

MEMOIRE DE MONITEUR
METHODE EDUCATIVE 3C

Concentration- Calme- Contrôle

Avec Michèle DREIDEMY, fondatrice de la ME3C

LA QUETE DU SILENCE
DANS LE MILIEU SCOLAIRE
ET
LA METHODE EDUCATIVE 3C



Eliane LOUIS-MARIE

Groupe BALISIER A

Session 2012-2013 Martinique

« En tout être il y a un oasis, un espace de paix, de silence et de sérénité »

Jean-Yves LELOUP

REMERCIEMENTS

Je remercie:

- Michèle Dreidemy, fondatrice de la Méthode Educative 3C (Concentration- Calme- Contrôle) pour m' avoir accompagnée sur le chemin de la connaissance de soi et pour m' avoir fait découvrir et aimer une méthode qui vise l'épanouissement de l'individu,
- Christine qui m'a poussée à découvrir la méthode,
- Les Directrices et Directeurs qui m'ont accordé leur confiance,
- Dominique pour sa patience et son soutien,
- Tous ceux et celles qui m'ont aidée, encouragée et soutenue,
- Les élèves avec qui j'ai partagé une belle expérience et qui m'ont permis de progresser dans l'observation de soi.

Sommaire

INTRODUCTION	5
A/ APPUIS THEORIQUES	7
1- Le silence: quelles définitions ?.....	7
2- La classe bruyante: quelles conséquences?	10
a- Les conséquences du bruit dans l'apprentissage chez les élèves	10
b- Les conséquences du bruit chez les enseignants	11
3- La quête du silence dans la salle de classe: quelles méthodes?	13
4- La Méthode Educative 3C: un outil pour l'enfant prolix?	14
a- L'enfant prolix.....	14
b- La Méthode Educative 3C (Concentration- Calme-Contrôle).....	16
c- Les besoins fondamentaux de l'enfant: les travaux de Maslow et la Méthode Educative 3C	17
B/ PARTIE PRATIQUE	21
1- Le projet	21
2- Analyse de séances.....	24
a- Le silence du lieu	24
b- « Silence on entre! » (ou le passage du seuil).....	25
c- Les règles de conduite, garantes du respect du cadre	26
d- Le silence du corps	30
e- Du silence des mots au silence des maux	39
3 Bilan des séances.....	45
CONCLUSION	46
BIBLIOGRAPHIE.....	47
RESSOURCES INTERNET.....	48

INTRODUCTION

Maître spécialisé pour les aides à dominante rééducative à l'école primaire, je travaille avec une majorité d'élèves en difficulté sur le plan comportemental. Les élèves pour lesquels les enseignants me demandent de l'aide sont souvent des élèves « agités », « bavards », « manquant de confiance en soi », « n'ayant pas d'attitude d'élève », « violents », « agressifs ».

Lors des observations faites en classe, je constate effectivement les difficultés que ces enfants ont à se concentrer pour entrer dans les apprentissages. Ces élèves perturbateurs présentent une instabilité motrice qui se manifeste par de l'agitation, une difficulté à rester assis sur leur chaise. Ils taquinent leurs camarades, entrent facilement en conflit, sont dans l'opposition, bavardent. Ils ne semblent pas se préoccuper des rappels à l'ordre de l'enseignant. La classe est bruyante et si le silence parvient à se faire une place, voici le bruit qui revient et couvre tout! C'est le fameux bruit de fond de la salle de classe qui agace et fatigue. Il entrave toute communication et donc tout acte éducatif.

A la recherche d'outils pour mieux aider enseignants et élèves, il m'arrive de me sentir démunie face à ces difficultés: difficultés pour l'élève de se poser; difficultés pour le maître d'enseigner. Un jour, une collègue maître spécialisée comme moi me parle de la Méthode Educative 3C (Concentration-Calme-Contrôle). Je souhaite en savoir davantage et c'est ainsi que je participe au premier week-end d'initiation en mai 2012 organisé par Michèle Dreidemy, la fondatrice de la méthode.

Je découvre alors une approche différente de l'enfant en difficulté. Et je découvre en même temps les pouvoirs du silence... Ce silence tant recherché dans les classes, source de bien-être. Car ce qui m'interpelle dans la Méthode Educative 3C (ME3C), c'est le silence qui règne lors des séances et le calme intérieur qu'il procure. Je prends conscience que j'ai besoin de ce silence et que je le recherche souvent. Je me rends compte que les élèves ont eux aussi besoin de ce silence pour se poser,

ressentir leur corps, mieux le connaître, écouter, réfléchir, produire une réponse... Le silence est donc l'allié de l'apprenant.

Dans ce travail de recherche je tenterai de répondre aux questions suivantes:

- Qu'est-ce que le silence?
- En quoi le bruit peut-il être nuisible pour les élèves et les enseignants?
- En quoi la Méthode Educative 3C (concentration-calme-contrôle) est-elle une éducation au silence, préalable à l'acte éducatif?



A/ APPUIS THEORIQUES

« Silence! », « Je ne veux rien entendre! », « Taisez-vous! », « Chut! »...

Au cours de mes échanges avec les enseignants j'observe qu'ils se plaignent des classes bruyantes, de l'impossibilité d'obtenir le silence dans les classes pour enseigner. Mais qu'est-ce que ce silence tant recherché par les enseignants? Peut-on le définir?

1- Le silence: quelles définitions ?

Le mot silence, du latin *silentium* apparaît dans la langue française au XII^{ème} siècle. Il signifie absence de bruit, fait de se taire (dictionnaire Larousse). Mais le silence peut être aussi le fait de cesser de donner de ses nouvelles, surtout sous forme de lettre, de message, dans une correspondance. Il peut s'apparenter à la discrétion dans le langage médiatique (un fait passé sous silence). Dans le monde juridique l'expression « le silence de la loi » est utilisée dans un cas que la législation n'a pas prévu. En musique, c'est le signe qui indique l'interruption plus ou moins longue du son. On distingue ainsi sept silences dans ce domaine: la pause, la demi-pause, le soupir, le demi-soupir, le quart, le huitième et le seizième soupir. Le silence peut définir le secret (la loi du silence), l'oubli (le silence a recouvert cette affaire). On le retrouve dans les sensations et les émotions (souffrir en silence, aimer en silence...). Au sens figuré le silence dépeint le calme, l'absence de bruit: marcher en silence, le silence de la nuit. Le silence est en quelque sorte une absence: absence de bruit, de parole, de sons... Mais aussi absence d'agitation intérieure.

Au Japon on utilise l'adjectif *shizuka* pour signifier « aussi bien (...) ce qui est calme et rangé, net, apaisant (un lieu, une personne, un tableau, une vie...) que pour signifier le silence physique » (Lane, 2010 [2006], p.11). Le contraire du silence ne serait pas seulement le bruit dans la culture orientale, mais tout ce qui est futile, superflu. Ainsi le silence appelle l'essentiel.

Picard (1952) définit le silence comme étant une « inutilité sacrée. » Le silence semble inutile puisqu'il n'a pas de but apparent dans ce monde trépidant où règnent

en maîtres profit et efficacité. Pourtant il est précieux. Ne dit-on pas « le silence est d'or, la parole est d'argent? » Le silence a une grande valeur grâce à son pouvoir apaisant et il est souvent recherché car il apaise le mental. Souvent associé au sentiment de paix et de sérénité, il favorise la méditation religieuse.

Dans le silence la pensée s'élabore: pensée convergente et divergente. La pensée convergente est un processus mental qui permet de traiter un problème précis et donc de chercher un impératif logique, alors que la pensée divergente correspond à une alternative logique. Dans ce cas la meilleure des solutions possibles est recherchée dans une situation qui présente plusieurs solutions. La créativité est constituée principalement de cette partie de l'intelligence qui se rapporte à la pensée divergente. Et c'est en effet dans le silence que se résolvent les problèmes, se créent de merveilleuses inventions; c'est dans le silence que l'inspiration naît et que les muses murmurent aux oreilles des artistes! Le silence aurait donc un pouvoir créatif.

Le silence peut donc être interne. Faire silence en soi c'est ressentir un calme intérieur: « (...) dans le silence, rien n'est décrit, mais tout est ressenti, donné à voir » (Lane, 2010 [2006], p.51). Faire silence en soi c'est prendre conscience de soi et de son corps par l'intermédiaire des cinq sens. Dans le silence l'enfant développe son intelligence intrapersonnelle qui est une des sept formes d'intelligence d'après Gardner (2001 [1993]). Cette intelligence intrapersonnelle, la plus intime des intelligences est « la connaissance introspective de soi: le sentiment d'être vivant, l'expérience de ses émotions, la capacité à les différencier, puis à les nommer, à en tirer des ressources pour comprendre et orienter son comportement » (Gardner, 2001 [1993], p. 40). Ainsi, grâce à ce silence interne la perception de soi se développe. En silence l'enfant peut entendre les battements de son cœur, sentir l'air entrer et sortir de ses narines, prendre conscience des tensions de certaines parties de son corps. Il a l'expérience de ses émotions qu'il peut mettre en mots. Ce corps, il parvient à mieux le connaître et accède alors à une meilleure intégration de son schéma corporel. Le silence participe à la construction identitaire de l'enfant: « Le silence naît de ce qui est invisible, immatériel: en faire l'expérience nous permet de revenir aux origines, de renaître à nous-mêmes » (Lane, 2010 [2006], p.30).

Le silence peut être à l'extérieur de soi. Il est plus difficile à obtenir puisque notre environnement est sonore, de jour comme de nuit. Lane (2010 [2006]) attribue les origines de notre monde hyperbruyant à la révolution industrielle du XIX^{ème} siècle. Le culte de la vitesse remonterait à cette époque en même temps que se développait la société de consommation avec ses usines, ses infrastructures ferroviaires, routières, portuaires et aéroportuaires. Le bruit s'est donc propagé dans les villes et les campagnes. Autrefois il surgissait d'un environnement relativement ou complètement silencieux. De nos jours le bruit est partout. Les nuits ne sont plus noires et silencieuses. Et les technologies de l'information et de la communication ont envahi notre espace et notre temps. Il n'y a plus de repos...

Le silence ne peut s'apprécier et se comprendre qu'avec son contraire, c'est-à-dire le bruit. Il lui est indissociable. Nous entendons ici par « bruit », « l'ensemble des sons perçus comme étant sans harmonie, par opposition à la musique » (dictionnaire Larousse). Le silence se ressent comme un état figé, d'apaisement, de calme. Le bruit est en mouvement. Il est tout le temps « en déplacement » si on considère le son comme le déplacement d'une vibration dans l'air. Il « court » sans cesse. Le son se propage dans l'air à une vitesse de 340 mètres par seconde et cette vitesse peut atteindre 6 km par seconde dans du fer! La hauteur du son est liée à la fréquence sonore et permet de qualifier un son de grave ou d'aigu. Cette hauteur se mesure en Hertz (Hz). L'oreille humaine perçoit des sons compris entre 20 Hz et 20 000 Hz. En dessous de 20 Hz on parle d'infrasons et au-dessus de 20 000 Hz, d'ultrasons. Soulignons que les sons, qu'ils soient faibles ou forts, deviennent du bruit lorsque leur écoute devient indésirable ou insupportable. Il y a donc une part de subjectivité dans la notion de bruit. Mais comprenons que tous les sons deviennent du bruit quand ils sont susceptibles de détériorer le système auditif.

Le bruit est donc quantifiable et l'échelle des décibels (dB) permet d'évaluer l'intensité sonore. Ainsi, plus un bruit est fort, plus le nombre de décibels qui lui est associé est élevé. L'oreille humaine perçoit des sons de 0 à 120 dB mais lorsque le niveau sonore est supérieur à 90 dB, le système auditif peut être détérioré, surtout si l'exposition au bruit est prolongée. Pour information: le son d'un concert varie de 90 à 120 dB, celui du baladeur de 75 à 100 dB! Notons que l'OMS recommande en classe

un niveau sonore de 35 dB pour une bonne compréhension de la parole. 35 dB c'est le son de la voix audible.

Enfin, le bruit présente plusieurs caractéristiques. Il peut être continu, variable, intermittent ou impulsif. Le bruit continu demeure constant et stable (ex: le bruit de fond d'une classe bruyante). Le bruit variable change d'intensité et le bruit intermittent, un peu plus fort fait place à des silences. Le bruit impulsif ou d'impact est un bruit court. Il résulte d'un choc entre deux objets ou d'une explosion. Il peut atteindre 120, voire 140 dB! Notons que les bruits continus, alors qu'ils sont un peu moins forts que les bruits intermittents, sont plus dommageables pour l'oreille.

On peut se demander quel est l'impact du bruit sur les élèves et sur les enseignants dans le milieu scolaire souvent fortement bruyant.

2- La classe bruyante: quelles conséquences?

a- Les conséquences du bruit dans l'apprentissage chez les élèves

Le milieu scolaire est souvent dangereusement bruyant. Rappelons-le, L'Organisation Mondiale de la Santé (2000) recommande un niveau sonore de 35 dB durant la classe. Au-delà de ce niveau sonore des difficultés d'intelligibilité de la parole, d'extraction de l'information ou de communication peuvent apparaître.

Selon Ziegler (2007), chercheur au Laboratoire de Psychologie Cognitive (LPC) de Marseille, le bruit moyen d'une salle de classe est de 72 dB, soit celui d'un carrefour bruyant. En maternelle, avec des enfants de cinq ans, le bruit de fond des classes peut atteindre 94 dB. L'intelligibilité de la parole est abaissée de plus de 50 % dans ce cas! Quand on sait que de trois à sept ans les enfants sont en plein développement phonologique, on se demande comment l'apprentissage de la langue peut se construire dans de telles conditions. On observe que les enfants vivant dans une famille stimulante compensent ce déficit de compréhension en dehors de l'école. Ceux qui sont en difficulté peinent dans la maîtrise de la langue orale d'abord puis dans celle de la langue écrite (production d'écrit et lecture).

Dumaurier (1985), chercheuse en psychologie expérimentale de la perception, fait le même constat que Ziegler dans son étude concernant les effets du bruit sur les enfants à l'école. Les enfants de Cours Préparatoire scolarisés dans des classes se trouvant dans un environnement bruyant seraient en retard dans leur apprentissage de la lecture par rapport aux enfants des autres classes. Il existerait un rapport entre le facteur « bruit » et les performances dans l'apprentissage de la lecture. Un bruit de fond même de faible intensité (50 dB) aurait un impact sur les aptitudes cognitives des enfants, surtout les plus jeunes. L'attention et la mémorisation à long terme seraient altérées dans le bruit et l'apprentissage de la langue orale serait elle aussi compromise.

Cohen et Weinstein (1982) pensent comme Ziegler et Dumaurier que le bruit altère les processus d'apprentissage et les stratégies de traitement de l'information. Plusieurs paramètres influencent la compréhension de la parole: le niveau sonore, la prononciation, la distance, les bruits interférents, l'acuité auditive, l'attention portée au message. Il est certain que l'élève assis au fond d'une classe bruyante perçoit peu le discours de l'enseignant. Il s'ensuit souvent une baisse de la participation et de la motivation. L'exposition au bruit perturbe donc la communication dans la classe.

Cohen et Weinstein (1982) observent par ailleurs qu'un bruit fort et continu a des conséquences physiologiques sur l'élève puisqu'il augmente de façon permanente la pression artérielle. L'élève qui ne peut agir sur le bruit, perd son contrôle. En effet, la fatigue excessive due au bruit favorise l'agressivité et l'agitation psychomotrice. On observe de plus que les élèves qui déjeunent dans un restaurant scolaire bruyant ont besoin de plus d'une demi-heure pour récupérer physiquement. Ceux qui déjeunent dans les cantines au confort acoustique « mangent mieux et sont moins abattus ou énervés » (source Web: www.bruit.fr).

b- Les conséquences du bruit chez les enseignants

Les effets nocifs du bruit sur l'appareil auditif et nerveux sont incontestables. Depuis 1963 le bruit est reconnu légalement comme étant un risque professionnel. Notons qu'il est la quatrième cause de maladies professionnelles en France. Les

enseignants ne sont pas épargnés par les troubles liés au bruit. Ainsi, les facteurs ayant le plus d'impact sur l'ampleur de la perte auditive liée au bruit sont les suivants :

- Le niveau d'exposition sonore quotidien (force du son)
- Le temps d'exposition sonore (mois, années)
- L'âge de la personne

Ainsi l'environnement bruyant peut entraîner une baisse d'audition ou « hypoacousie » due à la perte de sensibilité à certaines fréquences (les graves et les aigus), des acouphènes (sifflements), une hyperacousie qui est une intolérance à des bruits normaux ou faibles habituellement bien supportés. Le bruit a aussi des conséquences sur les glandes endocrines. On observe un taux élevé d'hormones révélatrices d'un état d'anxiété en présence de bruit. La libération chronique d'adrénaline, et surtout de cortisol et de catécholamines fait baisser les défenses immunitaires du corps. Selon une analyse de 61 études internationales, les risques cardio-vasculaires et d'infarctus du myocarde augmentent quand le bruit des transports autour du logement dépasse 60 dB. Or le bruit moyen d'une salle de classe est de 72 dB...

L'état d'anxiété provoqué par le bruit est une conséquence du stress¹ causée par les mauvaises conditions de travail. Comme les violences externes (commises sur des salariés par des personnes extérieures à l'entreprise) et internes (commises au sein de l'entreprise par les salariés) et l'épuisement professionnel, le stress au travail est un trouble psychosocial qui intéresse (ou devrait intéresser) l'employeur (ici, le Ministère de l'Education Nationale). Le stress au travail a en effet de nombreuses conséquences sur la santé qui entraînent une réduction de l'efficacité au travail. L'OMS précise que « le bruit peut compromettre la qualité du travail et provoquer des changements de comportement social ». Ainsi, en présence de nuisances sonores, la fatigue, l'agressivité et la tension artérielle augmentent. L'attention et la concentration sont aussi neutralisées par le bruit (Lane, 2010 [2006], p.11). Un autre

¹ Déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement de travail et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face (Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail de Bilbao).

risque dû à « l'effet cocktail » (l'enseignant élève la voix pour masquer le bruit ambiant) est la fatigue vocale importante et à terme une perte des cordes vocales.

Dans la pratique de classe nous observons que le silence est la première condition posée par l'enseignant pour enseigner tout simplement! Car l'acte éducatif demande nécessairement une disposition intérieure de l'apprenant. Mais quels sont les outils utilisés par les enseignants pour obtenir le silence?

3- La quête du silence dans la salle de classe: quelles méthodes?

Ehnuel (2012), professeur de philosophie, s'est intéressée au bavardage des élèves. Le bavardage se définit comme étant un flot de paroles, souvent futiles et générant du bruit si on considère le bavardage dans une salle de classe. Pour Ehnuel, le bavardage est une torture pour l'enseignant. Elle parle d'un « fléau devenu normal ». Normal puisque l'immédiateté des échanges, via les SMS et réseaux sociaux veut que les interlocuteurs ne prennent pas le temps de s'écouter (ou de se lire). Les hommes politiques dans les débats télévisés s'interrompent et le jeune enfant qui agit par mimétisme avant de comprendre le monde dans lequel il vit, acquiert difficilement la notion du respect de l'autre et l'attitude d'écoute.

Selon l'auteur, la maîtrise de la spontanéité verbale du petit enfant doit être éduquée au même titre que la propreté. Car si le statut de l'enfant a changé, qu'il a depuis des décennies le droit à la parole, il a aussi le devoir d'écouter. Ainsi, le silence semble procéder d'une éducation et non de quelque chose d'inné. Alors, comment les élèves sont-ils "éduqués" au silence propice aux apprentissages?

Ehnuel (2012) propose quelques solutions. Les méthodes peuvent être répressives: l'isolement du bavard, la sanction qui peut revêtir plusieurs formes... Elles peuvent être aussi pédagogiques: des débats où le modérateur serait l'élève le plus bavard, le contrat... Mon expérience professionnelle m'a permis d'observer que l'enseignant « contient » l'élève par l'usage de ses sens. Le regard, la modulation de l'intensité et de la hauteur de la voix, le kinesthésique (ex: frappé de mains sur la table, geste

brusque)... Dans le secondaire, Bernardin, président du GFEN² déplore lors de son intervention au colloque du SNUipp³ le 11 mai 2012 en Martinique, la masse d'exercices donnés par les professeurs pour retrouver le calme dans le cours. Ces méthodes s'intéressent à l'élève évoluant dans un univers que l'enseignant veut le plus normatif possible, le plus contenant possible. Mais force est de constater que ce sont souvent les méthodes répressives qui sont utilisées dans le milieu scolaire pour obtenir une classe silencieuse. Peut-on « contenir » sans être répressif? C'est ce que nous montrerons dans la partie suivante.

En quoi la Méthode Educative 3C (concentration-calme-contrôle) serait-elle un outil efficace pour éduquer l'enfant au silence, préalable à l'acte éducatif?

Nous nous pencherons d'abord sur la psychologie de l'élève prolix, autrement dit l'élève bavard pour qui le mot « silence » ne veut pas dire grand-chose. Nous présenterons ensuite la Méthode Educative 3C (ME3C) avant de parler des besoins fondamentaux de l'enfant à la lumière des travaux de Maslow. Ces appuis théoriques nous permettront de mieux comprendre comment la Méthode Educative 3C (ME3C) peut aider l'élève bavard et les élèves de manière générale, à s'apaiser pour entrer dans les apprentissages.

4- La Méthode Educative 3C: un outil pour l'enfant prolix?

a- L'enfant prolix

Le bruit de fond des salles de classes est très souvent généré par l'intensité des voix des élèves et les bruits divers (ex: bruits de tables et de chaises « traînées » sur le sol). Certains élèves ont globalement une attitude calme et une prise de parole à bon escient. D'autres sont prolixes. Ils ont presque toujours une anecdote à raconter à leur voisin ; ils interviennent sur tous les sujets, ne sont pas toujours dans le propos, interrompent leurs pairs et les professeurs dans l'empressement de répondre, parfois boudent quand ils ne sont pas interrogés... Mais qui est cet enfant prolix surnommé

² Groupe Français d'Education Nouvelle

³ Syndicat National Unitaire des Instituteurs, Professeurs des écoles et PEGC

parfois « moulin à paroles », « rara la simèn sent » ou « pié pwa sèk » dans la culture martiniquaise?

L'enfant prolixe serait un enfant très vif qui cherche sa place. Il ne sait pas ce qu'il a le droit de faire, ce qui est interdit. Il n'a pas intégré ses limites intérieures. Ainsi, il « déborde » pour exister. Le bavardage de l'enfant peut être dû à :

- l'ennui: signe de précocité chez certains enfants qui ont un besoin de connaissance insatiable;
- les difficultés d'apprentissage : l'enfant décroche parce qu'il ne comprend pas. Son bavardage va de pair avec une agitation physique permanente ;
- l'égoïsme: l'enfant ne tient pas compte des autres et n'a pas intégré la notion de respect. Il ne sait pas se taire et attendre son tour.

Ajoutons à ces différentes raisons, la dyspraxie⁴ qui est un handicap caché. On observe que certains enfants dyspraxiques ont un besoin incessant de parler en agissant.

Drory (1995), psychologue et psychanalyste, va plus loin. L'enfant « moulin à paroles » qui « sollicite et envahit au maximum tout l'espace du champ sensoriel auditif de l'adulte » veut signifier quelque chose d'essentiel. Il se veut extrêmement « présent » et est au final extrêmement « dérangent ». Le bavard, en quête d'attention chercherait donc à se faire remarquer!

⁴ La dyspraxie est une altération de la capacité à exécuter de manière automatique des mouvements déterminés en l'absence de toute paralysie ou parésie des muscles impliqués dans le mouvement (source: www.ac-caen.fr).

b- La Méthode Educative 3C (Concentration- Calme-Contrôle)

Cette méthode a été élaborée par une infirmière psychiatrique, Michèle Dreidemy. La ME3C est une technique psychocorporelle spécialement adaptée aux enfants. Elle repose sur des valeurs et des attitudes de vie positives comme le respect, la tolérance, la bienveillance. Elle est une éducation à la non violence. Elle vise l'équilibre de l'enfant de manière globale, sur les trois plans: intellectuel (cerveau), émotionnel (cœur) et physique (corps) Elle apporte des outils à l'élève qui a du mal à se concentrer, la concentration étant la condition première pour obtenir le calme et pour parvenir à la maîtrise de soi (contrôle).

Lors des séances de Méthode Educative 3C des exercices simples de respiration, de concentration et de détente physique sont proposés aux enfants. Ces exercices sont pratiqués en petits groupes. Les séances qui durent de vingt minutes en maternelle à une heure pour les enfants de plus de sept ans se déroulent dans le calme et dans un espace neutre, permettent la mise à distance des émotions conflictuelles. Les exercices apaisent le mental puisqu'ils aident à inhiber les pensées parasites en cas d'émotions négatives. Ils apaisent aussi le corps grâce à la libération des tensions physiques. Enfin, les exercices développent les aptitudes de concentration et de mémorisation. Ils nourrissent ainsi l'intellect.

Pratiqués avec rigueur et bienveillance, les exercices apportent **la structure** dont l'enfant a besoin pour s'épanouir et favorisent **l'attention** à soi et au monde. Car l'attention est à l'origine de tout développement humain. C'est une « nourriture vitale » (Dreidemy, 2007, p. 12), psychologique. En effet, Le regard et l'attention qui sont donnés à l'enfant par ses parents lui permettent de développer ses connexions au niveau du système nerveux. La Méthode Educative 3C répond au besoin d'attention de l'enfant bavard. Elle lui permet de se porter de l'attention grâce à la pratique de l'observation de soi, nécessaire pour la réussite des exercices proposés.

La formation de moniteur de ME3C permet d'acquérir des savoirs, un savoir-faire et un savoir-être. Ainsi le futur moniteur apprend les fondements théoriques des différentes pratiques mais aussi les processus de fonctionnement de l'être humain et les effets des exercices au niveau psychologique et physiologique. Le savoir-faire

s'acquiert par la pratique des exercices lors des journées de formation. Un des aspects les plus importants de la formation est le savoir-être qu'elle permet de développer. En effet, « le Moniteur doit incarner ce qu'il transmet et acquérir un savoir-être lui permettant de s'adapter aux différentes situations qui se présentent ainsi qu'à des enfants de tout âge, en respectant l'esprit de la Méthode » (Dreidemy). Ainsi le moniteur stagiaire apprend à gérer le stress et ses émotions grâce à l'observation de soi et à la connaissance de ses propres processus de fonctionnement. Il développe les qualités d'écoute et d'attention qui lui sont indispensables pour apporter aux enfants une aide efficace.

c- Les besoins fondamentaux de l'enfant: les travaux de Maslow et la Méthode Educative 3C

Rappelons-le: l'enfant bavard recherche l'attention de l'adulte et ainsi "déborde" puisqu'il n'a pas intégré ses limites intérieures. L'enfant a besoin d'attention et de limites, certes. Mais que lui faut-il d'autre pour s'épanouir harmonieusement?

Maslow (1943), psychologue américain, dans sa théorie sur la motivation, considère que l'homme est un tout qui présente des aspects physiologiques (corps physiologique et biologique), psychologiques et sociologiques (sécurité, appartenance, reconnaissance) et spirituels (dépassement de soi). Il a mis en évidence 5 groupes de besoins:

- les besoins physiologiques
- le besoin de sécurité
- le besoin d'appartenance
- le besoin d'estime de soi
- le besoin d'auto-réalisation (ou d'accomplissement)

Maslow a hiérarchisé ces cinq groupes de besoins. Selon lui, on ne peut satisfaire un besoin supérieur que lorsque les besoins inférieurs sont satisfaits. Ainsi, l'enfant qui souffre de la faim, qui ne se sent pas en sécurité, qui est rejeté par ses pairs, qui est dévalorisé, aura du mal à se réaliser, c'est-à-dire à entrer dans les apprentissages, à

s'autonomiser, à développer sa créativité, son potentiel, à améliorer ses valeurs. Il est important que chaque groupe de besoins soit satisfait (des besoins physiologiques au besoin d'auto-réalisation) pour que l'enfant s'épanouisse.



1- Echelle de la hiérarchie des besoins selon Maslow, dite « pyramide » de Maslow.

La Méthode Educative 3C intervient dès la base de la pyramide de Maslow, au niveau des besoins physiologiques. A ce stade, elle permet la satisfaction des besoins d'oxygénation et d'activité physique. Les exercices physiques qu'elle propose ainsi que les exercices respiratoires permettent l'oxygénation du cerveau, un apaisement mental et donc de meilleures dispositions pour le travail intellectuel. Les

exercices se font dans le silence ce qui permet à l'élève de re-sentir son corps, d'être présent à lui-même et donc de trouver le calme.

L'enfant a besoin d'un cadre structurant qui le protège et lui apporte une stabilité. La ME3C lui apporte à ce deuxième niveau de la pyramide (besoin de sécurité), la structure qu'il lui faut. En effet, par le cadre la ME3C contient l'enfant. Elle lui apporte les règles qui le sécurise et lui permettent d'avoir une attitude d'élève. L'élève est un apprenant or « apprendre c'est d'abord rencontrer des limites et des règles » (Boimare, 2004, [1999], p. 27). La structure est aussi apportée par les types d'exercices adaptés à l'âge et au niveau des enfants. Les exercices de rythme, de comptage, d'équilibre qui sont proposés à l'enfant dans la ME3C apportent la rigueur qui lui est nécessaire.

Le besoin d'appartenance renvoie au besoin d'amour et d'affection. Tout individu a besoin d'être accepté et d'appartenir à un groupe (familial, scolaire, professionnel, culturel, sportif etc.) La ME3C, surtout pratiquée en groupe, satisfait ce besoin grâce à la posture du moniteur. En effet, ce dernier a une attitude bienveillante et apporte de l'attention à chaque enfant. Il s'assure que tous les enfants cultivent le respect de l'autre. Le salut fait en début de séance renforce le sentiment d'appartenance au groupe.

La ME3C aide à développer le besoin d'estime de soi car elle propose aux élèves des exercices spécifiques de respiration et de postures du corps qui font grandir la confiance en soi: *le geste de la joie, l'étirement de la joie, je suis fort*. Les exercices de relaxation rassurent les enfants et les aident à gagner en confiance et estime de soi: *l'oiseau libre, la prairie merveilleuse, l'île aux trésors...*

Enfin, le besoin d'auto-réalisation est satisfait quand l'enfant est prêt à entrer dans les apprentissages, c'est-à-dire quand il est devenu élève. Il a ainsi, grâce aux différents exercices proposés, acquis les notions de respect, développé les aptitudes de concentration, de calme et de contrôle. Il a aussi développé ses aptitudes à mémoriser; son maintien corporel est tonifié et sa structuration spatio-temporelle, le sens du rythme et de la répétition sont améliorés. Et surtout il aura intégré les règles

du vivre ensemble: les règles de la communication (lever le doigt pour demander la parole, attendre son tour pour parler, écouter l'autre...) et le respect d'autrui.

De tous ces besoins retenons que l'attention et la structure sont fondamentales pour l'entrée dans les apprentissages. Sans attention point de motivation; sans structure point d'organisation de données, point de calme. La ME3C présente à tous les niveaux de la pyramide de Maslow apporte à l'enfant l'attention et la structure dont il a besoin. Composée d'exercices adaptés de concentration, d'attention, d'équilibre, de recentrage, de relaxation, de mémoire, de rythme, ainsi que d'exercices respiratoires, elle permet de diminuer l'agressivité ou toute autre émotion perturbatrice chez les élèves agités. Elle permet de retrouver le silence intérieur, condition première de l'acte éducatif.

Nous abordons maintenant la deuxième partie de ce mémoire. Dans cette partie pratique vous trouverez le projet d'ateliers en milieu scolaire et l'analyse de pratique suivi du bilan des ateliers.

B/ PARTIE PRATIQUE

1- Le projet

Suite aux constats faits mes collègues concernant les difficultés des enfants sur le plan comportemental, à savoir le manque d'attention, l'agitation et le bavardage, je propose des ateliers de prévention que j'intitule: ateliers attention- concentration. Ces ateliers entrent dans le cadre de la prévention qui est une des actions des membres du RASED⁵ dont je fais partie.

Les ateliers débutent en novembre 2012, après les vacances de toussaint et se termineront en juin 2013. Ils concernent principalement des élèves de CP et de CE1 de deux écoles de Fort-de-France. Les enfants qui y participent ont été signalés au RASED par les enseignants. Les groupes (3 dans l'école A et 2 dans l'école B) sont assez homogènes et n'excèdent pas six élèves. Les ateliers ont lieu une fois par semaine et ils durent trente minutes dans l'école A et quarante-cinq minutes dans l'école B. Le matériel nécessaire est le suivant:

- Un tapis de sol par élève
- Un coussin adapté par élève
- Un lecteur CD portatif
- Des CD pour la pratique

Ces ateliers s'inscrivent dans le sixième pilier du socle commun de connaissances et de compétences (circulaire du 11 juillet 2006), c'est-à-dire les compétences sociales et civiques. Précisons que ce socle commun présente tout ce qu'un élève doit savoir et maîtriser à la fin de sa scolarité obligatoire.

Les objectifs que je souhaite faire mes élèves atteindre dans cette action de prévention sont:

- La construction d'une attitude d'élève
- La maîtrise des émotions

⁵ Réseau d'Aide Spécialisé aux Elèves en Difficulté

- Le respect des autres et des règles de vie de la classe
- Le développement des aptitudes d'attention et de concentration

La méthode utilisée pour mener à bien ces ateliers et atteindre les objectifs est la Méthode Educative 3C (Concentration-Calme-Contrôle). Les exercices proposés sont principalement des exercices d'attention, de concentration, d'équilibre, de respiration, de mémoire, de rythme.

Les évaluations sont continues. Elles se font à l'aide d'une grille de comportements observables. L'évolution du comportement en classe et les résultats scolaires sont pris en compte pour la poursuite des actions. Une synthèse est prévue avec les enseignantes en fin de trimestre.

1- Séance-type 1

OBJECTIFS: - amener l'élève à prendre conscience des gênes qui l'empêchent d'entrer dans les apprentissages - Aider l'élève à la prise de conscience de sa respiration: inspiration/expiration - l'aider à maîtriser ses émotions; à respecter les autres et les règles de l'atelier - Développer ses aptitudes à être attentif - L'amener à se structurer dans le temps et dans l'espace - L'amener à comprendre et à exécuter des consignes simples
MOYENS: - exercices d'attention, de recentrage, de concentration, de respiration, de rythme - exercice de détente musculaire
DUREE: 45 min
MATERIEL: 1 tapis/élève- - appareil CD- CD relaxation et exercices- 1 réveil- 1 rallonge- 1 balle en mousse

DEROULEMENT séance 1:

	EXERCICES	POSITIONS
1	Présentation des objectifs de l'atelier et des règles (chaise du silence à installer et à expliquer)-Les élèves renseignent le document: difficultés actuelles et objectifs à atteindre	D
2	Salut (insister sur l'inspiration et l'expiration)	D
3	Exercice de respiration: <i>La respiration abdominale.</i> Cet exercice amène le calme, apaise le mental et favorise l'attention à soi.	D
4	Exercice d'équilibre: <i>je me recentre, j'équilibre mon cerveau.</i> Cet exercice améliore l'équilibre et la coordination. Il équilibre les hémisphères cérébraux et augmente l'attention	D
5	Se présenter: <i>les élèves disent leur prénom, le nom d'un animal, le nom d'une couleur. A tour de rôle ils font rouler une balle vers un camarade qui se présente.</i> Exercice qui favorise la cohésion du groupe et entraîne la mémoire	A
6	Exercice dynamique et rythmique: <i>le nettoyage de la maison / Respiration abdominale pour le retour au calme.</i> Cet exercice apporte une détente physique et mentale. Il libère les tensions du corps et permet à l'élève de connaître les parties de son corps	D
7	Exercice respiratoire: <i>l'oiseau qui chante / Respiration abdominale pour le retour au calme.</i> Exercice respiratoire. Calme, détend et apaise le système nerveux	D
8	Exercice physique: <i>pantin robot / Respiration abdominale pour le retour au calme.</i> Libère les tensions	D
9	Exercice physique: <i>le miroir.</i> Cet exercice permet le contrôle et la maîtrise des gestes. Il développe la créativité et l'attention à l'autre. Il calme, détend.	A
10	Exercice physique: <i>le geste de la joie/ Respiration abdominale pour le</i>	A

	<i>retour au calme. Eveille la joie et libère les émotions négatives</i>	
11	Exercice physique et respiratoire: <i>le bûcheron / Respiration abdominale pour le retour au calme. Exercice physique et respiratoire. Libère les tensions. Combat la mauvaise humeur, l'agressivité, la colère</i>	D
12	Exercice de détente musculaire: Relaxation : <i>Le ciel dans la tête et le soleil dans le cœur. Libère les tensions mentales et émotionnelles</i>	C
13	Le cercle du respect: <i>les élèves qui le souhaitent expriment ce qu'ils ont ressenti pendant la séance. Ils comptent jusqu'à 3 mentalement avant de parler. Développe le respect de l'autre et l'attitude d'écoute</i>	A
14	Salut et préparation à regagner la classe dans le calme	D

POSITIONS: A: Assis

D: Debout

C: Couché

2- Analyse de séances

a- Le silence du lieu

Le silence est une absence: de bruit, d'information, de paroles...

Mon attention se porte dès le départ sur l'installation de la salle. Où pratiquer les séances? Il est important que les élèves soient dans une salle, loin des nuisances sonores. Dans le milieu scolaire il existe peu de lieux où règne le silence. Je n'ai pas de choix. Les salles disponibles sont celles où je travaille d'habitude en qualité de maître spécialisé. Elles sont souvent polyvalentes et peu spacieuses. Elles jouxtent des salles de classe, parfois un réfectoire bruyant après le service de restauration. J'observe que quand ils sont bien concentrés les élèves font abstraction assez facilement des bruits environnants. Il m'arrive de saisir l'opportunité du milieu bruyant et de m'en servir dans les exercices d'attention divisée.

Une deuxième question se pose: comment installer la salle? C'est un sujet sensible. Les salles étant polyvalentes, il faut sans cesse transporter le matériel. Et puisque l'espace est organisé, il me faut souvent le transformer, c'est-à-dire déplacer du mobilier pour installer les tapis. Afin d'éviter toute dispersion des enfants, je range seule la salle, ce qui m'impose d'arriver plus tôt. Les tapis sont disposés en cercle et le reste du matériel (appareil audio, cd etc.) restent à ma portée de mains. Je n'ai pas de coussins pour le moment. L'installation de la chaise du silence a mérité une

réflexion. Où la placer? Pas trop loin de moi? Loin des regards des élèves qui pratiquent les exercices? J'opte finalement pour une chaise « visible » mais loin de moi.

Le silence du lieu c'est aussi le silence des murs. La pratique de la méthode nécessite une salle dépouillée de toute source de distraction. Donc aucune affiche n'est collée aux murs peints avec une couleur douce. Ce silence des murs permet aux élèves une meilleure écoute des consignes. J'expérimente un jour comment ce silence est important. La salle habituelle était occupée et j'ai dû faire mon installation dans une salle plus spacieuse mais dans laquelle se trouvait un miroir. Dès le début de la séance j'ai perdu les regards des enfants et donc leur attention. Ils découvraient la nouvelle salle et s'admiraient dans le miroir!

La structure demande de la régularité: régularité des séances mais aussi celle des lieux. Les élèves fragiles sont sensibles aux changements auxquels ils ont du mal à s'adapter. Il est donc important de faire les séances à des heures régulières et dans les mêmes locaux.

b- « Silence on entre! » (ou le passage du seuil)

Au début de la pratique les enfants entraient dans la salle rangés par deux et se déchaussaient. Souvent, ils se dépêchaient pour se précipiter les premiers sur les tapis. Cette attitude était donc peu propice au calme que je recherchais. J'ai aussi observé qu'ils se plaçaient souvent par affinité et que certains gardaient les mêmes places à chaque séance. Après ce temps d'observation j'ai mis en place de nouvelles habitudes.

Dans les lieux où cela est possible, les enfants se déchaussent avant d'entrer dans la salle et je veille à ce que les chaussures soient rangées. Ils se placent ensuite en file indienne à l'entrée de la salle. Je me place en face du premier élève ce qui me permet de contenir le groupe par le regard. Les enfants se recentrent au seuil de la porte et savent qu'il est important d'observer la première règle qui est celle du respect du silence avant d'entrer. Ils entrent donc en silence l'un après l'autre et j'accompagne chacun par le regard. Ils s'assoient calmement sur les tapis. J'interviens parfois pour placer certains. J'observe que le silence se fait plus

aisément avec cette nouvelle organisation. Quand je m'installe à mon tour, les enfants ont une attitude d'écoute. Ils se mettent debout à l'avant du tapis afin d'écouter les règles de conduite que je lis pour le bon déroulement de l'activité.



3- Ranger ses chaussures: première étape avant le passage du seuil

c- Les règles de conduite, garantes du respect du cadre

Certains enfants sont étonnés d'entendre au début de chaque séance le code de conduite qu'ils ont signé dès le début de l'atelier: « on connaît déjà! » Mais j'insiste: la répétition des règles pour les enfants qui manquent de structure n'est pas vaine. Cette répétition rappelle en effet le contrat passé entre les élèves et moi-même, la monitrice. Les règles structurent le cadre et sécurisent les enfants car « le manque de contraintes extérieures réveill[e] leur désordre intérieur » (Boimare, 2004, [1999], p.22). Ainsi, les angoisses se réveillent et s'aggravent en l'absence de cadre et d'autorité selon Boimare. Dreidemy (2007) parle de la peur de l'enfant sans repères et de l'agressivité engendrée par cette peur. C'est alors que surgit « l'instabilité psychomotrice » (Boimare, 2004, [1999]) qui se manifeste par de l'agitation, une

instabilité, des mouvements parasites, le déclenchement des besoins vitaux (envie pressante d'uriner par exemple), l'attaque du cadre etc.

Le code de conduite doit être respecté par les enfants: c'est « une règle absolue dans cette méthode » (Dreidemy, 2007, p. 25) Dans ce code de conduite il est question de respect: respect des autres et de soi-même. Ainsi les élèves s'engagent à respecter les autres en ne les dérangeant pas pendant les exercices, en ne se moquant pas d'eux quand ils n'arrivent pas à faire les exercices. Les critiques, les gestes violents et les cris sont interdits. Les enfants ne doivent pas non plus manifester des signes d'agacement s'ils ne parviennent pas à faire un exercice.

Le respect du silence est la première règle du code de conduite car l'obligation de silence dans la pratique des exercices est aussi importante que les exercices eux-mêmes. Cette règle du silence permet à l'enfant de trouver le calme interne, le bien-être et le rassure. Ainsi dans ce silence « habité » l'enfant peut mieux écouter: son corps, les consignes, les autres. Le silence l'aide à organiser sa pensée afin de mieux structurer son propos. C'est dans le silence que la concentration et le calme puis le contrôle s'installent. Les exercices qui maintiennent l'enfant dans le silence sont par excellence des exercices qui sollicitent la concentration: *le miroir, la statue, le tableau magique, les exercices de rythme avec balle, les exercices de comptage* mais aussi tous les *exercices de maintien du corps et de respiration*.



4- La statue: pour apprendre à se contrôler

Nous avons parlé du respect de l'enfant mais l'adulte, en l'occurrence le moniteur, a du respect envers l'enfant. Ce respect de l'enfant se traduit par la liberté que ce dernier a de participer ou non aux exercices proposés. Ce qui nous amène à nous pencher sur le statut de « la chaise du silence ». Il ne s'agit pas ici d'un silence forcé, d'un silence-punition mais plutôt d'un silence « habité », structurant. Car si l'enfant ne peut taire son agitation il sait qu'il peut retrouver le calme sur cette chaise, placée dans un coin de la salle. Sa fonction est expliquée lors de la première séance après avoir lu le code de conduite.

L'enfant qui n'est pas prêt peut ainsi se mettre en retrait et revenir au sein du groupe quand il se sent capable de suivre les exercices. Quand il rejoint le groupe, il doit à nouveau respecter le code de conduite. Cette liberté permet à l'enfant de mieux comprendre et donc d'accepter les règles qui ne sont pas subies. Cette compréhension des règles l'amène à la responsabilisation.

La Méthode Educative 3C (Concentration-Calme-Contrôle) aide l'enfant à se responsabiliser, par l'intégration et le respect des règles mais aussi par la prise de conscience de ses difficultés et de la réflexion qu'il doit mener pour résoudre ces difficultés. Ainsi, lors de la première séance, les élèves renseignent une fiche sur les

difficultés et les objectifs qu'ils souhaitent atteindre. Le manque de confiance en soi, le manque de concentration, la fatigue et le bavardage pour certains sont les difficultés rencontrées. Beaucoup d'élèves souhaitent atteindre les objectifs suivants: se relaxer, devenir plus calme, s'entraîner à la concentration, mieux travailler en classe et améliorer leurs résultats scolaires.

<p>NOM:</p> <p>DATE:</p> <p>MES DIFFICULTES ACTUELLES</p> <p>Pas concentré (e)</p> <p>Trop bavard(e)</p> <p>Agressif (ve)</p> <p>Timide</p> <p>Fatigué (e)</p> <p>Manque de confiance en moi</p> <p>Anxieux (se)</p> <p>Agité(e)</p> <p>Résultats scolaires insuffisants</p> <p>Aucune</p>	<p>NOM:</p> <p>DATE:</p> <p>MES DIFFICULTES ACTUELLES</p> <p>Pas concentré (e)</p> <p>Trop bavard(e)</p> <p>Agressif (ve)</p> <p>Timide</p> <p>Fatigué (e)</p> <p>Manque de confiance en moi</p> <p>Anxieux (se)</p> <p>Agité(e)</p> <p>Résultats scolaires insuffisants</p> <p>Aucune</p>
<p>LES OBJECTIFS QUE JE SOUHAITE ATTEINDRE</p> <p>M'entraîner à la concentration</p> <p>Devenir plus calme</p> <p>Contrôler mes réactions</p> <p>Développer la confiance en moi</p> <p>Me relaxer</p> <p>Avoir pus de volonté</p> <p>Devenir plus calme</p> <p>Avoir de meilleures relations avec les autres</p> <p>Mieux travailler en classe, améliorer mes résultats scolaires</p> <p>Développer la mémoire</p> <p>Autre:</p>	<p>LES OBJECTIFS QUE JE SOUHAITE ATTEINDRE</p> <p>M'entraîner à la concentration</p> <p>Devenir plus calme</p> <p>Contrôler mes réactions</p> <p>Développer la confiance en moi</p> <p>Me relaxer</p> <p>Avoir pus de volonté</p> <p>Devenir plus calme</p> <p>Avoir de meilleures relations avec les autres</p> <p>Mieux travailler en classe, améliorer mes résultats scolaires</p> <p>Développer la mémoire</p> <p>Autre:</p>

5- Identifier ses difficultés et savoir ses objectifs: se responsabiliser

Après la lecture du code de conduite on se salue en cercle avec le support de la respiration: on inspire puis sur l'expiration on salue. Sur la deuxième inspiration on relève la tête et on se lâche les mains. Ce salut signe le début de la séance et permet la cohésion du groupe. Il renforce chez les élèves le sentiment d'appartenance à un groupe.

Cette prise en mains est importante. Elle garantit le bon déroulement de la séance. La préparation au retour en classe se fait dans des conditions similaires. Le silence, propice au bien-être, au calme, est présent avant, pendant et après la séance.

d- Le silence du corps

« Le corps parle » dit-on... L'enfant tout comme l'adulte s'exprime avec son corps. Dans ma posture de monitrice stagiaire je sais qu'il me faut épurer mes gestes, faire taire tous ces gestes parasites qui entravent la communication avec les élèves. Ainsi je m'applique à tenir mon corps droit; j'observe la position de mes mains; je prends conscience de mon corps dans l'espace et du regard que l'Autre (l'enfant) pose sur lui. Je prends conscience de l'importance de l'observation de soi lors du cinquième week-end de formation ME3C avec Michèle Dreidemy.

Au cours de ce week-end où le thème c'est l'observation de soi, j'observe que je suis agitée. Je ne suis pas attentive. J'ai du mal à comprendre et exécuter les consignes données. J'apprends que l'attention débute par l'observation de soi. J'en suis bouleversée. Comment aider les élèves à faire silence, à être attentif alors que mon corps « parle »? Le soir j'ouvre la porte de mon appartement où je viens d'emménager et un besoin impérieux de ranger m'habite brusquement. Je range pendant des heures jusqu'à tard dans la nuit. Je me crée un espace de travail et je ressens alors une profonde paix que je savoure en silence. En fait je structure mon espace et c'est cette structure, cette nouvelle organisation de mon espace qui m'apaise. Le même soir je réécris la neuvième séance que je dois proposer aux élèves le lendemain. J'écris les consignes, je les apprend. La structure se construit dans mes pensées, dans mes attitudes. Elle me permet d'avoir une attitude plus rigoureuse dans mes séances de ME3C et donc de mieux apporter cette structure aux élèves.

Je comprends que « l'observation de soi est la pratique la plus importante pour se connaître » (Dreidemy, 2012). A partir de ce jour, je continue à m'observer. J'observe comment je parle, comment je mange, comment je m'habille... Je m'observe dans différentes situations quotidiennes. J'observe comment je réagis face aux remarques de différentes personnes ou situations. J'apprends aussi à identifier les réactions

physiques de mes émotions, surtout celle de la colère. Cette observation de soi est capitale car elle me permet au cours des séances de mettre à distance mes émotions et d'avoir une attitude appropriée face aux élèves agités que j'ai en atelier. Je parviens au fil des séances à garder une intensité et une hauteur de voix égales et je ne ressens plus les prémices de l'agacement quand la séance ne se déroule pas comme je le souhaite. J'adapte les exercices en fonction des situations et je donne le temps aux élèves de retrouver leur calme.

Ce corps qui « parle », je l'observe aussi chez les élèves qui me sont confiés. Certains perdent l'équilibre pendant l'exercice *je me recentre* comme Lyne, élève de CP, qui est incapable en classe de rester assise sur sa chaise. Lors cet exercice elle « tombe » lourdement sur le tapis au risque de se faire mal. L'exercice *je me recentre* est un exercice de concentration qui améliore l'attention mais aussi l'équilibre et la coordination. Lyne en a besoin: elle est assise quand les autres sont debout, couchée quand les autres sont assis. S'agit-il d'un manque de force des muscles des membres inférieurs? Existe-t-il chez cette enfant un problème d'équilibre et d'instabilité physique et psychique?



6- Je me recentre : calme, améliore l'équilibre et la coordination

Au cours d'une équipe éducative, en fin d'année, j'apprends que la mère de Lyne travaille le soir et que c'est son grand frère de quatorze ans qui en a la charge et la responsabilité à ce moment. Cette information me permet de comprendre que Lyne manque de structure et que ce manque transpire dans ses attitudes corporelles. Elle ne parvient pas se à concentrer. J'observe combien il lui est difficile de réussir *les exercices de rythme* (frappés de mains et balles) et de *comptage, la marche respiratoire* qui requièrent de l'attention. Ces exercices apportent structuration et apaisement mental, ce qu'il faut à Lyne pour avoir une attitude d'élève et ainsi entrer dans les apprentissages.

Le corps « qui parle » involontairement entre en silence progressivement. D'après Chalvin et Girard (1997), c'est vers l'âge de sept ans que mûrit le cerveau supérieur, le cortex, ce qui permet chez l'enfant l'inhibition des réactions impulsives mais aussi le contrôle de façon fine et segmentée des postures et mouvements. Vers l'âge de neuf ans, la relaxation volontaire et le contrôle des tensions deviennent possibles. Certains exercices de ME3C aident au contrôle des postures et mouvements tels que: *le miroir* où les enfants doivent reproduire simultanément les mouvements de leur partenaire sur un rythme lent; *le tableau qui parle* où la parole est contenue; *la statue* où c'est le corps qui est contenu, ainsi que tous les exercices de postures et de respiration. Ces exercices développent chez l'enfant la concentration nécessaire au calme intérieur puis au contrôle. En plus du contrôle et de la maîtrise du geste, ils permettent l'attention à soi et à l'autre (pour les exercices en binôme tels que *le miroir, la statue* ou *le tableau qui parle*).



7- Le miroir : contrôle et maîtrise des gestes ; attention à l'autre

Pour se concentrer, il faut pouvoir libérer ses tensions. Je propose aux élèves l'exercice du *bûcheron*. Cet exercice physique et respiratoire stimule la circulation du sang, nettoie l'appareil respiratoire et libère les tensions nerveuses, l'agressivité et la colère. Il consiste à lever les bras à la verticale au-dessus de la tête en inspirant. En expirant, le corps et les bras sont relâchés brusquement vers l'avant. Les élèves ont la bouche ouverte en expirant et disent « HA! » Les élèves les plus agités affectionnent particulièrement cet exercice car ils ont souvent une colère en eux qu'ils ne parviennent pas à exprimer. En fait, ils l'expriment par de l'agitation, par une inconstance motrice.



8- Le bûcheron: libération de l'agressivité et de la colère

La relaxation, pratiquée en fin de séance est excellente pour la libération des tensions. C'est un moment délicat de la séance où les élèves non préparés ont des difficultés à se détendre. Lyne se « tortille » sur le tapis et il n'est pas rare de la retrouver « tête en bas ». Naomi quant à lui, ne peut fermer les yeux à ce moment là. Il bouge beaucoup et émet des petits sons. Les enfants agités ne parviennent pas toujours à « lâcher prise » et il leur faut parfois plus de temps que les autres pour pouvoir profiter des bienfaits de la relaxation. Ils parviennent à se détendre souvent plus facilement quand dans la séance, ils ont fait des exercices dynamiques tels que le *pantin-robot*, le *nettoyage de la maison*, la *danse des indiens*... Ces exercices dynamiques permettent de prendre conscience du corps et renforcent le schéma corporel. Ils libèrent de plus les tensions au niveau des articulations.



9- Le pantin-robot: ressentir ses muscles contractés



10- Le pantin-robot: ressentir le corps relâché

Ces exercices sont alternés avec de petits exercices de détente musculaire: *des mains qui font du bien, le geste de la joie, le 8 de l'infini* mais aussi des exercices d'étirement et de respiration comme *la respiration de la joie, je suis fort, la respiration de la montagne...* En fin de séance je les initie à la relaxation dynamique lors de nos premières rencontres: *Je flotte sur les vagues, la relaxation dynamique style Jacobson, l'attention divisée, je sens la droite et la gauche...* Ces exercices de détente musculaire permettent à ces enfants présentant une instabilité motrice de se libérer de leurs tensions et en même temps d'être à l'écoute de leur corps.

Le silence interne s'impose au moment de la relaxation. La position couchée favorise le « lâcher prise ». En gardant les yeux fermés les enfants se concentrent sur leur corps qu'ils apprennent à ressentir et à connaître. Je propose dès le deuxième trimestre des relaxations plus longues avec une histoire que je lis (ex: *la prairie merveilleuse, la planète des papillons, l'oiseau libre*). Je m'approche de certains enfants tendus et agités. Je pose parfois la main sur leur épaule, ce qui les calme. Je sais qu'ils ont un besoin d'attention car « plus un enfant est agité, plus il a besoin d'attention » (Dreidemy, 2007, p.21). Je leur apporte cette attention extérieure à eux afin que progressivement ils apprennent à se porter de l'attention: attention à leur corps, à leur respiration. J'observe que les élèves attendent cette histoire en fin de séance. Cette histoire contribue en effet au bien-être de l'enfant au niveau intellectuel, émotionnel et physique.



11- La relaxation: retrouver le silence intérieur

Après la relaxation certains élèves sont vraiment détendus, d'autres se sont endormis. Harold, élève de CE1 a, comme Lyne et Naomi, bien du mal à respecter les règles du cadre. Je dois souvent lui rappeler ces règles et en particulier celle du silence. Lors de la deuxième séance, je fais le choix de ne pas isoler Harold sur la « chaise du silence » car je sais qu'il ne supportera pas cette frustration pour avoir travaillé avec lui dans le passé, en rééducation. Je choisis de contenir au maximum le groupe par la parole et le regard. Ils restent attentifs et ne se laissent pas perturber. Les élèves ont en effet intégré une règle importante: « je suis ici pour moi et pas pour critiquer les autres ». Ils se portent de l'attention, ce qui leur permet de réussir les exercices proposés. La ME3C a pour particularité de ne pas stigmatiser les élèves présentant des difficultés à respecter le cadre. Cette approche bienveillante est nouvelle pour les enfants habitués à être repris par les enseignants au sujet de leur conduite. Elle repose en effet sur le respect de leur personne et sur leur responsabilisation. Elle répond au besoin d'estime de soi que l'on retrouve au quatrième étage de la pyramide de Maslow.

J'écourte la séance après vingt-cinq minutes car Harold cherche à perturber le groupe et ne profite pas des exercices. Je propose *la danse africaine* où Harold « se lâche » complètement. Le retour au calme se fait difficilement. Je choisis de terminer la séance par la relaxation: *Je me fais du bien*. Cet exercice amène le calme et le bien-être au niveau intellectuel, émotionnel et physique. Au départ Harold ne parvient pas à rester sur le tapis. Il consent finalement à s'allonger et à se laisser guider quand il se rend compte que ses pairs sont prêts pour cette détente musculaire. Il ferme les yeux et j'observe que son visage se détend au fur et à mesure que je donne les consignes. Il ne dit plus rien. Bientôt ce sont ses bras et ses jambes qui se relâchent complètement. Ses poings fermés s'ouvrent. Il s'assoupit. Son corps ne parle plus mais se détend. Les autres élèves apprécient ce moment de calme. Je ressens cet apaisement. Le silence se fait... Enfin...

Au moment du cercle du respect où les élèves expriment ce qu'ils ont ressenti pendant la séance, Harold sera très calme. « Je suis fatigué! » dira-t-il. Béatrice, élève du CE1 particulièrement bavarde est frappée par le silence lors de la séance: « j'ai aimé le silence. C'est tout. » D'autres diront: « je me sens bien », « ça fait du bien! » « j'ai aimé le silence quand on était couché ».

Chez certains enfants agités le corps est ainsi trituré, éprouvé, martyrisé presque. Car se sentir exister c'est ressentir son corps, ses tensions, ses douleurs, son contact avec la matière, les autres. Se sentir exister c'est aussi percevoir les limites de son corps par ses organes sensoriels. Or, l'élève qui parle avec son corps « est mal à l'aise à l'école où le langage du corps n'est pas considéré. L'interdit du toucher supprime le Moi tactile et se transforme en interdictions de bouger, remuer, ressentir son corps » (Chalvin et Girard, 1997, p.27). La ME3C permet à l'enfant de ressentir son corps par l'observation de soi et l'attention aux sens.

Nous avons parlé du silence du corps mais qu'en est-il de la place de la parole dans la Méthode Educative 3C (Concentration-Calme-Contrôle)?

e- Du silence des mots au silence des maux

Rappelons-le: le silence est une action, fait de se taire, de ne rien dire (Larousse). C'est une absence de bruit, de mots. Je m'entraîne donc à dire l'essentiel, à supprimer les mots parasites dans les consignes. Cette tâche n'est pas simple. Elle demande au préalable de préparer la séance en visualisant les différentes étapes. Car il faut accompagner l'enfant, le contenir par le regard, la parole juste. Je privilégie les injonctions. Ainsi il vaut mieux dire: « mettons nous debout » ou tout simplement: « debout » au lieu de « maintenant on va se mettre debout ».

Les mots parasites seraient tous les adverbes inutiles pour l'exercice (maintenant, alors, ensuite...) mais aussi toutes les injonctions autour de la discipline (tais-toi, tiens-toi bien, reste tranquille, chut...). Au lieu de contenir et rassurer l'enfant, ils créent de la dispersion. C'est un travail de longue haleine car il faut épurer les consignes mais en même temps accompagner les élèves par la parole pour qu'ils n'aient pas le temps de se poser des questions, et donc d'être dans l'agitation mentale. Ainsi je ne dois pas oublier de dire aux élèves à quel moment ils ouvrent les yeux, posent les mains sur les genoux etc. L'enfant éprouve un besoin de sécurité et les consignes bien énoncées participent à ce sentiment de sécurité.

Je prends conscience de ma peur du silence. J'observe au début de ma pratique ma précipitation pour enchaîner les exercices de peur d'être débordée. C'est un manque de confiance en soi qui s'atténue avec la pratique. Je sais aussi que cette peur est due à un désir de contrôler et qu'il me faut, pour réussir, lâcher prise. J'apprends petit à petit à accepter le temps du silence nécessaire au retour au calme après un exercice dynamique (ex: *la danse africaine, le bûcheron*). Je ne cherche plus à combler les « vides ». Après chaque exercice, au moment du recentrage, les enfants posent leurs mains sur leur ventre et respirent calmement: à l'inspiration le ventre se gonfle comme un ballon. A l'expiration, le ventre se dégonfle et rentre. Je leur donne le temps qu'il leur faut pour qu'ils retrouvent leur sérénité.



12- La respiration abdominale: vitalise, détend, équilibre

Je m'apaise et les enfants apprennent à respirer en conscience dans ce temps de silence. Ils apprennent l'observation de soi en se concentrant sur leur respiration. Ils apprennent comme moi à accueillir et vivre l'instant présent. Ce temps de silence paraît long au début mais au fil des séances ils en comprennent le sens et parviennent à le respecter.

J'observe comment la parole se discipline tout au long de l'année scolaire. Béatrice, Lyne et Naomi s'inquiétaient beaucoup de l'attitude de leurs voisins au début des séances: « tiens-toi bien! » ; « écoute! » ; « c'est pas comme ça qu'il faut faire! ». Les critiques fusaient. J'ai rappelé les règles du cadre et ai dû parfois leur demander de regagner la « chaise du silence » pour retrouver le calme nécessaire à la poursuite de l'activité. A la maison comme en classe, ces élèves habitués à s'occuper constamment de ce qui se passe autour d'eux « se zappent ». Cela signifie qu'ils ne sont présents à eux-mêmes qu'à de très rares moments. Happés par les bruits extérieurs et les stimuli divers, ils n'ont pas le silence interne nécessaire à l'observation de soi.

Nous sommes fin mai. Le silence est apprivoisé! Il s'est installé au fil des séances, timidement. Il ne s'est pas laissé facilement attraper! Il a fallu de la patience, beaucoup de patience... Le découragement a failli le faire s'enfuir. Quel bonheur d'en avoir fait notre ami après sept mois d'exercices de ME3C!

Les maux se sont tus en même temps que les bavardages. Et puisque le silence est une absence, j'observe:

- une absence de paroles « inutiles »;
- une absence d'agitation extérieure
- une absence d'agitation intérieure

Ces absences s'observent aussi bien chez les élèves que chez moi.

Une absence de paroles « inutiles »:

Les enfants s'observent et ne font pratiquement plus de remarques à leurs camarades qui ne parviennent pas à faire les exercices. Ils réussissent les exercices tels *le tableau qui parle; la statue, le comptage*, c'est-à-dire les exercices de concentration en général qui ne laissent pas de place à la parole mais à l'écoute et à l'observation. Naomi ne pousse plus de cris: il respecte le temps de détente des autres au moment de la relaxation. Les enfants savent qu'ils ont un espace de parole lors du cercle du respect et font preuve de patience. Ils doivent compter mentalement jusqu'à trois avant de s'exprimer. Même les bavards parviennent à respecter cette consigne qui leur permet de sortir de leur impatience et de leur égoïsme. Ils peuvent attendre leur tour de parole.

Mais c'est aussi en moi que le silence s'installe. Je parviens à parler peu et moins vite. Je n'ai plus peur de ce silence puisque lors de la relaxation je peux faire des « pauses » plus longues qu'avant. Cela permet aux enfants de se détendre plus facilement. Je me sens plus sereine et je ressens cette sérénité chez les enfants qui sont plus attentifs qu'en début d'atelier, au mois de novembre. Je parviens à placer ma voix sur une fréquence plus grave.

Une absence d'agitation extérieure:

Les bonnes postures sont gardées vers la dixième séance. Les élèves ne se lâchent plus sur le tapis et les gestes parasites se raréfient. Ils ne se taquent plus. Je rappelle les règles du code de conduite et tout rentre dans l'ordre. Lors de la dernière séance, au mois de juin, Lyne me propose même de faire l'exercice *je me recentre*: « Regarde maîtresse, je sais faire! » me dira-t-elle fièrement.

Au terme de l'atelier Lyne parvient à rester dans la même position sur le tapis au moment de la relaxation même si elle ne sait pas fermer les yeux. Beaucoup d'élèves ont arrêté de bouger sur le tapis et entrent dans la relaxation. La chaise du silence se fait discrète dans certains groupes et au mois de mai elle s'absente. Les enfants ont compris l'enjeu des séances et ils savent qu'ils viennent se faire du bien. Les élèves les plus agités préfèrent les exercices qui leur apportent de la structure (ex: *le rythme avec les balles*; *le comptage*). Ils aiment particulièrement l'exercice du *bûcheron* et celui du *coup de poing* qui leur permettent de libérer leurs tensions, d'évacuer leur colère. Ils apprécient l'exercice de *la statue* qu'ils réussissent bien. En ce qui me concerne j'abandonne certains gestes parasites (ex: j'éprouvais des difficultés à laisser les mains sur mes genoux en position tailleur; à rester droite).



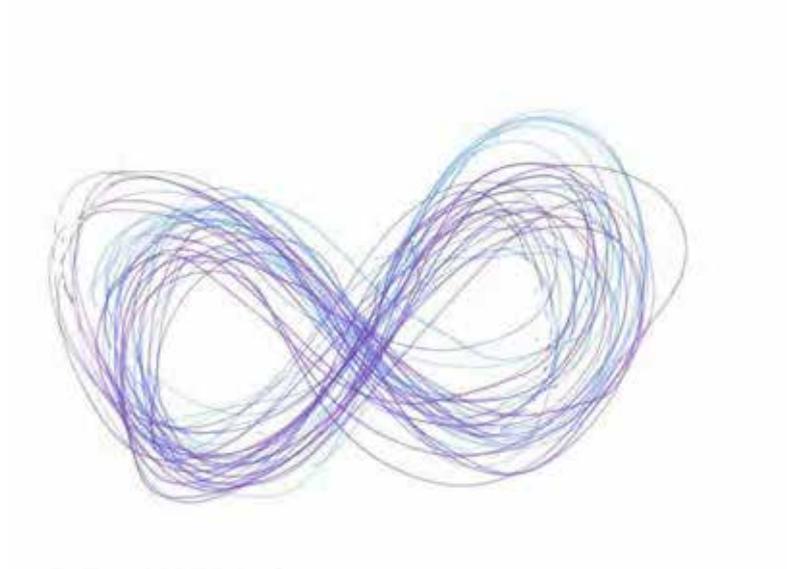
Une absence d'agitation intérieure:

Les exercices structurants empêchent la réflexion et le départ dans un imaginaire envahissant. Je ressens le calme intérieur des enfants lors des exercices de respiration (*je ferme les portes de ma maison, l'abeille, la respiration de la joie, l'oiseau qui chante*), de concentration, de rythme, de comptage et surtout lors de la relaxation.



13- L'oiseau qui chante: calme, détend, apaise le système nerveux

Un des exercices favorisant le calme intérieur est le *8 de l'infini* que les élèves apprécient. Cet exercice de graphisme, en plus d'apporter un équilibre cérébral, calme et recentre. Lory, élève de CP en colère et sans cesse en opposition, accepte de promener sa main sur la feuille pour tracer des *8 de l'infini*. Il s'applique et se concentre sur le tracé. Il suit le rythme de la symphonie. Cela l'apaise. Ses muscles se détendent.



14- Le ∞ de l'infini: équilibre cérébral

Certains enfants agités parviennent au « lâcher prise » vers le mois d'avril, après presque six mois de cours. Les relaxations préférées sont: *la prairie merveilleuse; je sens la droite et la gauche; le soleil dans le cœur...* Les enfants sortent de la salle plus disponibles, plus calmes. Théo s'endort même au cours de la relaxation et il se réveille étonné: « J'ai dormi Maîtresse! » Tous les élèves du groupe sont capables de se détendre, en silence. Ils ne se gênent plus mutuellement. J'observe que mon agitation disparaît peu à peu tout au long de l'année. Je consacre du temps à la relaxation à la maison. Je maîtrise mieux mes émotions et ne m'agace pas quand un élève ne parvient pas à respecter les règles du cadre.

3 Bilan des séances

Lors du cercle du respect, les élèves expriment leur joie, leur bien-être après la séance : « j'ai aimé quand on était couché » ; « y avait pas de bruit, c'était bien! » ; « j'ai aimé le bûcheron, ça a relaxé mon corps » ; « j'ai tout tout tout aimé! » ; « les exercices me donnent de la joie » ; « c'était super! » ; « je me sens bien maintenant » ; « je suis détendu! »

Les enfants ont globalement progressé au fil des séances. Ils réussissent en fin d'atelier les exercices sollicitant l'équilibre. Ils maîtrisent mieux leurs mouvements. L'attention et la concentration s'améliorent et ils sont plus calmes, plus respectueux du cadre. La Méthode Educative 3C en leur apportant la structure et l'attention dont ils ont besoin, les a emmenés sur le chemin du silence intérieur, préalable à l'entrée dans les apprentissages. Leur identité d'élève est en construction. En ce qui concerne la détente, comme la maîtrise des émotions négatives certains enfants ont encore du mal. Il leur faudrait davantage de séances pour parvenir au « lâcher prise ».

Quelques élèves pratiquent les exercices à la maison dans des moments de tensions, notamment *l'oiseau qui chante*, *la respiration abdominale*, *le bûcheron*.

Les feuilles d'évaluation concernant le comportement des élèves en classe sont renseignées par les enseignantes à la fin de chaque période. C'est l'occasion d'échanger sur l'évolution des élèves. Les enseignantes sont ravies de savoir que les enfants se détendent avec la ME3C: « ils ont besoin de ça! » ; « on devrait faire les exercices avec toute la classe » me disent-elles. Elles constatent comme moi les progrès de certains élèves au niveau de leur comportement et de leurs apprentissages scolaires. Naomi bavarde moins, de même que Béatrice qui parvient maintenant à être plus attentive.

Lyne est au CE1 cette année. Elle n'a pas été signalée pour son comportement. Elle reste assise sur sa chaise et participe aux cours. Lory n'est plus en opposition. C'est un garçon souriant qui m'accueille quand j'entre dans sa classe. Lui non plus n'a pas été signalé par la maîtresse. Harold n'a pas encore trouvé le silence intérieur, trop préoccupé peut-être par ses problématiques familiales. Il lui faudra encore du temps car la ME3C porte ses fruits dans la durée.

CONCLUSION

La pratique de la Méthode Educative 3C m'a permis de développer l'observation de soi et l'attention à soi-même et aux autres. Cette méthode m'a beaucoup apporté sur le plan personnel. Je peux dire qu'elle m'a aidée à trouver le silence intérieur.

Et ce silence intérieur, propice aux apprentissages, beaucoup d'élèves l'ont aussi trouvé en pratiquant les exercices. Il y a encore du chemin à parcourir certes, mais pour ces élèves les objectifs ont été atteints: ils ont ressenti un bien-être, une sérénité, de l'attention. Ceux qui étaient en opposition ont pour la plupart lâché prise. Ceux qui manquaient de tonus et de cadre se sont redressés au fil des séances. Car la Méthode Educative 3C répond aux besoins fondamentaux de l'enfant qui sont hormis les besoins physiologiques, le besoin de structure et d'attention.

Cette méthode a toute sa place dans le milieu scolaire et peut être un précieux outil pour l'enseignant en quête de silence pour enseigner. Certains exercices peuvent être proposés aux élèves à certains moments de la journée: lors des transitions, après les récréations, en début de cours... Ils ont l'avantage de calmer et d'apporter du bien-être, non seulement aux apprenants mais aussi aux éducateurs. De plus, ils ont la vertu de rassembler le groupe classe.

Madame Bertho Lavenir, Rectrice de la Martinique disait lors de l'accueil des enseignants et conseillers principaux d'éducation en août 2013 que « (...) les élèves français sont soumis à plus de stress que leurs homologues, par exemple en Europe du Nord. »

A quand une prise en compte réelle des besoins de l'enfant et de toutes ses formes d'intelligence, au sein de l'institution scolaire française?

BIBLIOGRAPHIE

BOIMARE S., (2004[1999]), L'enfant et la peur d'apprendre, Paris, Dunod

CHALVIN M. J, GIRARD V., (1997), Un corps pour comprendre et apprendre, Nathan

COHEN S., WEINSTEN N., (1982), Nonauditory effects of noise on behavior and health , in Gary W. EVANS , Environmental stress, New York, Cambridge University Press, p.45-74

DREIDEMY M., (2007), Une éducation pour la non violence, la Méthode 3C Concentration- Calme- Contrôle, Forbach

DUMAURIER E., (1985), L'environnement sonore à l'école, collection Psychologie et Pédagogie de la Musique, EAP

EHNUEL F., (2012), Le bavardage: parlons-en enfin, Paris, éditions Fayard

GARDNER H., (2001[1993]), Les intelligences multiples, pour changer l'école: la prise en compte des différentes formes d'intelligence, Paris, Retz

LANE J., (2010 [2006]), Les pouvoirs du silence, Paris, Belfond

MASLOW A., (1943), A theory of Human motivation, Psychological Review, n°50, p. 370-396

PICARD M., (1952), The World of silence, Londres, Harvill Press

RESSOURCES INTERNET

Site de la Méthode Educative 3C:

<http://www.methode3c.com/>

Articles sur le bruit:

ZIEGLER J., (2007), Le bruit, *CNRS journal*, n°204, janvier 2007. Disponible sur www.2cnrs.fr/journal/3233.htm

http://lasemaineduson76.free.fr/IMG/pdf/Dumaurier-Environnement_sonore_a_l_ecole.pdf

bruit.erasme.org/images/films/oreille-m.swf

dangersduson.free.fr/oreille.htm

Articles sur le bavardage:

<http://www.maif.fr/enseignants/prevention-ecole/dossiers-speciaux/causons-bavardage.html>

DRORY D., (1995), Bavarder pour bavarder. Article disponible sur <http://www.drory.be/index.php/articles-par-edition/le-ligueur/358-bavarder-pour-bavarder?format=pdf>

Page WEB sur les risques psychosociaux:

<http://www.inrs.fr/accueil/risques/psychosociaux.html>