

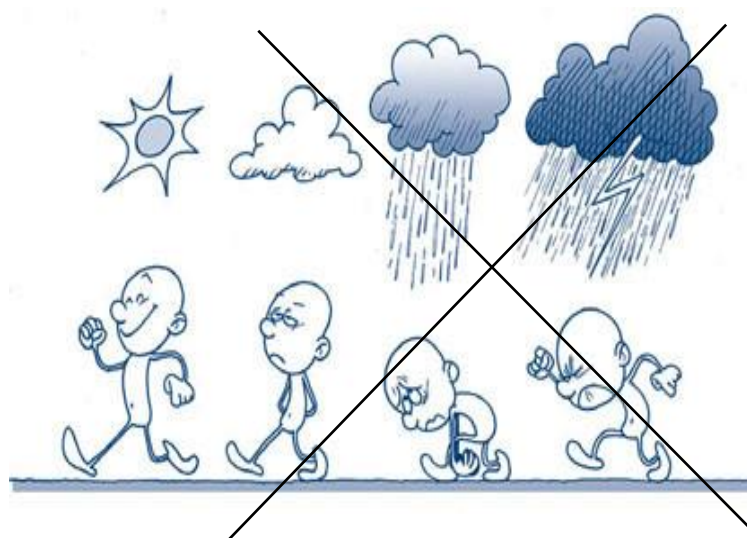
**Mémoire Formation de Moniteur  
Méthode Educative 3C  
Concentration – Calme – Contrôle**

**Avec Michèle Dreidemy fondatrice de la ME3C**

Améliorer le mieux-être des élèves à l'école

grâce à la ME3C :

un outil pour les enseignants



*Concentration*

*Calme  
Contrôle*

**Anne-Laure Suhubiette  
Groupe Bruyères – Seignosse  
Session 2016/2017**

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>3</b>
<b><u>CHAPITRE I. CONSTATS SUR LES ELEVES D'AUJOURD'HUI.....</u></b>	<b>4</b>
11. Etat des lieux à l'école.....	4
12. Rencontre avec la méthode 3C.....	6
<b><u>CHAPITRE II. FONDEMENTS DE LA METHODE EDUCATIVE 3C .....</u></b>	<b>7</b>
21. La signification des 3C.....	8
22. L'origine de la méthode.....	9
23. Les objectifs de la méthode.....	10
24. L'état d'esprit de la méthode .....	10
<b><u>CHAPITRE III. INTERETS DE LA MISE EN PLACE DE LA ME3C A L'ECOLE.....</u></b>	<b>12</b>
31. Le travail sur la respiration.....	12
32. La place du corps .....	13
33. Le développement de facultés cérébrales.....	14
331. l'attention et la concentration.....	14
332. l'équilibre et la coordination motrice.....	15
34. Le contrôle des émotions.....	16
<b><u>CHAPITRE IV. MA PRATIQUE DE LA ME3C A L'ECOLE.....</u></b>	<b>18</b>
41. La place de la méthode dans les programmes scolaires.....	18
411. Cycle 1 .....	18
412. Cycle 2.....	20
413. Cycle 3.....	22
42. Pendant la classe.....	24
43. En dehors de la classe.....	27
44. Analyse et résultats de ma pratique .....	28
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>31</b>
<b>REMERCIEMENTS.....</b>	<b>32</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE / SITOGRAFIE.....</b>	<b>33</b>

## INTRODUCTION

L'objet de ce mémoire est de partager ma réflexion et mon expérience sur la pratique de la méthode éducative 3C au sein de l'école.

Professeur des écoles depuis 10 ans maintenant, je suis en recherche, comme beaucoup de collègues, du bien-être des élèves lorsqu'ils viennent à l'école. Or, aujourd'hui, nous sommes nombreux à "patauger", à lutter et perdre patience devant les difficultés auxquelles nous sommes confrontés chaque jour: des élèves agités, dont les capacités d'attention ont considérablement diminué, un silence souvent inexistant ou de très courte durée en classe, un individualisme grandissant et une capacité d'écoute très réduite ...

Le cerveau des enfants est aujourd'hui "bombardé" d'images, d'informations, de mots, de bruits, les écrans étant omniprésents (ordinateurs toujours allumés, téléphones portables, tablettes, télévisions...) , les enfants sont happés par les choses extérieures. Et malheureusement, pas par l'environnement extérieur sain de la nature, des animaux, du grand air mais par l'extérieur matérialiste...

Quel est alors l'avenir pour nos enfants?

Il faut leur redonner goût et intérêt à s'écouter, écouter les autres, observer, ralentir, aller dehors, rêver,....

La méthode éducative 3C Concentration – Calme - Contrôle fondée par Michèle Dreidemy apporte un équilibre essentiel et qui manque aujourd'hui chez les enfants.

Les écoles, collèges ou lycées qui l'ont mis en place témoignent de l'efficacité et des bienfaits dans le comportement des enfants et dans leurs résultats scolaires.

Aussi, ce mémoire a pour objectif d'inciter les professeurs ou tout éducateur travaillant dans le monde scolaire à pratiquer la méthode éducative 3C, au même titre que tout autre matière, à la mettre en place comme une hygiène de vie.

## CHAPITRE I. CONSTAT SUR LES ELEVES D'AUJOURD'HUI

### 11. Etat des lieux à l'école

Les élèves que nous rencontrons aujourd'hui à l'école ont subi une réelle modification au niveau de leurs attitudes physiques et comportementales en classe. Les enseignants qui arrivent en fin de carrière aujourd'hui ont tous le même discours quant au changement constaté en classe.

#### ❖ Des élèves agités

Les professeurs rencontrent aujourd'hui des élèves et une pratique de classe qui ne sont plus les mêmes qu'il y a 10 ans.

L'image de l'élève qui écoute bien sagement assis sur sa chaise, pendant deux heures dans le silence, n'existe plus.

Aujourd'hui, l'élève reste peu de temps assis sur sa chaise, et s'il le fait, il se tient très souvent dans une mauvaise posture (dos arrondi, pieds sous les fesses, se balance sur la chaise si chaise mobile...)

De plus l'élève commente, parle, s'exprime, bref rester en silence reste des moments rares.



#### ❖ Des enfants fatigués



Les enfants ont perdu en 15 ans 1h30 de sommeil .

La cause est diverse:

- des journées plus longues .

Alors qu'autrefois sous le même toit de la maison vivaient les oncles et tantes, les grands-parents, frères ou soeurs, aujourd'hui, les parents doivent faire face à une nouvelle solitude. Il ont le choix entre embaucher une garde à domicile coutant très chère ou se débrouiller avec les amis, voisins, garderies et faire suivre alors à l'enfant un rythme d'adulte (lever aux aurores ou coucher très tardif)

- des écrans omniprésents

Télévisions, tablettes, ordinateurs, téléphones portables, éclairages divers, nos intérieurs sont "pollués " par différents écrans et ondes, qui, aujourd'hui, alarment l'Organisation Mondiale de la Santé. Ils mettent en éveil constant nos cerveaux et celui de nos enfants, le repos est alors plus long à trouver.

- des activités diverses

Afin d'éveiller nos bébés et nos enfants au plus tôt, on les surstimule bien souvent , on leur propose de nombreuses activités le soir (2 à 3 par semaine parfois, plus le week-end ) . Les enfants n'apprennent plus à attendre, à s'ennuyer, à rêver.

On peut également rajouter notre alimentation , notre air , les composants de nos intérieurs, de nos vêtements, produits.....bref les perturbateurs endocriniens sont de plus en plus montrés du doigt et sont sans aucun doute, une autre source de dérèglement de notre horloge interne.

### ❖ **Des corps moins toniques**

Les enfants sont moins toniques et musclés qu'avant. Ils ont également perdu de la souplesse et on constate des problèmes de coordination.

Plusieurs raisons à cela.

Alors qu'avant , les enfants étaient naturellement la plupart du temps dehors, à courir, grimper, marcher , exercer toutes leurs facultés motrices, aujourd'hui, ils restent une grande partie de leur temps dedans, assis (ordinateur, tablette, télévision encore...). Ils ne peuvent plus partir seul, dehors, sans le regard de surveillance du parent (en ville et même en campagne , peur de l'insécurité). De plus, on utilise beaucoup la voiture , même pour de petits trajets.

Enfin, plusieurs villes sont confrontées au problème de l'air extérieur plus pollué que l'air intérieur (*ex :Grenoble, Chambéry..*) ce qui entraîne une augmentation importante de l'asthme chez l'enfant !

Alors paradoxalement, on crée des espaces pour développer cette motricité (aires de jeux, parcs..), des espaces extérieurs mais de plus en plus d'espaces intérieurs aussi Pour les bébés on développe des séances de psychomotricité , une panoplie de matériel de sport est vendue pour les enfants....Mais ces activités restent très limitées dans le temps de la journée .

Et l'essentiel qui est de laisser au maximum l'enfant dehors a été perdu.

### ❖ **Des problèmes dys**

dysorthographe, dyscalculie, dyspraxie, dysphasie...

Aujourd'hui, les professeurs sont vraiment sensibilisés à repérer ou être vigilants quand aux élèves avec des problèmes dys que nous pouvons rencontrer dans nos classes. C'est une avancée pour ces élèves qui ont de réelles difficultés à s'adapter à un enseignement classique. Nous sommes amenés à en avoir au minimum un par classe .

Aussi c'est une réalité du terrain et il faut adapter notre travail et donner des outils à ses élèves pour qu'ils réduisent leur difficulté à vivre l'école sereinement.

On sait que les problèmes dys viennent en partie d'un déséquilibre de la prise d'informations entre les deux hémisphères cérébraux.



### ❖ Une pression descendante

Audray Akoun et Isabelle Pailleau dans leur ouvrage "*Apprendre autrement avec la pédagogie positive*" témoignent avec beaucoup de clarté de la pression qu'exercent aujourd'hui consciemment ou inconsciemment les parents sur leur progéniture mais aussi par les professeurs.

Les parents car les conditions de travail sont parfois très stressantes, avec une disponibilité 24h/24 sans une sécurité de l'emploi, une pression en termes de résultats, ils rapportent à la maison ce stress et ont une attente de réussite scolaire élevée pour leurs enfants.

Les enseignants, eux, subissent la lourde responsabilité d'aider les élèves à acquérir toutes les compétences et connaissances nécessaires aux enfants en plus de la gestion de tous les autres aspects comportementaux (violence, irrespect des règles, inattentions....) .

L'enfant et donc l'élève , subissant cette pression de réussite à tout prix, peut développer des troubles du sommeil, des angoisses, des TIC, la peur de l'échec, des troubles comportementaux tels l'agressivité ou troubles alimentaires ... même très jeune.

## 12. Rencontre avec la méthode 3C

Professeur des écoles depuis 10 ans, je constatais, les années passant, qu'il manquait quelque chose en plus de l'enseignement classique.

Pratiquant également le yoga, je pensais d'abord suivre une formation de yoga pour enfants car je voyais bien le bienfait personnel au niveau de la respiration, de la gestion du stress, du calme..

Puis , par hasard, dans une bibliothèque des Landes, à Mugron, je suis tombée sur une plaquette de présentation de la méthode éducative 3C. Je suis allée consulter le site web puis un jour après l'avoir longuement laissé sur mon bureau, j'ai décidé de m'inscrire à au week-end d'initiation.

Etant alors en congé parental pour mon deuxième enfant, j'étais dégagée des obligations professionnelles en tout cas.

Et c'est lors de ce week-end que j'ai constaté que cette formation répondait à ce que je cherchais pour compléter ma pratique en classe.

## **CHAPITRE II. FONDEMENTS DE LA METHODE EDUCATIVE 3C**

La Méthode Educative rassemble des exercices psychocorporels, spécialement adaptés aux enfants, basés sur des valeurs et attitudes de vie positives: respect, bienveillance, tolérance.

Les exercices sont diverses:

- exercices physiques: mouvements et postures
- exercices de concentration,
- exercices d'attention,
- exercices de respiration,
- exercices de retour au calme,
- exercices d'équilibre,
- exercices de recentrage
- exercices de rythme,
- pratique de relaxation.

La méthode éducative répond aux deux besoins fondamentaux de l'enfant:

l'amour et la structure.

Deux besoins dont les enfants ne reçoivent que peu ou mal aujourd'hui.

<b>L'AMOUR</b>	<b>LA STRUCTURE</b>
Chaque exercice permet à l'enfant de s'apporter l'attention dont il a besoin (à travers des exercices d'attention à sa respiration, à sa posture...)	Chaque séance se passe sur un tapis , en cercle. On démarre et termine par un salut comme dans les arts martiaux. Le silence durant toute la séance. Les enfants signent au départ une charte avec des règles beinveillantes à respecter: ils sont responsabilisés. Certains exercices sont structurants (comme les exercices de rythme par exemple).

## 21. La signification des 3C

La Méthode éducative 3C signifie Concentration – Calme – Contrôle.

### La Concentration

La concentration est à la base de tous les exercices proposés.

Sans concentration, nous sommes agités, dispersés, sans but. La concentration permet de se centrer, revenir à l'intérieur de soi, pour réaliser pleinement un objectif visé.

Dans la vie quotidienne, lorsque nous voulons réussir une activité, nous devons nous concentrer: frapper un ballon, jardiner, bricoler, apprendre un instrument de musique... et ce , à tout âge.

Les sportifs de haut niveau, les musiciens professionnels, les artistes pratiquent des exercices de concentration pour être plus forts, trouver plus d'énergie en eux .

Et lorsque nous sommes concentrés alors nous sommes calmes.

Observez un tout petit enfant qui est en apprentissage tout le temps, voyez comme il peut rester concentré longtemps sur une activité qu'il a décidé car c'est celle- là qui va lui permettre de développer, à ce moment-là, telle capacité nouvelle: par exemple verser de l'eau avec un petit pichet dans une bassine .. Alors cet enfant est très calme, il est juste dans son apprentissage et rien ne peut le perturber dans sa tâche.

De même, aujourd'hui avec les études nombreuses sur le cerveau et ses capacités, on sait que l'on peut développer les zones impliquées dans le processus de concentration en s'entraînant de manière répétée. Donc, plus on apprend à se concentrer, plus on développe sa capacité de concentration!

Les exercices de concentration dans la méthode éducative sont très nombreux.

### Le Calme

Le calme découle de la concentration.

Si nous faisons un scan de notre être lorsque nous sommes calmes , nous observerons:

① au niveau du corps

le calme physique : moins de mouvements parasites et dévoreurs d'énergie , moins de tensions diverses liées au stress (maux de ventre, de tête, de dos...)

② au niveau du cerveau

moins d'agitation mentale, du "petit vélo" qui tourne dans la tête, des pensées plus claires et organisées, une meilleure capacité d'apprentissage, une meilleure capacité de résolutions de problèmes avec plus d'efficacité.



### ③ au niveau du coeur

un rythme cardiaque régulier, calme, une attitude plus ouverte, plus positive, plus tolérante avec soi-même et donc avec les autres, moins de conflits, d'agressivité, de violence.

La calme va donc avoir des effets sur ces 3 plans fondamentaux de notre être, qui doivent être en équilibre pour que nous fonctionnions au maximum de nos potentialités.

#### Le Contrôle

Si nous sommes calmes, nous avons plus de capacités de contrôle sur nos attitudes physiques, psychologiques ou émotionnelles.

Quand nous sommes dans l'agitation, dans des montées d'émotions négatives telles la colère, la tristesse, la frustration, le ressentiment, nous sortons hors de nous, nous perdons notre centre, nous utilisons d'ailleurs les expressions suivantes :

*"J'étais hors de moi... il était hors contrôle..."*

Dans ces moments, le corps est agité, en proie à des gestes violents, rapides, un visage crispé, un corps qui se rigidifie. Au niveau du cerveau, on peut imaginer un circuit électrique et neuronal qui est surchargé, saturé et donc qui ne peut plus intégrer de nouvelles informations.

Au niveau du coeur, il s'emballe, bat à toute vitesse, entraînant une respiration rapide, saccadée, on s'essoufle...

Prendre le contrôle signifie la maîtrise pleine, entière de soi, d'être responsable de ses mouvements, de ses actes, de ses pensées.

## **22 . L'origine de la méthode**

Michèle Dreidemy est la fondatrice de la Méthode Educative 3C.

L'idée de créer une méthode éducative pour les enfants s'est imposée au fil du temps.

Pratiquant comme infirmière psychiatrique en milieu hospitalier auprès d'enfants en difficultés, elle a découvert le yoga et s'est formée avec une spécialisation enfants puis a suivi une formation de relaxologue avec des spécialistes de la petite enfance. L'objectif était de développer des techniques et exercices dans un but thérapeutique avec des adultes et enfants hospitalisés ayant de graves troubles psychotiques.

Aussi, les techniques proposées par sa méthode se sont avérées très structurantes et positives pour l'évolution des enfants atteints de différents troubles psychologiques. Grâce à ces riches expériences, elle a pu approfondir, renouveler, créer et diversifier les exercices proposés.

Aussi, elle a décidé d'élargir la Méthode à des enfants suivant un cursus scolaire classique puis, au regard des résultats très encourageants, cette méthode est étendue maintenant aux collégiens, étudiants et même adultes.

## 23. Les objectifs de la méthode

La méthode éducative 3C travaille à équilibrer et harmoniser les 3 plans de l'être au niveau du corps, du cerveau et du coeur par la concentration qui apporte le calme et permet la contrôle de soi.



Les différents exercices proposés sont issus de pratiques millénaires orientales associées à des techniques plus modernes occidentales, adaptées aux besoins des enfants d'aujourd'hui.

Diverses recherches et études scientifiques, médicales ont prouvé les résultats positifs de ces techniques et tous les jours, nous pouvons lire des articles concernant les bienfaits d'une pratique physique ou d'exercices de concentration, de visualisation, de relaxation.

Elle vise, par les différents exercices proposés, à donner des outils aux enfants qu'ils pourront s'approprier pour développer en eux la concentration, le calme et donc la maîtrise de leurs gestes, de leurs comportements ou modifier leur pensées négatives.

Mais pour avoir des effets durables, elle doit être pratiquée de manière récurrente comme un cours de piano ou de tennis. C'est par la répétition que notre corps, notre cerveau ou notre coeur intègrent les apprentissages.

C'est cette répétition de manière progressive, patiente, qui apportera des effets durables.

## 24. L'état d'esprit de la méthode

La méthode éducative 3C repose sur 6 engagements nécessaires à une bonne transmission .

### 1) le développement et la valorisation des attitudes positives

☺ le moniteur se doit d'être un exemple. Il ne peut pas transmettre aux enfants une attitude positive si lui même se laisse submerger par ses émotions négatives (colère, énervement, attitude froide...). L'enfant doit comprendre que les valeurs telles l'empathie, la gentillesse, l'ouverture aux autres, l'écoute...sont essentielles.

Souvent, ils pensent que le plus fort c'est "*celui qui la ramène*", qui se défend, même parfois j'entends que "*la guerre c'est bien*" !!!

Il faut ramener les élèves dans la réalité, nous ne vivons pas dans le virtuel. Comprendre que celui qui est le plus fort, c'est celui qui arrive à se maîtriser tels les champions d'arts martiaux.

## 2) des règles

☺ les règles sont essentielles pour structurer l'enfant dès le plus jeune âge. Si il n'y a pas de règles, l'enfant a peur, il n'y a pas de contour sécurisant, la peur amène alors l'agressivité et donc la violence.

Les exercices de la méthode ont tous des règles précises .

## 3) le respect

☺ lorsque l'élève pratique la ME3C, il apprend de suite à se respecter, dans les limites de son corps d'abord, puis en s'apportant du bien être, en intégrant des phrases positives à son égard, en s'apportant de l'attention lui-même .

De plus, il apprend à respecter les autres, dans les exercices à 2, il porte de l'attention à l'autre, l'écoute.

Enfin, il écoute le moniteur, respecte le silence tellement important dans les séances et respecte le matériel aussi.

## 4) la liberté

☺ le pratiquant a la liberté de ne pas faire un exercice s'il ne le souhaite pas (mais c'est très rare!). Il a aussi la liberté de s'exprimer à la fin de la séance, durant le cercle du respect, sur ce qu'il pense, son ressenti, ses états d'âme, sur les exercices pratiqués, (certains enfants évoquent systématiquement des souvenirs douloureux ou pas lors de relaxations vécues)

## 5) la responsabilisation

☺ l'enfant prend connaissance et signe en début de séance *Le code de conduite* de la méthode 3C reprenant certaines règles ou valeurs à respecter.

Il est donc de suite responsabilisé quant à son attitude . S'il ne respecte pas ces règles, il va sur le tapis du silence.

Dans le cas où il dérange les autres ou le moniteur et qu'il porte atteinte aux règles établies, il n'est plus accepté aux séances.

## 6) un savoir-être

☺ l'objectif de cette méthode est vraiment que l'enfant s'approprie des outils pour un mieux-être.

Vivre les exercices lui permet petit à petit d'en percevoir les bienfaits. Les exercices pratiqués à deux éveillent le souci de l'autre et permettent de prendre conscience que l'on peut faire du bien à l'autre, et ce, dès l'âge de 3/4 ans .

## CHAPITRE III. INTERETS DE LA MISE EN PLACE DE LA ME3C A L'ECOLE

### 31. Le travail sur la respiration

La respiration c'est la vie. Elle ne nous appartient pas et est un mécanisme réflexe. Nous pouvons bien sûr essayer de la contrôler, de la modifier mais en aucun cas de l'arrêter sinon attenter à notre vie.

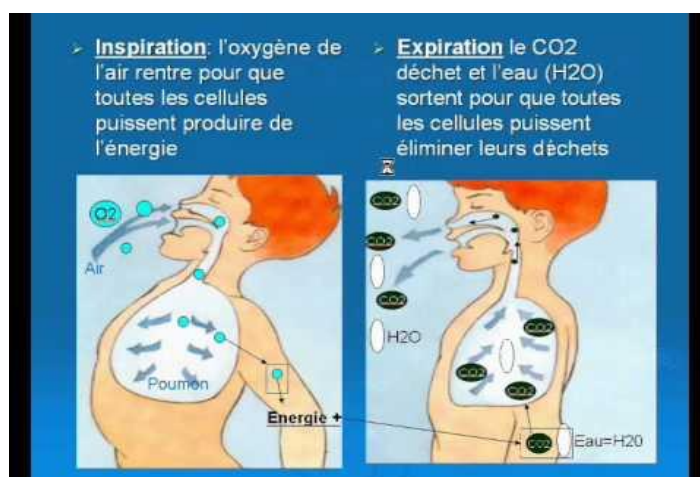
Le respiration est au coeur des exercices de la méthode éducative 3C.

Elle y a une place primordiale et l'enfant en prend un peu plus conscience à chaque exercice proposé.

#### Un système autonome et réflexe

Le mécanisme de la respiration est le résultat de deux phénomènes:

- un phénomène mécanique: la cage thoracique fonctionne comme un soufflet, se remplissant d'oxygène à l'inspiration et rejetant le gaz carbonique à l'expiration.
- un phénomène chimique: l'oxygène est transporté par le sang jusque dans nos cellules où s'effectue l'échange avec le gaz carbonique et les toxines, libérant l'énergie.



#### Un libérateur d'énergie

L'énergie, fabriquée par la respiration, est utilisée en grande partie et de manière autonome par tous nos organes pour se maintenir en vie.

Cependant, une petite partie peut être utilisée de façon consciente, afin d'aider l'enfant à réaliser ses vrais projets, à développer une restructuration ou un renforcement du moi.

#### Les bienfaits sur le cerveau

Notre cerveau a besoin d'air pour fonctionner au maximum de ses capacités, et plus précisément d'oxygène. Il consomme 20% de la ration d'oxygène disponible dans notre corps ! Alors qu'il ne représente que 2% du poids de ce dernier.

## 32. La place du corps

Notre corps est l'enveloppe par laquelle nous pouvons nous mouvoir, sentir par nos 5 sens. C'est une machine merveilleuse, complexe et pourtant parfaite quand nous y réfléchissons. Il fonctionne de manière autonome, sans que nous ayons besoin d'y réfléchir. Mais malheureusement, il est aussi très fragile et nous nous rendons compte de l'importance d'en prendre soin souvent trop tard: lorsque le corps tombe malade, qu'il nous fait souffrir..

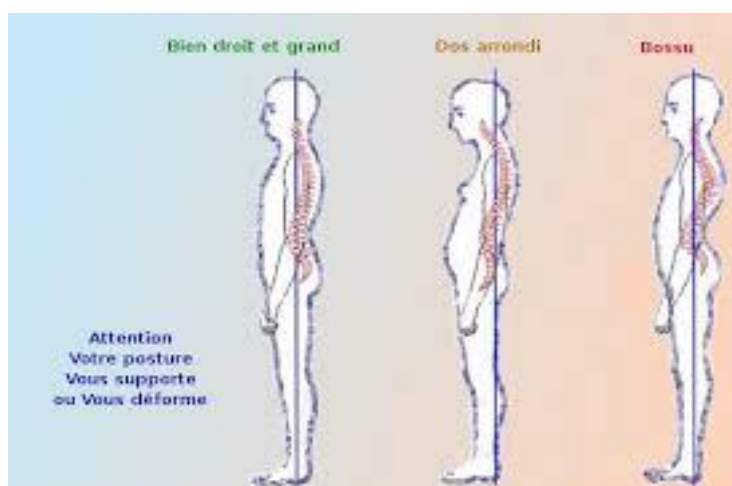
Qui n' a pas fait l'expérience lors des périodes où nous sommes fatigués ou malades de sentir son corps las, sans force, ou courbaturé, enkylosé.. Puis lors des moments où nous sommes énervés ou préoccupés, sentir des douleurs diffuses ou un corps en tension nerveuse..

Notre corps est le baromètre de notre état mental ou émotionnel. Il ne ment pas. Si je ne me sens pas bien dans ma tête, mon corps le fera savoir d'une manière ou d'une autre.

De même pour entrer dans les apprentissages, l'élève a besoin de se sentir bien dans son corps. Ce corps participe pleinement aux acquisitions intellectuelles fondamentales. Inversement, si l'enfant ne se sent pas bien dans son corps, il ne sera pas disponible pour apprendre de manière apaisée.

Nous apprenons avec nos 5 sens et les organes qui y sont associés. Nous ne sommes pas qu'un cerveau avec 4 portes d'entrée uniques: les yeux et les oreilles!

La méthode éducative 3C met toute sa place au corps dans les exercices. L'enfant va prendre conscience petit à petit de son schéma corporel, va apprendre à se tenir droit, relâcher ses épaules, ses muscles, à étirer son corps, à découvrir des postures qui détendent, qui fortifient ...



*L'enfant va apprendre petit à petit à bien se positionner, et ce pour sa future vie d'adulte aussi.*

### 33. Le développement de facultés cérébrales

#### 331. l'attention et la concentration

##### ⊙ l'attention

L'attention c'est la capacité à nous ouvrir à la réalité écrit Audrey Akoun dans *Apprendre autrement avec la pédagogie positive*.

Grâce à elle, nous captions par nos 5 sens, les différentes informations en provenance soit de notre environnement, soit de notre ressenti émotionnel ou physiologique.

C'est le mouvement cérébral qui va nous permettre d'orienter notre action en fonction d'un objectif, d'un centre d'intérêt etc...



Cependant l'attention peut perdre notre contrôle ou être sélective.

##### ⊙ la concentration

La concentration est la capacité à isoler notre conscience de toutes distractions extérieures ou intérieures, inutiles à la tâche que nous devons entreprendre.

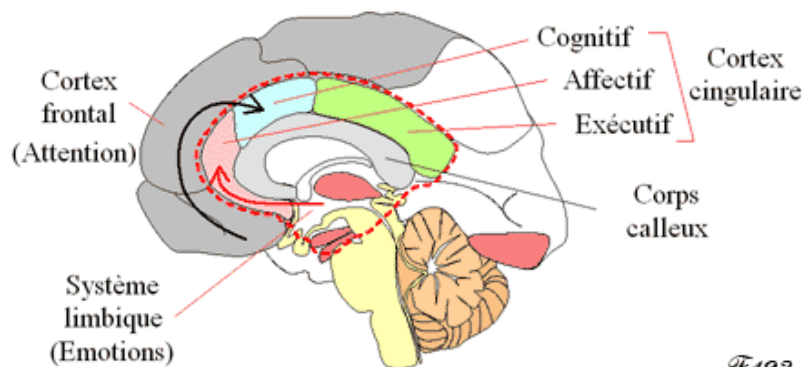
Elle nécessite un bon contrôle inhibiteur de l'enfant afin de rester concentré, contrôler ses impulsions, ses émotions ou avoir les gestes appropriés.

La mémoire de travail est alors mobilisée. Elle permet de garder une information en mémoire sur un temps court donc de l'enregistrer, l'organiser et la traiter.

Donc la concentration et la mémoire vont de pairs.

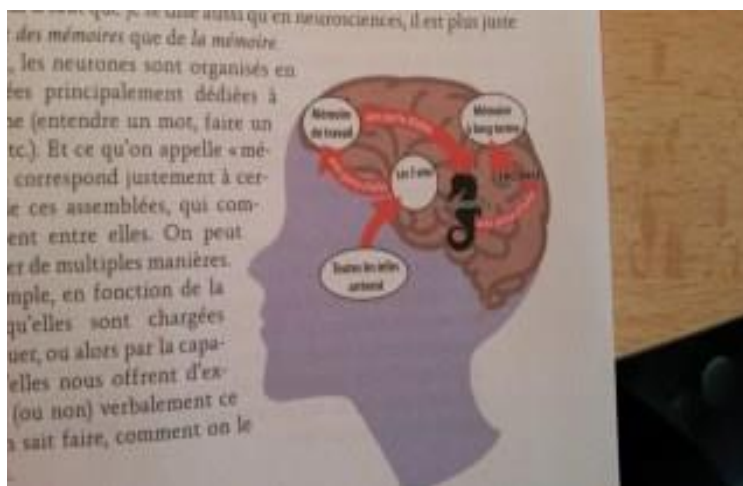
Comme le précise Céline Alvarez dans *Les lois naturelles de l'enfant*, la mémoire de travail et le contrôle inhibiteur font parties des 3 fonctions exécutives essentielles que l'enfant, ce sont les compétences cognitives qui nous permettent de fonctionner et agir de façon organisée pour atteindre nos objectifs.

L'attention et la concentration sont nécessaires pour bien apprendre. Mais elles traitent deux zones différentes du cerveau et antagonistes. Elles ne peuvent donc pas être activées en même temps. Il faut donc que l'enfant ait la possibilité d'activer l'une, puis l'autre zone simultanément, sans difficultés en fonction des besoins.



F193

Les neurosciences sont par ailleurs d'accord avec le fait que l'exercice physique contribue à l'activation de régions cérébrales liées à l'attention et à la concentration.



Une étude a été menée sur des seniors pour observer l'efficacité de deux approches pour stimuler leurs fonctions mentales (mémoire verbale, visuelle et spatiale).

La première approche consistait à pratiquer des exercices classiques d'entraînement de la mémoire.

La deuxième approche consistait à pratiquer et réaliser des mouvements et postures de yoga et participer à un travail de visualisation.

Les deux groupes ont amélioré leur mémoire verbale (souvenir des noms notamment) mais le second groupe a aussi progressé en matière de mémoire visuelle et spatiale et à augmenté son niveau général de bien être.

*Source: Eyre HA et al. Changes in Neural Connectivity and Memory Following a Yoga Intervention for Older Adults: A Pilot Study. J Alzheimers Dis. 2016 Apr 5;52(2):673-84. doi 10.3233/JAD-150653*

Mais pour fonctionner correctement, la mémoire et la concentration ont besoin "d'espace mental".

Cet espace mental est favorisé par les exercices proposés de la méthode éducative 3 C . En se concentrant sur la respiration ou une partie de son corps, l'enfant n'est plus dans sa tête mais sur un ressenti physique qui apporte le calme mental et donc se "vide" de toutes distractions ou agitations autres.

### 332. L'équilibre et la coordination motrice

La Méthode éducative 3C est un outil pour les enseignants qui développe par les exercices proposés la concentration , l'attention, le silence et qui permet à chaque enfant de s'approprier des techniques pour l'aider à gérer sa problématique. De plus par divers exercices d'équilibre, la méthode travaille le passage de l'information par le corps calleux , indispensable pour faire travailler simultanément et de manière équilibrée les deux hémisphères cérébraux .

La méthode peut donc être une aide importante pour tous les enfants avec des problèmes "dys". Les moniteurs ayant travaillé sur ces problématiques ont eu des résultats très encourageants.

## 25. Le contrôle des émotions

Comme le dit Isabelle Fillozat dans son ouvrage *Au coeur des émotions de l'enfant*, l'émotion c'est le mouvement de la vie en soi.

**E-motion**  
**E= vers l'extérieur**                      **motion = mouvement**

C'est un mouvement qui part de l'intérieur et s'exprime à l'extérieur. C'est le mouvement de ma vie qui me dit et qui dit à mon environnement qui je suis.



Pour la médecine chinoise, système médical vieux d'environ 2500 ans, il y a 7 émotions de base qui sont une production des 5 organes majeurs de l'organisme:

### 1) la **joie**.

☞ produite par le coeur; elle est l'émotion de la santé, de la bonne humeur, de la détente.

### 2) la **colère**.

☞ produite par le foie; c'est une réaction naturelle de défense contre un danger ou une menace.

### 3) la **pensée**.

☞ produite par la rate. C'est l'émotion de la réflexion et de l'adaptation.

### 4) la **mélancolie** ou la **tristesse**.

☞ produites par le poumon; elle est considérée comme socialement nécessaire par les Confucianistes, durant le deuil des parents par exemple.

### 5) la **peur**.

☞ produite par les reins; elle représente le signal d'alarme face à un danger ou souligne une crainte.

### 6) la **frayeur**.

☞ produite par les reins ou le coeur.



Ces émotions font partie intégrante de notre physiologie. Elles ont toute leur raison d'être, il ne s'agit pas de les éliminer ou encore de les occulter, elles participent à notre adaptation au monde ainsi qu'à notre équilibre intérieur (corps – coeur – cerveau).

Mais c'est lorsque ces émotions deviennent trop excessives, trop fréquentes, trop répétées ou accumulées, qu'elles deviennent pathologiques et sources de maladies. Etant en lien avec des organes vitaux de notre corps, il est nécessaire de modérer l'expression de nos émotions.

Par exemple, la peur aide à se préparer et à se protéger. Mais présente de manière excessive, elle bloque le courant de la vie, nous renferme sur nous même, enlève toute confiance en soi, nous sclérose.

La tristesse nous aide à accompagner les deuils mais présente de manière excessive, elle nous amène vers un état dépressif, sans vie.

La colère, elle, définit nos limites, nos droits, notre espace, notre intégrité; elle est réaction à la frustration nécessaire chez l'enfant. Mais présente de manière quotidienne, elle nous met hors de nous, nous coupe de la réalité, d'une pensée claire et objective.

La joie est expansion, elle nous dynamise. L'amour nous ouvre à autrui.

Matthieu Ricard précise dans son ouvrage *Plaidoyer pour le bonheur*, que des études du comportement ont montré que les personnes les plus aptes à maîtriser leurs émotions (en les contrôlant sans pour autant les réprimer) sont aussi celles qui manifestent le plus souvent un comportement altruiste lorsqu'elles sont confrontées à la souffrance des autres. La majorité des personnes hyper-émotives sont davantage préoccupées par leur trouble à la vue des souffrances dont elles sont témoin que par la manière dont elles pourraient y remédier.

Mais il ne s'agit pas de refouler une émotion. Cela l'empêcherait de s'exprimer et les psychologues affirment qu'une émotion refoulée peut provoquer de graves troubles mentaux et physiques. De même, exprimer nos émotions de manière incontrôlée et outrancière fabriquerait une société où le chaos règnerait: tourments, guerre et maladies.

Aussi, apprendre à maîtriser ses émotions dès le plus jeune âge est d'importance vitale.

C'est un des objectifs principaux de la méthode éducative 3C.

Apprendre à maîtriser les émotions négatives qui affectent notre être tout au long de notre existence mais aussi développer les émotions positives qui nous font du bien, qui nous dynamisent soit la joie et l'amour.

*C'est la manière dont nous nous situons par rapport à nos émotions qui nous enchaîne ou nous libère.*

*Jack Kornfield*

## CHAPITRE IV. MA PRATIQUE DE LA ME3C A L'ECOLE

### **41. La place de la méthode dans les programmes scolaires**

*Les programmes auxquels je me réfère sont les nouveaux programmes parus en 2015.*

L'école maternelle et primaire française se découpent en 3 cycles.

#### Le cycle 1

➔ il regroupe les 3 années de maternelle: la Petite Section (3/4 ans)– la Moyenne Section (4/5 ans) – la Grande section (5/6 ans)

#### Le cycle 2

➔ il regroupe le CP (6/7 ans) – le CE1 (7/8 ans) – le CE2 (8/9 ans)

#### Le cycle 3

➔ il regroupe le CM1 (9/10 ans) – le CM2 (10/11 ans) – la 6ème qui fait partie du collège

CP: cours préparatoire

CE: cours élémentaire

CM: cours moyen

Pour chaque cycle, l'enseignant doit se référer aux programmes nationaux émis par l'Education Nationale pour préparer sa classe.

Ces programmes listent les compétences à atteindre à chaque fin de cycle.

Aussi, afin d'intégrer la méthode éducative 3C dans la journée d'école des élèves, il est intéressant et important de souligner dans quels domaines du contenu des programmes elle peut prendre place.

L'enseignant peut ainsi l'intégrer dans son emploi du temps.

Note: ici, les programmes sont un support pour insérer les exercices de la Me3C mais en aucun cas, il est question ici d'évaluations des exercices par le moniteur ou les autres élèves. Il n'y a aucun jugement sur l'application des exercices, juste une correction au niveau du corps ou de la réalisation du mouvement par le moniteur. Les exercices sont réalisés dans la bienveillance et le respect à l'autre.

La liste des exercices n'est pas exhaustive puisque Michèle Dreidemy renouvelle les exercices constamment.

#### Lecture des tableaux

*En gris foncé et gris moyen, domaine et sous domaine des apprentissages.*

*En gris clair, les compétences attendues en fin de cycle.*

## 411. Cycle 1

Dès la Petite Section, il est possible de proposer quelques exercices de la ME3C sur 20 minutes de séance. Les exercices proposés ci-dessous peuvent être proposés dès 3 ans.

J'ai eu l'occasion de les pratiquer durant la classe.

AGIR, S'EXPRIMER, COMPRENDRE A TRAVERS L'ACTIVITE PHYSIQUE		
Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique.	<b>Conserver une séquence d'actions en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical.</b>	
	<b>Coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres lors de rondes ou jeux chantés. (ici lors des exercices).</b>	
	<i>Exercices de la ME3C</i>	<i>Objectifs pour l'élève</i>
	Le nettoyage de la maison	Prend conscience de son schéma corporel
	Le miroir	Réalise des mouvements calmes , maîtrisés et lents avec l'autre, développe sa créativité
	Les mains qui font du bien	Enchaîner des mouvements sur son corps pour le détendre et le rééquilibrer
	La pantin et le robot	Prend conscience de la contraction et du relâchement de ses muscles
	La marche à 6 temps	Découvre la notion de rythme et de lien avec les autres

AGIR, S'EXPRIMER, COMPRENDRE A TRAVERS L'ACTIVITE ARTISTIQUE		
Les univers sonores		
Explorer des instruments, utiliser les sonorités du corps.	<b>Repérer et reproduire, corporellement ou avec des instruments, des formules rythmiques simples.</b>	
	<i>Exercices de la ME3C</i>	<i>Objectifs pour l'élève</i>
	Rythme mains/pieds	Développe le rythme, l'attention à l'autre, la concentration, la créativité
	Rythme balles	Découvre la sonorité d'une balle dans les mains avec les autres, développe le rythme, la motricité des mains, la concentration,

EXPLORER LE MONDE		
Explorer le monde du vivant, des objets et de la matière		
	<b>Situer et nommer les différentes parties du corps humain sur soi.</b>	
	<i>Exercices de la ME3C</i>	<i>Objectifs pour l'élève</i>
	Le nettoyage de la maison	Prend conscience de tous les membres de son corps et de ses articulations. Apprend leurs

Découvrir le monde du vivant		noms.
	Les mains qui font du bien	Découvre les différentes parties de son corps.
	La respiration abdominale	Prend conscience que la respiration passe par son nez et tend et détend son abdomen.
	Bien respirer c'est bien vivre	Prend conscience de la respiration dans son ventre et dans son thorax. (travail sur le lexique <i>cage thoracique, poumons, abdomen</i> )
	<b>Connaître et mettre en oeuvre quelques règles d'hygiène corporelle et d'une vie saine</b>	
	La respiration bâton / la respiration toboggan Bien respirer c'est bien vivre	Prend conscience de sa respiration pour se calmer à l'intérieur.
	L'étirement de la joie	Etire ses muscles des bras, sa colonne vertébrale pour renforcer son dos. Développe un état intérieur positif.
	Toutes les postures: l'arbre, la montagne, le soleil	Renforce sa musculature, son équilibre, il apprend à contrôler son corps , améliore sa posture.
Les relaxations courtes	Apprend à se détendre, développe son imaginaire, des images positives.	

Enfin, les exercices de concentration comme *La statue* ou *Le tableau qui parle* peuvent intégrer le domaine du Vivre ensemble, d'être capable d'écouter, de se concentrer pour réaliser une tâche, d'appliquer des consignes, de s'appliquer dans une tâche, respecter l'autre...

#### 412. Cycle 2

Les séances collectives peuvent durer 40/45 minutes à cet âge-là.

EDUCATION MORALE ET CIVIQUE		
La sensibilité de soi et les autres.	Identifier et exprimer en les régulant des émotions et des sentiments.	
	<i>Exercices de la ME3C</i>	<i>Objectifs pour l'élève</i>
	$\Delta$ Tous les exercices respiratoires régulent les émotions (certains sont plus spécifiques)	
	J'ai confiance en moi / je suis fort(e)	Permettent de lutter contre les peurs.
	La fontaine	Réduit la tristesse, apporte la joie.
	L'étirement de la joie/ le geste de la joie	Développent le sentiment de joie.
	Le bûcheron / le coup de poing	Permet d'évacuer la colère, l'énervement.

	La marche de la volonté	Réduit la peur et la tristesse.
	Les postures (arbre, montagne, cobra)	Réduisent la peur, la tristesse, apportent la joie.
Prendre soin de soi et des autres		
$\Delta$ Tous les exercices de la Me3C permettent de prendre soin de soi.		
	Le miroir / la statue / le tableau qui parle	Développent l'observation et l'attention à l'autre.
	Rythme balles/ mains pieds / le massage balles	Développent la tolérance, l'attention à l'autre.
	La marche à 6 temps/ la marche respiratoire	Développent le lien avec les autres.

<b>QUESTIONNER LE MONDE</b>		
	Reconnaître des comportements favorables à sa santé.	
Le monde du vivant	<i>Exercices de la ME3C</i>	<i>Objectifs pour l'élève</i>
	$\Delta$ Tous les exercices proposés par la ME3C peuvent être développés car ils sont une hygiène de vie, favorable à la santé actuelle et future des élèves .	

<b>ENSEIGNEMENTS ARTISTIQUES</b>		
	Imaginer des organisations simples: créer des sons et maîtriser leur succession (avec une écoute attentive).	
Education musicale	<i>Exercices de la ME3C</i>	<i>Objectifs pour l'élève</i>
	Rythme mains/pieds	Développe la création et l'imagination d' un rythme avec une partie de son corps. Développe l'écoute et la maîtrise de reproduction d'un rythme.

<b>EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE</b>		
S'exprimer devant les autres par une représentation artistique	- Mobiliser le pouvoir expressif du corps , en reproduisant une séquence simple d'actions apprises. - S'adapter au rythme, mémoriser des pas.	
	<i>Exercices de la ME3C</i>	<i>Objectifs pour l'élève</i>
	La danse africaine	Développe la mémorisation des pas, le rythme. Développe l'expression et la maîtrise de son corps.

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE		
Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.	Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.	
	<i>Exercices de la ME3C</i>	<i>Objectifs pour l'élève</i>
	Exercices de respiration	Développent la respiration abdominale et thoracique essentielle à la pratique sportive. Régule le rythme cardiaque et donc les conséquences d'une émotion vive.
	Exercices physiques (équilibre, postures, danse africaine,,)	Renforcent les muscles, articulations de toutes les parties du corps. Développent et entretiennent la souplesse du corps.
	Exercices de concentration	Développent la capacité mentale à se concentrer durant un exercice sportif. Permettent de réguler des émotions négatives tels le stress, la pression. Régulent le rythme cardiaque.
	Les marches	Développent l'équilibre du corps, la concentration. Renforcent les muscles et développent une meilleure stabilité de la posture du corps.
	Exercices de relaxation	Apaisent le mental. Permettent de pratiquer une visualisation positive et donc gérer plus efficacement les émotions de l'enfant.
S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre	Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.	
	<i>Exercices de la ME3C</i>	<i>Objectifs pour l'élève</i>
	<i>△ Tous les exercices proposés par la ME3C sont pratiqués de manière répétitive sur plusieurs semaines car c'est par la répétition que l'on apprend.</i>	
Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	Connaitre et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.	
	<i>Exercices de la ME3C</i>	<i>Objectifs pour l'élève</i>
	<i>△ Tous les exercices proposés par la ME3C peuvent être développés car ils sont une hygiène de vie, favorable à la santé actuelle et future des élèves .</i>	

EDUCATION MORALE ET CIVIQUE	
La sensibilité: soi et les autres	Identifier et exprimer en les régulant des émotions et des sentiments.
	<i>Exercices de la ME3C</i>   <i>Objectifs pour l'élève</i>
	$\Delta$ Tous les exercices respiratoires régulent les émotions (certains sont plus spécifiques).
	J'ai confiance en moi / je suis fort(e)   Permettent de lutter contre les peurs
	Prendre conscience de son corps et du corps des autres.
	$\Delta$ Tous les exercices proposés par la ME3C permettent aux enfants une connaissance plus précise de leur schéma corporel et de celui des autres.
S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie.	Respecter autrui et accepter les différences.
	$\Delta$ Les valeurs transmises par les exercices proposés par la ME3C sont la tolérance, le respect de soi et des autres, la bienveillance, l'observation et l'écoute de l'autre .
	Le miroir / la statue / le tableau qui parle
	Rythme balles/ mains pieds / le massage balles
	La marche à 6 temps/ la marche respiratoire/ la marche de la volonté

## 42. Pendant la classe

La méthode éducative 3C peut être utilisée de manière ponctuelle dans la classe, à un rythme quotidien ou hebdomadaire. Le plus efficace étant un rythme quotidien.

Je l'ai appliquée à partir de septembre 2016 dans la classe de PS/MS et dans la classe de CE1 à différents rythmes.

© Dans la classe de PS /MS – de septembre à décembre

Nombre d'élèves: 12

Fréquence: 1 à 2 fois par semaine

Durée: 20 minutes

Je prenais les élèves en demi-groupe pendant mon temps de psychomotricité dans la matinée pendant que l'autre demi-groupe restait avec l'ATSEM pour divers ateliers autonomes.

Séance type pratiquée:

Bien respirer c'est bien vivre

Le nettoyage de la maison

Le miroir

Le pantin et le robot

Une relaxation courte

*ou* Le massage balles avant la relaxation

La séance démarrait toujours par un exercice de recentrage, qui peut être un exercice respiratoire comme **Bien respirer c'est bien vivre**.

Lors des premières séances, en position assise, je leur faisais imaginer dans leurs mains une fleur ou un chocolat chaud et respirer l'odeur (pour prendre conscience de l'inspiration *inspir*) puis pour l'expiration *expir*, je leur faisais d'abord souffler par la bouche sur le chocolat chaud pour le refroidir ou sur la plume pour la faire voler.

Après quelques séances, cet exercice a évolué vers la position couchée. Une balle (ou un doudou) était posée sur leur ventre, la main dessus pour que la balle ne tombe pas. Couchés sur le dos, les élèves se concentraient sur leur ventre qui se gonfle et se dégonfle comme un ballon (on peut leur dire de bercer le doudou ou d'observer la balle qui monte et descend au rythme de la respiration). Cet exercice avait toujours pour objectif de faire prendre conscience aux enfants la respiration dans leur ventre.

**Le nettoyage de la maison** est un exercice très intéressant en maternelle car il fait prendre conscience du schéma corporel puisqu'on réveille chaque articulation du corps par des petits mouvements en musique.

**Le miroir** est un exercice de concentration pendant lequel les élèves font exactement les mêmes gestes que le moniteur (ici moi), des gestes lents, précis en musique. Ensuite je le faisais évoluer en mettant un enfant au milieu qui décidait des gestes que les autres allaient réaliser. Et ils aimaient beaucoup prendre l'initiative de la proposition de gestes.

**Le pantin et le robot** est un exercice physique idéal aussi en maternelle car il apprend le



relâchement et la contraction des muscles aux élèves . Il est nécessaire de passer par cet exercice pour ensuite en réaliser d'autres où l'enfant devra contracter lui même certaines parties du corps ou relâcher (ex la relaxation Jacobson). De plus, c'est un bon exercice pour lâcher les tensions du corps et du visage (les élèves rient beaucoup avec cet exercice) avant une relaxation.

Après chaque exercice physique, un recentrage les mains sur le ventre est effectué avec les yeux fermés (mais à cet âge, de nombreux élèves ne ferment pas les yeux) .

**Le massage balles** est un exercice à 2. Les enfants se plaçaient l'un derrière l'autre et massaient doucement le dos, la nuque, la tête, les épaules de l'autre avec la balle de tennis. Ils développaient alors l'attention à l'autre, se rendaient compte qu'ils pouvaient faire du bien à l'autre.

**La relaxation** choisie était courte avec ces élèves de 3/4 ans , tous couchés sur le sol, yeux fermés ou pas. Ce temps de relaxation est indispensable en fin de séance pour ramener les enfants à eux .

*le*



*massage balles*

*- de janvier à avril*

Un exercice était proposé de manière ponctuelle lors du regroupement en classe dès le matin comme un rituel. Après l'appel ou même au commencement de certaines journées, je proposais les exercices suivants:

Les mains qui font du bien ☞ si je sentais les enfants fatigués, ou qui avaient un peu froids en hiver.

Le miroir ☞ après les rituels de l'appel, des responsabilités, comme un exercice à la concentration, au calme, au développement de la confiance en soi (lorsque l'enfant propose les gestes).

La statue ☞ après un moment d'agitation au regroupement ou avant de sortir en récréation pour se calmer.

La respiration toboggan ☞ pour apprendre à respirer, prendre conscience de l'inspiration et de l'expiration avec un support visuel ou dans l'espace.

L'oiseau qui chante ☞ pour prendre conscience aussi de l'inspiration et de l'expiration, lorsque l'on apprend à reconnaître les voyelles et chanter le son qu'elles font (spécialement lors de temps de travail avec les MS seuls).

De manière ponctuelle, à la fin de la séance de psychomotricité, je leur proposais diverses postures: le soleil, la fleur, la grenouille, .... pour réaliser l'exercice Le printemps est là! . La posture de l'huître pour revenir à soi ou s'étirer.

Ils aimaient beaucoup les postures car à cet âge-là ils sont beaucoup dans le développement de l'imaginaire.

### © Dans la classe de CE1

Nombre d'élèves: 24

Fréquence: 1 à 2 fois dans la journée

Durée: 5 / 10' suivant l'exercice

Chaque jour, je proposais un ou deux exercices de recentrage ou de concentration.

#### **Exercices de recentrage, de retour à soi, pour se calmer, couper de la récréation ou de la pause méridienne:**

- la statue
- retour au calme
- je suis attentif
- la respiration abdominale
- je ferme les portes de la maison

#### **Exercices de concentration pour se préparer avant un apprentissage, un contrôle: :**

- je me recentre
- je me concentre
- j'ai confiance en moi
- je suis fort(e) comme une montagne

#### **Exercice d'attention aux autres et de maîtrise de soi :**

- le tableau qui parle
- rythmes mains/pieds



### **Exercice de bien être:**

- les mains qui font du bien

### **43. En dehors de la classe**

#### ⌘ en APC

Je proposais en Activités Pédagogiques Complémentaires , après la classe, une séance type collective à quelques élèves dont les parents ou les enseignants en avaient fait la demande.

Nombre d'élèves: 4 maximum

Fréquence: 1 fois par semaine

Durée: 40/45 minutes

Les séances types proposées répondaient à la problématique des enfants participants à l'APC.

*Exemples: enfants manquant de confiance en eux, plutôt en difficultés scolaires , timides, introvertis ou qui avaient tendance à se trouver "nuls" .*

J'ai volontairement réduit à 4 le nombre car la pièce que j'utilisais était petite et le matériel en nombre restreint.

J'ai commencé par un groupe de 10/11 ans (les CM) , puis 7/8 ans et actuellement un groupe de 8/10 ans.

#### ⌘ en séances individuelles

J'ai pris deux enfants en séances individuelles de la classe de CE1.

Le premier ne rentrait pas du tout dans les apprentissages, au point de ne pas tenir un stylo ou mettre ses lunettes.

Je l'ai pris pour 3 séances individuelles. Il a eu beaucoup de difficultés à entrer dans les exercices et la méthode, il était crispé, tendu ou soufflait . Il voulait toujours montrer, décider et dès que je le reprenais pour réaliser l'exercice correctement, il n'acceptait pas les remarques.

Il a quand même appliqué l'exercice du bûcheron chez lui, lorsque son frère l'avait embêté.

Le second avait des difficultés importantes de concentration en classe et à la maison. De plus, il avait un comportement un peu agressif parfois, il ne respectait pas les règles de vie en classe.

Il a de suite adhéré à la méthode, il y venait avec plaisir et il a voulu partager avec ses parents les exercices qu'il avait pratiqué.

Je l'ai pris pour 3 séances également .

#### **44. Analyse et résultats de ma pratique**

##### **© au niveau professionnel**

##### **- en PS/MS en séances collectives**

J'ai observé des petits élèves qui appréciaient tous les exercices pratiqués . Ils étaient réalisés dans le calme et arrivions à avoir le silence sur certains exercices (massage balles, le nettoyage de la maison, les mains qui font du bien...) .

Lors d'autres exercices, le silence était difficile à obtenir, le pantin/ robot les faisait beaucoup rire et entre chaque exercice, ils faisaient des commentaires.

Une séance de 20 minutes est suffisante, au-delà c'est trop long pour les enfants de cet âge-là.

Le massage balles et exercices à 2 étaient vraiment étonnants car ils apportaient beaucoup de calme et de bien-être chez les petits (même pratiqué sur un groupe de 24 élèves). Ils prenaient soin de l'autre, de son dos...

Lorsque j'ai pratiqué l'exercice Massage balles avec ma classe de PS/MS, nous les observions avec l'Assistante maternelle se masser le dos et la tête par 2, avec une simple balle de tennis, dans un silence étonnant. Et voir ainsi les enfants massés, prenant vraiment plaisir et les masseurs s'appliquant de leurs petites mains à faire rouler la balle, cela ne peut m'empêcher de penser que ce sont les gestes innés qu'a la maman pour son tout petit enfant , des gestes tendres, de toucher, d'amour, les bases essentielles pour le développement harmonieux de l'être humain.

La respiration abdominale était longue à mettre en place , également pour leur faire comprendre de ne pas forcer la respiration. Beaucoup se couchaient sur le côté ou le ventre , ils avaient aussi beaucoup de mal à détendre les jambes par terre.

Pour les postures (exemple l'huître que j'ai pratiqué) , ils manquaient de souplesse des hanches, se plaignaient de douleurs même en leur disant de ne pas forcer.

##### **- en PS/MS en exercices ponctuels**

Ces moments favorisaient du calme et du silence dans la classe. Ils développaient leur concentration et attention à l'adulte et aux autres.

##### **⇒ Axes d'amélioration**

Je n'avais pas d'autres possibilités que de pratiquer sous le préau de l'école.

En classe, les coins jeux les attirent et pour pratiquer en demi-groupe, l'autre demi-groupe qui est en activité avec l'ATSEM ne peut pas permettre une séance en silence.

Aucune autre classe vide n'était disponible pour que je puisse pratiquer.

Une salle adaptée de motricité est essentielle. Les élèves pourraient alors pratiquer sur un tapis avec le coussin comme la méthode le recommande.

Dans quelques années, nous bénéficierons d'une nouvelle école avec une salle de motricité. Il faut être patient.

#### - en CE1 en exercices ponctuels

Ayant une classe particulièrement agitée et bavarde de CE1, ces exercices pratiqués permettaient des rares moments de calme. Après la pause méridienne, ils étaient demandeurs d'exercices de retour au calme, certains s'endormaient presque .

De plus, lors de recentrage comme Je me concentre, nous parlions des sensations ressenties (picotements, chaleur, froid...) Cela permet de verbaliser ses sensations, d'observer qu'elles sont différentes pour chacun et donc de travailler la tolérance.

Les facteurs limitants par contre sont les enfants mal à l'aise avec eux-mêmes: ils rient, font du bruit, dérangent les autres, perturbent le respect du calme (à travailler en amont).

Les élèves ont souvent mal au bras (exercices je ferme les portes de la maison) ou ailleurs et se plaignent constamment d'où l'intérêt de pratiquer plus d'exercices physiques afin de les muscler.

D'une manière générale, le climat de la classe, par rapport au début de l'année scolaire, s'est apaisé.

#### - en APC

Les enfants pris en APC pour la méthode éducative 3C étaient tous ravis. Ils venaient avec plaisir et voulaient continuer. En fin de journée, ils étaient fatigués et aimaient arriver à la relaxation.

Quelques parents m'ont témoigné leur satisfaction quant aux résultats: pour l'un, l'enfant s'est apaisé, est plus calme le soir, obéit plus facilement, pour l'autre qui manquait vraiment de confiance, a pris de l'assurance, ose plus prendre la parole...

Des témoignages encourageants !

#### - en séances individuelles

Les deux élèves pris en séances individuelles se sont aujourd'hui mis au travail. Ils passent plus facilement au travail écrit, leur comportement s'est amélioré de manière générale.

#### ⇒ Axes d'amélioration

J'aurais aimé associer les parents à la méthode éducative 3c en proposant un atelier parent / enfant en fin de cycle d'APC ou au bout des 3 séances dans la prise en charge individuelle mais je n'ai pas eu le temps de le mettre en place.

La méthode éducative 3C ne doit pas rester une méthode utilisée entre le moniteur et l'élève uniquement. Je pense qu'elle doit aussi faire participer les parents.

Les parents sont les premiers modèles de l'enfant . Ce sont eux qui sont les éducateurs principaux , qui transmettent de manière consciente ou inconsciente toutes les valeurs, croyances, habitudes à leur enfant.

Il faut développer les séances parents/enfants à l'école ou en dehors de l'école car elles présentent d'autres avantages:

1) l'enfant est fier , valorisé, rempli d'attention lorsque son parent vient à la séance . Son parent vient pour partager du temps avec lui et juste avec lui. Il se dépasse car il veut "bien faire". Il en découle un sentiment et des valeurs positives.

*"J'ai de l'importance aux yeux de papa ou maman...", "Regarde ce que j'ai appris..."*

2) le parent découvre et voit son enfant autrement, dans une autre situation, dans laquelle l'enfant lui montre ce qu'il sait faire. C'est un moment où le parent se pose avec son enfant, moments qui deviennent de plus en plus rares aujourd'hui, tout le monde court constamment.

3) la méthode 3C propose de nombreux exercices spécialement réalisés à 2 :

*Exemples:* la poupée de chiffon, la massage balles, la relaxation à 2., le miroir, le tableau qui parle...

Tous ces exercices passent par le toucher et l'observation.

L'enfant apprend donc qu'il peut faire du bien à l'autre et notamment à son parent. De plus, parfois, lorsque l'enfant grandit, le parent porte moins d'attentions tactiles à son enfant , par ces exercices , on réinstalle le massage, le toucher qui est le geste primaire de la maman à son tout petit enfant, le premier geste qui rassure et apaise.

4) le silence étant la règle, ils peuvent s'observer dans le calme, sans interruption verbale.

#### ©au niveau personnel

Depuis que j'ai découvert et que je me forme à la Méthode Educative 3C, je pratique certains exercices de manière quotidienne . J'ai "approfondi"mon recentrage sur ma respiration abdominale encore plus qu'avant lors de moments d'agitation mentale ou lors d'émotions négatives . Le fait de me concentrer quotidiennement sur ma respiration, m'a permis de réduire les pensées parasites, qui vont et viennent.

Je prends plus conscience de ma posture et je me sens plus ancrée dans mon corps et dans le moment présent.

Aussi, je suis plus calme, moins éparpillée dans l'organisation de mon travail et mon mental s'est beaucoup apaisé. Je me sens plus confiante et j'ai apaisé mes peurs.

Je m'exerce à observer plus attentivement les autres (essentiel dans notre métier d'enseignant) et moi-même. Ma pensée est plus claire et plus rapide.

Lorsque je pratique les exercices en classe, ils m'apportent aussi du bien-être, une pause, une détente physique.

La pratique de la ME3C me rappelle toujours à plus de bienveillance et de tolérance envers les autres et moi-même.

## CONCLUSION

Au vu des problématiques rencontrées par les enseignants aujourd'hui et des bienfaits de la méthode éducative 3C, les élèves devraient en bénéficier durant leur journée de classe. Ainsi, cette méthode pourrait être intégrée dans l'emploi du temps une fois par semaine en séance collective au même titre qu'une séance de sport. En plus, l'enseignant pourrait bénéficier de sa classe en demi-groupe tandis que l'autre demi-groupe irait en séance ME3C avec le moniteur.

De même, les enseignants pourraient être formés, lors des heures de formation obligatoire, à quelques exercices qu'ils utiliseraient de manière quotidienne mais ponctuelle dans leur journée de classe pour un retour au calme après la récréation, avant le moment de la cantine, exercices de concentration avant une leçon ou pour développer le passage de l'information entre les deux hémisphères cérébraux...Mais aussi, ils pourraient être sensibilisés à pratiquer ces exercices pour eux pour leur apporter plus de calme intérieur.

La possibilité de cette méthode est vaste, et utilisée de manière quotidienne et régulière, aura des résultats bénéfiques et nécessaires pour développer une pédagogie positive dont on parle de plus en plus chez nos élèves.

Ce sont en plus des outils qu'ils pourront s'approprier pour leur future vie d'adulte.

La Méthode Educative 3C est déjà mise en place dans certains établissements de Martinique ou de France métropolitaine ainsi qu'au Maroc.

Elle fait ses preuves chez les enfants et adolescents notamment dans la réduction de la violence, de l'agressivité mais aussi dans le développement d'attitudes positives.

Aujourd'hui, les cours de yoga sont pleins, les cours, CD, livres, conférences sur la méditation, le retour à soi, font fureurs...On parle de pédagogie positive dans les nouveaux programmes scolaires.

La Méthode Educative 3C a toute sa place dans les écoles et collèges du monde.

*Maître de ton corps, de ta parole et de ton esprit,  
Tu jouiras d'une parfaite sérénité.*

*Shabkar*

## REMERCIEMENTS

Tout d'abord, je tiens à remercier Michèle Dreidemy pour son engagement dans la transmission de cette méthode claire, efficace et toujours en renouvellement. Le travail qu'elle a réalisé et qu'elle s'applique à continuer encore aujourd'hui est conséquent. Par ce mémoire, je salue son investissement dans cette méthode qu'il faut faire connaître et reconnaître.

Ensuite, je remercie le groupe des Bruyères qui a été un groupe bienveillant, enthousiaste, intéressant et porteur pour la réussite de tous .

Je remercie aussi Ersilia Tarentino et Sophie Acquistapace pour leurs encouragements et leur regard bienveillant lors des week-end de pratiques.

Je remercie mes collègues de l'école Saint-Joseph de Sare ainsi que les enfants et parents qui m'ont fait confiance pour pratiquer cette méthode et en observer les bienfaits.

Enfin, je remercie ma petite famille pour mes absences répétées lors des week-end de formations ou séances de pratiques. Elle est aussi ma source d'inspiration et de motivation.



## BIBLIOGRAPHIE / SITOGRAPHIE

- ◆ *Les lois naturelles de l'enfant* – ALVAREZ Céline – les Arènes - 2016
- ◆ *Apprendre autrement avec la pédagogie positive* – AKOUN Audrey et PAILLEAU Isabelle – Eyrolles - 2013
- ◆ *Méthode Educative 3C Une Education pour la non-violence* - DREIDEMY Michèle - 2013
- ◆ *Au coeur des émotions de l'enfant* – FILLOZAT Isabelle – Poche Marabout - 1999
- ◆ *Offrandes* – FÖLLMI Danielle et Olivier – Poche Marabout - 1999
- ◆ *Plaidoyer pour le bonheur* – RICARD Matthieu – Editions de la Martinière - 2003
- ◆ *Vivre pleinement l'instant présent La méthode Vittoz* - MINGANT Martine - Eyrolles - 2009

### Reuves

Santé Corps Esprit - n°3 septembre 2016

Santé Corps Esprit - n°7 janvier 2017

### Sites web

Illustration sur la respiration

<http://apprentic.weebly.com/a-systegraveme-respiratoire.html>

Illustration des postures

<http://chiropratiquesillery.ca/mauvaises-postures-et-maux-de-dos/>

Illustration sur la concentration

<https://apprendre-reviser-memoriser.fr>

Illustration sur l'attention et la concentration

<http://www.sommeil-paradoxal.com>

Illustration sur les élèves agités

[aunaylibre.com](http://aunaylibre.com)

Illustration sur le corps – coeur - cerveau

<http://www.allodocteurs.fr>

Illustration sur les émotions

[juliecomm.canalblog.com](http://juliecomm.canalblog.com)