

Mémoire formation de moniteur
MÉTHODE ÉDUCATIVE 3 C

Concentration-Calme-Contrôle
Avec Michèle Dreidemy, Fondatrice de la ME3C

*Mieux gérer
les problèmes d'apprentissage
grâce à la Méthode 3c*



Elisa BELLIARD
Groupe Colibris
Martinique
Session 2014/2015

MERCI

*À Michèle Dreidemy pour ta bienveillance,
pour tout ce que j'ai pu apprendre, et comprendre avec toi tout au long de
cette formation*

*À mon fils, sans qui je n'aurais peut-être jamais entrepris cette aventure.
À Maryline, Lisa, et Suzie, qui ont su me guider,
m'encourager*

*À toute la session des colibris avec qui j'ai passé de très bons moments,
forts en émotions*

*À mon amie Zena, responsable du CFEA
(Centre de Formation et d'Éveil Artistique)*

Aux parents et aux enfants qui m'ont fait confiance





Introduction

Bien apprendre est un enjeu important dans la vie de l'enfant.

Apprendre, c'est le fondement même de l'enfant, cette faculté naturelle et primordiale que ce petit homme possède dès sa naissance. Il sait apprendre des choses complexes avec une facilité extrême:

Apprendre à contrôler ses gestes , à se mettre à 4 pattes, puis à marcher, parler, faire du vélo...

L'enfant est une éponge qui se nourrit de tout ce qui l'entoure, il absorbe des quantités impensables d'informations qui vont l'aider à structurer ses pensées, son rapport au monde, et devenir l'adulte de demain.

Pourtant, il arrive que cette facilité soit compromise.

C'est au moment du contact avec le milieu scolaire que se manifestent de façon plus évidente les troubles de l'apprentissage, et les parents, souvent inquiets, se mettent à la recherche de soutien, de conseils , et de méthodes alternatives qui parviendraient à faire progresser leurs enfants.

J'expliquerai quels sont les principaux troubles de l'apprentissage, et quelles difficultés l'enfant rencontre chaque jour.

Je m'attacherai à comprendre quelles sont les principales fonctions du cerveau lors des apprentissages, et comment les blocages se créent. Nous verrons ainsi comment les émotions positives vont avoir une influence remarquable sur la mémorisation, et le plaisir d'apprendre.

*Enfin, je montrerai comment et pourquoi la méthode éducative 3C est un fabuleux outils pour mieux apprendre, et **mieux gérer ses troubles de l'apprentissage.***

Sommaire

CHAPITRE 1

QU'EST-CE QU'UN TROUBLE DE L'APPRENTISSAGE ?8

- La différence entre difficultés et troubles de l'apprentissage
- Les principaux troubles de l'apprentissage

VIVRE AVEC DES TROUBLES DE L'APPRENTISSAGE.....12

- Les émotions liées aux troubles
- La vie en famille, en société

NOTIONS SUR LE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU.....14

- Le processus d'apprentissage
- Les deux hémisphères cérébraux et leurs rôles
- La théorie des trois cerveaux
- Lien entre émotions et apprentissages

CHAPITRE 2

MON PARCOURS.....20

- Pourquoi j'ai choisi la méthode 3C ?
- Devenir monitrice et parent bienveillant
- Les règles, la structure, le respect

CHAPITRE 3

LA MÉTHODE ÉDUCATIVE 3C COMME OUTIL POUR SOULAGER LES ENFANTS...ET LEURS PARENTS.....26

- Des exercices appropriés à chaque problématique
- Gérer ses émotions pour mieux apprendre : témoignages.....35
- Le lien avec les parents
- Conclusion

BIBLIOGRAPHIE39

Qu'est-ce qu'un trouble de l'apprentissage?

DIFFÉRENCE ENTRE DIFFICULTÉS ET TROUBLES DE L'APPRENTISSAGE

Les difficultés d'apprentissage

- Elles sont souvent **temporaires**, et peuvent être parfois corrigées
- Elles peuvent apparaître à différentes étapes de l'apprentissage
- Leur cause n'est pas neurologique

Exemples: apprentissage difficile en lecture, en écriture, problème de méthode de travail, manque de motivation, ou d'intérêt...

Les troubles de l'apprentissage

« C'est un ensemble de troubles causés par une **dysfonction du système nerveux central** mais n'ayant pas pour origine un handicap visuel, auditif ou moteur, une aliénation mentale, un trouble affectif ou un milieu défavorisé » (National Joint Committee of learning disabilities, États-Unis).

Les troubles de l'apprentissage scolaire concernent les troubles de langage oral et écrit, les troubles du calcul et les troubles associés de l'attention, de la coordination ou psychomoteurs.

- Ils sont **permanents**
- Ils apparaissent tôt dans l'apprentissage
- Leur cause est **neurologique**
- Ils sont diagnostiqués et suivis par des spécialistes (orthophoniste, neuropsychologue, ou orthopédagogue)

Ces troubles se manifestent généralement par des retards dans le développement, des difficultés de concentration, de mémoire, du raisonnement, des difficultés au niveau de la coordination des mouvements, de la communication, de la lecture, de l'écriture, de l'épellation, du calcul, et par des difficultés touchant l'aspect sociable et la maturité affective.

LES PRINCIPAUX TROUBLES DE L'APPRENTISSAGE

Les principaux troubles

Nom	Domaine concerné
Dyslexie	Apprentissage de la lecture
Dysorthographe	Apprentissage de la transcription (orthographe)
Dysgraphie	Lenteur dans la réalisation des productions graphiques et écrites, ou une malformation des lettres
Dysphasie	Développement de la parole et du langage oral (expression et/ou compréhension)
Dyspraxie	Planification et automatisation des gestes volontaires
Dyscalculie	Acquisition des outils de logique mathématiques (raisonnement logique, construction et utilisation du nombre)
TDAH	Trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité

Les troubles du langage oral

Ces troubles touchent différents niveaux de langage : la phonologie, le lexique et la syntaxe.

Ils se manifestent dès l'apprentissage du langage, chez des enfants d'âge préscolaire mais peuvent persister jusqu'à l'âge adulte.

On distingue - les troubles fonctionnels ou retards simples, qui sont réversibles

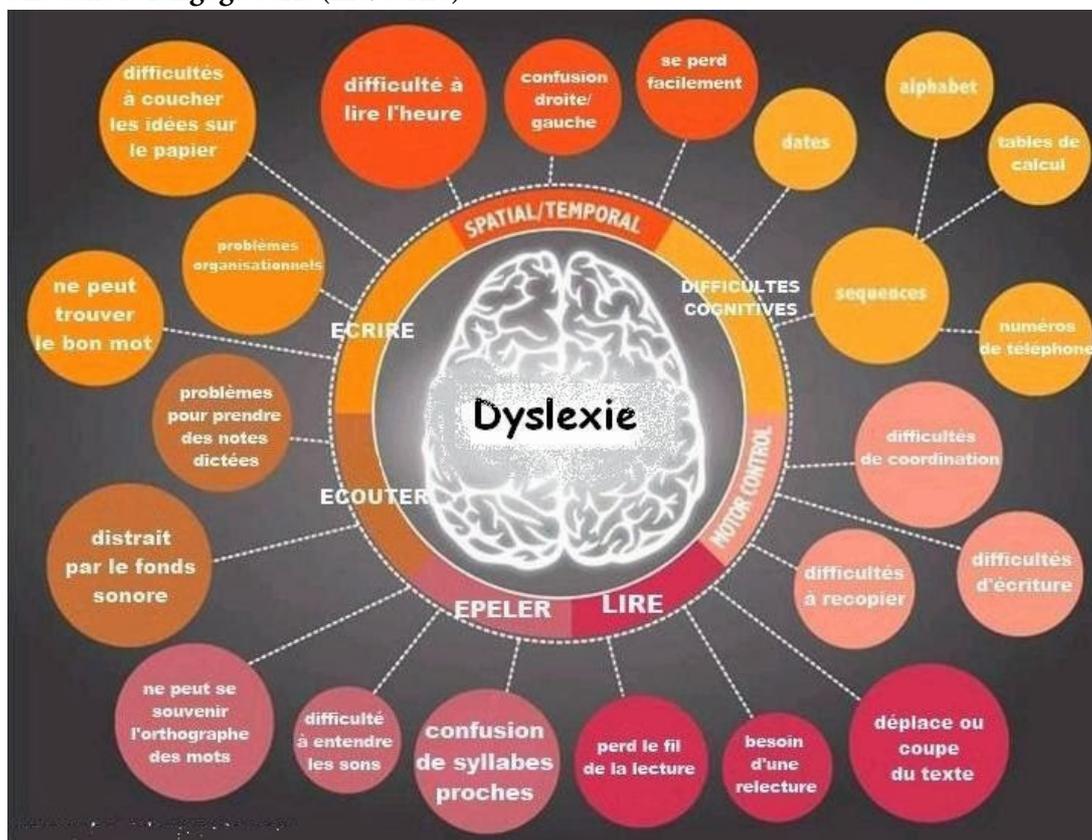
Troubles articulatoires, bégaiement, retard simple de parole, retard simple de langage

- Les troubles structurels, ou **dysphasies**, qui sont des **troubles graves et durables de la fonction linguistique**: difficultés à percevoir correctement les sons, et à les reproduire, simplification ou déformation des mots, vocabulaire réduit, difficultés en grammaire, et à comprendre les consignes. L'enfant comprend la signification de surface d'un discours ou d'un texte, mais il a de la difficulté à comprendre le sens profond, les concepts abstraits ou la distinction entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas. Il est facilement distrait, peu attentif ou il bouge beaucoup.

Ces critères peuvent être cumulés ou non ; ils sont persistants.

Les troubles du langage écrit

La **dyslexie**, carences fondamentales dans l'intégration du langage oral (parler/écouter) qui se répercute dans le langage écrit (lire/écrire):

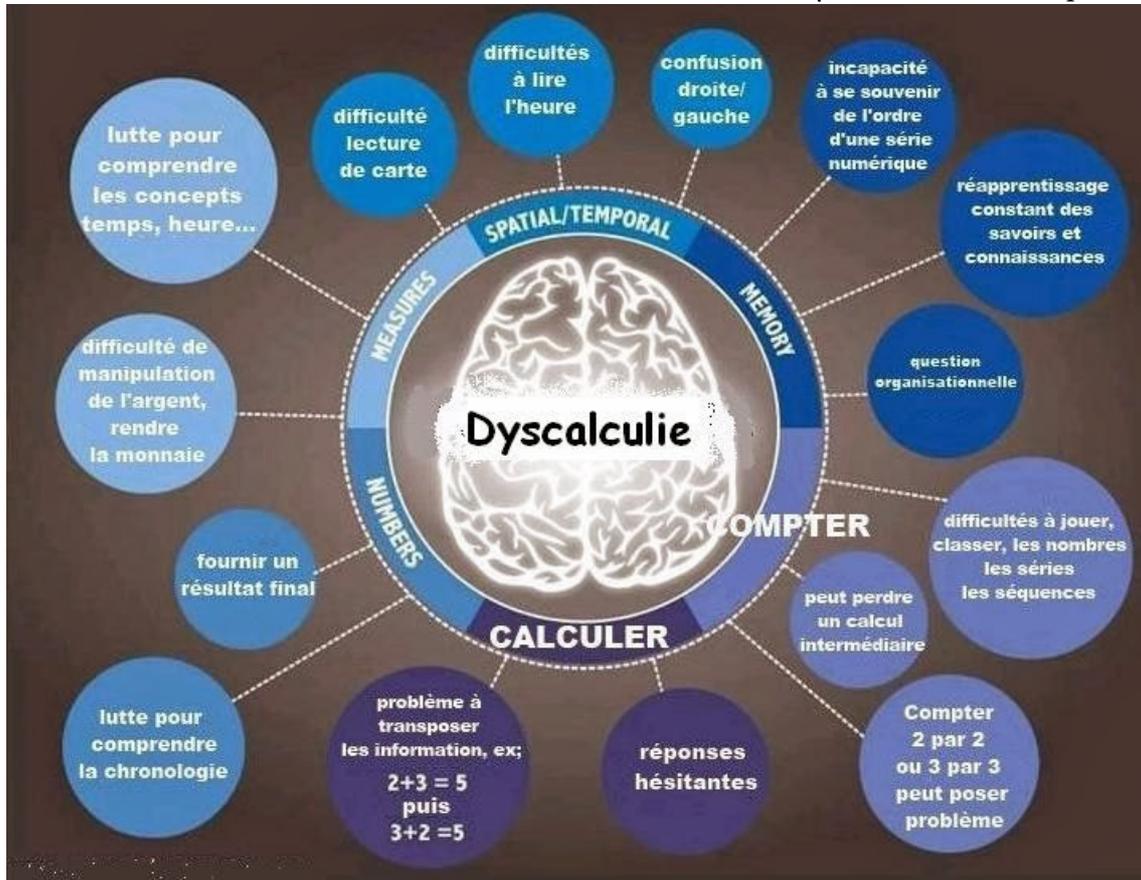


Lecture très lente, acquisition difficile des sons, confusions auditives et visuelles, omissions de lettres et de mots, inversions, substitutions. Par Rémi Côté, psychologue

La **dysorthographe**, trouble dans l'acquisition de l'orthographe (complémentaire à la dyslexie). Ils sont liés à la mémoire, l'enfant mélange l'ordre des lettres et a une perception vague des mots (trouble lié au codage, difficulté associée au langage).

La dyscalculie, trouble de l'acquisition de la **notion du nombre**, des calculs et/ou des concepts mathématiques:

Incapacité d'établir des liens entre le symbole et la quantité, difficultés persistantes dans les additions simples, confusions entre les opérations, difficultés à **résoudre des problèmes** de la vie quotidienne, incapacité de mémoriser la suite des nombres, non-reconnaissance des symboles mathématiques...



Par Rémi Côté, psychologue

Troubles de l'acquisition de la coordination

La dyspraxie: dysfonctionnement cérébral qui touche la praxie (geste intentionnel)

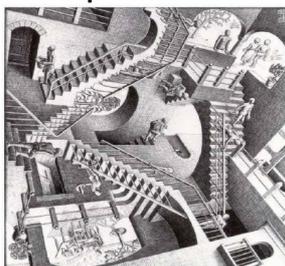
Ce sont des enfants **pathologiquement maladroits** : ils se cognent, ils tombent, ils renversent, ils cassent...

Ils sont dysgraphiques, et ont des difficultés dans l'organisation des écrits, dans la construction de la notion de nombre, dans la lecture de tableaux à double entrée.

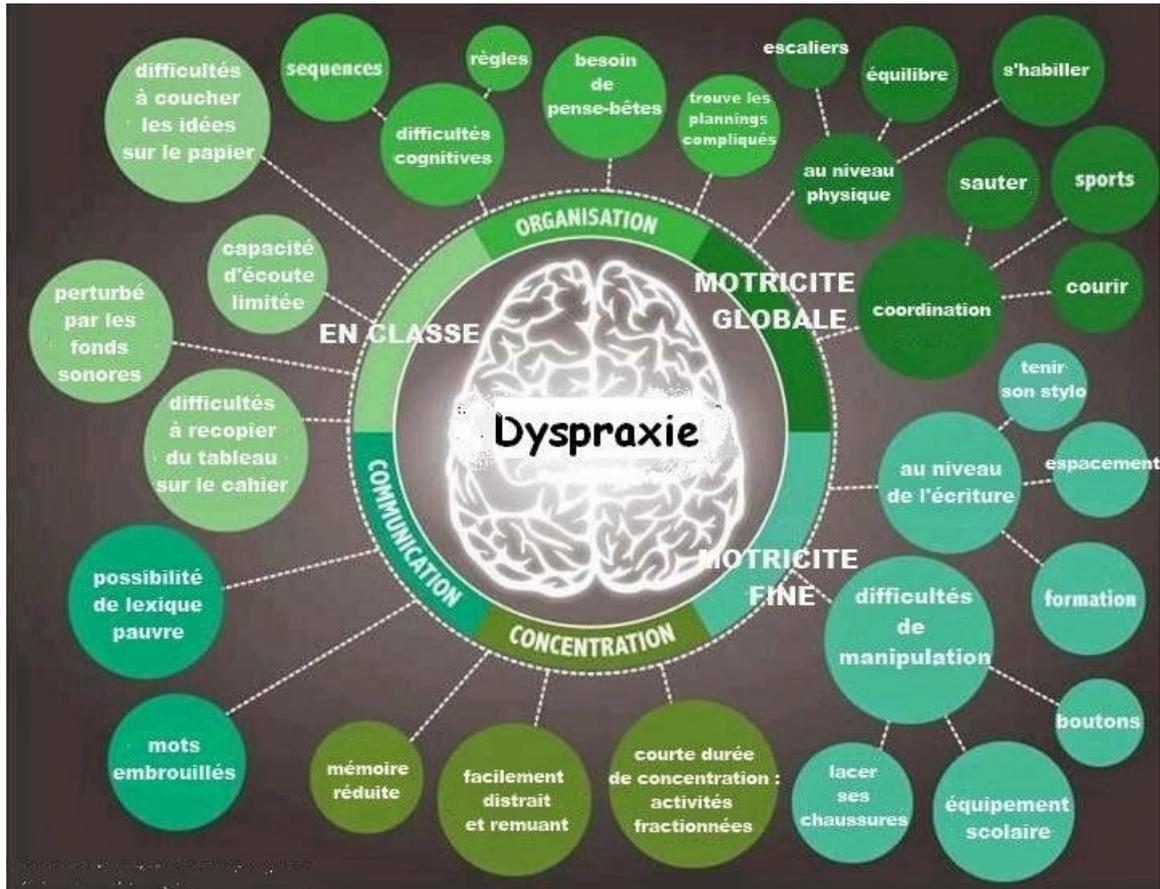
Images tirées d'un diaporama de Timothée, 5 ans qui explique sa dyspraxie à ses camarades d'école

Imagine que tes énoncés ressemblent à ça...

Imagine que tu dois te déplacer dans le collège mais que les salles et les escaliers **changent tout le temps de place.**



Vuos aevz qurate mnuiets pour **paléiesr** cet **erxigce**.
 de le **cmomneecr**, vuos **dveez** **prootr** une **piare** de **slneteete** **asni** qu'une **piare** de **gnats**
 « Sur la **fullee** de **sioe**, **tcarez** un **craae** de **5.2** **mc** de **ctoé** à **l'adie** de **vrtoe rtgés** et de **vrtoe styto** **pius** **dopcueéz-el**.
 Cleloz le **craré** sur **le brod** de la **mgraee** à **11 lenigs** du **huat** de la **fliuuele**. **A ctéé** du **craré**, **pesoz** les **sinotpas** **pus** **cléface** les **colals** qui **vous ptrmneetet** de **clecualr** le **ptmriéc** et **l'arie** »



Par Rémi Côté, psychologue

Les surdoués (enfants précoces, ou enfants à haut potentiel)

Ils présentent souvent des troubles de l'apprentissage qui peuvent mener à l'échec scolaire malgré leurs aptitudes :

- Troubles du comportement (instabilité, inhibition, isolement, des troubles du caractère, problème de sociabilisation, immaturité affective , anxiété)
- Dysgraphie, trouble de la coordination motrice, hyperactivité

Ils ont le goût du défi et s'ennuient vite en classe, et ressentent souvent des difficultés face à l'effort.

Les troubles déficitaires de l'attention/hyperactivité (TDAH)

On parle souvent d'enfant hyperactif. Ce sont de enfants qui bougent beaucoup, voir beaucoup trop, comme montés sur pile, fonctionnant à 200% toute la journée.

Les enfants TDAH perçoivent toutes les informations qui les entourent, mais ils n'arrivent pas à trier celle qui va être importante. C'est le tri de ces informations qui lui pose problème. Aucune de ces informations ne retient plus son attention qu'une autre.

Dans le milieu scolaire, un enfant TDAH entend son enseignant parler, son camarade chuchoter, la trousse de son copain s'ouvrir, un stylo tomber, il voit les feuilles qui bougent dehors à travers une fenêtre... Il voit, entend, et perçoit toutes les informations en même temps et au même niveau.

C'est le déficit de l'attention qui entraîne l'hyperactivité de l'enfant, tous ne sont pas hyperactifs (TDA).

Vivre avec un trouble de l'apprentissage

LES ÉMOTIONS LIÉES AUX TROUBLES



Les troubles de l'apprentissage entraînent très souvent des difficultés d'ordre émotives:

Anxiété, dépression, découragement, stress, agressivité, faible estime de soi («moi, je n'y arriverai jamais»), peur de prendre des risques, de commettre des erreurs.

Ces enfants développent des stratégies d'évitement des activités d'apprentissage, sources de souffrances, les activités de groupe sont aussi souvent difficiles car elles mettent en évidence leur retard, leur différence. Ils tendent à se retirer, à se replier sur eux-même, à être violents parfois.

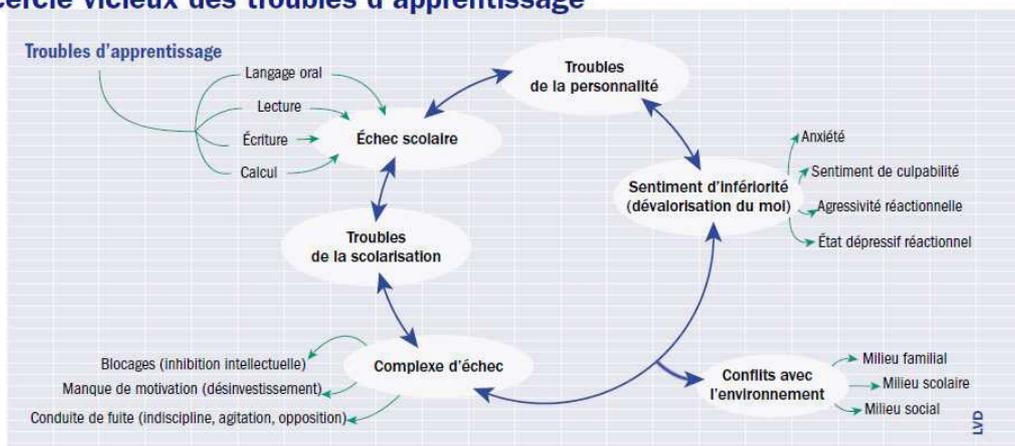
Et bien souvent, on associe à tort ces comportements à un manque de motivation. («Cet enfant ne veut pas apprendre, il n'aime pas l'école, il n'aime pas jouer avec les autres...»)

Sur le plan scolaire, les conséquences sont des résultats très moyens, obtenus avec beaucoup d'efforts et l'aide d'un soutien qui dépasse de loin ce qui est habituellement nécessaire.

L'élève a le sentiment d'être incompetent dans presque tout ce qu'il fait et il croit qu'il ne peut rien faire comme les autres.

On comprend bien maintenant que ces enfants cachent une souffrance considérable ce qui rend souvent difficile l'adaptation à la vie scolaire.

Le cercle vicieux des troubles d'apprentissage



Tiré d'un article de l'ADSP, Les troubles d'apprentissage chez l'enfant, mars 1999

LA VIE EN FAMILLE, EN SOCIÉTÉ



L'entourage est très souvent, lui aussi en souffrance.

Les parents se sentent coupable de ces maux, ils ne savent pas comment les aider, ils se sentent perdus.

Les devoirs à la maison sont source de stress pour l'adulte, mais aussi pour l'enfant. Les incompréhensions créent des tensions parfois ingérables.

La société étant mal informée sur ces troubles, ces enfants « différents » sont souvent incompris, jugés, mis de côté, parfois maltraités. Les parents, de leur côté sont eux aussi jugé sur leurs compétences à élever leurs enfants, et entrent à leur tour dans cette sphère de malaise.

Tu te demandes pourquoi il m'arrive d'avoir des idées noires ?

- Il est parfois difficile de vivre ma « **dys** »fférence, et de savoir que je ne serai jamais comme vous



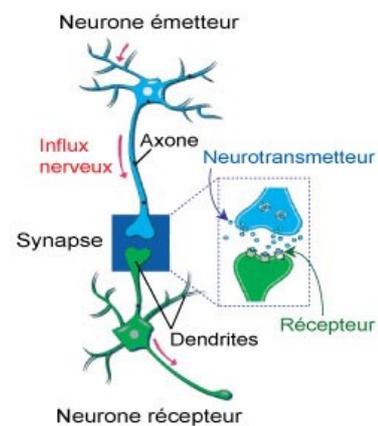
Timothée, 5 ans qui explique sa dyspraxie

Notions sur le fonctionnement du cerveau

LE PROCESSUS D'APPRENTISSAGE

Afin de pouvoir mieux aider ces enfants, nous allons voir comment fonctionne le cerveau lors des apprentissages, et comment il réagit.

Le cerveau contient des neurones qui interagissent entre eux de façon chimique ou électrique par l'intermédiaire de synapses.



Apprendre, c'est permettre à son cerveau de développer ses connections neuronales, et de les organiser en réseau pour que les informations circulent facilement, et pour faciliter la mémorisation à long terme. Ce réseau consiste à relier les différentes parties du cerveau utilisées lors d'un apprentissage (auditif, visuel, sensoriel, émotionnel, moteur...) . Plus il y a de connections, plus l'information sera comprise et acquise de façon plus profonde (mémoire). Par exemple, pour apprendre une leçon sur la vie des abeilles, il sera plus profitable pour l'enfant, outre sa leçon sur son cahier, d'aller visiter une miellerie, voir des ruches, sentir l'odeur du miel, le goûter, le cuisiner...

En résumé, la qualité de l'apprentissage dépendra de la richesse des connections.

LE RÔLE DES 2 HÉMISPHÈRES CÉRÉBRAUX

La théorie de Roger Sperry : cerveau droit et cerveau gauche

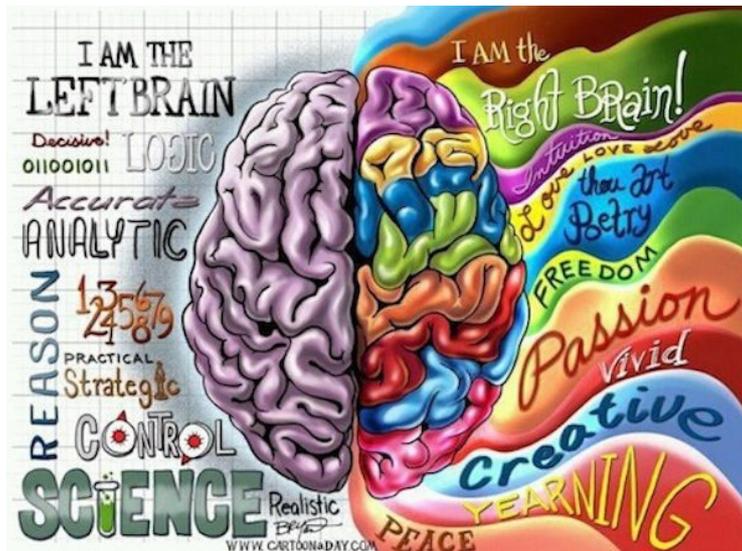
L'hémisphère gauche est principalement le langage, les processus mathématiques, la pensée logique, l'analyse.

Il commande la partie droite du corps.

Celui-ci est particulièrement sollicité à l'école, mais a très peu de capacités de mémorisation. Il parvient à mémoriser essentiellement par rabâchage.

L'hémisphère droit est surtout concerné par les images visuelles, les formes en 3 dimensions, la musique, la reconnaissance des couleurs, et utilise le système de fonctionnement global. Mais aussi l'intuition, et les émotions. Il commande la partie gauche du corps.

C'est le champion de la mémorisation à long terme: il encode les informations de façon non verbales, et les relie à des émotions, et aux sens (processus de création de souvenirs).



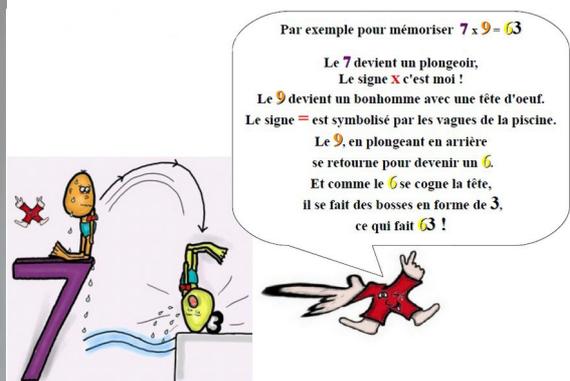
Chaque hémisphère nous donne une vision différente du monde: l'un, à gauche est spécifique, l'autre, à droite est général (l'un voit l'arbre, l'autre la forêt).

Faire fonctionner harmonieusement ces deux hémisphères permet un apprentissage de bien meilleure qualité, et des connections plus solides.

On peut par exemple améliorer ses facultés de raisonnement en mathématique en utilisant des visuels colorés, ou en écoutant de la musique classique : les deux hémisphères sont sollicités, et créent des connections.

Le fait même d'apprendre une leçon en suscitant une émotion comme le plaisir, la surprise peut permettre de mieux s'en souvenir.

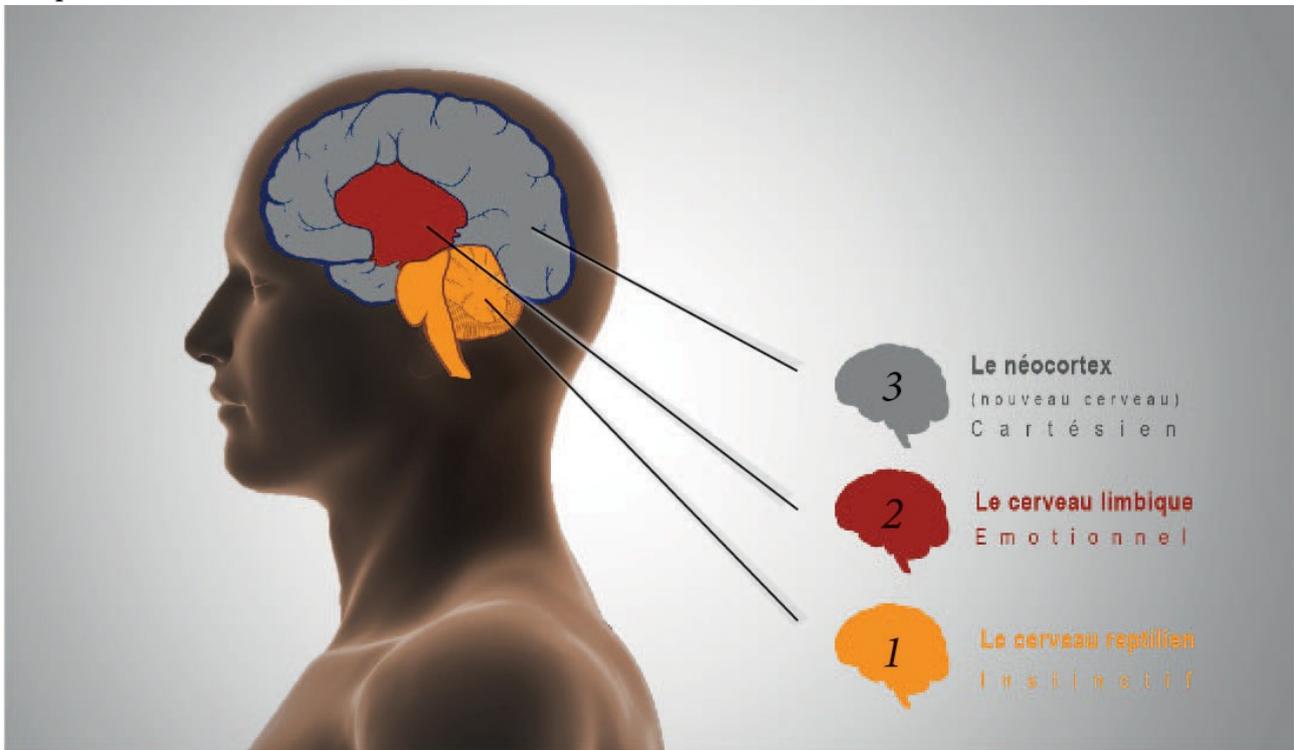
Matthieu Protin, professeur des écoles, est l'inventeur de la méthode MultiMalin.



Il s'est penché sur les difficultés qu'ont les élèves à apprendre les tables de multiplication. En effet apprendre par la méthode par rabâchage ne suscite chez l'enfant aucune émotion, aucune envie. Il utilise dans ce cas son hémisphère gauche, la mémoire à court terme. Le but de sa méthode, est d'apprendre grâce à l'hémisphère droit en illustrant l'apprentissage grâce à des cartes mentales. L'enfant apprend avec plaisir, et ses tables de multiplications deviennent source de créativité, et de plaisir; ainsi il assimile plus facilement et l'information va se placer dans la mémoire à long terme.

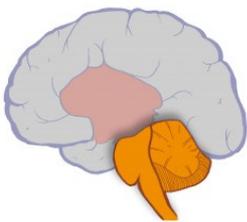
LA THÉORIE DE PAUL MACLEAN: LES 3 CERVEAUX

Selon cette théorie, au cours de l'évolution de l'homme trois cerveaux distincts ont apparus successivement au cours de l'évolution. Ces «3 cerveaux» ont des fonctions différentes et complémentaires.



youbrain.fr

Le cerveau reptilien

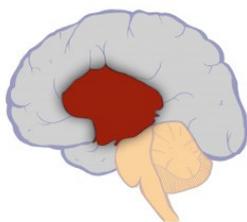


«**Ce cerveau décide instinctivement.** Il est le centre de nos comportements primaires (instinct de survie, de conservation, ...), de notre contrôle moteur et assure nos besoins fondamentaux (respiration, alimentation ..). Il est aussi impliqué dans certaines fonctions cognitives, telles que l'attention, la régulation des réactions de peur et de plaisir. C'est un cerveau binaire (oui/non) et une même situation, un même stimulus, entraînera toujours la même réponse. Cette

réponse est immédiate, semblable à un **réflexe** et en fonction de l'information, du visuel ou de la situation cette partie de notre cerveau décidera et prendra le dessus sur le cerveau limbique et le néo cortex.»

Ainsi, pour faire le parallèle avec l'apprentissage, lorsque nous avons peur, nous utilisons notre cerveau reptilien, celui est plus occupé à prendre la fuite, ou à se battre , **il mémorise très mal.**

Le cerveau limbique



«**Ce cerveau mémorise, s'émeut et décide.** Ce cerveau est le centre des émotions de la mémoire à long terme. Il fait partie du processus de décision et communique ses résultats aux 2 autres cerveaux.

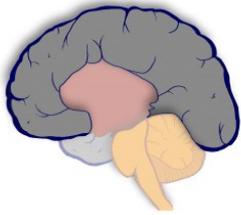
C'est aussi le lieu des mécanismes de **motivation, réussites et échecs, plaisir et déplaisir...** Ce cerveau décide émotionnellement. Dans une situation de prise de décision, le cerveau limbique (siège des émotions) contrôle et valide les choix

provenant du cortex (raisonnement).»

Il a aussi un rôle de «disjoncteur», c'est à dire qu'il peut bloquer une information si l'environnement

lui semble menaçant, ou en cas de choc affectif par exemple.

Le néo-cortex



youbrain.fr

«**Ce cerveau pense.** Centre du raisonnement, de la logique, de la conscience, il s'occupe de traiter les données rationnelles et de partager ses conclusions avec les 2 autres cerveaux.»

Il contrôle certains sens, le langage, les actions volontaires de la motricité et la mémoire.

Ce cortex ne se développe pas complètement durant les 20 premières années, ce qui est utile à savoir concernant les enfants et les adolescents.

LIEN ENTRE ÉMOTIONS ET APPRENTISSAGE



C'est quoi une émotion?

Toutes nos réactions émotives sont là pour nous aider à nous adapter à chaque situation de notre vie.

Par exemple, **la peur** est utile: elle est un processus archaïque de survie. Le cœur s'accélère, la respiration est plus prononcée, tout cela dans le but de prendre la fuite face à un danger.

La tristesse, les larmes ont un but social: c'est un stimulus pour alerter l'entourage que quelque chose ne va pas ; elle crée de l'empathie, et permet à l'autre de ressentir l'envie de consoler cette personne.

La colère est une émotion qui peut ronger bon nombre d'enfants, et de parents. Cependant, elle permet de sortir d'une situation malsaine, et exprime un besoin non satisfait c'est un moyen d'affirmer sa personnalité. Chaque émotion a donc un but bien précis dans le fonctionnement de l'être humain, et de la société qui l'entoure.

Les émotions se traduisent aussi en chimie:

Candace Pert (Docteur en biochimie, candidate au prix Nobel en 1997 et auteur du livre «Molécules of émotions») est la première chimiste à démontrer en laboratoire que les émotions sont des molécules spécifiques. Pour résumer grossièrement, dans chaque émotion, il y a des molécules. Chaque émotion, ou pensée stimule la production de substances chimiques cérébrales.

Ainsi, se concentrer sur des pensées négatives ralentira et atténuera la capacité de fonctionnement de notre cerveau. A l'inverse, la pensée positive et joyeuse créera un sentiment de bien être. Les pensées heureuses soutiendront alors la croissance du cerveau, la production, et le renforcement des synapses.

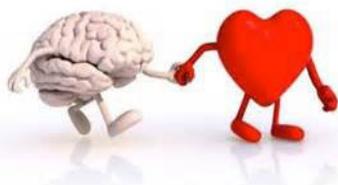
Quel est son rôle dans les apprentissages?

Quand le cerveau reçoit une **émotion positive**, il sécrète donc des substances chimiques, comme la **dopamine**, une hormone du plaisir qui lui donne envie d'apprendre. Quand des **émotions négatives** comme le stress, ou l'anxiété s'accumulent dans le système limbique, **le cerveau se bloque** («**disjoncteur**»), et les informations ne circulent plus jusqu'au cortex pré-frontal, là où se trouve notre capacité à raisonner.

Ce qu'il faut donc principalement éviter lorsque l'on apprend : la menace, le stress, l'anxiété.
Le cerveau perd automatiquement tous ses moyens, et risque de tomber dans des fonctionnements archaïques, bloquant ainsi le processus de mémoire et de plaisir.
De plus, le simple fait d'être plus gai, plus optimiste augmentera l'activité de l'hémisphère gauche, siège de la logique, du langage et de l'analyse.
Permettre à l'enfant de «changer d'état» (énervement, agacement, stress...) lui permettra alors d'accéder à de meilleurs apprentissages.

Gérer ses émotions avec la méthode éducative 3C

CONCENTRATION, CALME, CONTRÔLE



La méthode éducative 3C va alors jouer un rôle important dans ce processus.

Le but de la méthode: aider l'enfant à prendre conscience de son propre état, sans le juger, l'aider à savoir l'exprimer, et surtout, à le modifier.

L'enfant va parvenir à contrôler ses émotions à travers des exercices utilisant divers aspects de son corps :

- **Le cerveau** grâce à des exercices utilisant les 2 hémisphères cérébraux, la concentration, et la visualisation.

Ces exercices vont permettre d'apprendre beaucoup plus rapidement, de développer son imagination et sa créativité, d'entrer plus facilement dans des états de relaxation, d'améliorer son sommeil et ses fonctions immunitaires, de surmonter des problèmes de timidité, de confiance en soi, de stress, voir même de modifier certains traits de son caractère.

- **La respiration** pour amener le calme et l'attention, pour oxygéner le cerveau

- **Les muscles** pour mieux se détendre, prendre conscience de son corps: le simple fait de tendre et détendre les muscles (technique de Jacobson) en prenant conscience du mouvement, permettra d'obtenir une détente profonde et calmera un corps trop crispé et tendu.

- **La posture:**

Avoir un dos bien droit joue un rôle important pour détendre le corps et l'esprit. L'alignement de la colonne vertébrale permet d'ouvrir la cage thoracique, et de replacer les vertèbres cervicales. Les tensions tendront à disparaître plus facilement.

L'ECHELLE EMOTIONNELLE



MAX Piccinini www.ReussiteMax.com

Mon parcours

POURQUOI J'AI CHOISI LA MÉTHODE 3C ?

C'est avec une grande émotion, et aussi une grande fierté, que je vous parlerai de mon parcours. Étant moi même maman d'un petit garçon présentant des troubles du langage, il m'a parut évident que j'avais besoin d'aide. Je me sentais perdue. Comment l'aider, comment réagir face au stress que cela engendre au quotidien?
Pourquoi mon enfant ne peut-t-il apprendre comme les autres?
Est-il fainéant, fait-il exprès de ne pas comprendre?
Est-ce ma faute?... Beaucoup de questions.

Les spécialistes demandent d'être patient, chaque enfant évolue à son rythme, mais de l'autre côté, les enfants se comparent, se moquent de ceux qui sont différents, ceux qui ne savent pas faire. Le stress du parent et celui de l'enfant se rejoignent, et les émotions liées à ces troubles vont ainsi créer d'autres blocages, d'autres freins aux besoins d'apprendre.

Outre les séances d'orthophonie, il me semblait indispensable que mon fils acquière d'autres outils pour l'aider au quotidien, et ainsi mieux appréhender ses difficultés.
De mon côté, j'avais aussi besoin d'une méthode efficace pour lui venir en aide.
C'est ainsi que j'ai découvert la méthode 3C:
Des exercices pour se **Concentrer**, se **Calmer**, se **Contrôler**
Je les ai tout de suite appliqués au quotidien pour lui, mais aussi pour moi : avant de se mettre aux devoirs, avant de se coucher, et il m'a parut évident que c'était ce dont nous avions besoin.

Melvyn était un enfant qui se renfermait souvent dans un monde silencieux, où personne n'était obligé de parler. Lorsque j'ai commencé ces exercices avec lui, il s'est ouvert, et a aussi pris confiance en lui, et il a pris conscience de ses émotions, de ses difficultés pour ainsi, mieux les surpasser.
Prendre conscience de son monde intérieur, de ses émotions, de ses blocages, peut permettre de mieux vivre sa différence, et de se battre.

J'ai donc naturellement pris la décision, grâce à cette fabuleuse expérience, de devenir monitrice méthode 3C pour faire infuser dans chaque enfant, dans chaque parent ce meilleur être. Pour que la différence ne soit plus insurmontable, et pour que chaque enfant puisse grandir dans la pleine conscience de ses émotions, avec des outils qui l'aideront à mieux grandir.

DEVENIR MONITRICE ET PARENT BIENVEILLANT



La monitrice se doit d'être bienveillante. En effet, la bienveillance est une clé indispensable au bon déroulement des processus de bien-être.

Ce n'est pas une chose facile, car cela implique d'être ce que l'on enseigne. Il est naturellement impossible de calmer un enfant si l'on est soit même dans un état de stress, de colère ou autre.

La bienveillance c'est:

- Prendre conscience de l'impact de ses mots, de ses attitudes sur les enfants
- Comprendre et accepter les émotions, sans les juger, et y répondre en les accueillant avec calme, même si cela nous dérange
- Se faire entendre et respecter sans cris, ni chantages, ni menaces
- Favoriser l'autonomie, la confiance et l'estime de soi
- Établir une relation basée sur la confiance réciproque

Cette notion s'acquière petit à petit. Il faut faire un premier travail sur soi-même, il faut réussir à lâcher-prise, à ne plus vouloir tout contrôler, reconnaître chaque enfant comme il est, et l'accompagner plutôt que le juger, ne pas le pousser à faire quelque chose qu'il n'est pas encore prêt à faire.



LA LEÇON DU PAPILLON

Un jour, un homme passa par hasard devant un cocon et s'arrêta pour l'observer. Il y avait dans ce cocon un petit trou, et l'homme vit qu'à l'intérieur un papillon s'efforçait de sortir. Il resta de longues heures devant ce cocon. Le papillon faisait tout ce qu'il pouvait pour en sortir. Or, il semblait sur le point d'abandonner, faute de pouvoir passer par le trou qui restait toujours aussi petit. L'homme décida alors d'aider le papillon. Il prit un couteau, ouvrit le cocon et le papillon sortit aussitôt. Cependant, son corps était maigre et engourdi, ses ailes étaient peu développées et elles bougeaient à peine. L'homme continua à observer, se disant que les ailes du papillon s'ouvriraient d'un moment à l'autre et qu'alors l'insecte serait capable de prendre son envol. Il n'en fut rien! Le papillon passa le reste de son existence à se traîner par terre avec son corps maigre et ses ailes rabougries. Jamais il ne put voler. Ce que l'homme n'avait pas compris, avec son intention d'aider, c'est que le passage par le petit trou du cocon aurait permis au papillon de faire l'effort nécessaire pour que puisse être transférés les liquides internes de son corps à ses ailes, ce qui lui aurait permis de voler.

Adapté d'un texte italien anonyme

Comme les papillons, les enfants ne sauront voler de leurs propres ailes que si ceux qui les entourent savent les accompagner tout en gardant une juste distance.

Notre rôle:

Les aider à acquérir suffisamment de confiance en eux, de sécurité intérieure et d'autonomie pour qu'ils puissent évoluer seuls et devenir des adultes responsables et équilibrés.

LES RÈGLES, LA STRUCTURE, LE RESPECT

Être bienveillante, je l'ai appris et appliqué à chaque séance. Mais où est la limite de la bienveillance? À quel moment faut-il dire stop?

C'est là que les règles et la structure prennent toute leur importance.

Les règles

Il est indispensable de convenir ensemble des règles à respecter pour que la séance se passe pour le mieux. Ces règles sont acceptées par chaque enfant.

- Au fil des semaines, les enfants comprennent bien vite que chaque règle a une importance énorme pour profiter pleinement de la séance. Ils ne manquent pas de dire à leur(s) camarade(s) lors du cercle du respect, qu'il ou elle n'a pas respecté les règles, et que cela les a dérangé.



L'espace du silence permettra à l'enfant qui n'est pas prêt à participer, de se mettre en retrait pour ne pas déranger ses camarades.

La structure est aussi indispensable

- La position des tapis cadre la séance. J'ai pu tester plusieurs salles, où il était impossible de disposer les tapis en cercle. Il en résulte un désordre flagrant chez les enfants. Les plus turbulents cherchent à taquiner les autres en les touchant pendant les exercices, surtout lors de la relaxation. Le fait d'établir un espace personnel à chaque enfant permet de mieux se concentrer.
- Une salle bien préparée, et agréable favorisera le calme et la relaxation: diffuser une odeur agréable, choisir des musiques appropriées, une lumière ni trop forte, ni trop douce, une pièce dégagée de tout meuble ou décorations superflues évitera de distraire les plus agités et renforcera les émotions positives.

Le respect

- Respecter les règles, c'est la base d'une séance réussie. Se respecter, et respecter les autres pour mieux se relaxer ensemble, c'est aussi apprendre à vivre en société.

Les règles pour mieux me relaxer en méthode 3C



- Je respecte le **silence** pendant toute la séance
- Je **ne dérange pas** mes camarades
- Je **ne me moque pas** des autres
- Je **ne m'énerve pas** si je n'arrive pas à faire un exercice
- **Je suis ici pour moi** et pour **me faire du bien** :
je me respecte
- Je ne fais **pas de gestes violents**, je **ne crie pas**
- Je **respecte les consignes** de la monitrice
afin de profiter des bienfaits des exercices

La méthode éducative 3C, un outil pour soulager les enfants...et les parents!

DES EXERCICES APPROPRIÉS À CHAQUE PROBLÉMATIQUE



La séance doit s'adapter à la problématique de chaque enfant. Les exercices tiennent compte de ce qu'ils savent faire (motricité , respiration...), mais aussi de leurs souffrances émotionnelles.

Savoir faire évoluer chaque enfant dans sa problématique, tout en l'incluant dans un groupe est fondamental.

L'apprentissage du respect de l'autre (enfant envers enfant, mais aussi monitrice envers enfant) permettra d'accepter l'autre, tel qu'il est, sans le juger. Dans cet atmosphère de confiance mutuelle, chaque enfant évoluera à son rythme, et se réjouira , à chaque séance de ce qui s'est passé en lui. Certains pourront l'exprimer, d'autres pas encore. Ce qui est visible, et émouvant, c'est que les enfants prennent plaisir à venir à chaque séance, et ne manquent pas de me dire quels exercices ils aiment le plus.

Les groupes d'enfants avec qui j'ai pu travailler avaient souvent des problématiques d'apprentissage, avec un aspect émotionnel assez présent.

D'une manière générale, les difficultés scolaires s'accompagnent souvent de tristesse, de peurs, d'angoisses, de colère...Mais aussi de beaucoup de fatigue.

Effectivement, les enfants subissant des problèmes d'apprentissage dépensent beaucoup d'énergie pour rester concentrer sur les leçons, les gestes, pour rester calmes. Le rôle des séances: leur apprendre à faire des pauses pendant les apprentissages grâce à des exercices simples, et ce, dans le but de les apaiser pour permettre à leur cerveau d'utiliser ses pleines capacités, sans disjoncteur (cf la théorie des 3 cerveaux). Bien apprendre , bien comprendre ne peut se faire qu'avec un esprit calme et rempli de confiance, autrement dit, avec un contexte émotionnel équilibré.

Les problématiques rencontrées

Voici les différentes problématiques que j'ai dû aborder tout au long de ma formation:

- Troubles du langage avec début de bégaiement
- Dysphasie
- Troubles de l'attention
- Timidité, agressivité
- Difficultés de concentration
- Manque, ou perte de confiance en soi

Ces troubles étant assez prononcés chez chaque enfant, il a été nécessaire de former des groupes homogènes en incluant des enfants plutôt calmes. En effet, l'enfant agité va mieux se comporter lorsque son voisin, est respectueux des règles, se relaxe dans le silence, et fait tous les exercices en étant à l'écoute de la monitrice. C'est un «réfèrent», il leur donne envie de faire de même. De plus, au moment du cercle du respect, il est encouragé par le bien être que son camarade a pu ressentir. Il aura donc plus de facilités aux prochaines séances pour se laisser aller, et profiter des bienfaits des exercices.

Les séances types

Pour qu'ils soient à l'aise avec les exercices, et aussi pour qu'ils puissent les assimiler correctement et les refaire à la maison ou à l'école, les séances se ressemblent. Les exercices évoluent sous forme de variantes. Selon l'état d'esprit des enfants, certains exercices sont ajoutés, comme le geste de la joie par exemple, un exercice qui réveille la joie en soi, qui dynamise lorsque qu'il y a beaucoup de tensions , notamment pendant les évaluations scolaires.

Voici ci-dessous les séances types que j'ai pu effectuer avec les différents groupes d'enfants.

PROBLÈMES D'APPRENTISSAGE:

Un groupe de 5 enfants de 6 à 11 ans, je les ai suivi pendant 1 an et demi.

Les problématiques sont en très grande majorité des troubles de l'apprentissage (trouble de l'attention, du langage) , associés avec de la timidité, de la colère, le manque de confiance en soi, la difficulté de travailler en groupe.

Le but des premières séances a été de les soulager des tensions, des angoisses avec lesquels ils vivaient chaque jour. Au fil des semaines, ils ont appris à se connaître, à se faire confiance, comprendre qu'ils se ressemblaient car ils avaient la même envie, se relaxer.



Fiche d'une séance type

PRIMAIRE

Age: 7-12 ans

- R●** Bien respirer c'est bien vivre
Vitalise, détend, équilibre. pour se calmer, se recentrer
- C●** Je me recentre
Concentration, recentrage - équilibre les 2 hémisphères
cérébraux, augmente l'attention
- R●** L'oiseau qui chante
Calme, détend, apaise le système nerveux
Développe l'attention, l'adaptabilité aux autres
- C-Ph●** Rhytme mains/pieds
Apaise le mental, structurant.
Développe l'attention aux autres, la tolérance, la créativité
- Ph-R●** Le bûcheron
Libère les tensions nerveuses, combat la mauvaise humeur,
l'agressivité, la colère - stimule la circulation
- C-Ph●** Le miroir
Se contrôler, retrouver le calme, se mettre à l'aise face au
regard de l'autre
musique - Makam
- Ph●** Le pantin et le robot
Détente physique et souplesse, libère les tensions
Prise en compte du schéma corporel
musique - Sonia
- R●** L'oiseau qui chante
Apaise le système nerveux, développe l'adaptabilité aux autres
- Ph●** Nettoyage de la maison
Détente physique et souplesse, libère les tensions
Prise en compte du schéma corporel
musique - Forêt vierge
- Re●** L'île aux trésors
Développe la créativité, la confiance, se sentir libre
musique - Vangelis, Abrah's theme, five circles

R● respiratoire **C●** concentration **Re●** relaxation **Ph●** physique

D'autres relaxations ont été particulièrement appréciées:

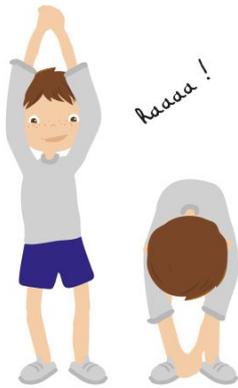
«**Le ciel dans la tête et le soleil dans le cœur**» quand la tête est pleine de soucis, «**la prairie merveilleuse**» pour se réconcilier avec sa naissance pour certains, la «**relaxation Jacobson**» pour apprendre à relâcher son corps, particulièrement lorsqu'il sont agités.



La Marionnette

L'exercice de **la marionnette** a été mis en place sur certaines séances, lorsqu'il y a eu des tensions entre eux. Le résultat a été formidable, ils ont pris plaisir à s'occuper de l'autre, ils ont oublié leurs colères et leurs rancœurs. Certains l'ont même expérimenté à la maison avec Maman, la petite sœur...

Le principe: Expérimenter le donner/recevoir, développer la confiance en soi et en l'autre, et apprendre le lâcher prise. Au début un peu maladroit, ils ont fait preuve ensuite d'une immense concentration pour exécuter l'exercice, et ils ont été très fiers d'être responsables du bien être de l'autre. Certains ont dit merci, d'autres avaient des sourires reconnaissants.



Le Bûcheron

Un autre exercice aussi très apprécié, **le bûcheron**. Un exercice à ne pas oublier sous peine de se le faire reprocher pendant le cercle du respect!

Le besoin de crier, pour tout lâcher, se sentir fort comme le bûcheron est vraiment un temps fort dans la séance. Cet exercice est pratiqué pratiquement à chaque fois à la maison.

Melvyn me confie

«Au lieu de m'énerver sur ma sœur, je préfère mettre toute ma force et toute ma colère dans la bûche. et quand j'ai fini de la casser, je me sens mieux»



Je me recentre

Je me recentre, un exercice difficile pour la plupart car le manque d'équilibre fait partie de leur pathologie. Cependant, il est très important de le travailler:

,il d'équilibre les hémisphères cérébraux et va aussi permettre de développer la latéralité et améliorer l'équilibre et les repères spatiaux (droite-gauche-haut-bas...), ce qui est indispensable à l'apprentissage de la lecture et de l'écriture.

C'est aussi un exercice clé pour se préparer à se concentrer, et se calmer.



Je suis fort

Je suis fort, pour reprendre confiance en soi:

«J'inspire et je suis grand et fort comme une montagne, j'expire, je détend mon corps et je me sens bien.»

Cet exercice permet aussi d'étirer le dos et de replacer la colonne vertébrale. La respiration accompagne les mouvements et amène au calme.

Enfin, un exercice tout autant apprécié: **le geste de la joie** pour chasser la mauvaise humeur, la colère, la frustration.

Le sourire libère des endorphines dans le cerveau : «les molécules du bonheur», effet immédiat!

DÉCROCHAGE SCOLAIRE:

Je suis intervenue au sein du collège de Rivière Salée avec l'association des Francas pour des élèves en décrochage scolaire. Le dispositif CLAS (Contrat d'accompagnement à la scolarité) visait à réconcilier les enfants avec l'école en leur donnant du soutien scolaire, mais aussi des techniques pour mieux apprendre.

DECROCHAGE SCOLAIRE

Age: Collège 12-15 ans

R● Respiration complète
Renforce la confiance- apporte la sensation de paix et de détente

Ph● Des mains qui font du bien
Détente, se sentir mieux dans son corps - rééquilibrage

C-Ph●● Rythmes balle
Structurant, apaise le mental, attention aux autres, tolérance concentration, se préparer à recevoir les connaissances

C-Ph● Statue
Calme, maîtrise du corps, des émotions, et du mental se contrôler

Ph-Re● La marche respiratoire
Augmente la capacité de concentration, donne la notion de rythme et de lien aux autres, prendre conscience de sa respiration
musique - Rythme 3 et 4

C-Ph● Le miroir
Se contrôler, retrouver le calme, se mettre à l'aise face au regard de l'autre
musique - Makam

Ph-Re● Le coup de poing
Extérioriser l'énergie accumulée- évacuer les tensions, les émotions

Re● Le ciel dans la tête et le soleil dans le coeur
Libère les tensions mentales et émotionnelles

R● respiratoire **C●** concentration **Re●** relaxation **Ph●** physique

La principale difficulté a été de les motiver, de leurs faire comprendre l'intérêt des exercices. La première séance fût très difficile: ils se sentaient mal à l'aise d'être ainsi réunis, le regard des autres les empêchaient de se laisser aller, et personne n'osait s'exprimer à la fin de la séance. Ce n'est qu'après 3 séances que le «déclat» s'est fait... «Ça me fait vraiment du bien, je me sens plus libre!». Je sentais les visages se décontracter, et l'intérêt grandir pour ces « nouvelles techniques» qui leur permettraient enfin de mieux se concentrer, de moins paniquer pendant les contrôles.

En dehors de la séance, je leur ai montré d'autres exercices à faire chez eux, et en classe:

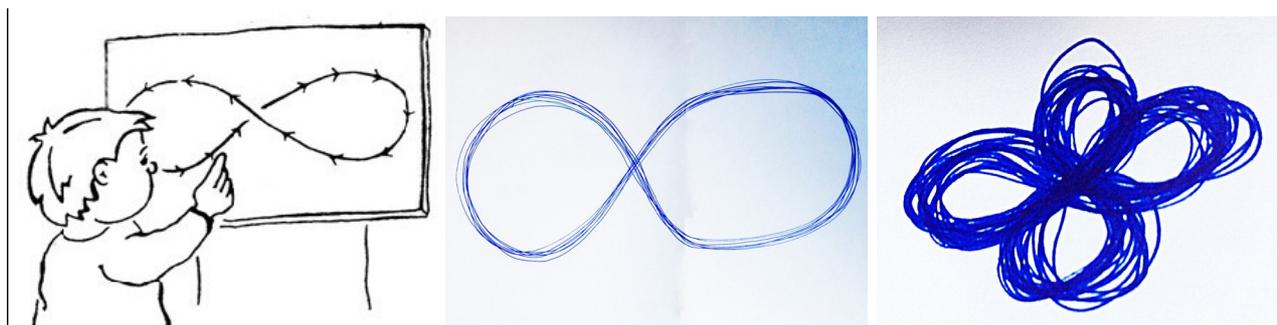
La respiration carrée leur permet de se calmer, de mieux gérer ses émotions, de mieux se concentrer.

L'abeille pour libérer la tête, se couper de l'agitation, diminuer la colère.

La plupart d'entre eux avaient un environnement familial assez bruyant, avec des frères et sœurs, et ils se plaignaient de ne pas réussir à se concentrer pour faire leurs devoirs.

La roue magique pour s'entraîner à la concentration, se calmer

Le 8 de l'infini pour équilibrer les 2 hémisphères du cerveau, et avoir une plus grande réceptivité et une plus grande concentration.



PRÉPARATION AU BREVET

Afin de préparer les examens dans de bonnes conditions, le proviseur du collège de Shoelsher a offert à ses élèves une «pause bien être». Ils ont pu s'initier à la méthode 3C au cours des 2 séances proposées.

Le respect des règles et du silence a été difficile à instaurer car les élèves étaient rieurs et agités. Mais au fil de la séance, surtout avec « **je me recentre** », et **le miroir**, ils ont commencé à s'apaiser. Ils étaient ensuite ravis de s'allonger pour la relaxation.

Les commentaires étaient timides, mais ils n'ont tout de même pas caché leur enthousiasme.

« L'histoire à la fin était sympa »

« Madame, on peut rester avec vous aujourd'hui ? »

« Le coup de poing ! j'ai beaucoup aimé, ça m'a permis d'évacuer ma colère »

Un second groupe a été plus réceptif dès la première séance car ils pratiquaient déjà des exercices avec leur professeur. « **Les mains qui font du bien** » a été vivement apprécié: ils étaient heureux de pouvoir se masser et découvrir les tensions qu'ils n'avaient pas perçues auparavant.

« J'ai vraiment apprécié, ça m'a fait du bien, surtout l'histoire à la fin »

« J'ai senti de la chaleur, et en même temps de la fraîcheur en moi, c'était agréable »

PENDANT LES EXAMENS

Age: 14-15 ans

R● Bien respirer c'est bien vivre

Vitalise, détend, équilibre - pour se recentrer, se calmer

C● Je me recentre

Concentration, recentrage - équilibre les 2 hémisphères cérébraux, augmente l'attention

R-Ph● Je suis fort (posture de la montagne)

Confiance en soi, lutter contre les peurs

C-Ph● La marche de la volonté

Motivation, courage, confiance en soi

musique - marche de RADETZKY

R-C● Respiration de la montagne \wedge

Équilibre les 2 hémisphères cérébraux, oxygène

Calme le mental, recentre

C-Ph● Le miroir

Se contrôler, retrouver le calme, se mettre à l'aise

face au regard de l'autre

musique - Makam

Ph-Re● Le coup de poing

Extérioriser l'énergie accumulée- évacuer les tensions, les émotions

Re● L'oiseau libre

Se sentir plus libre, plus léger

Se donner le sentiment d'être important

musique - Chant oiseau - L'oiseau libre

R● respiratoire **C●** concentration **Re●** relaxation **Ph●** physique

Cette expérience a été très intéressante sur le plan humain. Ils ont tout de suite exprimé leur gratitude envers moi pour le fait de leur porter de l'attention, et de leur donner ce temps de relaxation dont ils avaient vraiment besoin.

La fiche de ressentis suivante a été distribuée à la fin des 2 séances afin de sonder leur ressenti personnels. Il est impressionnant de voir que pour la plupart, les scores ont doublé. Beaucoup étaient tendus, et agités, avec de la fatigue, et des douleurs physiques. En fin d'atelier ils ont ressenti presque à chaque fois un sentiment de liberté sans doute grâce notamment à la relaxation finale « **L'oiseau libre** » avec lequel ils ont vraiment bien voyagé!

Notes sur une échelle de 1 à 4, comment tu te sens (1 pour faible intensité, 4 pour très fort)

	Début d'atelier	Fin d'atelier
Tension		
Anxiété		
Irritation		
Tristesse		
Lassitude		
Fatigue		
Douleurs		
Calme		
Agitation		

Commentaires: _____

En début d'atelier:

80% des élèves sont tendus
 30% sont anxieux
 2% irrités
 3% tristes
 30% ont un sentiment de lassitude
 90% sont fatigués
 En fin d'atelier
 70% sont plus calmes
 25% se sentent encore tendus
 20% ont un sentiment de lassitude
 70% se sentent fatigués

PROBLÈMES DE CONCENTRATION

Un groupe de 12 enfants de 4 à 12 ans du CFEA (Centre de Formation et d'Éveil Artistique), déjà pour la plupart sensibilisés aux méthodes de relaxation. Ce sont des enfants qui n'aiment pas le centre de loisir car ils ont besoin de beaucoup d'attention de la part des adultes, et présentent essentiellement des problèmes de concentration, et de vie en groupe.

Ils sont pris en charge pour la matinée, et la relaxation est le point de départ de la journée.

Ils s'attellent ensuite à des travaux manuels (bricolages créatifs, et cuisine).

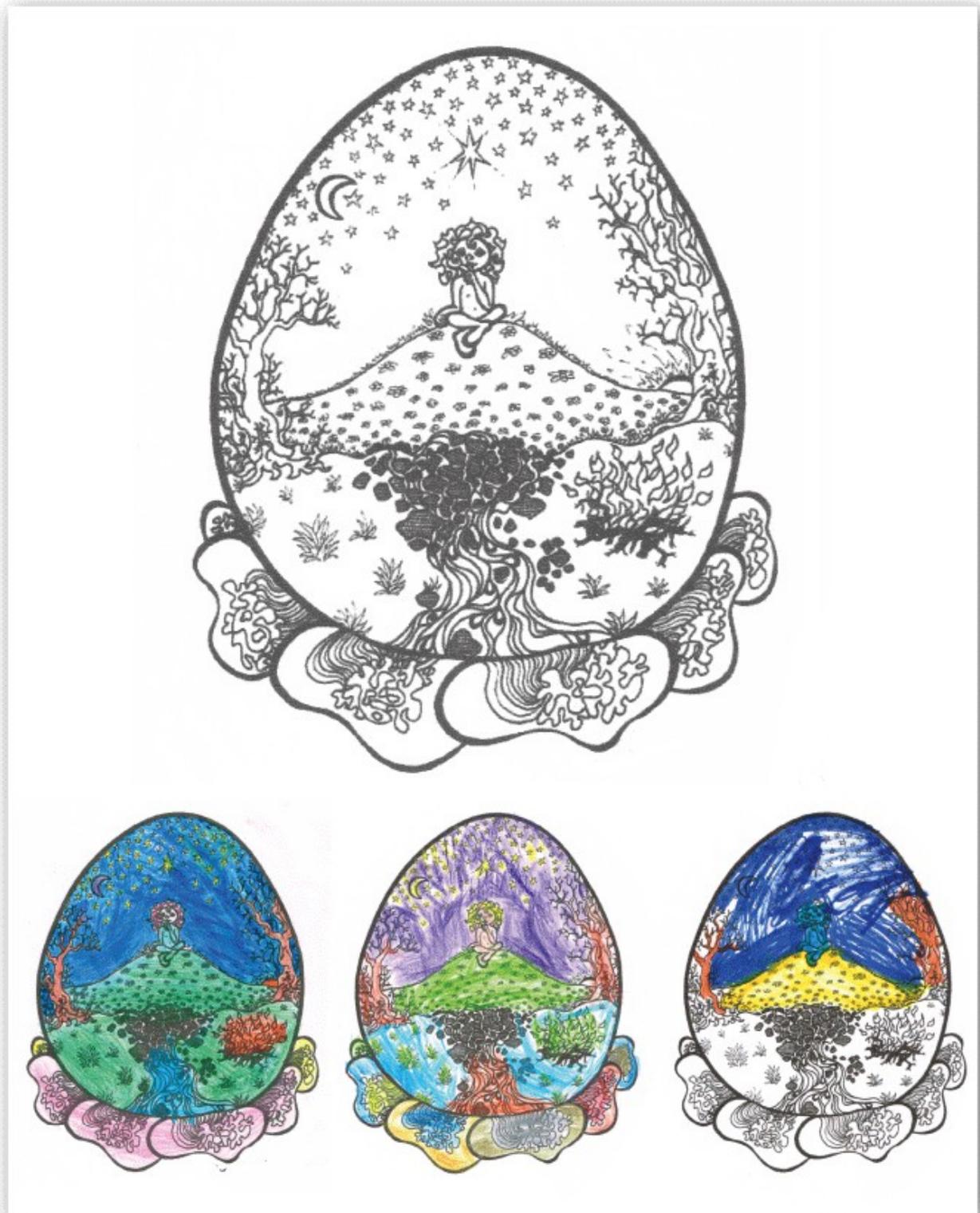
Le but de ces ateliers: leur donner de l'autonomie, apprendre à écouter, et à se concentrer, s'épanouir en utilisant tous ses sens.



Les enfants du CFEA

Comme ces élèves étaient déjà dans un environnement artistique, j'ai terminé le premier atelier par un mandala pour expliquer ce qu'est la concentration, et pourquoi le silence est important. En effet, ces enfants avaient l'habitude de travailler dans le bruit, ils criaient souvent pour parler, et ne s'écoulaient pas les uns les autres. Pendant le cercle du respect, personne ne portait attention à l'autre.

Coloriage mandala, travaux des enfants



Le mandala:

La consigne était simplement de colorier. On a ensuite regardé tous les dessins, et on a décrit ce qui se trouvait sur cette feuille:

Un enfant assis, en haut d'une colline, faisant le signe du silence. Pourquoi? Que voyez vous autour de lui? (Se concentrer sur les détails) , Comment est-il assis? (Importance de la posture). On a pu remarquer que les enfants n'avaient prêté aucune attention à tous les détails que présentaient le dessin. On a pu ainsi discuter des règles de la séance, et celles-ci ont été du coup bien mieux comprises.

Au fil du temps, ils ont découvert le respect, et le bienfait de la respiration pour mieux se concentrer, et réussir. Ils ont pris confiance en eux, en ce qu'ils faisaient. (J'avais souvent des phrases du type « je ne saurai jamais le faire »).

Les séances étaient similaires au groupe de primaire en proie aux problèmes d'apprentissage, j'ai mis l'accent sur les exercices à faire à plusieurs comme **le miroir, le tableau qui parle, l'oiseau qui chante, la marche de la volonté.**

GÉRER SES ÉMOTIONS POUR MIEUX APPRENDRE

Chaque enfant est différent, chaque réaction face au stress sera unique. Les enfants sont souvent impuissants face aux émotions qui les submergent. Alors l'aide que j'ai pu leur apporter a été pour moi d'une très grande émotion pour moi aussi!

Voici l'évolution de quelques enfants, qui ont fait de véritables découvertes: ils ont compris qu'ils étaient certes différents, mais aussi capables de beaucoup de choses.

Mevyn 6 ans au début des séances.

Son évolution depuis qu'il est bébé a toujours été plus lente que les autres. L'apprentissage du langage a été sa plus rude épreuve. Dès la maternelle, alors que ses camarades s'expriment, chantent, dansent... Lui, est en retrait, caché derrière un poteau pendant la chorale, ou la fête de l'école. Ses activités sont de préférence manuelles, là où on ne lui demandera pas de s'exprimer. Même lorsqu'il fait des efforts, on ne le comprend pas, comme si le décodeur était en panne. Il ne s'intéresse pas aux livres, il ne tiens pas en place. Apprendre des chansons, les chiffres, ou les lettres de l'alphabet, c'était lui demander d'aller décrocher la lune.

Il était perçu comme élève fainéant, ne voulant rien faire. Personne ne comprenait son malaise, ni celui de ses parents d'ailleurs. Avec l'étiquette de «futur cancre» sur le dos, comment allait-il pouvoir évoluer?

Le diagnostique était tombé - trouble du langage avec retard lexical - il ne restait plus qu'à attendre, attendre que ça aille mieux avec l'aide d'un orthophoniste... Oui, mais l'école, elle, avance toujours plus vite que lui. Ce retard, il n'arrive pas à le combler. On a toujours l'impression qu'il ne comprend rien, qu'il le fait exprès. Les tensions se créent à l'école, à la maison. Dans sa tête, «à quoi ça sert d'apprendre? Pourquoi je suis obligé d'aller à l'école, je m'y sent mal, je n'y arriverai jamais». S'en suivent les pleurs, les angoisses. Plus rien ne le fera avancer.

Et puis la découverte de la méthode 3C a été une bulle d'air qui n'a cessé de s'agrandir.

Je suis revenue à la maison, grandie du premier week-end de formation. Je lui ai parlé, je lui ai expliqué que nous allions nous en sortir, et qu'il fallait me faire confiance.

On a fait chaque exercice ensemble: beaucoup de **respirations, le bûcheron, l'oiseau qui chante, le nettoyage de la maison, polarité**, et surtout des **relaxations**. Chaque soir, il demandait à s'endormir sur «**la force du cheval**», et chaque jour je le voyais s'ouvrir.

J'ai débuté les séances de groupe en invitant ses camarades. Il s'est tout de suite senti à l'aise, fier d'expliquer comment il se sent maintenant:

« *La séance, c'est pas pour les autres, c'est pour soi, pour se sentir mieux dans sa tête et dans son corps* »

« *Je me sens bien, j'ai plus peur de parler parce que je sais que je vais y arriver* »

« *Pendant la relaxation, j'ai senti que mon cœur était plus léger, ça m'a fait du bien* »

À partir de ce moment là, il n'a cessé d'évoluer. Il a commencé à s'épanouir à l'école, à revenir avec des sourires, il savait maintenant exprimer ce qu'il avait fait pendant la journée.

Même si les devoirs étaient encore difficiles, compte tenu de son retard, il a commencé à avoir envie d'apprendre.

Aujourd'hui, c'est un enfant épanoui, même trop bavard maintenant! Ses résultats se sont grandement améliorés, les leçons ne sont plus source de disputes.

JE SUIS LA PAIX
JE ME SENS BIEN
DANS MON COEUR
PAS DE PEINE
PAS DE COLÈRE
JE SUIS TRANQUILLE
COMME L'EAU DU LAC
PAIX ! JE TE SENS EN MOI
Hibischka

Laurick Claude, 8 ans au début des séances

Un enfant suivi par l'orthophoniste pour des troubles de l'attention. Sa première séance a été une découverte. Il ne savait pas ce que voulait dire se relaxer. Il me regardait comme une extra-terrestre! Et puis, au fil des séances, il s'est laissé aller, il m'a fait confiance.

C'était un enfant qui bougeait beaucoup, incapable de rester assis, ni debout sans gesticuler dans tous les sens. Il prenait sans cesse la parole, réagissait souvent violemment face à ses camarades. Et puis un jour, on a pratiqué la relaxation « **la prairie merveilleuse** ». Je pouvais voir sur son visage la joie, la plénitude de se retrouver dans ce cocon, bien au chaud. J'ai ensuite vu la souffrance de devoir en sortir, mais très vite, mes mots au fil de la relaxation l'ont apaisé. Il est vraiment entré dans son histoire. Plus tard, sa maman m'apprend qu'il est né prématuré, et que le lien qui les unit est très fort. J'en frissonne encore... À la fin de la relaxation, il m'a dit «*Merci*», tout simplement. Depuis ce jour, il est attentif aux exercices, bien sûr dans la limite de ses possibilités. Cette agitation, il ne sait pas encore la maîtriser complètement, mais la colère de ses mots a disparu. Aujourd'hui, il arrive la plupart du temps à suivre la séance d'un bout à l'autre, à rester assis et concentré. Il a surmonté son stress d'être jugé, il a plus confiance en lui, et comprend combien se relaxer est important pour lui.

Voici le témoignage de sa maman:

« *Je pense le plus grand bien de cette méthode. En effet, depuis son intégration dans le groupe, Laurick-Claude a fait d'énormes progrès. Il a gagné en assurance, en confiance en lui. Avant de dire (comme il le*

faisait auparavant) «je ne saurai pas faire», il dit maintenant : «je vais essayer». Il essaye de faire un peu plus attention à sa force et se contrôle plus. A la fin du CE2, l'enseignante avait également observé cette évolution. A la maison, il refait quelques exercices qui nous servent énormément lorsque je le fais travailler.

Mon fils est beaucoup plus calme et se retrouve moins souvent impliqué dans des conflits. Il est moins agité dans la classe et donc plus concentré.

Merci pour tout!!! »

Edrayan, 7 ans

Un enfant avec une dysphasie (Trouble structurel de l'apprentissage du langage) avec un vocabulaire très pauvre. Il a été opéré à 4 ans au niveau du frein de la langue car celui-ci était trop court. S'en est de la rééducation. A l'école, les élèves sont conscients de son problème, il arrive à lire et a travailler mais a besoin qu'on soit à côté de lui pour travailler. Mais il aime l'école. Sans son retard au niveau du langage il aurait été un bon élève. Il est facilement distrait, peu attentif, il bouge beaucoup.

Il n'a fait pour le moment que 5 séances, mais déjà, sa maîtresse le voit faire ses exercices de respiration. Il a commencé à prendre la parole dans le cercle du respect, et s'exprime beaucoup mieux. Il est très conscient du bienfait des exercices, il me dit qu'il les utilise pour mieux apprendre, pour se calmer. Son exercice préféré, **le bûcheron**. Ses remarques:

« Je me sens bien après la séance, je me sens mieux dans mon corps. »

« J'aime quand on est allongé pour écouter l'histoire »

Camille, 7 ans

Très rêveuse, et très sensible aussi, elle ne se séparait jamais de son doudou, un petit coussin facile à mettre dans son sac en toutes circonstances. Chaque exercice était difficile à faire puisque Doudou restait bien évidemment dans ses mains. Lorsque l'on faisait le bûcheron, c'est sur lui qu'elle criait. Lors de la relaxation, c'est sur lui qu'elle se couchait. Et puis, petit à petit, Doudou restait de plus en plus avec moi. Elle finissait par l'oublier. Aujourd'hui, aux dernières nouvelles, Doudou ne reste plus qu'à la maison, il l'attend dans un petit coin de la chambre.

Soanne, 7 ans

Elle participe avec moi à un atelier cuisine le mercredi. Lors du cercle du respect, elle me raconta ceci, en parlant de la relaxation «**l'île aux trésors**»:

« Mon île, elle était faite de chocolat, et les arbres c'était de la barbe à papa. L'eau était chaude et sucrée... L'oiseau était multicolore, j'ai beaucoup aimé voler avec lui, je ne voulais pas que mon rêve se termine ».

Leynael, 8 ans au début des séances

C'est un enfant calme, sans problématique particulière, mais qui a su tout de suite que la relaxation lui faisait du bien. Il a été le moteur du groupe: parfois, quand les plus agités le regardaient pendant les relaxations, ils se calmaient car ils voyaient sur son visage la détente.

« Ça m'a calmé, j'ai appris à me contrôler, à mieux faire mes devoirs pendant l'année. »

« J'ai beaucoup aimé le bûcheron pour me contrôler quand je suis énervé. »

« J'aime faire l'exercice du miroir, ça me permet de vider ma tête, et de me sentir bien. »

Le témoignage de sa maman:

« Notre vie au quotidien n'est pas de tout repos. Les journées souvent très bousculées ne sont pas sans influence sur le rythme de nos enfants : garderie, nounou, école, étude... nous sommes parfois contraints de leur imposer un rythme qui n'est pas le leur.

Notre propre stress et notre fatigue influent sur nos relations avec nos enfants, sur notre capacité à les accompagner, à les rassurer...

Ce fut mon cas.

Les séances de relaxation, prodiguées par Elisa, ont permis à mon fils de se recentrer, de souffler l'espace d'une heure mais il a surtout appris à se concentrer et à focaliser son attention.

En effet il avait des difficultés concernant la mise en application des consignes. Au fil du temps j'ai observé une nette amélioration sur le sujet. Il est beaucoup plus réfléchi et parvient maintenant à se canaliser sur un sujet précis.

Merci Elisa pour ce merveilleux travail effectué avec mon fils.»

LE LIEN AVEC LES PARENTS...

Je souhaite aussi avoir une pensée pour vous, parents de ces enfants différents.

Soulager les maux de vos enfants, c'est aussi vous donner un peu de soleil, de souffle. Mais avant tout, je pense qu'il faut comprendre que si les enfants ont besoin des séances pour aller mieux, vous aussi, chers parents, vous devez prendre un instant pour vous pauser, pour faire ce travail, et vos enfants iront encore mieux. Après une journée de travail, on est fatigué, impatient, on a « d'autres choses à faire ». Mais le stress, les angoisses, la tristesse, toutes ces émotions se transmettent sans paroles. Alors si vous souffrez, faites les exercices avec vos enfants, ils vous les apprendront avec plaisir, et ce sera alors un moment de partage exceptionnel.

CONCLUSION

La méthode éducative 3C est un véritable outil pour permettre aux enfants de progresser de manière significative dans leurs apprentissages. Si l'on se réfère au fonctionnement du cerveau, les émotions parasites qui vont faire « disjoncter » les fonctions de mémorisation, de raisonnement, d'apprentissage. Pour ces enfants qui souffrent non seulement de leurs troubles, mais aussi de leurs difficultés émotionnelles, il est indispensable de les aider à gérer leur monde intérieure. Au cours des séances, ils vont s'épanouir, prendre confiance en eux, et partir chaque semaine avec des outils qu'ils vont pouvoir utiliser chaque fois qu'ils en auront besoins. Adieu peurs et angoisses, bienvenue au calme intérieur:

Bien apprendre, bien comprendre, mieux mémoriser, et mieux s'aimer!

Merci à vous, parents de m'avoir fait confiance

Merci à vous, mes enfants, avec qui j'ai vécu d'extraordinaires moments.

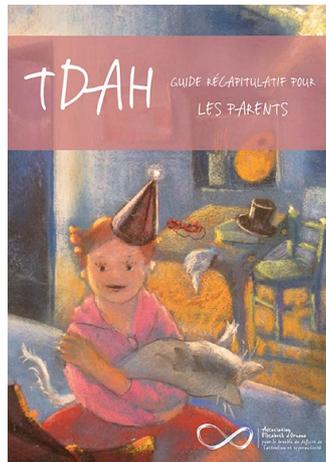
BIBLIOGRAPHIE

REPORTAGES

- C'est pas sorcier - Les troubles Dys
 - C'est pas sorcier- Joie, peur, tristesse, colère... Que d'émotions !
 - Envoyé Spécial - École enfants handicap Dyspraxique
 - Au cœur des émotions de l'enfant
- (Émission RTBF avec Isabelle Filliozat du 07 novembre 2013)

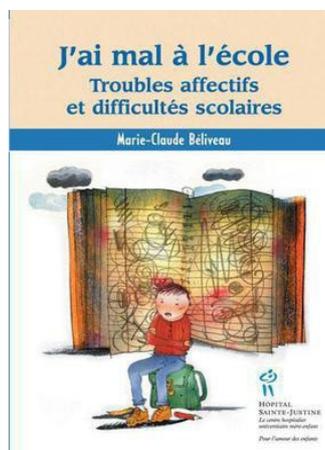
MANUELS

- Les troubles spécifiques des apprentissages
(Dossier EPLE académie de Versailles)
 - Les troubles d'apprentissage chez l'enfant (ADSP)
 - TDAH guide récapitulatif pour les parents
- (Association Elisabeth d'Ornano pour le trouble du déficit de l'attention et hyperactivité)



LIVRES

- J'ai mal à l'école de Marie-Claude Béliveau



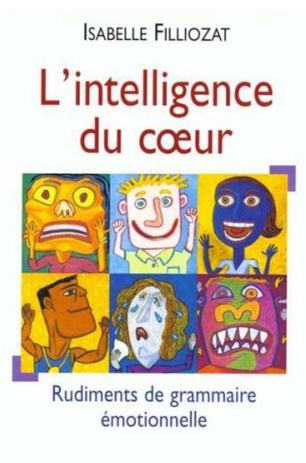
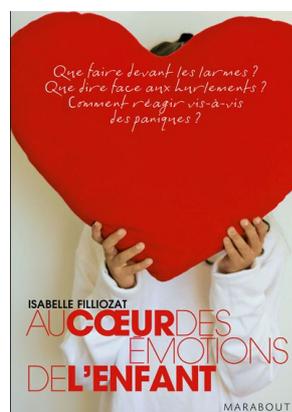
Les troubles d'apprentissage: comprendre et intervenir
Denise Destrempe-Marquez - Louise Lafleur



J'aide mon enfant à mieux apprendre, *Bruno Hourst*



Au coeur des émotions de l'enfant, *Isabelle Filliozat*



L'intelligence du cœur, rudiments de grammaire émotionnelle, *Isabelle Filliozat*