

Centre de *F*ormation 3C

16 Rue du Capitaine Courdavault 57510 HOLVING

Siren 849 168 414 -

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44570401757

[www.methode3c.com](http://www.methode3c.com) - [contact@methode3c.fr](mailto:contact@methode3c.fr)

# METHODE EDUCATIVE 3C

*Concentration-Calme-Contrôle*

*Corps-Cœur-Cerveau*

**UNE EDUCATION à la NON-VIOLENCE**

## FORMATION

### MONITEUR

## MÉTHODE ÉDUCATIVE 3C

### SESSION 2021 – LYON

FORMATION CERTIFIANTE

26 JOURS - en week-ends

Michèle DREIDEMY Fondatrice de la Méthode Educative 3C - 06 13 80 77 40

Centre de formation : [contact@methode3c.fr](mailto:contact@methode3c.fr)

## LA METHODE EDUCATIVE 3C

*Elle est avant tout une Education pour la non-violence, elle est :*

- ☛ une **technique psychocorporelle globale** qui intègre le corps, le cœur et le cerveau
- ☛ basée sur une **philosophie de vie humaniste** dans laquelle on retrouve des valeurs et des attitudes de vie positives comme : **le respect, la tolérance, la bienveillance.**

### Elle a été créée par

☛ **Michèle DREIDEMY**, Professeur de yoga (avec spécialisation pour enfant) et Relaxologue. En tant qu'infirmière psychiatrique, son travail en milieu hospitalier avec des enfants en difficulté lui a permis d'adapter et d'élaborer les exercices en fonction de leurs effets structurants et équilibrants.

Une éducation équilibrée part du principe qu'elle a pour vocation d'accompagner l'enfant dans son **développement global : physique, émotionnel et intellectuel**. L'accumulation des savoirs théoriques doit être associée à l'acquisition d'un savoir faire et d'un savoir être. Si la connaissance est indispensable, il est nécessaire de la compléter par l'ouverture au monde et **c'est essentiellement par le corps que nous entrons en relation avec ce monde qui nous entoure**. C'est par le corps aussi que nous percevons notre monde intérieur.

En proposant **des exercices simples** de respiration, de concentration ou de détente physique, la Méthode permet à la fois d'apaiser les émotions conflictuelles et de lutter contre leurs effets négatifs (pensées parasites, tensions physiques).

Les exercices sont pour l'intellect **un entraînement à la concentration**. Tout comme le sportif qui s'entraîne, le pratiquant devient plus performant. Les exercices favorisent l'attention à soi et au monde.

Cette Méthode **adaptée à l'enfant et l'adolescent** se base sur les aspects les plus bénéfiques de diverses techniques orientales anciennes comme le Yoga et de pratiques occidentales plus modernes comme la relaxation.

## LES 3 LIGNES DE LA FORMATION

### Savoir

Connaissance des fondements théoriques des différentes pratiques.

Connaissances des processus de fonctionnement de l'être humain.

Connaissance des effets des différentes pratiques au niveau psychologique et physiologique.

### Savoir-faire

Pratique des exercices lors des journées de formation

Travail sur le terrain sous forme d'expérimentations pratique en groupe avec des enfants

Pratique personnelle hors stage.

### Savoir-être

Connaissance de soi et de ses propres processus de fonctionnement.

Apprendre à gérer le stress et les émotions.

Développement des qualités requises pour la transmission de la Méthode.

Développer une qualité d'écoute et d'attention.

*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.*

***On n'enseigne pas ce que l'on sait ou ce que l'on croit savoir :***

***On n'enseigne et on ne peut enseigner que ce que l'on est.***

*Jean Jaurès*

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- ✓ Aux personnes voulant avoir une certification pour ouvrir des cours.
- ✓ Aux personnes désirant approfondir la Méthode comme formation personnelle ou professionnelle (Ne nécessite pas de passer l'examen)
- Les enseignants - Les éducateurs - Les animateurs socioculturels
- Les parents
- Toute personne encadrant et soignant des enfants (personnel soignant, psychologue...)
- Toute personne voulant animer des cours pour enfants.
- Toute personne s'intéressant à l'évolution humaine

## LES CONDITIONS D'INSCRIPTION A LA FORMATION

Ecrire une lettre de motivation.

## CONTENU DE LA FORMATION

### ➤ COURS THEORIQUES

- L'équilibre physique, émotionnel, cérébral.
- Les besoins fondamentaux de l'enfant : l'attention (qu'on lui porte) et la structure
- Transformer l'énergie destructrice (colère, agressivité...) en énergie constructive et créatrice
- Les effets physiques et psychologiques de la relaxation, des postures (mouvements) et de la respiration

### ➤ CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES.

- Démarche dynamique et responsable, qui se base la connaissance de soi et de ses propres processus de fonctionnement.
- Connaissance de soi par l'observation directe de soi – Comment créer un point stable en soi – Vers la maturité et la maîtrise des émotions - Les émotions négatives source de souffrance – Manifestation extérieure de la vie intérieure – Comment développer l'amour en soi.....

### ➤ EXERCICES PRATIQUES.

Les exercices sont inspirés de pratiques traditionnelles et modernes adaptées à l'enfant. Ils ont depuis prouvé leurs résultats, à travers des recherches et des études scientifiques et médicales. Ils ont des effets sur l'équilibre et l'évolution positive de l'être humain. La pratique s'appuie essentiellement sur les effets structurants et évolutifs des différents exercices en agissant sur les plans PHYSIQUE - EMOTIONNEL – INTELLECTUEL.

Exercices pratiqués :

- Retour au calme, recentrage, respiration, détente, libération des tensions, concentration, attention, équilibre, coordination motrice, contrôle du corps, des gestes et de la parole, rythme et structure à travers la musique et les mouvements, relaxation, visualisation...
- Pratique spécifique d'après les besoins ou les problématiques.

### ➤ PEDAGOGIE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- Ateliers didactiques.
- Analyse des expérimentations.
- Construction d'outils de transmission (séances, interventions ponctuelles, contrats, objectifs, fiche d'évaluation...)
- Fiches techniques
- Musiques pour la pratique

### ➤ TRAVAIL PERSONNEL INTER- SESSION

Entre les différentes sessions, il sera demandé à chaque stagiaire d'expérimenter les exercices dans un premier temps sur soi puis par la suite un groupe d'enfants.

## L'EXAMEN – à la fin des 10 premiers WE -

L'examen en fin de formation n'est pas obligatoire.

La certification de MONITEUR METHODE 3C est validée par un jury.

L'examen consiste à présenter une vidéo pratique et un mémoire, (cf protocole joint à ce dossier)

CONDITIONS POUR PASSER L'EXAMEN

- Avoir suivi les 10 premiers WE de formation
- Avoir fait le travail intersession

## LA CERTIFICATION DE MONITEUR ME3C et l'utilisation du nom de la ME3C

La Méthode Educative 3C est une marque déposée et ne sont autorisés à donner des cours que les personnes ayant eu la certification et l'autorisation de la fondatrice.

D'autre part, la qualité de la transmission est une valeur fondamentale pour le Centre de Formation 3C, et dans notre démarche qualité, la fondatrice étant la dépositaire de la marque se réserve le droit de retirer l'utilisation de la marque ME3C (et donc le droit d'en faire une pratique commerciale) à toute personne ne respectant pas l'état d'esprit de la Méthode (cf contrat MEC).

Une redevance annuelle est également obligatoire pour rester moniteur. (cf contrat M3C)

Les modalités pour la certification seront données en début de formation.

## FORMATRICES

**Michèle DREIDEMY** Fondatrice de la M3C

**Catherine HACQUART** Monitrice et formatrice ME3C, spécialisée pour la ME3C en milieu scolaire – A.E.S.H.

**Karine WENDER** Monitrice et formatrice ME3C. Licencié en psychologie, spécialisée pour les enfants TDAH et en difficultés.

## DATES LYON - SESSION 2021

**2021** – 02/03 Octobre – 06/07 Novembre – 11/12 Décembre

**2022** – 12/13 Février – 02/03 Avril - 11/12 Juin – 24/25 Septembre – 29 /30 Octobre – 10/11 Décembre

**2023** – 01/02 Avril

**1 WE par an (dates à définir)**

**TARIFS** 3900 € pouvant être étalé sur 2 ans (cf bulletin d'inscription)

Sont compris dans le tarif, les musiques spécifiques à la ME3C ainsi que des vidéos de pratique

**PRISE EN CHARGE FORMATION CONTINUE - Pour toute demande de devis/convention/tarif pour la formation continue professionnelle merci de nous contacter directement**

+

+

**FORMATION DE 13 Week-ends** comprenant **302 heures de formation**

Réparties en

- 182 HEURES : 26 jours de formation (10 WE sur 2 ans puis 1 WE par an sur 3 ans)
- 120 heures minimum de travail personnel et de pratique : entraînements pratiques, animations de séances, travaux de recherche.
- Permet d'ouvrir des cours ME3C dans la sphère publique si validation
- Permet une reconversion professionnelle

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

**FORMATION ME3C**

**MONITEUR SESSION 2021**

**LYON**

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

Envoyer un mail à [contact@methode3c.fr](mailto:contact@methode3c.fr)  
pour nous informer de votre inscription

NOM ..... PRENOM .....

ADRESSE  
.....

Tél. .... Portable.....

E Mail  
.....

PROFESSION  
.....

Et/ou Activité  
.....

Je m'inscris à la formation MONITEUR ME3C SESSION 2021 MARTINIQUE  
au prix de 3900 €

Ci-joint un chèque d'acompte de **300 € à l'inscription** à l'ordre de : **Méthode 3C**  
A envoyer à **METHODE 3C 16 Rue du Capitaine Courdavault 57510 HOLVING**

*L'acompte est remboursé si le stage est annulé de notre fait.*

*Une confirmation d'inscription sera envoyée avec les informations pratiques*

*Une fois le dossier finalisé et le paiement total effectué ou la formation commencée, aucun remboursement ne pourra être consenti. Toute formation commencée est due*

Signature

**PIECES A FOURNIR AVEC L'INSCRIPTION**

-  Une lettre de motivation
-  Une photo d'identité
-  Protocole signé (ou à ramener lors du 1<sup>e</sup> WE)

**POSSIBILITE DE REGLEMENT ECHELONNE pour le solde soit 3600 €**  
(ACOMPTE DE 300 € réglé à l'inscription)

---

Je souhaite régler en

- 1 X soit 1 chèque de 3600 €
- 2 X soit 2 chèques de 1800 €
- 5 X soit 5 chèques de 720 €
- 10 X soit 10 chèques de 360 €
- AUTRE (pouvant être étalé sur 2 ans si difficultés : à définir avec le service comptabilité)

*Les chèques seront encaissés en début de chaque mois*

**Les chèques sont à envoyer en début de formation à**  
**METHODE 3C 16 Rue du Capitaine Courdavault 57510 HOLVING**



## PROTOCOLE DE FORMATION

### FORMATION de MONITEUR METHODE EDUCATIVE 3C

Le stagiaire peut participer à la formation soit pour

- ☛ **DEVENIR MONITEUR ME3C** (avec examen et conditions d'utilisations de la marque ME3C)
- ☛ **SUIVRE LA FORMATION SANS PASSER L'EXAMEN DE MONITEUR** (sans obligation de faire les 3 derniers WE, la formation sera alors de 10 WE - sans obligation de contrôle continu et sans obligation de travail intersession (cette formule n'autorise pas à ouvrir des cours ME3C à titre commercial))

PROTOCOLE DE FORMATION A SIGNER PAR LE STAGIAIRE  
(À envoyer ou à ramener lors du premier WE de formation)

**Le nom : Méthode Educative 3C est une marque déposée à l'INPI**  
Elle ne peut être utilisée qu'avec l'autorisation de la fondatrice.

Pour pouvoir ouvrir des cours à titre commercial de **Méthode Educative 3C** il est obligatoire de remplir les 2 conditions suivantes :

- Avoir reçu l'examen de Moniteur
- Avoir signé le CONTRAT ME3C et être à jour de la redevance (cf. CONTRAT ME3C)

☛ **LA FORMATION : 26 JOURS EN PRESENTIEL**

☛ **TRAVAIL INTERSESSION**

- Pratique personnelle des exercices de la ME3C
- Travail personnel et de connaissance de soi
- Pratique de la Méthode sur le terrain (avec un groupe d'enfants)
- Assister au minimum à 5 cours avec un moniteur (selon région)
- Suivre les cours M3C pendant 3 mois (adulte) avec un professeur M3C (selon région)

# CONDITIONS POUR PASSER LA CERTIFICATION

- Présence à tous les Week-Ends de formation
  - Travail intersession
  - Connaissance suffisante des exercices et de leurs transmissions
- Evaluation continue durant la formation
- 

## L'EXAMEN de Moniteur ME3C

*Tous les détails pratiques seront donnés lors de la formation.*

### L'examen se déroulera dans la période du 10<sup>e</sup> WE DE FORMATION

Les 11<sup>e</sup>, 12<sup>e</sup>, et 13<sup>e</sup> WE de formation, à raison de 1 par an font partis de la formation et sont nécessaires pour garder le statut de moniteur.

### Examen PRATIQUE

- ☛ Présenter au plus tard 1 mois avant le 10<sup>e</sup> WE de formation une vidéo d'une séance-type de groupe
- ☛ Présentation d'exercices en contrôle continu durant la formation.

### Examen THEORIQUE

- ☛ **Soutenance du mémoire devant un jury** 1 mois au plus tard après le 10<sup>e</sup> WE (par skype si pas de possibilité en présentiel)

Mémoire d'un minimum de 20 pages et d'un maximum de 30 pages autour d'un thème de travail avec la ME3C articulant pratique et théorie.

- ☛ **Si l'évaluation est non satisfaisante** sur l'un des trois axes de la formation (savoir, savoir-être, savoir-faire) il sera demandé aux stagiaires soit

- De repasser l'examen (théorie ou pratique)
- De refaire un ou plusieurs Week-End de formation.

- ☛ Si le jury estime que le stagiaire n'a pas les compétences requises pour être moniteur ME3C, celui-ci ne pourra pas recevoir la certification de moniteur.
- 

## POUR PARTICIPER A LA FORMATION DE MONITEUR ME3C

Il est obligatoire de :

- Signer un engagement sur l'honneur (respect de l'état d'esprit de Méthode et du règlement intérieur qui sera envoyé lors de l'inscription)

Si le ou les formateurs constatent que le stagiaire n'est pas dans l'état d'esprit de la Méthode ou ne correspond pas aux conditions nécessaires pour participer à la formation, il lui sera demandé de l'arrêter et son règlement lui sera restitué.



# ACCORD AVEC LE PROTOCOLE DE FORMATION de MONITEUR ME3C

POUR LA FORMATION DE

LYON

MARTINIQUE

NOM.....

PRENOM .....

MAIL .....

TEL .....

J'ai bien lu le protocole de formation et je suis en accord avec celui-ci

DATE

SIGNATURE