

# Une méthode en réponse au mal-être des enfants

Pour aider les enfants à trouver leur équilibre dans une société en perpétuel mouvement, Michèle Dreidemy a forgé une méthode sur ses propres expériences. Elle la partagera lors d'une formation à Keskastel.

Depuis plusieurs années, Michèle Dreidemy, qui réside à Holving, a développé la méthode éducative E3C. Comprenez concentration, calme, contrôle. Elle dispensera une formation le 31 mars et 1<sup>er</sup> avril à Keskastel.

## L'INTERVIEW

### • Qu'est-ce que la méthode E3C ?

« Il s'agit d'aider l'enfant à trouver un meilleur équilibre, de lui permettre d'évoluer de façon positive. Aujourd'hui, beaucoup d'enfants ont des problèmes de mal-être, d'agressivité, de manque de confiance, de résultats scolaires. Ils sont de plus en plus envoyés chez des spécialistes. En fait, nous vivons dans une société où les adultes sont stressés, et ils transmettent leur stress aux enfants. Les jeux vidéos, la télévision transportent aussi de la violence. L'enfant vit dans un mode d'agitation qui ne permet pas son équilibre. La méthode E3C donne les outils aux adultes pour leur permettre de retrouver une stabilité. »

### • Comment avez-vous développé cette méthode ?

« Cela s'est fait progressivement. Je me suis servie de mon expérience d'infirmière psychiatrique. Je pratiquais aussi le yoga thérapeutique. La méthode est née de façon empirique. Je l'ai adaptée aux enfants pour la rendre abordable. »



Respiration, concentration, ateliers d'équilibre, de relaxation : ce sont les bases de la méthode 3 C développée par Michèle Dreidemy.

Photo DR

rique. Je l'ai adaptée aux enfants pour la rendre abordable. »

### • En quoi consiste la méthode et à qui s'adresse-t-elle ?

« Elle s'adapte aux enfants à partir de 3 ans jusqu'aux lycéens. Pour les plus petits, cela passe beaucoup par des animations ludiques. Lors des exercices, nous pratiquons la respiration, la concentration pure, l'équilibre, des exercices

de rythme, de la relaxation, de l'attention... Certains enseignants dispensent des cours avec ma méthode. On peut aussi l'utiliser par petites tranches, par exemple un exercice de concentration de 5 minutes après la récréation ou avant un exercice. »

### • Est-ce que cela marche ?

« Oui ! Les enseignants notent que la méthode porte ses fruits. D'ailleurs, rapidement, les enfants sont demandeurs.

Ils trouvent quelque chose qui les nourrit, qui les apaise. »

### • A qui s'adressent les formations que vous dispensez ?

« A tous ceux qui sont en contact avec des enfants : parents, enseignants, éducateurs... Je m'appuie sur des connaissances scientifiques, et nous faisons des exercices. Il faut que les stagiaires partagent l'éthique de respect et de non-violence de la méthode et aient

l'envie d'aider ces enfants en état de mal-être et de manque de confiance. »

C. C.

Formation à Keskastel le 31 mars et 1<sup>er</sup> avril. Prix : 140 €.

Renseignements au 03 87 09 57 77 ; mail : micheledreidemy@hotmail.fr ; site : www.methode3c.com.