efficacité du travail, j'ai vu leur attention grandir. Ils ont pris conscience du bien fondé des propositions faites, que chaque exercice est mûrement réfléchi pour aller à l'essentiel. Tous ont réalisé qu'ils pouvaient progresser, trouver un calme durable. Je n'ai pas hésité à leur fournir de façon plus détaillée les objectifs de certains exercices afin qu'ils en mesurent la justesse.

Plus on avançait dans les séances, plus je sentais leur respect pour ce travail.

Je me suis vraiment régalée avec toute l'équipe. De très belles personnes que je suis heureuse d'avoir croisées ...et aidées !

C'est plutôt en aparté et parfois par texto que les jeunes m'ont fait par de leur sentiment, leur expérience et demander des conseils pour de choses spécifiques comme passer le permis de conduite, des entretiens d'entrée dans des écoles supérieures...

LEURS TEMOIGNAGES

« Je me sens plus reposée qu'après une nuit !

- « J'ai pensé un soir à faire à fond la respiration complète et j'ai très bien dormi! »
- « Je fais les exercices avant le championnat de France, j'ai gagné! »
- « Coucou Mariannick, c'est C! J'ai déjà passé 2 épreuves et je pense m'en être bien sortie. Je ne sais pas pourquoi mais en comparaison du bac blanc, je trouve le vrai trac moins éprouvant physiquement et beaucoup moins stressant! J'aime bien pratiquer les méthodes de respirations que tu nous as apprises. Et le matin, quand je vais au lycée, je ne suis pas trop stressée. Faut juste que je garde mes mains au chaud sinon, avec la peur, elles se gèlent et je mets trop de temps à écrire, faut speeder! Le soir je n'arrive pas trop à m'endormir alors j'aime bien faire « la respiration du sourire ». Ca m'endort vraiment! Bref, ça m'a vraiment aidée de suivre tes cours, je ne regrette pas, un gros merci!»
- « L'exercice rythme balle : on reçoit et on donne en même temps. L'énergie du groupe et le partage donne le sourire »
- « Je sors de l'oral du latin. Je ne me suis pas laissé entrainer par les autres, je me tenais à l'écart et je révisais et puis 10 mn avant de passer j'ai fait la respiration bâton et ben, qu'est ce que ça marche! »







LES PARENTS

« Bonjour Mariannick,

Tout d'abord je voulais te remercier, te donner quelques impressions et réactions.

Tout d'abord après tes explications, devant la salle, nous étions un petit groupe a dire tout haut "bon sang si j'avais pu avoir ça, j'en serai pas là !"

S'il y a un jour des cours pour adultes, tu le dis stp... »

« MERCI beaucoup pour ce travail avec "tes jeunes" je suis vraiment surprise car X ne râle pas pour y aller (sacrée performance !) BRAVO »

« Je n'ai pas de retour de P malgré nos questions, et nos demandes répétées, je ne sais rien! J'ai tout de même remarqué que durant les épreuves du Bac il était vraiment plus zen, gérant son stress et appréhendant beaucoup mieux les épreuves »

« Je trouve mon fils plus ouvert, plus calme. Lors d'une promenade mon amie me l'a également fait remarqué, elle avait bien discuté avec lui. Je vois que ces séances lui ont fait du bien »



« L'intelligence véritable agit dans le silence. Le calme intérieur est l'espace de la créativité et des solutions » Eckhart Tolle

QUESTIONNAIRE BILAN

• Les séances de « préparations aux examens » avec la ME3C, pratiquées les week-ends, t'ont paru...

Utiles: X X X X X X inutiles:

Devraient commencer plus tôt dans la scolarité : Oui x x x x x x x x non x

Devraient commencer plus tôt dans l'année : Oui x x x x x x x non x

Devraient être proposées au lycée : Oui x x x x x x non xx

Devraient durer toute l'année scolaire : Oui x x x x x x non xx

• Les séances :

-Comment te sens-tu pendant la séance ?

A→Au début, je me sentais un peu stressé par le regard des autres, mais maintenant je me sens totalement bien, apaisé.

B → bien détendu

C→Je me sens détendue, apaisée et c'est le seul moment où je relâche les tensions & le stress de la journée

D→ Calme et apaisé

E→Je sors du sport donc je suis fatiguée

F→ Détente, bien et relaxée

G→Ca dépend de mon humeur avant la séance

H→Détendu, dans un autre monde

-Comment te sens-tu après la séance ?

Je suis à la fois fatigué et plein d'énergie, revitalisé. C'est très paradoxal mais agréable

Serein

Après les séances, je suis beaucoup plus calme et cela me permet de trouver un sommeil profond, plus reposant

Plus légère

Je me sens reposée et calme

Libérée du stress et des tensions quotidiennes

Détendu / fatigué/ puis mal au ventre puis 20 min après de nouveau stressé / normal

Relaxé et serein

-Qu'est-ce qui te fait le plus du bien dans la séance ?

Les séances de relaxation, celle qui m'a le plus marqué c'est celle où l'on devait penser à un être cher qui nous disait des paroles rassurantes, très bouleversant. J'aime la danse africaine, ça fait du bien parce que danser sur un rythme aussi entrainant ça fait sourire, c'est très agréable Le calme

Les respirations, le fait de fermer les yeux en ne pensant à rien et juste se concentrer simplement sur son corps

La relaxation /visualisation de fin de séance et les exercices de rythmes.

Les massages et la relaxation.

Les respirations et relaxations finales.

Le dernier exercice de détente.

Les respirations et exercices de coordination.

-As-tu remarqué un changement ou une amélioration dans ta vie depuis que tu pratiques ? Je panique moins à l'idée de m'exposer en public, mais ça ne disparait pas si facilement, c'est

nr	Ob.	res	sif.
P	чь	,, C	,,,,,,

Oui

OUI

OUI

OUI

OUI OUI

-Si oui, par rapport à quoi ?

J'ai moins paniqué lors de mes oraux du bac.

J'arrive mieux à me concentrer.

Je suis moins stressée lors des compétitions.

Par rapport à la gestion du stress.

J'arrive à gérer mes humeurs et je stresse moins.

Je gère mieux mes émotions (ex : je m'énerve moins vite...). J'arrive mieux à vivre, ressentir l'instant présent.

Très peu, peut être un peu moins stressé.

Avant je respirais mal à cause du stress. Ce défaut a totalement disparu.

-Est-ce que tu pratiques des exercices en-dehors de la séance ?

Oui

Oui

Oui

Oui

OUI

OUI

-Si oui, dans quel cas ou à quel moment ?

Oui, avant une épreuve importante

Lorsque le stress commence à monter, où que les personnes à côté de moi peuvent me faire stresser alors je m'éloigne et pratique

Au moment du stress avant les examens

Le soir et quand je stresse

J'utilise « l'étirement de la joie » le matin pour être de bonne humeur toute la journée. Avant un concert, j'utilise « la respiration carrée » & « de la montagne » et également avant un passage à l'oral

Lors des compétitions et avant les examens

Surtout avant de m'endormir ou avant des situations stressantes

Je n'y pense pas tous les jours, je les pratique quand j'en ressens le besoin

Avant de me coucher

-Et peux-tu donner un exemple d'un exercice et de ce qu'il t'apporte ?

La respiration carrée est celle que j'ai la plus utilisée. Au début, je pensais que de retenir ma respiration aussi longtemps me ferait paniquer plus qu'autre chose, mais non... ça me permet de rester concentrée, de gérer mon stress pour ne pas paniquer.

Fort comme une montagne ; la statue.

« La respiration carrée » m'a permis de rester concentré sans stresser.

Respiration montagne (je vois plus clair, plus éveillé et concentré & la respiration bâton (plus sûr de moi).

La respiration bâton et la respiration alternée.

La respiration abdominale permet de me calmer et de mieux dormir.

Le château fort, il m'aide quelques instants à oublier mes problèmes.

La respiration carrée m'apaisé.

• Lors des révisions : As-tu pratiqué des exercices ME3C avant de réviser ?

Oui x x x x non x x(car pas d'épreuves cette année) xX

Si, oui, lesquels?

Les respirations, je me recentre.

Je me recentre, respiration bâton.

La respiration carrée, étirement de la joie et la phrase.

La respiration carrée et abdominale

Si, non, c'est parce que.....

C'est inutile : Je n'y pense pas : x x x J'ai peur d'être ridicule :

Je n'en ai pas besoin : x je n'aime pas ça : je n'y arrive pas :

• Lors des épreuves :

As-tu ressenti du stress AVANT les épreuves ?

Entoure la réponse : 1(jamais) 2(par moment)x x x x x 3(souvent) x 4(presque

jamais)X

Si oui, as-tu réussi à gérer ce stress et comment ? As-tu utilisé un exercice ME3C ?

Grace à la respiration carrée. Cependant pour gérer son stress, il faut par contre maitriser son sujet!

Je ne pense jamais être stressé, j'ai pris conscience de ce stress après l'examen. La veille des examens, j'ai fait plusieurs respirations et visualisation de réussite.

Oui grâce aux respirations apprises durant la formation ME3C.

J'ai fait la respiration abdominale, thoracique, la respiration carrée, et de la montagne

Respiration carrée, respiration de la montagne

Je ne stressais pas trop, je respirais et j'évitais panique globale « contagieuse ».

As-tu ressenti du stress PENDANT les épreuves ?

1(jamais) x x 2(par moment) x x x x 3(souvent) 4(presque jamais) X Si oui, as-tu réussi à gérer ce stress et comment ? As-tu utilisé un exercice ME3C ?

Je n'ai pas pratiqué pendant, je suis restée concentrée sur ce que je faisais.

Je suis arrivé avec confiance dans la salle, le stress n'a donc pas affecté ma prestation et est même parti durant la 2eme épreuve.

En me concentrant sur ce que je connaissais et en respirant.

J'ai réussi à calmer mes angoisses en faisant une pause (boire, manger, respirer) puis une fois calmée j'ai repris mon épreuve et j'ai senti que j'étais plus efficace.

• Plus tard.....Penses-tu réutiliser les exercices appris en ME3C dans ta vie de tous les jours (concours, examens, entretien, permis de conduire, énervement, stress, déception) ?

Oui x X X x x x x x non

Si oui : en quoi penses tu que la méthode puisse t'aider ?

Concentration: x x x x x Retour au calme: x x x x x Contrôle: x x x

X

Autre : Confiance en soi ; être souriant → meilleure note

A me déstresser Me canaliser

• As-tu des remarques positives, négatives concernant la ME3C?

On a eu une très bonne prof! Merci Mariannick!

Nous devrions former des professeurs pour qu'ils apprennent des techniques aux élèves, surtout en école primaire où les enfants sont turbulents, c'est déterminant pour un meilleur développement de l'enfant: confiance en soi, paix intérieure, respect de l'autre et du silence....Moi qui veut faire professeur des écoles, ça pourrait être une activité intéressante. Je garde l'idée dans un coin de ma tête!!!

La ME3C m'a appris à mieux me concentrer sur mon corps pour pouvoir mieux gérer mes émotions : mon stress, la mauvaise humeur ou l'anxiété.

Les exercices apaisent pendant une durée limitée, en pratiquant plus souvent (voir tous les jours), le trac, la peur qui est présente au quotidien diminue et peut disparaitre. Grace à la ME3C j'ai appris à trouver mon calme intérieur et à l'écouter. J'ai également pris conscience qu'en trouvant le calme et l'apaisement, je peux sentir mon stress et donc pouvoir le canaliser.

MERCI à la méthode magique!

Très utile et très instructif.
Ca marche bien pour gérer un gros stress.

Expérience très positive. Cependant il est difficile de se souvenir de tous les exercices et d'être sûr de les effectuer correctement. Merci beaucoup!

Je ne vois pas l'utilité de certains exercices. Certains me font l'effet inverse (respiration de la montagne me stresse) et les effets « calmant » ne durent pas longtemps sur moi. Sinon, certains exercices marchent bien et pendant la séance je me sens souvent bien. Je me souviens d'une fois où je suis arrivé au bord des larmes et pendant la séance j'étais bien.

Au début, je ne croyais pas du tout à cette méthode. Au fur et à mesure, j'ai compris l'utilité des exercices. Cela m'a été vraiment utile.

CONCLUSION

Les témoignages de ces jeunes reçus lors des sessions « préparation aux examens » ont confirmé mon intuition.

Tout comme j'ai vu les visages changer sur mes compagnons de formation, j'ai également vu les visages de ces jeunes changer au fil des séances. Plus de présence, de force, de confiance qui se voient sur leurs visages même si ils n'en sont pas totalement conscients.

Les expériences consolident les beaux discours et conseils verbaux car elles s'impriment dans le corps. Toutes les valeurs expérimentées lors de ces séances spécifiques leur serviront ultérieurement car c'est un très bel outil qui les aidera à affronter les aléas de la vie, leur donner confiance en eux en leur offrant la possibilité d'être acteurs de leur vie dans l'estime, le respect de soi et du groupe. « Je suis certaine que même si certains n'ont pas encore l'impression d'un "mieux" ou d'une "aide" je suis vraiment convaincue que les effets et le travail peut se faire après coup et avec la maturité! » dixit une maman

J'utilise cette méthode bien sûr dans ma vie personnelle mais également professionnelle. Je l'inclue lors de mes cours et stages. J'en ai déjà observé les bienfaits. Les valeurs de la ME3C rejoignent celle du centre artistique « l'Ecole des sens » dont je suis la fondatrice et directrice pédagogique.

Comme nous l'apprend Florence Servan-Schreiber, le bonheur ne s'apprend pas mais se travaille. « L'optimisme (à ne pas confondre avec naïveté) est conditionné par différents facteurs : 50% correspondent à une prédétermination des gènes responsables de la sécrétions des neurotransmetteurs (dopamine, endomorphine...) 10% complètent ce train par des éléments extérieurs combinés tels que l'environnement, les évènements, le travail, le quotidien. Reste 40% sur lesquels nous pouvons agir »





Un **ENORME MERCI** à Michèle Dreidemy

Je suis très admirative de son travail, synthèse de différentes techniques qui va à l'essentiel.

Je suis touchée devant tant d'amour et d'humilité.

Un **GRAND MERCI** à Catherine Hacquart & Sophie Acquistapace pour leur accompagnement, leur écoute attentive et chaleureuse.

Deux beaux rayons de soleil qui illustrent ce qu'est la ME3C par leur savoir être et savoir faire.

MERCI à ma famille qui m'a témoigné un soutien infaillible malgré mes absences et la charge de travail supplémentaire



MERCI à l'équipe pédagogique de l'école ST MARTIN de Castelnau d'Estrétefonds, pour leur confiance et l'attention qu'ils portent à leurs élèves

MERCI à mes élèves des cours des vendredis où je me suis absentée pour suivre cette formation

MERCI à tous mes amis et particulièrement à Léa- Christine Couzi pour les photos et Danièle Sartres pour son œil extérieur bienveillant sans oublier son aide pour la création des coussins!

MERCI aux ados que j'ai accompagné, pour leur confiance et gentillesse.



SOURCES

Isabelle Filliozat

« On ne se comprend plus »

Matthieu Ricard/Wolf Singer

« Cerveau & méditation » dialogue entre le bouddhisme et les neurosciences

KAISEN hors série numéro 9 « Pour une adolescence joyeuse »

Nathalie Ferret mémoire intitulé « la ME3C & le cerveau adolescent »

http://www.studyrama.com/vie-etudiante/s-informer-toute-l-actualite-etudiante/les-dernieres-news-du-monde-etudiant/le-mal-etre-chez-les-etudiants-22259-->)

http://www.douglas.qc.ca/news/378

http://www.douglas.qc.ca/info/stress

https://www.ecoledustress.com/quelques-chiffres-sur-le-stress-et-les-risques-psychosociaux/

https://osha.europa.eu/fr/surveys-and-statistics-osh/european-opinion-polls-safety-and-health-work/european-opinion-poll-occupational-safety-and-health-2013



Annexes

- 1- Fiches bilan avant et à mi parcours
- 2-Questionnaire après Bac
- 3-DOC « Préparation aux examens » de Michèle Dreidemy
- 4-Affiche Com Préparation aux examens



	ME	3C			
PASSER SES EXAMENS EN TOUTE QUIETUDE					
Fiche d'auto-éval	Prénom :		Date :		
Nom:	Prenom:		Examen préparé :		
Évalue tes difficultés face à un devoir s	urveillé ou un examen	1 (Jamais)	2 (par moment)	3 (souvent)	4 (presque toujours)
	avant la 1ère séance	après le thème 1	après thème 2	milieu thème 3	
Manque de confiance en soi					
Tensions/ peurs / Stress					
Tristesse					
Fatigue					
Problème de mémoire					
Manque de concentration					
Manque de volonté					
Gestion, organisation du temps					
Si vous le souhaitez, précisez ce qui vous gène dans ces situations :					
Avez vous pratiqué des exercices		غ مياها			
ME3C ?	oui / non	à quel endroit ?		Le(s)quel(s)	_
à l'issue de la 4ème séance					

à l'issue de la 8ème séance

Si vous le souhaitez, partagez vos ressentis, sensations, expériences...

1	\sim
≺	ч

QUESTIONNAIRE

BILAN

• <u>Les séances de « préparations aux examens » avec la ME3C , pratiquées les week-end, t'ont paru...</u>

Utiles :	inutiles :			
Devraient commencer plus Devraient commencer plus Devraient être proposées a Durer toute l'année scolair	s tôt dans l'année : au lycée :	Oui Oui Oui Oui	non non non	
• Les séances :				
-Comment te sens-tu pend	lant la séance ?			
-Comment te sens-tu aprè	s la séance			
-Qu'est-ce qui te fait le plu	s du bien dans la séance ?			
-As-tu remarqué un change	ement ou une amélioration	dans ta vie depuis	que tu pratiques ?	
-Si oui, par rapport à quoi î	?			
-Est-ce que tu pratiques de	es exercices en-dehors de la	séance ?		
-Si oui, dans quel cas ou à d	quel moment ?			
-Et peux-tu donner un exei	mple d'un exercice et de ce	qu'il t'apporte		

• Lors des révisions : As-tu pratiqué des exercices ME3C avant de réviser ?
Oui non Si, oui, lesquels ?
Si, non, c'est parce que C'est inutile : Je n'y pense pas : J'ai peur d'être ridicule : Je n'en ai pas besoin : je n'aime pas ça : je n'y arrive pas :
 Lors des épreuves : As-tu ressenti du stress AVANT les épreuves ? Entoure la réponse : 1(jamais) 2(par moment) 3(souvent) 4(presque jamais) Si oui, as-tu réussi à gérer ce stress et comment ? As-tu utilisé un exercice ME3C ?
 As-tu ressenti du stress PENDANT les épreuves ? 1(jamais) 2(par moment) 3(souvent) 4(presque jamais Si oui, as-tu réussi à gérer ce stress et comment ? As-tu utilisé un exercice ME3C ?
 Plus tardPenses-tu réutiliser les exercices appris en ME3C dans ta vie de tous les jours (concours, examens, entretien, permis de conduire, énervement, stress, déception) Oui non
Oui Holi
<u>Si oui : en quoi penses tu que la méthode puisse t'aider</u> Concentration : Te calmer : Te contrôler :
 As-tu des remarques positives, négatives concernant la ME3C ?

Methode Education pour la non-violence Methode Education pour la non-violence

- Meilleure attention et concentration des élèves
- Amélioration des résultats scolaires
- Gestion du stress et confignce en soi

Cours spécifiques pour les élèves de 1ère et terminale Concentration

Calme

Contrôle



WWW.Methode3C.CO..

PREPARATION
AUX EXAMENS



Mariannick HOURTANE

L'ÉCOLE DES SENS

Castelnau d'estrètefonds 06 20 08 19 44 www.ecoledessens.fr