

Méthode Educative 3C

Concentration Calme Contrôle

À Institut Médico-Educatif de Sarreguemines

La gestion des conflits chez l'enfant. Apport de la ME3C en IME.



Stéphanie FABRE
Mémoire Formation de Moniteur
Avec Michèle Dreidemy, fondatrice de la ME3C

Session de Lyon
2017 - 2018

A tous les enfants « volcans »,
pour qu'ils aient une boîte à outils
à utiliser quand on leur dit
« Calme-toi ».

« La vie, ce n'est pas d'attendre
que les orages passent,
c'est d'apprendre
comment danser sous la pluie »
Sénèque



Remerciements

Je tiens sincèrement à remercier

- Les enfants, pour leur joie et leurs sourires, leur spontanéité et leurs gestes d'attention.
- Michèle Dreidemy, qui est mon guide dans cette aventure.
- Ma famille, pour leur amour et leur soutien.
- Catherine, Sophie et Pamela, pour leur disponibilité et leurs échanges, ainsi que tous les moniteurs qui font vivre la Méthode Educative 3C.
- M. Gilles Muller, l'équipe de Direction et mes collègues de l'IME, qui me font confiance et m'accompagnent au quotidien.
- La Directrice de l'école ABCM de la Blies de Sarreguemines, ainsi que la Présidente de l'association LesPetitesMains – Parents et Partage.



« La bougie ne perd rien de sa lumière en la communiquant à une autre bougie. »
Proverbe japonais.

La gestion des conflits chez l'enfant. Apport de la ME3C en IME.

Introduction	1
I. De la théorie...	
1. Le conflit	3
1.1. Définition	3
1.2. Changer l'image du conflit	4
1.3. Les conflits chez les enfants	4
2. Le cerveau de l'enfant	5
2.1. Introduction	5
2.2. Comprendre les principes de base du cerveau	5
a) Qu'est-ce que l'intégration ?	
b) Jetez-vous à l'eau : naviguer entre chaos et rigidité	
2.3. Deux cerveaux pensent mieux qu'un	7
a) Cerveau gauche, cerveau droit : introduction	
b) Deux moitiés forment un tout : combiner le gauche et le droit	
c) Comment aider l'enfant à exploiter les deux côtés de son cerveau	
2.4. L'escalier de l'esprit. Cerveau d'en haut et cerveau d'en bas	9
a) L'escalier mental	
b) Le cerveau d'en haut inachevé	
c) Le hold-up de l'esprit : ce n'est pas moi, c'est mon amygdale	
d) Situations de crise : panique à tous les étages	
e) Comment aider l'enfant à intégrer son cerveau d'en haut	
3. La Méthode Educative 3C	13
3.1. Ma rencontre avec la méthode	13
3.2. Un développement équilibré de l'enfant	14
a) Les 3C	
b) Equilibre entre les 3 pôles	
c) Equilibre entre intériorité et relation aux autres	
d) Des exercices équilibrants	
3.3. Une éducation respectueuse	16
a) L'attention	
b) La structure	
c) Plus fort que la colère	
d) Des paroles constructives	

II. ... à la pratique

1.	L'Institut Médico-Educatif	18
1.1.	Présentation de l'établissement	18
1.2.	Caractéristiques du public accueilli	18
1.3.	Projet d'établissement	18
1.4.	Une équipe pluridisciplinaire	19
1.5.	Commission de pilotage sur le thème de la Bienveillance	19
2.	La ME3C à l'IME	20
2.1.	Le projet et les groupes	20
a)	Le projet	
b)	Les groupes d'enfants	
c)	Le cadre	
d)	Les objectifs	
e)	Un aperçu des moyens	
2.2.	Et si on prenait le temps...	22
a)	L'attention et la structure	
b)	Prendre conscience de son corps	
c)	Prendre conscience de la respiration	
d)	Mon attitude : j'avais le temps de prendre le temps	
2.3.	La gestion des conflits : exercices spécifiques de la ME3C	24
a)	Apprentissage d'exercices pour sortir des conflits	
b)	Introduction des images	
c)	Une pratique régulière	
2.4.	La Roue des choix, pour faciliter un retour au calme lors d'un conflit	25
a)	La Roue des choix de Jane Nelsen	
b)	Une Roue des choix à l'IME	
c)	Echanges et implication de mes collègues	
d)	Quels exercices de la Méthode Educative 3C	
3.	Vivre la Méthode Educative 3C	27
3.1.	Je suis ici pour me faire du bien	27
a)	Je me connais mieux : l'attention à soi	
b)	On fait ensemble : tolérance et respect	
c)	Je profite du calme : un climat serein	
3.2.	Je bouge quand je ne vais pas bien	29
a)	Les émotions s'éprouvent d'abord dans le corps	
b)	Je bouge, pour faire bouger les émotions	
c)	Je respire calmement	
d)	Je maîtrise mes gestes et mes mots	

- 3.3. Vers l'autonomie, grâce à des outils simples et efficaces 32
- a) Je m'entraîne
 - b) J'utilise la Roue des choix
 - c) J'évolue, je fais seul

Conclusion 34

Biographie

Annexes



Introduction

Jour après jour, je vois mes trois enfants grandir, devenir de plus en plus autonome, s'épanouir, découvrir leur personnalité et leurs centres d'intérêts, créer des relations. Les enfants sont des trésors, même dans leurs difficultés. Soit je passe un beau moment avec eux, je ressens alors de la joie, de l'amour, de la bonne humeur, soit je suis amenée à vivre des conflits. Ces crises inévitables vont me faire grandir. En effet, lors de conflits, le rôle de parent prend tout son sens : ce sont des opportunités pour aider nos enfants à s'épanouir. Nelson Mandela a dit « Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends ».

Travaillant à l'Institut Médico-Educatif de Sarreguemines, je prends le temps d'observer les conflits entre les enfants, en dehors du milieu familial. Ils sont souvent gérés avec agressivité, violence, par le corps (pleurs, cris, insultes, coups), avec toutes sortes d'émotions (tristesse, colère, agacement, ...). L'intervention de l'adulte est souvent nécessaire.

Diverses lectures, notamment Le cerveau de votre enfant de Siegel et Payne m'ont permis de prendre conscience qu'en comprenant mieux un jeune cerveau, nous pouvons transformer l'expérience du conflit de manière à développer le cerveau des enfants et à améliorer leur tempérament et leurs relations aux autres. Une dispute peut être utilisée comme une occasion pour leur apprendre à écouter le point de vue de l'autre, à exprimer leurs propres désirs avec clarté et respect, à faire des compromis, à pardonner. L'enfant fait souvent de son mieux. Maintenant il n'est pas toujours capable de raisonner, de parler. Il doit d'abord se calmer. « Calme-toi », dit-on de manière bienveillance à l'enfant. Il aimerait bien, mais ne sait souvent pas comment.

Je découvre alors la Méthode Educative 3C, fondée par Michèle Dreidemy. Je la pratique et en ressens rapidement les bienfaits. La ME3C est une pratique psychocorporelle adaptée à l'enfant, lui permettant de mieux gérer son monde intérieur, pour l'amener à se concentrer, se calmer, se contrôler. Il s'agit d'une boîte à outils remplie d'exercices simples, efficaces et spécifiques. L'éducation consiste à fournir aux enfants des ressources plutôt que des limites. Au lieu de demander aux enfants de rester calmes, nous pouvons leur enseigner à respirer, à libérer les tensions par le corps, à chercher la mer de sérénité qui réside dans leur cœur, à trouver le calme à l'intérieur d'eux.

Le sentiment de fragilité et de souffrance observé chez les enfants lors de débordements émotionnels m'a amenée à me questionner sur l'aide que je pouvais leur apporter grâce à la ME3C pour être plus forts que la colère, plus forts que la tristesse, pour sortir des conflits. Comment aider les enfants de l'IME à gérer calmement les conflits ? Comment la ME3C va permettre un retour au calme et un mieux-être ?

Tout d'abord, je vais définir le conflit, ses causes et la manière dont il est géré par les enfants. Dans la deuxième partie théorique, je montrerai de quelle manière les connaissances scientifiques sur le cerveau sont fascinantes et applicables au quotidien. La compréhension du cerveau permet de mieux connaître les enfants, de réagir plus efficacement dans les situations difficiles et d'aider les enfants à s'épanouir. Enfin, je

présenterai la ME3C, une pratique permettant aux enfants d'être plus heureux, plus équilibrés et plus entiers dans leur enfance et dans leur vie d'adulte.

Dans la partie pratique, il s'agira de présenter l'Institut Médico-Educatif de Sarreguemines, ainsi que la commission de pilotage sur le thème de la bientraitance. Je détaillerai le projet de prise en charge psychomotrice par la ME3C, l'évolution des séances et la mise en place d'outils, tel que le Roue des choix, pour amener les enfants à mieux connaître leur corps, leur respiration, et à sortir sereinement des conflits.

Enfin la confrontation théorico-clinique va me permettre de répondre à ma problématique. Il convient de montrer que les enfants pratiquant régulièrement la ME3C prennent conscience des bienfaits des exercices, sont davantage attentif à eux-mêmes, que le plaisir de pratiquer ensemble apporte de la joie et favorise une cohésion de groupe, et enfin, que grâce à des exercices spécifiques, l'enfant pourra, lors de situations conflictuelles, retrouver le calme en passant par le corps.



I. De la théorie ...

1. Le conflit

1.1. Définition

Le mot « conflit » vient du latin « conflictus » qui signifie : choc, lutte, attaque. Il s'applique, à l'origine, à une situation de lutte armée. Par extension, le terme de conflit s'applique aujourd'hui à toute opposition survenant entre des parties en désaccord, l'une souhaitant imposer ses positions, à l'encontre des attentes ou des intérêts de l'autre partie.

Dans leur ouvrage, *Conflit, mettre hors-jeu la violence*, les auteurs donnent la définition suivante du conflit : « le mot conflit exprime un désaccord entre deux ou plusieurs parties, personnes ou groupes, lorsque ce désaccord est vécu par l'une ou l'autre des parties comme un rapport de forces. »

Il existe plusieurs types de conflits :

- Conflits intra-personnels ou psychiques, qui participent à la structuration profonde de notre personnalité.
- Conflits interpersonnels, opposant deux personnes au moins.
- Conflits intra-groupes, entre 2 membres ou plus du même groupe (conflits de travail ou conflits relationnels).
- Conflits intergroupes opposant deux ensembles de personnes ayant une culture ou une idéologie différentes.

Les causes des conflits peuvent être variées, on peut les classer en quatre grandes catégories

- Conflits de besoin, à propos d'objets précis.
- Conflits d'intérêt, ils touchent aux questions de pouvoir, d'appartenance.
- Conflits de valeurs, le différend porte sur un choix de vie, une idéologie.
- Conflits de personnes, ils sont issus de réactions d'antipathie, de compétition.



1.2. Changer l'image du conflit

Le conflit est souvent envisagé comme une lutte de pouvoir dans laquelle il y aurait forcément un gagnant et un perdant. C'est alors la loi du plus fort qui prévaut et ce qui importe est moins la solution du conflit que la prise de pouvoir sur l'adversaire.

D'un point de vue psychologique, les personnes impliquées dans un conflit ou vivant un conflit à l'intérieur de leur propre psychisme, connaissent des états émotionnels forts : colère, frustration, peur, tristesse, rancune et parfois agressivité et violence.

« Vous ne serez pas puni pour votre colère, mais par votre colère. » disait Bouddha.

Il est normal de rencontrer des problèmes relationnels, tant est immense la diversité des êtres humains, de l'histoire des peuples, de leur culture, du parcours individuel de chacun. C'est la façon dont les antagonistes vont gérer le conflit qui est essentiel. Il peut arriver qu'aucune solution ne soit trouvée dans l'immédiat, l'important est alors que les personnes acceptent leur désaccord, que les tensions soient apaisées et que la relation soit préservée. Seule cette approche permet au conflit d'être maîtrisé de façon constructive, sans violence ni résignation, par une attitude d'affirmation positive où chaque partie exprime son point de vue et ses intérêts sans dénier ceux de l'autre. Cependant cette gestion des conflits ne va pas de soi car elle requiert de la part des antagonistes la capacité à communiquer entre eux. Or, avant cela, il faut souvent établir les conditions qui rendent possible cette communication.

1.3. Les conflits chez les enfants

A de nombreuses occasions, l'enfant vit des conflits que ce soit chez lui ou à l'école. Les désaccords sont inévitables dans les relations humaines car ils sont l'expression d'une confrontation des besoins, des intérêts, des valeurs mais ils sont aussi indispensables au développement de l'enfant.

A l'Institut Médico-Educatif, nous constatons que certains enfants ne possèdent pas les habiletés sociales nécessaires à la vie en collectivité : incapables de supporter la frustration, de maîtriser leur colère, de coopérer, de partager, ils ne savent pas traiter leur pair avec respect ni réagir aux conflits autrement que par la violence. Les adultes sont alors obligés de passer du temps à régler ces problèmes, ils jouent le rôle de juge ou d'arbitre et prennent des décisions souvent arbitraires, dans l'urgence. Pour être constructif et pallier ce problème, il s'agit d'apprendre aux enfants à gérer eux-mêmes leurs conflits de manière non-violente, en leur proposant des outils.



2. Le cerveau de l'enfant

2.1. Introduction

Le Dr Daniel J. Siegel est l'un des experts mondiaux du cerveau de l'enfant. Tina Payne Bryson est docteur en psychologie et psychothérapeute pour les enfants et les adolescents. Ensemble ils ont élaboré *Le cerveau de notre enfant*, un ouvrage documenté, très clair, riche d'informations, véhiculant de profondes valeurs humaines tout en restant très pratique. En tant que scientifiques, les auteurs aspirent à la précision. En tant que parents, ils visent la compréhension pratique : rendre les connaissances scientifiques complexes et vitales applicables au quotidien.

On retrouve dans leur livre des images simples et claires pour illustrer leurs propos et transmettre des concepts scientifiques complexes. Je vais, dans cette partie, m'appuyer sur cet ouvrage pour expliquer le principe de base d'un jeune cerveau et transmettre les cinq « leçons » proposées par les auteurs pour aider les enfants à être plus équilibrés.

2.2. Comprendre les principes de base du cerveau

a) Qu'est-ce que l'intégration ?

La plupart d'entre nous n'ont pas conscience que le cerveau est constitué de différentes parties, qui ont chacune une fonction spécifique. C'est presque comme si notre cerveau avait des personnalités multiples. Pas étonnant que, par moment, nous ayons l'impression d'être plusieurs personnes à la fois ! **La clef du bien-être est de faire fonctionner correctement les différentes parties du cerveau ensemble, de les intégrer.** Le rôle de l'intégration est de coordonner et équilibrer les différentes régions du cerveau. Quand le cerveau n'est pas correctement intégré, les enfants peuvent être submergés par l'émotion, confus, agités et incapables de réagir de manière appropriée.

Le cerveau est malléable. A savoir qu'il se modifie physiquement au cours de notre existence, et pas seulement durant l'enfance. Grâce à l'expérience, nous pouvons recâbler le cerveau et espérer être plus heureux et en meilleure santé. Les rivalités entre frères et sœurs, la colère, la désobéissance, le refus de faire ses devoirs, les problèmes de disciplines, sont le fruit d'un manque d'intégration du cerveau de l'enfant. Le cerveau a besoin de temps pour se développer. Le cerveau d'une personne ordinaire est considéré comme mature autour de vingt-cinq ans. Il va falloir attendre que le cerveau de l'enfant évolue. On va pouvoir aider l'enfant à développer chacune de ses aires neuronales et encourager leur intégration pour qu'elles fonctionnent efficacement ensemble. Cela ne fera pas grandir l'enfant plus vite, cela l'aidera à mieux grandir. Un cerveau intégré aide à prendre de meilleures décisions, à mieux contrôler son corps et ses émotions, à mieux comprendre son moi propre, à forger de solides relations et à réussir à l'école.

b) Jetez-vous à l'eau : naviguer entre chaos et rigidité

Lorsqu'une personne est bien intégrée, elle jouit d'une bonne santé mentale et d'un réel bien-être. Daniel Siegel a été le premier à proposer une définition de la santé mentale ; une manière simple de l'exprimer consiste à décrire la santé mentale comme la capacité à naviguer sur la « rivière de bien-être ».

Imaginez un paisible cours d'eau. Chaque fois que vous voguez tranquillement dans votre canoë, vous avez le sentiment d'être en harmonie avec le monde alentour. Vous avez une vision claire de vous-même, des autres et de votre existence. Vous êtes malléable et vous vous adaptez facilement aux changements de situations. Bref, vous êtes équilibré et serein. Parfois, vous vous approchez trop près de l'une ou l'autre rive. Cela provoque divers problèmes, selon la berge que vous frôlez. L'une représente le **chaos**, un espace où vous perdez le contrôle. Vous êtes pris dans des rapides, et la confusion et l'agitation vous submergent. Vous devez vous éloigner de cette rive et retourner dans le cours tranquille de la rivière. Mais n'allez pas trop loin, car l'autre berge présente ses propres dangers. C'est la rive de la **rigidité**, l'opposé du chaos. Au lieu de sombrer dans la confusion, vous cherchez à exercer votre contrôle sur tout et tout le monde autour de vous. Vous êtes alors totalement incapable de vous adapter, de faire des compromis, de négocier.

Le rôle de parent est mis à l'épreuve chaque fois que l'enfant n'est plus dans le flux harmonieux, happés par le chaos ou la rigidité. Un enfant de 3 ans refuse de partager son jouet au parc ? Rigidité. Il se met à crier et jette du sable quand son petit camarade prend son jouet ? Chaos. Vous pouvez guider votre enfant vers la sérénité.



Dessin de « La rivière du bien-être » en [annexe 1](#).

2.3. Deux cerveaux pensent mieux qu'un.

a) Cerveau gauche, cerveau droit : introduction

Le cerveau est divisé en deux hémisphères. Votre cerveau gauche aime et recherche l'ordre. Il est logique, littéral, linguistique et linéaire (il organise et ordonne les éléments). Le cerveau droit, lui, traite les informations corporelles, non-verbales, les émotions, les images. Il envoie et reçoit des signaux qui nous permettent de communiquer, comme les expressions faciales, les regards, les inflexions de la voix, les postures, la gestuelle. Au lieu du détail et de l'ordre, notre cerveau droit s'intéresse à la vision d'ensemble. Ce cerveau droit est plus directement influencé par le corps et les aires cérébrales inférieures.

En termes de développement, les très jeunes enfants ont un hémisphère droit dominant, en particulier pendant les trois premières années de leur vie. Ils ne maîtrisent pas encore la logique et la parole pour exprimer leurs émotions, et vivent uniquement dans l'instant. Mais quand un tout petit demande « Pourquoi ? » en boucle, son cerveau gauche commence à prendre de l'importance. Le cerveau gauche aime comprendre les relations de cause à effet dans le monde qui l'entoure, et exprimer cette logique par le biais du langage.

b) Deux moitiés forment un tout : combiner le gauche et le droit

Pour mener une vie équilibrée, créative, pleine de sens et riche en relations humaines, il est crucial que nos deux hémisphères collaborent. L'architecture même du cerveau est conçue en ce sens. Ainsi le corps calleux est un ensemble de fibres sur la ligne médiane du cerveau qui relie les deux hémisphères et leur permet de travailler en équipe. C'est exactement ce que nous souhaitons pour nos enfants : les intégrer horizontalement pour qu'ils accordent autant d'importance à leur logique qu'à leurs émotions.

Les problèmes apparaissent quand les deux hémisphères ne sont pas intégrés et que nous privilégions l'un ou l'autre dans notre compréhension du monde alentour. Si notre cerveau droit s'impose, nous aurons l'impression de nous noyer dans un flot d'émotions et de sensations corporelles. Il ne faut pas non plus utiliser uniquement le cerveau gauche. Notre existence s'apparenterait alors à un désert émotionnel.

Dans le chapitre précédent, nous avons évoqué la rivière du bien-être avec la rive du chaos d'un côté et celle de la rigidité de l'autre. Intégrer les hémisphères gauche et droit empêche les enfants de flotter trop près de l'une ou l'autre rive. Quand les émotions brutes du cerveau droit ne se combinent pas avec la logique de gauche, l'enfant s'approche dangereusement du chaos. Nous devons donc faire appel à son cerveau gauche pour replacer la situation dans son contexte et gérer efficacement ses émotions. De la même manière, si l'enfant nie ses émotions et se réfugie dans l'hémisphère gauche, il risque de heurter la rive de la rigidité. Dès lors, il faut les encourager à se reconnecter avec leur cerveau droit, afin qu'il s'ouvre à de nouvelles sensations et expériences.

c) Comment aider l'enfant à exploiter les deux côtés de son cerveau

Leçon n°1 : se connecter et rediriger. Surfer sur la vague de l'émotion.

Dans nos sociétés, nous sommes habitués à résoudre une situation donnée par la parole et la logique. Mais dans les moments de crise, la logique n'est pas l'outil qui permet de ramener l'échange à la normalité. Il s'agit de faire appel au cerveau droit de l'enfant en employant des signes non verbaux : un contact physique tendre, des expressions faciales exprimant la compassion, une voix douce, écouter sans juger. Cette connexion cerveau droit à cerveau droit aide à ramener le cerveau de l'enfant à l'équilibre. Puis une fois qu'il est de nouveau maître de lui-même et se montre plus réceptif, convoquer son cerveau gauche pour les leçons et la discipline.

Il ne s'agit pas de croire que la permissivité est recommandée. Les comportements considérés comme inappropriés – manque de respect, frapper ou projeter des objets – sont inacceptables, même en cas de débordement émotionnel. Il se peut que vous ayez besoin de stopper les comportements destructeurs de l'enfant avant de vous connecter et de le rediriger. Mais avec l'approche du cerveau global, on comprend qu'il est préférable de discuter d'une mauvaise conduite quand l'enfant s'est calmé. Bien sûr, « se connecter et rediriger » ne résout pas toujours les crises. Après tout, il arrive qu'un enfant ait passé le point de non-retour et que le mieux soit d'attendre que la tempête émotionnelle passe. Ou bien l'enfant a simplement besoin de manger ou de dormir.

Leçon n°2 : nommer pour apprivoiser. Raconter son expérience pour endiguer ses émotions.

Quand un enfant vit une expérience douloureuse, il peut perdre pied à cause des émotions qui envahissent son cerveau droit. Ce dont il a alors besoin c'est d'une personne qui l'aide à utiliser le cerveau gauche pour comprendre ce qui lui arrive – à remettre les événements dans l'ordre chronologique, à se remémorer les détails et à nommer ces émotions effrayantes pour les apprivoiser. Pour élaborer un récit plein de sens, le cerveau gauche doit organiser les événements grâce au langage et à la logique. Le cerveau droit apporte les sensations corporelles, les émotions brutes et les souvenirs personnels, afin de pouvoir dépeindre l'ensemble du tableau.

En fait, les recherches montrent que le simple fait de donner un nom à nos émotions réduit l'activité des circuits émotionnels de l'hémisphère droit. L'enfant a besoin de décrire pour comprendre et pour se sentir mieux. Le désir de comprendre le pourquoi est si puissant que le cerveau continuera à l'analyser jusqu'à ce qu'il réussisse à lui donner un sens. En tant qu'adulte nous pouvons favoriser ce processus en les encourageant à le formuler. Une autre approche consiste à demander à l'enfant de dessiner son histoire ou, s'il est assez grand, de la raconter par écrit. Ainsi il utilise son cerveau gauche pour donner un sens à son expérience et reprendre le contrôle de lui-même.

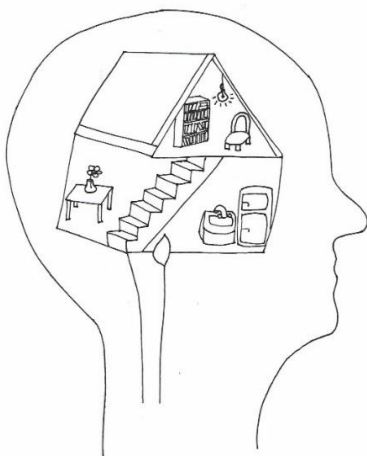
2.4. L'escalier de l'esprit. Cerveau d'en haut et cerveau d'en bas.

La complexité du cerveau demande une intégration gauche-droite comme nous venons de le voir, et également une intégration des parties haute et basse du cerveau. Cette notion est développée dans cette partie que je vais introduire avec un exemple tiré du livre. Gaëtan est en colère contre sa sœur. Il avait les poings serrés et le visage rouge de colère. La situation peut trouver une résolution pacifique, ou elle peut au contraire sombrer dans le chaos et la violence. Tout dépend de la capacité de l'enfant à gérer ses impulsions, et à prendre une bonne décision. Dans ce cas, le père de Gaëtan a tout de suite compris ce qui allait suivre : Gaëtan allait perdre son sang-froid. Il a réussi à l'intercepter avant qu'il ne se rue sur sa sœur. Le père se pose la même question que de nombreux parents : « Je ne peux pas être avec mes enfants à chaque seconde. Comment leur enseigner à agir comme il faut et à se contrôler ? » Qu'est-ce qui pousse les enfants à faire un choix judicieux ou totalement inapproprié ? Cela tient en partie à ce qui se passe dans les parties haute et basse du cerveau de l'enfant.

a) L'escalier mental.

Imaginez que votre cerveau est une maison avec un rez-de-chaussée et un étage. Le tronc cérébral et le système limbique sont situés dans la partie inférieure du cerveau. Les scientifiques les considèrent comme des aires plus primitives parce qu'elles sont responsables de fonctions basiques (comme respirer et cligner des yeux), de réactions innées et impulsives (se défendre et s'enfuir), et d'émotions fortes (la peur et la colère). On peut l'imaginer comme le rez-de-chaussée d'une maison, où l'on gère la plupart des besoins basiques de la famille. On y trouve une cuisine, une salle à manger, des toilettes.

Le cerveau d'en haut est totalement différent. Il est constitué du cortex cérébral et de ses différentes aires, en particulier le cortex préfrontal. Contrairement au cerveau du bas, plus basique, le cerveau du haut est plus évolué et peut vous donner une perspective globale de votre univers. Imaginez-le comme un bureau ou une bibliothèque au premier étage de votre maison. C'est le siège des processus mentaux les plus complexes comme penser, imaginer, planifier. De par sa sophistication et sa complexité, il est responsable de qualités que nous espérons observer chez nos enfants : prise de décisions judicieuses et planification, contrôle de ses émotions et de son corps, connaissance de soi, empathie et moralité.



Ce schéma est détaillé en [annexe 2](#).

Comme on peut s'y attendre, le cerveau d'une personne fonctionne mieux quand les parties inférieure et supérieure sont bien intégrées. Ainsi, les adultes doivent participer au **renforcement de l'escalier métaphorique** qui relie les deux étages du cerveau, afin qu'ils travaillent en équipe. Cela signifie que le premier étage peut contrôler le rez-de-chaussée, calmer les réactions impulsives et les émotions fortes qu'il génère. Mais l'intégration verticale fonctionne aussi dans l'autre sens, car les apports du cerveau d'en bas et du corps (les fondations de la maison) sont essentiels. Nous ne voulons pas que d'importantes décisions soient prises sans tenir compte de notre ressenti émotionnel et physique. Même si nous aidons nos enfants à bâtir l'escalier métaphorique de leur cerveau, nous devons avoir des attentes appropriées. Et ce pour deux raisons : chez l'enfant le cerveau du haut est inachevé, et de plus l'amygdale peut prendre le contrôle du cerveau d'en haut.

b) Le cerveau d'en haut inachevé.

La première est de l'ordre du développement : alors que le cerveau du bas est bien formé à la naissance, celui d'en haut n'est pleinement mature qu'autour de vingt-cinq ans. Imaginez le rez-de-chaussée d'une maison, achevé et entièrement meublé, puis levez les yeux vers le premier étage, qui n'est pas terminé et jonché de gravats : **un chantier en cours**. Comme le premier étage est en construction, il est incapable de fonctionner à plein régime en permanence, et ne peut donc être intégré au cerveau d'en bas tout le temps. Résultat, les enfants sont parfois « **piégés au rez-de-chaussée** », privés de leur cerveau supérieur, et se comportent mal.

c) Le hold-up de l'esprit : ce n'est pas moi, c'est mon amygdale.

Le rôle de l'amygdale, située dans la zone inférieure du cerveau, est d'analyser et d'exprimer rapidement certaines émotions, en particulier la peur et la colère. Quand elle sent une menace, elle prend le contrôle du cerveau d'en haut. C'est ce qui nous permet d'agir avant de réfléchir. Ce qui est manifestement une bonne chose en cas de danger. Mais agir sans réfléchir est généralement peu judicieux dans les situations normales, comme lorsque vous ruez hors de votre voiture et criez après un autre conducteur qui vous a fait une queue-de-poisson. C'est ce que l'on appelle « piquer une crise ». C'est ainsi que l'amygdale nous attire des ennuis : elle prend le contrôle et relève le cerveau d'en haut de ses fonctions.

Chez les enfants, l'amygdale s'enflamme souvent et bloque l'escalier qui relie les deux niveaux du cerveau. C'est comme si **une barrière au pied de l'escalier** interdisait l'accès au premier étage. Non seulement le cerveau d'en haut est encore en chantier, mais même sa partie fonctionnelle est inaccessible durant ces périodes de débordement émotionnel ou de stress. Savoir cela permet à l'adulte de réguler ses attentes et de se rendre compte que **les enfants font souvent de leur mieux avec le cerveau qu'ils ont**.

d) Situations de crise : panique à tous les étages.

Nos nouvelles connaissances sur le cerveau nous apprennent qu'il existe plusieurs types de crises infantiles. On parle de **crise d'en haut** lorsque l'enfant fait volontairement un scandale. Il fait le choix conscient de s'emporter, de crier pour obtenir ce qu'il désire. Dans ce cas, c'est grâce à l'autorité que vous montrez à l'enfant les conséquences de sa conduite

et lui apprenez à maîtriser son impulsivité. Vous lui enseignez que le respect et la patience sont récompensés, et non le contraire. Ce sont des leçons essentielles au développement de son cerveau.

Une **crise d'en bas** est totalement différente. Là, l'enfant est tellement bouleversé qu'il n'est plus capable de faire appel aux aires cérébrales supérieures. Il est littéralement incapable, momentanément du moins, de contrôler son corps et ses émotions, sans parler d'utiliser ses capacités supérieures de raisonnement, comme réfléchir aux conséquences de ses actes, résoudre un problème ou prendre en compte les émotions d'autrui. C'est le trop-plein. Une barrière de sécurité bloque l'accès à l'étage et il ne peut plus utiliser son cerveau dans son intégralité. Alors qu'un enfant dont la colère est intentionnelle demande au parent de poser une limite claire, il faut se montrer patient et compréhensif quand il s'agit d'une crise d'en bas. Il s'agit de l'aider à s'apaiser grâce à des exercices spécifiques de la ME3C, et de l'écarter le plus possible de la rive du chaos. Puis, une fois que le cerveau supérieur est de nouveau actif, vous pouvez traiter le problème avec raison et logique, lui parler de comportement approprié, exercer son autorité tout en restant compatissant.

e) Comment aider l'enfant à intégrer son cerveau d'en haut.

Leçon n°3 : Sollicitez-le, ne le faites pas enrager. Faites appel au cerveau d'en haut.

Lors d'un incident, l'adulte peut se faire obéir par l'autorité. Mais dans certaines situations cette approche peut embraser le cerveau inférieur de l'enfant ; la colère et le sentiment d'injustice n'auraient fait que croître en lui. Le parent peut choisir de solliciter l'étage supérieur en incitant l'enfant à réfléchir à une solution qui convienne à tous les deux. L'enfant est alors capable de discuter de son problème, de réfléchir au comportement approprié et à ses conséquences. Tout cela parce que nous avons trouvé un moyen de faire appel au cerveau d'en haut, au lieu de provoquer celui d'en bas.

Leçon n°4 : Exercer le cerveau d'en haut.

A force d'entraînement, le cerveau d'en haut se développe, se renforce et s'améliore. Le cerveau supérieur est essentiel à l'intelligence sociale et émotionnelle, et peut contrebalancer les débordements du cerveau inférieur.

Prendre une décision judicieuse : l'idée est de laisser vos enfants se débattre avec leurs propres choix et en assumer les conséquences. Chaque fois que vous pouvez le faire, éviter de résoudre les problèmes de vos enfants, et de prendre des décisions à leur place. Comparer plusieurs alternatives, ainsi que leurs conséquences possibles, exerce le cerveau supérieur de l'enfant, le renforce et améliore son fonctionnement.

Contrôler ses émotions et son corps : autre tâche importante, et difficile, pour les enfants, garder le contrôle d'eux-mêmes. Nous devons leur donner les outils qui les aideront à faire les bons choix lorsqu'ils sont bouleversés. Ils ne prendront pas toujours les bonnes décisions, mais chaque fois qu'ils choisiront une alternative à la violence, leur cerveau d'en haut se développe.

Apprendre à se connaître : en encourageant l'enfant à dessiner, écrire, se poser des questions, on l'amène à être attentif à son univers intérieur. Plus les enfants réfléchissent à leur intériorité, plus ils sont capables de comprendre et de s'adapter au monde.

Etre dans l'empathie : quand vous posez des questions simples, qui encouragent votre enfant à prendre en considération les émotions d'autrui, vous bâtissez sa capacité à l'empathie. Par exemple, « pourquoi ce bébé pleure-t-il à ton avis ? ».

Développer la moralité : l'idée est d'amener vos enfants à réfléchir à leurs actes et à leurs implications. Ce faisant, vous les entraînez à déterminer les principes éthiques et moraux.

Comprendre le fonctionnement du cerveau : les auteurs proposent de fournir aux enfants des explications simples et imagées sur le fonctionnement du cerveau, des informations et des outils pratiques pour réguler leurs émotions. En effet, les enfants peuvent facilement comprendre le principe d'un cerveau à deux étages avec un escalier entre les étages, tels que nous venons de le présenter. Il convient également d'expliquer aux enfants que les émotions sont passagères. Elles durent en moyenne 90 secondes. L'enfant pourra apprendre à laisser passer l'orage émotionnel, la tempête. On va leur expliquer qu'ils ne sont pas tristes, énervés ou solitaires toute leur vie. « Ça va passer. Comme les nuages et l'orage dans le ciel passent pour laisser place au ciel bleu ». Au début les enfants auront du mal à l'accepter, car quand ils sont blessés, ils ont l'impression que leur souffrance va durer éternellement. Or il s'agit d'un état temporaire et non d'un trait de caractère. « En fait, le soleil il est toujours là. Il est juste caché derrière les nuages. » Lou.



Leçon n°5 : Bouger le corps pour ne pas perdre l'esprit.

Des recherches ont démontré que les mouvements corporels affectaient directement la chimie cérébrale. Donc, quand un enfant perd le contact avec son cerveau supérieur, une manière efficace de l'aider à se reconnecter est de l'inciter à bouger son corps. Au bout de quelques minutes d'exercice, l'enfant calme son amygdale et reprend le contrôle de son cerveau d'en haut.

Un changement d'état physique modifie l'état émotionnel. Une respiration accélérée, saccadée, peut s'accompagner d'anxiété, alors que si vous prenez plusieurs inspirations profondes, vous vous sentirez probablement mieux. Le corps envoie une foule d'informations au cerveau. En fait, beaucoup d'émotions se ressentent d'abord dans le

corps. Un flux d'énergie et d'informations corporelles remonte par le tronc cérébral, puis dans la région limbique, et jusqu'au cortex, ce qui modifie notre état corporel, notre état émotionnel, et nos pensées. Quand un enfant est submergé, le flux d'énergie et d'informations se bloque, entraînant un état de désintégration. Une activité physique va libérer l'enfant de son énergie négative, lui permettant de se détendre. Ainsi après avoir couru, le corps envoie un message de « sérénité » à son cerveau du haut, ce qui restaure l'équilibre émotionnel et remet en route le fonctionnement de son corps intégré.

La prochaine fois que votre enfant aura besoin de se calmer ou de se maîtriser, incitez-le à bouger. L'aspect ludique de l'expérience, ajouté à l'exercice physique, peut totalement modifier l'esprit de l'enfant. L'objectif est de l'aider à retrouver son équilibre et sa maîtrise de soi par le biais du mouvement.



3. La Méthode Educative 3C

3.1. Ma rencontre avec la méthode

Depuis ma pratique du Qi Gong, j'ai ressenti tant de changement en moi au niveau physique que psychique. Le Qi Gong est un ensemble d'exercices basés sur une association du mouvement continu et fluide, de la respiration et de la concentration de l'esprit. C'est pour moi une source de bien-être et de développement personnel.

Je découvre la ME3C par le CD *La planète des papillons*, offert à ma fille. Concentration, Calme, Contrôle, ces trois mots sont présents quotidiennement dans ma pratique professionnelle. En tant que psychomotricienne, je propose aux enfants des exercices pour les aider à mieux connaître leur corps et leurs capacités, favoriser le bien-être, apaiser les angoisses, sortir de l'agitation. La ME3C propose des exercices de concentration, de respiration, d'attention, de retour au calme, d'équilibre, de rythme, des mouvements dynamiques et de la relaxation.

Encore une fois, comme souvent, les choses viennent à moi et se révèlent comme une évidence : voici une méthode psychocorporelle pertinente et adaptée aux enfants que je souhaite découvrir davantage. Je partage mon enthousiasme avec ma famille, mes amis, mes collègues, la Direction de l'IME qui me propose de me former à la ME3C. Dès le début, j'étais persuadée que cette formation me permettrait d'acquérir des outils et des compétences pour accompagner les enfants accueillis en IME vers davantage de confiance en soi et de bien-être.

3.2. Un développement équilibré de l'enfant

a) Les 3 C.

Un objectif de la ME3C est d'aider les enfants à sortir de l'agitation motrice, mais aussi mentale et émotionnelle, et de trouver un équilibre dans chaque plan en leur apprenant à mieux se concentrer, se calmer et contrôler leur corps.

Concentration au niveau mental – le Cerveau. La concentration est la base des exercices. Il s'agit de développer l'attention ce qui favorise une détente mentale, une meilleure réflexion et de la clarté au niveau des pensées. L'enfant est alors moins dispersé, davantage disponible pour les apprentissages et il trouve de meilleures solutions aux situations problématiques.

Calme au niveau des émotions – le Cœur. Le calme découle de la concentration et amène des pensées claires, des émotions sereines et moins de tensions dans le corps. L'enfant apaisé a plus confiance en lui, il est moins anxieux et agressif et gère mieux le stress. Les relations aux autres sont paisibles et moins conflictuelles. Il développe sa créativité et son imagination.

Contrôle au niveau du corps – le Corps. Grâce aux exercices variés et spécifiques, les enfants prennent conscience de leur corps : les articulations, les muscles (tension et relâchement), les postures, les gestes, la respiration, l'équilibre, les coordinations motrices. Il s'agit d'être à l'écoute de son corps, de connaître ses capacités et ses limites pour mieux contrôler ses gestes et pouvoir s'adapter aux différentes situations. L'enfant acquiert une maîtrise de soi, et retrouve le plaisir de bouger.

b) Equilibre entre les 3 pôles.

Chaque individu possède un pôle dominant (plan mental, émotionnel ou corporel). Etre trop dans un pôle, entraîne agitation et mal-être. Il est conseillé alors de passer par un autre plan pour retrouver l'équilibre et naviguer de nouveau sur la « rivière du bien-être ».

Voici des exemples de situations :

- Lorsqu'un enfant est en colère (**émotion**), il peut faire un exercice en mouvement (**corps**) pour retrouver le calme.
- Un enfant agité (**corps**) va passer par des exercices de rythme et de comptage (**mental**) pour sortir du chaos.
- Un enfant qui est trop dans les pensées (**mental**) peut apaiser les tensions mentales en créant (**émotion**) ou en courant, respirant calmement, bougeant (**corps**).

c) Equilibre entre intériorité et relation aux autres

L'agitation observée chez les enfants, qu'elle soit physique, verbale ou émotionnelle, met en évidence qu'ils sont de moins en moins connectés avec leur monde intérieur. Ils sont « hors d'eux ». Dans un premier temps, il convient d'aider l'enfant à être attentif à soi-même, à son corps, sa respiration, son ressenti.

Le recentrage à la fin de chaque exercice, ainsi que les exercices de concentration permettent la prise de conscience de son monde intérieur. On va apprendre aux enfants à revenir systématiquement à la respiration abdominale. Cette respiration apporte calme, détente, bien-être et régulation des émotions.

La respiration complète développe la confiance en soi et procure une sensation de paix et de détente. Avec les jeunes enfants, la respiration complète est proposée avec des mouvements. Il convient d'apprendre aux enfants à respirer par le nez pour favoriser l'intériorité, la présence à soi. Alors que les exercices dans lesquels l'expiration se fait par la bouche ont pour objectif de lâcher les tensions.

Dans un deuxième temps, l'équilibre entre le monde intérieur et le monde extérieur de l'enfant sera recherché pour favoriser l'ouverture, le respect, la relation aux autres et une cohésion de groupe. Ce sont des exercices à 2, des exercices de rythme, de respiration, certaines relaxations. La respiration de la Paix, par exemple, est pratiquée pour créer un équilibre et une harmonie entre l'intérieur et l'extérieur, entre soi et les autres : les gestes d'ouverture-fermeture au niveau des bras et du haut du corps, s'accompagne de l'ouverture-fermeture des yeux ainsi que des pensées suivantes : « Je suis bien avec les autres – je suis bien avec moi-même. ».

d) Des exercices équilibrants

Notons que les exercices ont des effets différents sur les enfants en fonction des besoins du moment. Par exemple, si un enfant est timide, l'exercice va l'aider à s'ouvrir aux autres. Le même exercice va apporter calme à un enfant qui parle sans arrêt. L'équilibre va se faire grâce à la répétition et apportera un mieux-être. Un exemple parmi tant d'autres avec la Marche de la volonté qui va dynamiser les enfants inhibés manquant de confiance en eux, et structurer, donc apaiser les enfants agités.

D'autre part, les mouvements croisés que l'on retrouve dans de nombreux exercices vont renforcer le fonctionnement du corps calieux et des deux hémisphères. La respiration équilibrante, quant à elle, permet une synchronisation des hémisphères droit et gauche. Les différentes parties du cerveau fonctionnent alors mieux ensemble, elles sont intégrées et apportent un mieux-être permettant aux enfants de réagir de manière appropriée et de s'adapter à différentes situations.

Comme nous l'avons développé précédemment, sous l'effet du stress, le cerveau ne fonctionne plus correctement. Cela entraîne des troubles de la réflexion et de la communication, empêchant une relation saine aux autres et touchant ainsi les capacités d'apprentissages. La ME3C va permettre de réduire le stress en apportant calme et détente mentale.

3.3. Une éducation respectueuse

a) L'attention

L'attention que l'on porte à une personne est une manifestation d'amour. L'enfant a besoin de cet amour pour grandir harmonieusement. Un enfant, en manque d'attention, va tout faire pour qu'on le remarque : il bouge, parle fort, fait du bruit ou des bêtises par exemple.

L'attention peut venir de l'extérieur (parents ou autres adultes), et elle peut aussi venir de l'intérieur (de soi). A travers des exercices de respiration, de retour au calme, des mouvements, des postures, l'enfant va apprendre à être attentif à soi, bienveillant, à s'apporter cette attention dont il a besoin. L'enfant vient en séance de ME3C essentiellement car il se fait du bien.

b) La structure

La structure est tout ce qui donne des repères à l'enfant, ce qui le sécurise permettant un développement équilibré. Le manque de repères entraîne anxiété, agitation, agressivité.

Dans la ME3C, chaque séance est structurée, ainsi que l'espace de pratique. Le code de conduite, signé par chaque enfant, l'amène à s'engager à respecter les règles de façon autonome.

D'autre part, de nombreux exercices de rythme sont proposés pour permettre à l'enfant de se structurer à partir de son corps et de lui donner un cadre. Quand un enfant est dans le rythme, il n'est plus dans le chaos et sort de l'agitation.

c) Plus fort que la colère

Les conflits créent des bouillonnements d'énergie ressentie en soi qui ne peuvent être détruits. Cette énergie est neutre. Il est important de se rappeler et de dire aux enfants que l'énergie (l'émotion, la colère...) n'est ni bonne, ni mauvaise. Tout dépend de l'usage que l'on en fait. En effet, l'émotion ressentie n'est pas par nature destructive, c'est la façon dont elle va être gérée qui lui donnera une valeur constructive ou destructive.

Un bébé exprime tout ce qu'il ressent par le corps (cris, mouvements, mimiques). Il ne refoule pas et ne crée pas de blocage. Lorsqu'un enfant est en proie à une émotion, l'énergie est là, il faut en faire quelque chose. Isabelle Filliozat explique : « L'émotion a besoin d'un espace pour s'exprimer ». L'enfant va mordiller la lèvre ou le bout du crayon, grincer des dents, tapoter le stylo sur la table, serrer les poings, taper des pieds, crier, courir, devenir rouge... L'émotion est dissipée en faisant bouger le corps.

Quand l'émotion ne peut pas s'exprimer (parole empêchée, mouvements retenus), elle reste mémorisée dans le corps (muscles, articulations) et dans la tête (aires cérébrales correspondantes) créant des tensions.

En [annexe 3](#), la colère est illustrée sous forme de dessin.

Nous venons de voir que tous les états émotionnels créent une énergie en soi, qui n'est ni bonne ni mauvaise. Cette énergie est

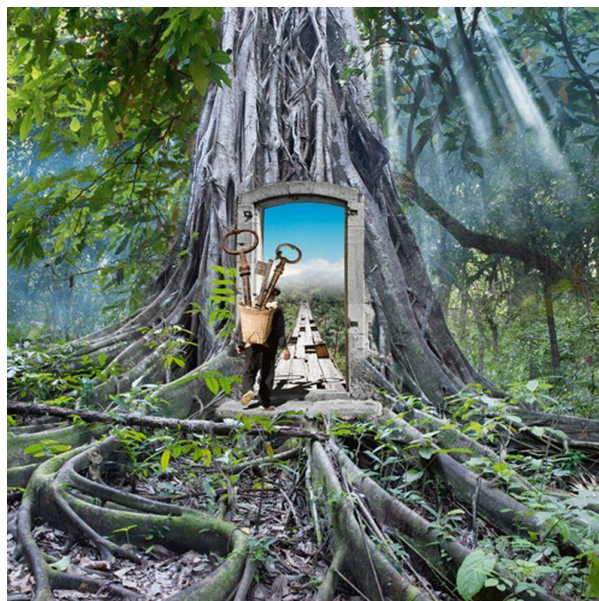
- Soit bloquée dans le corps (tensions musculaires, nerveuses et mentales).
- Soit libérée de manière négative (violences verbales ou physiques, agressivité).
- Soit exprimée par la voie positive.
 - ✓ Par la créativité : faire une activité avec ses mains, son imagination. L'enfant ressent alors la joie, le plaisir de créer et la valorisation (peindre, jardiner, chanter, écrire, jouer d'un instrument, inventer une histoire ou une chanson...).
 - ✓ Par le corps : quand un enfant explose, il ne pouvait pas faire autrement. Par des mouvements, des tremblements, des vibrations, des contractions-relâchements musculaires, des exercices de respiration, des marches rythmées, l'énergie est mise dans un autre endroit et permet aux tensions et au stress de partir.

d) Des paroles constructives

La ME3C est spécialement adaptée aux besoins de l'enfant et repose sur des valeurs et attitudes de vie positives comme le respect, la tolérance, la bienveillance.

Les enfants bougent et font du bruit. On dit à l'enfant ce qu'il ne peut pas faire (ne tape pas, ne fais pas ça, calme-toi), au lieu de lui dire ce qu'il peut faire. Or à ce moment, l'enfant ne trouve pas d'autres solutions pour que l'énergie qui est là, en lui, soit libérée.

La ME3C propose de dire à l'enfant ce qu'il peut faire, de le guider, de lui montrer, de le soutenir. Elle donne à l'enfant des outils pratiques et efficaces pour l'aider à se contrôler et se calmer, au lieu de mettre des limites et de dire ce qu'il ne peut pas faire. L'enfant se sentira soutenu grâce aux expressions non-verbales de l'adulte (regard bienveillant, gestes calmes, guidance physique) et aux paroles positives. De plus, l'adulte va dire peu de mots, aller à l'essentiel et ne pas « noyer » l'enfant dans un flot d'explications.



II. ...à la pratique

1. L'institut Médico-Educatif

1.1. Présentation de l'établissement

L'IME « Le Himmelsberg », qui dispose d'un IMP (Institut Médico-Pédagogique) et d'un IMPRO (Institut Médico-Professionnel), possède un agrément de 95 places et propose un accueil d'enfants, d'adolescents et de jeunes adultes âgés de 6 à 20 ans, ou plus pour les usagers en attente d'une orientation au titre de l'amendement CRETON.

L'IME a pour objectif, à travers des projets individualisés d'accompagnement, de favoriser le mieux-être, l'épanouissement personnel, de développer les apprentissages scolaires et professionnels, l'autonomie sociale et relationnelle des usagers afin d'arriver à leur meilleure intégration possible dans leur environnement médico-socio-professionnel et culturel.

L'implantation géographique de l'IME « Le Himmelsberg » de Sarreguemines, situé au cœur de la ville, favorise les efforts d'intégration dans la vie de la cité, et permet l'usage de l'infrastructure existante (équipements sportifs, culturels, pédagogiques de la ville).

1.2. Caractéristiques du public accueilli

L'IME accueille des enfants, filles et garçons, adolescents et jeunes adultes atteints d'une déficience intellectuelle légères, moyennes, graves ou profondes avec ou non des troubles associés (moteurs, sensoriels, de la personnalité ou de la communication). Ces personnes, qui présentent un déficit en matière d'adaptation sociale et d'intégration scolaire ou professionnelle, ne trouvent, momentanément ou à plus long terme, pas ou plus leur place dans le milieu ordinaire et nécessitent d'évoluer dans un environnement adapté et sécurisé. Elles sont orientées en IME, par la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées), dont les équipes pluridisciplinaires statuent sur la base d'un dossier de demande d'orientation comprenant des indications d'ordre médical, scolaire, psychologique et social.

1.3. Projet d'établissement

Le Projet d'Etablissement est un outil institutionnel fondamental. Le document fixe les rôles et les missions de chaque professionnel, ainsi que le principe d'articuler les interventions pluridisciplinaires autour d'un Projet Individualisé d'Accompagnement, en visant l'épanouissement personnel, l'intégration sociale et l'orientation professionnelle des personnes accueillies.

L'ensemble se construit selon le principe éthique de la bientraitance, cimenté par les concepts de l'utilisateur au cœur du dispositif et acteur de son parcours.

Le projet d'établissement apporte un éclairage sur l'offre de service adaptée, alternative à un système éducatif et pédagogique assujéti à des normes de performance non accessibles

aux personnes déficientes : pluridisciplinarité de la prise en charge et complémentarité de l'offre de service au profit d'une pédagogie par l'encouragement dans un espace de construction et d'épanouissement personnel.

1.4. Une équipe pluridisciplinaire

Le regroupement de compétences interdisciplinaires en un site unique et la complémentarité des savoirs faire, au service d'une prestation de qualité :

- Une équipe éducative constituée de personnels formés,
- Une unité d'enseignement où œuvrent des enseignantes mises à disposition par l'Education Nationale,
- Un plateau technique composé de professionnels spécialisés : médecins, infirmière, assistante sociale, psychologue, orthophoniste, psychomotricienne, musicothérapeute.

Telle est l'importante diversité du spectre éducatif, pédagogique, et de soins, qui permet de prendre en compte dans leur globalité les difficultés des personnes accueillies, constituant en cela un atout majeur au bénéfice de la qualité de l'accompagnement. Le Projet Individualisé d'Accompagnement s'inscrit dans une démarche dynamique et interactive de co-construction se nourrissant des constats, bilans, observations et sollicitations tant de l'équipe pluridisciplinaire que des personnes accueillies et de leurs représentants légaux.

1.5. Commission de pilotage sur le thème de la Bienveillance

Dans l'objectif de « Poursuivre la démarche qualité », l'établissement s'engage dans une dynamique d'évaluation continue de son activité. Le thème de la bienveillance traverse aujourd'hui l'ensemble du secteur, et apparaît comme une priorité pour l'Agence nationale de l'évaluation et de la qualité des établissements sociaux et médico-sociaux (ANESM).

C'est dans ce cadre qu'une commission de pilotage sur le thème de la Bienveillance a été mise en place à l'IME de Sarreguemines en janvier 2017. Des rencontres bimestrielles permettent de définir un plan d'action sur 3 ans. Il s'agit d'un lieu, constitué par un groupe pluridisciplinaire, où sont abordées les questions d'éthique. C'est un lieu de veille, de ressources qui permet de communiquer autour des pratiques de bienveillance et de leur mise en œuvre.

La bienveillance est une manière d'être, d'agir et de dire, soucieuse de l'autre, réactive à ses besoins, elle exige à la fois une réflexion collective sur les pratiques pour une prise de recul régulière des professionnels, et la mise en acte rigoureuse des mesures que la réflexion collective a mûrie, c'est une culture du questionnement permanent.

Quatre exigences fondamentales structurent le raisonnement autour de la bienveillance :

- La reconnaissance de la personne comme une personne unique et un être singulier.
- Le respect de la personne.
- La protection de la personne, sa valorisation et le développement de l'estime de soi, quels que soient son niveau d'autonomie ou ses difficultés.
- La réponse à ses besoins, dans le respect des indications de son projet et en adéquation avec ses demandes ou attentes.

La démarche de bientraitance est une dynamique, elle nécessite de se concrétiser par des mesures précises. Pour sa mise en œuvre, l'ANESM propose quatre repères phares :

- L'usager co-auteur de son parcours.
- La qualité du lien entre professionnels et usagers.
- L'enrichissement des structures et des accompagnements par toutes les contributions internes et externes pertinentes.
- Le soutien aux professionnels dans leur démarche de bientraitance.

Lors d'une réunion, le point suivant a été interrogé : développer les possibilités de relations de réciprocité entre les usagers et mettre en place une organisation limitant les occasions de dépendance des usagers envers les professionnels. Une réflexion pluridisciplinaire débute alors autour du travail avec les enfants sur la gestion des conflits en rendant les jeunes acteurs et médiateurs. Comment aider l'enfant à s'autogérer dans la résolution des conflits ?

Il s'agit de tenir compte de la spécificité des enfants accueillis en IME : trouble ou absence de la parole, de la communication, vocabulaire pauvre, difficultés de compréhension, hypersensibilité, hyperesthésie, troubles relationnels, agitation, troubles du comportement.

En fonction de la spécificité de chaque professionnel, l'adulte va aider l'enfant, lors d'un conflit, en rappelant les règles, en encourageant la parole ou l'utilisation du PECS (système de communication par des pictogrammes lorsqu'il y a absence de langage oral), en nommant les émotions.

En tant que psychomotricienne, et riche des connaissances acquises lors de ma formation en ME3C, je me suis interrogée sur les possibilités d'aider les enfants lors de situations conflictuelles, grâce à la ME3C. Comment aider les enfants à sortir des conflits sereinement en passant par le corps ? Lors d'un moment de crise, quand l'accès à la parole (ou à la réflexion) est trop difficile, on va proposer l'apport d'une pratique psychocorporelle : conflits et ME3C, un apprentissage mis en place à l'IME de Sarreguemines.

2. La ME3C à l'IME

2.1. Le projet et les groupes

a) Le projet

Ce projet est né du constat que de nombreux enfants de l'IME rencontrent des difficultés à gérer leurs conflits, qu'ils sont trop souvent dans l'agitation et présentent des difficultés à gérer leurs émotions. Ils ne sont alors pas disponibles pour les apprentissages et la relation aux autres n'est pas sereine.

Etant en formation à la ME3C, j'ai souhaité accompagner les enfants en leur proposant une pratique psychocorporelle, pour les amener à mieux se connaître, gérer leurs comportements et leur permettre de cultiver des relations pacifiées avec les autres enfants et les adultes, dans le respect de soi et des autres.

b) Les groupes d'enfants

Dans le cadre des prises en charges psychomotrices, les enfants de l'Institut Médico-Pédagogique (IMP) ont pu bénéficier de la ME3C. L'IMP accueille cette année 16 enfants âgés de 6 à 14 ans. La ME3C est proposée à douze enfants sous forme de séance-type répartis en 3 groupes. Deux enfants bénéficient des exercices lors d'une prise en charge individuelle hebdomadaire. D'autre part, la ME3C est également présente lors de l'activité hebdomadaire de Musico-motricité proposée par la musicothérapeute et moi-même. Nous allons nous intéresser plus particulièrement aux séances-types de la ME3C :

- Groupe du lundi : 6 enfants de 10 à 14 ans
- Groupe du mardi : 3 enfants de 7 à 12 ans accompagnés d'une éducatrice spécialisée
- Groupe du vendredi : 3 enfants de 7 à 10 ans

c) Le cadre

L'activité se déroule en salle de psychomotricité, à raison d'une séance par semaine de 45 min, de septembre 2017 à juillet 2018. Le cadre est stable et rassurant afin de permettre à chacun de trouver sa place au sein du groupe. Les enfants doivent être volontaires.

d) Les objectifs

Deux objectifs principaux se dégagent de ce projet :

- Aider les enfants à prendre conscience de leur corps et de leur respiration.
- Amener les enfants à une meilleure gestion des conflits en les aidant à
 - ✓ Se libérer des tensions
 - ✓ Se calmer
 - ✓ Retrouver la joie et la confiance en soi suite à un conflit
 - ✓ Gérer leur impulsivité et leur agressivité
 - ✓ Développer des relations harmonieuses et créer un esprit de groupe.

Deux axes de travail sont mis en œuvre tout au long de cette année scolaire :

- Une pratique régulière des exercices dans le cadre de séances structurées hebdomadaires
- Une utilisation des exercices spécifiques dans les situations conflictuelles du quotidien, dans un premier temps par un accompagnement éducatif, puis de façon autonome.

e) Un aperçu des moyens

- **Juin 2017**
 - ✓ Présentation du projet au Directeur d'établissement, au Chef de service et à l'équipe éducative de l'IMP.
 - ✓ Réflexion et élaboration du projet.
- **Septembre – octobre 2017**
 - ✓ Mise en place des groupes.
 - ✓ Présentation aux enfants de la ME3C et du code de conduite (à signer).
 - ✓ Exercices pour la prise de conscience du corps et de la respiration.
 - ✓ Exercices de retour au calme.

- **Novembre – décembre 2017**
 - ✓ Exercices pour la gestion des conflits.
- **Janvier 2018**
 - ✓ Création de la Roue des Choix, une « boîte à outils » pour l'utilisation des exercices dans le quotidien.
 - ✓ Répétition des exercices connus.
- **Février à juillet 2018**
 - ✓ Accompagnement pour l'utilisation de la Roue des Choix lors d'un conflit.
 - ✓ Pratique régulière des exercices lors des séances de groupe.
 - ✓ Exercices spécifiques pour favoriser la cohésion de groupe.
- **Juillet 2018**
 - ✓ Evaluation et bilan : compte-rendu d'expériences (observations des professionnels et des parents, constats, changements de comportement, paroles d'enfants, ...), échanges avec les collègues et perspectives pour la prochaine rentrée scolaire lors d'une réunion d'équipe.

2.2. Et si on prenait le temps ...

Dans un premier temps, j'ai fait des listes des exercices spécifiques de la ME3C adaptés aux enfants de l'IME (de 6 à 14 ans) et en fonction des objectifs que je souhaitais travailler cette année, à savoir :

- Prendre conscience de son corps et de sa respiration (liste en [annexe 4](#)).
- Apprendre à gérer calmement les conflits (liste en [annexe 5](#)).

De septembre à novembre, pendant 3 mois, j'ai posé les fondements de la pratique pour permettre à l'enfant de bien se connaître en respectant les autres. Ils seront ensuite disponibles pour l'apprentissage d'exercices plus spécifiques. J'ai présenté la méthode, le code de conduite, la posture assise, ainsi que des exercices pour prendre conscience de son corps et de la respiration. Au début, les exercices sont simples et structurés, surtout dynamiques, avec de la musique, apportant joie et plaisir. Les séances sont courtes (25 min au début, 50 à 60 minutes à partir de janvier). Je parle peu, juste l'essentiel (rappel des règles et présentation courte des exercices, puis « tu fais comme moi »).

a) L'attention et la structure

- L'attention du moniteur à l'égard de chaque enfant
- Le code de conduite : L'enfant le signe et s'engage à respecter le code de conduite avec ses valeurs de respect et de tolérance. Au début, je rappelle régulièrement les règles avec calme et bienveillance. Petit à petit, les enfants les retiennent et font des efforts pour les respecter.
 - ✓ Je suis ici pour me faire du bien
 - ✓ Je fais du mieux que je peux.
 - ✓ Je respecte le silence.
 - ✓ Je ne dérange pas les autres
 - ✓ Je respecte le matériel.
 - ✓ Je respecte les consignes de la monitrice pour profiter des bienfaits des exercices.

- La structure de la salle, de la séance pour se sentir en sécurité.
- Le salut, au début et à la fin de la séance, est avant tout un geste de respect.
- Le recentrage : il est essentiel et amène à l'attention à soi, l'attention à son corps (« concentre-toi sur tes mains, tes pieds, ton ventre »), l'attention à la respiration.
- Le plaisir : exercices dynamiques, en musique, en rythme, simples et ludiques, pratiqués ensemble. « Ils sont rigolos, les exercices » Ophélie, 6 ans.
- Vivre les séances, prendre conscience des ressentis, des sensations, et donner un sens aux exercices. Ce point est développé plus loin au chapitre 3.1.

b) Prendre conscience de son corps

A partir d'exercices spécifiques de la méthode permettant de prendre conscience de son corps, j'en ai choisi certains que l'on a répétés et fait évoluer. Le schéma corporel est travaillé par la lenteur des gestes associée à la concentration et au silence. Les premières séances étaient identiques pour les trois groupes, et rapidement j'ai dû adapter les contenus des séances en fonction de l'évolution, des besoins des enfants, du rythme et de la dynamique du groupe en gardant en tête les objectifs.

Exercices spécifiques de la ME3C, détaillés en [annexe 4](#) :

- Exercices physiques de mobilisations et coordinations motrices
- Exercices physiques de contraction et relâchement musculaire
- Exercices de rythme
- Posture de yoga
- Exercices de concentration
- Exercices pour prendre conscience du corps lors de la relaxation
- Postures : assise, debout, allongée

c) Prendre conscience de la respiration

Le travail de la respiration peut se faire de différentes manières (cf. [annexe 4](#)) :

- Exercices respiratoires
- Mouvements associés à la respiration
- Relaxations

d) Mon attitude : j'avais le temps de prendre le temps.

Pour moi, étant en cours de formation, cette période de 3 mois m'a permis d'apprendre ; apprendre à prendre le temps, me recentrer, poser ma voix, bien observer les enfants, leur problématique, trouver un équilibre entre bienveillance et fermeté (une douce fermeté), connaître les exercices et m'adapter, corriger ma posture et mon attitude, répéter les exercices, aller à l'essentiel, trouver les mots justes....

Au fil des séances, j'ai veillé à faire évoluer progressivement les exercices, à répéter les gestes, à observer les enfants, à corriger si nécessaire. Je me suis adaptée à chaque enfant et chaque groupe.

Mère Teresa nous dit « Il n'est pas donné à chacun d'entre nous de faire de grandes choses, mais nous pouvons faire de petites choses avec beaucoup d'amour ».

2.3. La gestion des conflits : exercices spécifiques de la ME3C

a) Apprentissage d'exercices pour sortir des conflits

De novembre à janvier, une fois les bases posées, des exercices spécifiques pour gérer les conflits calmement ont été introduits au fur et à mesure des séances. J'ai choisi les exercices dans la liste préalablement réalisée ([annexe 5](#)) en tenant compte des besoins, des capacités et des limites des enfants, ainsi que de la dynamique du groupe. Les enfants vont, durant les séances-type, s'entraîner en dehors des conflits, pour pouvoir ensuite utiliser les exercices plus facilement lors d'un débordement émotionnel.

Je garde toujours en vue les objectifs : se libérer des tensions, se calmer, retrouver la joie et la confiance en soi suite à un conflit, gérer leur impulsivité et leur agressivité, développer des relations harmonieuses et créer un esprit de groupe.

b) Introduction des images.

Un enfant mal entendant, des enfants avec des problèmes de la compréhension et de la communication (absence de parole), au niveau de l'IME nous possédons des moyens de communication adaptée. Les enfants utilisent régulièrement des pictogrammes. J'ai alors préparé des images associées aux exercices de la ME3C. Dans un premier temps j'utilisais le dessin du toboggan, celui de la fontaine et du bucheron ([annexe 7](#)). Au fil de la pratique, les enfants associaient l'image à l'exercice, ce que certains ne faisaient pas quand je disais le nom de l'exercice. Pour eux, l'image est plus parlante, plus accessible que le mot.

Revenons quelques instants sur le cerveau. Les images sont traitées dans le cerveau droit tout comme les sensations corporelles et les émotions (alors que les mots, dans le cerveau gauche). Nous savons que le cerveau droit est plus développé chez les enfants. D'autre part lors de situation de crise il s'agit de se calmer d'abord en passant par le cerveau droit avant de faire appel au cerveau gauche (réflexion). Donc lors d'un conflit, un enfant est plus disponible à comprendre une image qu'un mot. Me rappelant ces explications concernant le cerveau, utilisant les pictogrammes dans la pratique, j'ai eu l'idée de créer une Roue des choix.

c) Une pratique régulière.

A partir de janvier, une fois les bases posées et les exercices spécifiques appris, il s'agit de

- Créer la Roue des Choix.
- Pratiquer régulièrement les exercices spécifiques pour sortir d'un conflit.
- Favoriser la cohésion de groupe
- Varier les relaxations.

En [annexe 6](#) se trouve la liste de tous les exercices pratiqués avec les enfants de l'IME, durant l'année scolaire 2017 – 2018.

2.4. La Roue des choix, pour faciliter un retour au calme lors d'un conflit

a) La Roue des Choix de Jane Nelsen.

Dans son livre *Discipline positive*, Jane Nelsen propose de faire apparaître sur une Roue des solutions pour sortir d'un conflit. Quand l'émotion est trop importante, explique-t-elle, le choix de l'enfant est encore trop souvent celui d'une forme de violence verbale ou physique. Au lieu de taper, crier, insulter... l'enfant peut faire un autre choix.

La Roue des Choix est un support visuel qui présente, de façon ludique, différentes solutions. Elle vise à offrir un temps de retour au calme et de reconnexion afin de permettre une résolution des conflits non-violente. En effet, Jane Nelsen précise que la reconnexion émotionnelle est un prérequis avant de penser à des solutions pour résoudre le conflit.

b) Une Roue des Choix à l'IME.

Une Roue des choix a été créée avec les enfants de l'IME. Ils ont proposé et choisi les exercices. Ensuite, elle a été mise en place avec les enfants dans leur groupe respectif : nous avons présenté la Roue des choix aux éducateurs, professeur des écoles et stagiaires de l'IMP. Les enfants étaient fiers de montrer ce qu'ils ont appris aux adultes, de pouvoir s'exprimer, parler de leur exercice préféré.

Nous avons pratiqué tous ensemble les exercices dans leur salle, pour que les enfants prennent conscience qu'ils peuvent utiliser la ME3C ailleurs que dans la salle de psychomotricité, à savoir sur le groupe, en classe, dans la cour de récréation ou bien à la maison. Les exercices ne doivent pas être uniquement associés à moi et à ma salle.

Cette Roue des choix est collective. On peut aussi imaginer une Roue des Choix individuel : chaque enfant choisit ses quatre exercices préférés pour se calmer. Ils figureront sur sa propre Roue.

c) Echanges et implication de mes collègues.

L'enfant ne se sent pas bien (« Je suis en colère, je ne me sens pas bien, je suis énervé, je suis triste »), il peut, en consultant la Roue de Choix, choisir un des 8 exercices de la Méthode Educative 3C pour retrouver le calme par le corps avant de pouvoir penser à des solutions (être disponible pour réfléchir, parler, s'excuser...).

Une Roue des Choix est disponible dans les groupes respectifs de chaque enfant, en salle de classe et en salle de psychomotricité. Les enfants sont invités à y avoir recours à chaque fois qu'ils en éprouvent le besoin. J'ai également transmis à mes collègues des feuillets détaillant les exercices et ils ont pu assister à une ou plusieurs séances en groupe.

Notons qu'il s'agit d'un apprentissage qui peut prendre plus ou moins de temps. Lors d'une situation de stress l'enfant ne va pas tout de suite réussir à contrôler ses réactions premières qui sont des habitudes. Il s'agit dans un premier temps d'accompagner l'enfant en lui présentant la Roue des choix. Par exemple : « *Tu as l'air en colère. Regarde la Roue des*

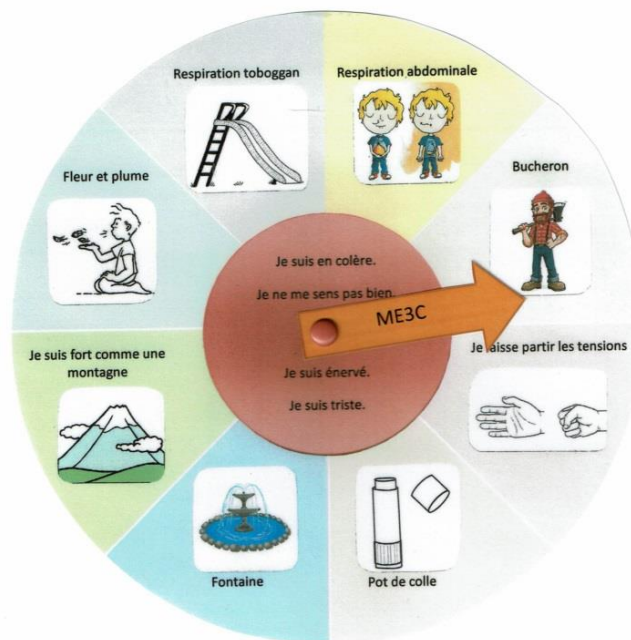
Choix. Est-ce qu'il y a un exercice que tu aimerais faire pour aller mieux ? ». L'objectif est que l'enfant s'approprie un ou deux exercices qui deviendront ensuite des automatismes lors d'une situation conflictuelle.

d) Quels exercices de la Méthode Educative 3C.

Parmi les nombreux exercices de la ME3C, les plus appréciés et les plus simples ont été repérés et choisis pour la Roue des Choix, afin de permettre aux enfants d'y avoir recours spontanément en cas de besoin : **le Fleur et la Plume, la respiration toboggan, la respiration abdominale, le Bucheron, Je laisse partir les tensions, le Pot de colle, la Fontaine, Je suis fort comme une montagne.** D'autres exercices ont été évoqués comme la Statue, Je ferme les portes de la maison, le Geste de la joie, entre autres. Durant les séances en groupe, les exercices spécifiques figurant sur la Roue des Choix sont pratiqués régulièrement, les enfants les connaissent bien.

Vous retrouverez en [annexe 8](#) la Roue des choix de l'IME, ainsi que les effets et utilisation des 8 exercices y figurant.

La Roue des Choix est une « boîte à outils » permettant l'utilisation des exercices de la Méthode Educative 3C par les enfants dans les situations conflictuelles du quotidien, dans un premier temps par un accompagnement éducatif, puis de façon autonome.



3. Vivre la Méthode Educative 3C

Dans cette partie théorico-pratique, je vais présenter des témoignages et des situations vécues. Dans un souci de discrétion, les prénoms ont été changés.

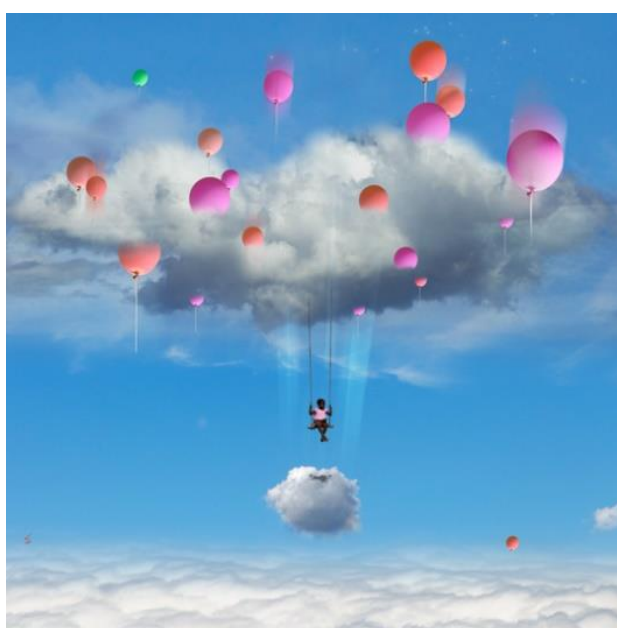
3.1. Je suis ici pour me faire du bien

a) Je me connais mieux : l'attention à soi

La séance se passe dans le silence. Ce n'est pas facile au début. Les enfants ne sont pas habitués au calme, et à se concentrer sur ce qu'ils ressentent. Petit à petit, ils vont apprendre à être attentif à eux-mêmes grâce aux conditions du groupe et à l'attitude du moniteur. Le code de conduite est primordial et amène progressivement les enfants à ressentir les bienfaits et à se sentir à l'aise et en sécurité dans le groupe.

« Tu es là pour te faire du bien », et non pour s'amuser et rigoler avec les autres. Tant qu'ils sont dans l'observation des autres enfants, dans l'imitation, non disposés à fermer les yeux, ils n'arrivent pas à être attentifs à eux et se laissent distraire. Il s'agit d'amener leur attention sur nous, le moniteur. On va guider l'enfant par notre attitude (« Tu fais comme moi »).

On ressent quand les enfants ont eu le déclic, quand ils ont réellement vécu les exercices et leurs bienfaits. Ils comprennent alors pourquoi il faut respecter les consignes de la monitrice, respecter le silence. La ME3C prend sens pour eux. Ils sont paisibles, fiers d'eux et souriants, les yeux sont pétillants, le visage rayonnant. On observe moins de bavardage, le respect des règles, davantage de calme, et ils sont impatients de refaire les exercices de la ME3C. Lors du Cercle du respect ils parlent de ce qu'ils ont ressenti et non des exercices (comme lors des premières séances) : « j'ai compris maintenant pourquoi il faut rester calme », « c'est calme et amusant », « je me sens bien », « Ça m'a fait du bien car hier soir je n'ai pas bien dormi ».



Certains enfants ont des difficultés à fermer les yeux, notamment Léon qui est malentendant. En effet, pour comprendre il regarde les mots formés sur les lèvres, les images que je propose et il agit par imitation (camarade et moniteur). Lorsque je lui demande de fermer les yeux, il n'a plus d'image et plus de son ce qui crée de l'anxiété. On observe chez lui encore des difficultés à se concentrer sur soi. Lors des séances, il est beaucoup dans l'observation des autres.

L'accompagnement se fait de manière progressive, avec patience. Il faut du temps pour bien s'approprier un exercice, et en ressentir les bénéfices. Vivre une séance, profiter des effets des exercices, c'est dans cette optique que j'invite régulièrement mes collègues et stagiaires à participer à une ou plusieurs séances.

b) On fait ensemble : tolérance et respect.

« Je suis fier de moi et aussi des copains », dit Antoine au Cercle du respect.

Les enfants de l'IME sont ravis de venir aux séances. Ils font de leur mieux. Si l'enfant ne réussit pas ou ne respecte pas le code de conduite, il n'est jamais puni et je ne porte pas de jugement, je rappelle simplement les règles (tu ne déranges pas les autres, on ne se moque pas, tu fais de ton mieux, tu respectes le silence, le matériel). Les exercices vont être adaptés à leur rythme et à leurs besoins spécifiques. Avec la répétition et en respectant le rythme de chaque enfant, des progrès sont notés au fil des séances. L'enfant est davantage tolérant avec lui-même et envers les autres. Une collègue s'étonne lors d'une animation avec 30 enfants : « Tu as réussi à calmer le groupe sans élever la voix ».

D'autre part, les exercices sont ludiques et apportent du plaisir à faire ensemble. L'objectif est de créer des relations plus apaisées entre les enfants. On propose un moment de partage pour travailler la cohésion de groupe grâce aux exercices à 2 ou en groupe. Les enfants apprennent alors, lors d'un conflit, à se disputer en gardant le « nous » en tête, à réfléchir ensemble : voir la situation par le regard de l'autre par exemple (empathie et tolérance), ou apprendre aux enfants à faire ce qui est juste après un conflit (pardon, paix, réconciliation).



c) Je profite du calme : un climat serein

Tout au long de la journée, les enfants subissent le bruit. Cette surstimulation a pour conséquence une attention happée et constamment tournée vers l'extérieur.

« Je me dis d'arrêter de réfléchir, de vivre au jour le jour. Mais ce sont les pensées qui m'envahissent, les stimulations qui m'oppriment, les émotions qui me submergent. Je souhaiterais trouver le calme. », Virginie, jeune adulte hypersensible.

Le silence, une voix posée, peu de paroles, une attitude calme du moniteur, des musiques apaisantes, des gestes spécifiques amènent tranquillité dans une ambiance sereine et sécurisante et permettent de prendre son temps loin de l'agitation et du stress. Les séances sont une invitation au calme et à la paix. Les enfants apprennent à se tourner vers eux-mêmes. Cela a pour effet de diminuer le stress et d'éviter certains conflits.

On observe à l'IME que les séances sont également appréciées par des enfants participant peu (enfants ayant une problématique trop importante : inhibition psychomotrice, autisme, comportement d'opposition...). En fin de séance, ils sont souriants, détendus, se sentent bien et viennent avec plaisir à chaque nouvelle séance. Ils semblent profiter du calme et du climat serein pendant l'activité. Au Cercle du respect Sam me dit apprécie la Fontaine alors qu'il ne l'avait pas pratiqué ; assis sur le tapis il nous regardait faire l'exercice sans déranger.

Enfin, la relaxation entraîne un relâchement du corps qui permet de libérer les tensions et les émotions, et procure un bien-être enveloppant et apaisant. Pendant la séance Eléa, une enfant autiste et hypersensible, a souvent les larmes aux yeux pendant l'exercice de la Fontaine et certaines relaxations. Elle est émue et touchée par les musiques. Au début, elle mettait toujours les bras croisés sur la poitrine lors des relaxations. Maintenant que les bras sont le long du corps, l'émotion s'exprime, la joie déborde, les larmes coulent.

« Il faut apprendre à être serein au milieu de l'activité et à être vibrant de vie au repos ».

Gandhi

3.2. Je bouge quand je ne vais pas bien

a) Les émotions s'éprouvent d'abord dans le corps

Le conflit passe souvent par le corps. 		
L'émotion est trop forte. L'enfant est en colère, triste, surstimulé, débordé, stressé, jaloux, angoissé. Il ne va pas bien, et n'a pas accès au cortex frontal (réflexion, parole, logique).	L'enfant agit par le corps. L'enfant va s'agiter, taper des pieds, bouger, courir, donner des coups, casser, jeter des objets, crier, insulter, se mordre, se faire du mal, pleurer, se mettre en boule.	Ensuite, L'enfant se sent mieux. Son corps se détend. Mais il se sent triste, fatigué, honteux, il culpabilise (« je suis méchant »).
L'objectif est de permettre à l'enfant de sortir sereinement du conflit par le corps, grâce à la ME3C.		

« Je ne fais pas beaucoup de foot en ce moment, alors ça me fait du bien de crier et de me mettre en colère. » Alex. « J'ai peur de l'opération. J'ai envie de pleurer. » Aline. « Je ne sais pas ce que j'ai, j'ai envie de taper quelqu'un » Elise.

Même une attitude bienveillante n'aide pas toujours pour réussir à se calmer, il faut passer par le corps pour sortir du chaos émotionnel. Les mots « concentre-toi » ou « calme-toi » ne suffisent pas. Les enfants ont besoin de l'appui du corps, d'une sensation vivante dans le corps, et pas uniquement d'une pensée. L'enfant doit trouver une solution pour évacuer les tensions. Le corps, c'est ce qu'il y a de plus facile à maîtriser (contrairement aux émotions et aux pensées). Et en agissant sur le corps, on va ensuite influencer l'émotion et les pensées.

b) Je bouge, pour faire bouger les émotions

Parmi les images du livre Le cerveau de votre enfant de Daniel SIEGEL, j'ai particulièrement aimé celle de l'escalier entre l'amygdale (qui déclenche la réaction de stress) et les couches néocorticales (qui réfléchissent). Visualiser un escalier jonché de jouets, patins, livres et chaussures nous permet de mieux mesurer la difficulté que les enfants rencontrent à faire appel à leur cerveau supérieur. Lors de moment de panique il convient d'aider l'enfant à dégager l'escalier métaphorique entre le cerveau du bas et le cerveau du haut pour qu'il puisse de nouveau réfléchir et avoir un comportement approprié. Les auteurs abordent une notion trop souvent oubliée : bouger, c'est grandir. Courir, ce n'est pas seulement se défouler, c'est construire son cerveau, ses capacités mentales supérieures. Quand le chaos émotionnel menace de s'emparer du pouvoir, le corps peut prendre les choses en main. Quelques minutes d'exercice physique calment l'amygdale et permettent à l'enfant de reprendre le contrôle de son cerveau d'en haut. Les enfants d'aujourd'hui ne courent plus assez. Un peu de mouvement sera efficace pour réussir le problème de maths comme pour diminuer la tension entre deux enfants qui se bagarrent !



Les enfants, plus particulièrement ceux de l'IME, n'arrivent pas toujours à parler lors d'un conflit. Ils ne trouvent pas les mots ou ne comprennent pas toujours ce qui se passe en eux. Se calmer en passant par le corps grâce à la ME3C va leur permettre de se sentir mieux. Ils peuvent ensuite parler de ce qui ne va pas, si c'est nécessaire. Souvent le fait de calmer les émotions suffit pour sortir du conflit et les mots ne sont pas toujours nécessaires.

« La colère, c'est comme une bombe à l'intérieur qui veut exploser. Pour pas qu'elle explose, il faut courir. » Alex, 5 ans.

Alice a pu sortir de la tristesse grâce au Geste de la Joie (alors qu'elle pleurait et ne voulait ou ne pouvait pas parler). Elle retrouve le sourire et demande si on peut apprendre cet exercice à ses camarades. Parfois quand on est triste on n'a pas envie de parler, on fait un exercice physique et ça va mieux.

Les enfants très agités, hyperactifs (TDAH) que je vois en psychomotricité disent apprécier particulièrement les moments de relaxation. Ceux-ci sont proposés après un exercice physique dynamique (le pot de colle par exemple). Le fait d'avoir d'abord beaucoup bougé, de libérer les tensions, leur permet ensuite de bien prendre conscience de leur corps dans l'immobilité, et de profiter des bienfaits de la détente.

c) Je respire calmement

Pendant la récréation, Éric entre en conflit avec un autre enfant et la colère entraîne de la violence et beaucoup d'agressivité. Éric n'arrive pas à parler ni à se contrôler malgré l'attitude bienveillante de l'éducateur. Je lui propose de faire un exercice respiratoire. Un mouvement suffit, Éric éclate en sanglot, s'excuse, se calme ... et peut ensuite parler.

Avant de monter sur scène pour la représentation de théâtre, une adolescente est particulièrement stressée et en tremble. L'éducatrice propose à l'ensemble du groupe trois exercices de respiration. La jeune fille est alors capable de gérer son stress.

Lors d'une grosse colère de Samuel, l'éducatrice s'apprête à le mettre dans une pièce, seul pour qu'il s'apaise. Elle lui propose avant la respiration du toboggan. Il se calme rapidement en restant dans le groupe.

d) Je maîtrise mes gestes et mes mots

Lors d'un conflit, se concentrer sur la respiration ou le corps amène contrôle de soi et calme. Il faut un temps de pause pour « récupérer son bien-être ». J'explique aux enfants qu'il est très difficile d'arriver à se maîtriser lorsqu'on est en conflit. Donc le plus fort est celui qui arrive à se maîtriser, et non pas celui qui se laisse aller à la violence.

Lors d'un désaccord, l'enfant veut expliquer ce qui ne va pas, parler. Mais quand l'émotion est trop forte, comme pour le corps, l'enfant ne contrôle pas ces mots. Ambrose Bierce écrit « Parler quand vous êtes en colère et vous ferez un discours que vous regretterez longtemps ». La ME3C met en évidence les bienfaits du silence et de la maîtrise verbale. On peut se souvenir du proverbe chinois, « Il faut deux ans pour apprendre à parler et toute une vie pour apprendre à se taire ». Lou, 3 ans dit « pourquoi vous vous discutez ? » met en évidence les 2 aspects : se disputer et discuter.

3.3. Vers l'autonomie, grâce à des outils simples et efficaces.

a) Je m'entraîne

Lorsque l'enfant pratique régulièrement en groupe et qu'il fait des efforts, il progresse. Les exercices sont appris, vécus et répétés lors de séances en groupe dans le but de devenir des automatismes. Il s'agit d'un apprentissage. Il est essentiel de s'entraîner en dehors des conflits pour comprendre et maîtriser l'exercice. Au-delà de se sentir bien, l'enfant donne un sens à sa pratique, et commence à l'utiliser dans le quotidien grâce aux exemples concrets et aux outils proposés.

Certains enfants apprécient le rapprochement de la ME3C avec le sport. « Il faut s'entraîner, après on arrive, on est fort », Antoine. « Maintenant les exercices, c'est facile. Avant c'était dur, mais je me suis entraîné », Louis.

Les éducateurs sont impressionnés par le calme d'Éric lors des séances en groupe et par l'évolution favorable de son comportement dans les moments de grande anxiété. Ils notent également des progrès au niveau de la concentration chez les enfants.

b) J'utilise la Roue des choix

Les éducateurs accompagnent les enfants lors des moments difficiles avec la Roue des choix. Les exercices sont simples et associés à des images. Ils peuvent alors être utilisés dans le quotidien.

Au moment des repas, attendre longtemps, assis, lorsqu'on a faim, crée de l'agitation et des conflits. Mahé va faire l'exercice « Je laisse partir les tensions » pour l'aider à patienter.

D'autre part, quand le conflit se situe entre l'enfant et l'adulte, la Roue des choix agit alors comme une tierce personne. Elle permet de s'éloigner un temps de la source du conflit et de recréer du lien. Mieux que les paroles (« Viens, on fait la respiration toboggan. »), la Roue des choix est utilisée comme un objet médiateur avec des images claires permettant de sortir du stress. C'est l'enfant qui choisit l'exercice. Il est acteur. Ce n'est pas l'adulte qui va lui imposer quelque chose, mais l'accompagner.

c) J'évolue, je fais seul

Les enfants apprennent à se donner de l'attention à eux-mêmes à travers les exercices de la ME3C. Certains les utilisent de façon autonome dans la cour, sur les groupes et également à la maison. Aline utilise la respiration abdominale quand elle ne va pas bien. « Je fais la respiration au ventre et ça va toujours mieux. Ça marche toujours ! ». L'éducatrice me dit qu'Aline met les mains sur le ventre et respire calmement à chaque fois qu'elle est énervée ou triste. Eléa m'explique qu'elle s'est fâchée avec sa copine. Elle était triste et avait mal au ventre. « J'ai respiré avec le ventre, les yeux fermés, puis je suis allé parler avec elle. ». « Au lieu de dire des gros mots parce que j'étais énervé, j'ai fait le bucheron à la maison », Antoine.

J'observe que plus les enfants pratiquent, moins ils parlent pendant le Cercle du Respect. Ils sont bien, détendus, et non pas envies de parler. En cette fin d'année, j'ai pu noter, notamment chez les adolescents, beaucoup de joie qu'ils ne peuvent pas complètement

exprimer à travers les exercices ou le cercle du respect. On note alors chez ces enfants les réactions suivantes, juste après la séance : besoin de parler uniquement à moi ou de manière informelle (lorsqu'ils mettent les chaussures), agitation verbale, rires nerveux, ils me serrent dans les bras, me remercient plusieurs fois.... L'émotion de la joie surgit. Pour ma part, je me sens si bien après une séance. C'est si agréable de pratiquer la ME3C quand les enfants sont réceptifs et respectueux des autres. On sent de la joie et du bien-être. J'aime pratiquer, apprendre, évoluer.

D'autre part, je réagis plus efficacement dans les situations difficiles. Lors de conflits entre enfants, je leur fais davantage confiance, en intervenant le moins possible. « Je vois que vous vous disputez, je vous fais confiance pour résoudre le problème ». Je reste positive avec des paroles constructives pour amener l'enfant à trouver des solutions par lui-même. Ce sont souvent ces expériences pénibles qui font grandir les enfants et augmentent leurs connaissances du monde extérieur et d'eux-mêmes. En effet, le conflit n'est pas destructeur mais nécessaire à la construction identitaire et personnel de l'enfant.

Quand je sens chez un enfant un débordement émotionnel, je ne dis plus « Calme-toi ». Un enfant intensément en colère suit ses émotions et n'a plus accès à la fonction rationnelle de son cerveau. C'est pourquoi, les phrases spontanées comme « Calme-toi ! » ou « Arrête de crier ! Arrête de taper ! » ne fonctionnent pas. Au contraire, elles ont souvent pour effet de renforcer l'énervement d'un individu déjà contrarié. Voici les phrases que je dis maintenant pour apaiser un enfant en colère : « Respire calmement », « Souffle, comme sur une plume », « As-tu envie de faire le bucheron ? », « Veux-tu faire un exercice de la ME3C ? », « Concentre-toi sur ta respiration / sur le contact de tes mains sur les jambes ».

Je leur dis également qu'ils ont le droit d'être en colère, que ça va passer. Il s'agit de faire la différence entre la « colère froide » où l'on va s'affirmer, dire ce que l'on ressent et poser nos limites, de la « colère chaude », incontrôlée. Pour amener la maîtrise verbale, j'ai appris à différer en disant « Tant que tu es énervé, on ne parle pas. Respire. Tu m'expliqueras et on discutera quand tu te sentiras mieux. »

Je suis heureuse et confiante car je connais maintenant des outils pour aider les enfants à se sentir mieux dans différentes situations. Lao Tseu : « Si tu donnes un poisson à un homme il mangera un jour. Si tu lui apprends à pêcher il mangera toujours. » Il s'agit d'aider les enfants à trouver les « appuis » en eux, corporels et psychiques pour se calmer, diminuer l'agressivité, retrouver confiance en soi : **le calme et la force à l'intérieur de toi.**

Et je garde maintenant toujours en tête que les enfants font de leur mieux avec leur état émotionnel du moment, avec leurs capacités au niveau du cerveau qui est encore immature et en développement. Avec le temps, et en grandissant, les enfants gèrent mieux leurs désaccords, sans intervention d'un adulte.



Conclusion

Nous avons vu que les conflits entre enfants font partie du quotidien et que nous pouvons les considérer comme des opportunités pour les aider à grandir. Les connaissances sur le fonctionnement du cerveau chez l'enfant nous démontrent qu'un moment de panique va déclencher chez l'enfant un état défensif. Il est incapable de réfléchir (avec le cerveau du haut), et va entrer dans un mode guerrier, prêt à se battre, s'enfuir ou se figer (cerveau du bas). Il s'agit de l'aider à « libérer l'escalier » entre les deux étages du cerveau grâce à des exercices de la Méthode Educative 3C.

Les séances-types en groupe de la ME3C mises en place avec des enfants handicapés à l'IME de Sarreguemines, nous ont permis de mettre en évidence qu'une pratique psychocorporelle régulière avec des exercices adaptés aux enfants va leur permettre dans un premier temps d'apprendre à mieux se connaître, à être attentif à soi et aux autres. Etre respectueux et tolérant amènent les enfants à réfléchir ensemble lors de conflit et favorisent une cohésion de groupe. Enfin, on donnera des outils à l'enfant pour l'aider à se calmer en passant par le corps, la respiration et les images. Grâce à un apprentissage par la répétition des exercices en dehors des conflits, ainsi qu'à l'utilisation de la Roue des choix lors de moments d'opposition, l'enfant pourra gérer calmement les conflits sans agressivité. Il va bouger, respirer ou créer pour sortir du conflit.

Lorsque je parle autour de moi de la Méthode, on me dit souvent « C'est bien pour les enfants d'aujourd'hui, et aussi pour les adultes ». En effet, le sens que nos enfants donnent à leur existence n'est pas seulement lié à leurs expériences, mais aussi aux réactions de leurs parents et proches. En grandissant, le cerveau d'un enfant se construit « en miroir » de celui de ses parents. Si les adultes gagnent en équilibre émotionnel, les enfants en récoltent les fruits et évoluent eux aussi vers davantage d'équilibre et de joie. La ME3C peut se pratiquer ensemble, parents et enfants. Dans le calme, il s'agit de profiter des bienfaits des exercices et de vivre un moment de bien-être et de partage avec son enfant. Perma Chödrön écrit : « En s'arrêtant, en se mettant à l'écoute de son ressenti, on prend le temps de l'apaisement. Ce n'est pas un chemin facile, mais il porte au-delà de notre paix, pour soi et pour tous ».



Biographie

SIEGEL Daniel, PAYNE BRYSON Tina, Le cerveau de votre enfant, Editions des Arènes, 2011.

FILLIOZAT Isabelle, Au cœur des émotions de l'enfant, éditions JCLattès, 1999.

FILLIOZAT Isabelle, « J'ai tout essayé ! », éditions JCLattès, 2011.

GUEGUEN Catherine, Pour une enfance heureuse. Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau, éditions Robert Laffont, 2014.

FABER Adele, MAZLISH Elaine, Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent, éditions Relation plus Inc., 1995.

LAADING Isabelle, Les cinq saisons de l'énergie, éditions Désiris, 1998.

KE WEN, La voie du calme, éditions le Courrier du livre, 2012.

LOREAU Dominique, L'art de l'essentiel, éditions Flammarion, 2008.

DULIER Ghislaine, DELAPORTE Bérengère, SAM & WATSON, Plus forts que la colère !, éditions p'titGlénat.

GOUGH Julian, FIELD Jim, Ourse et lapin, un intrus dans la vallée, Edition Père Castor.

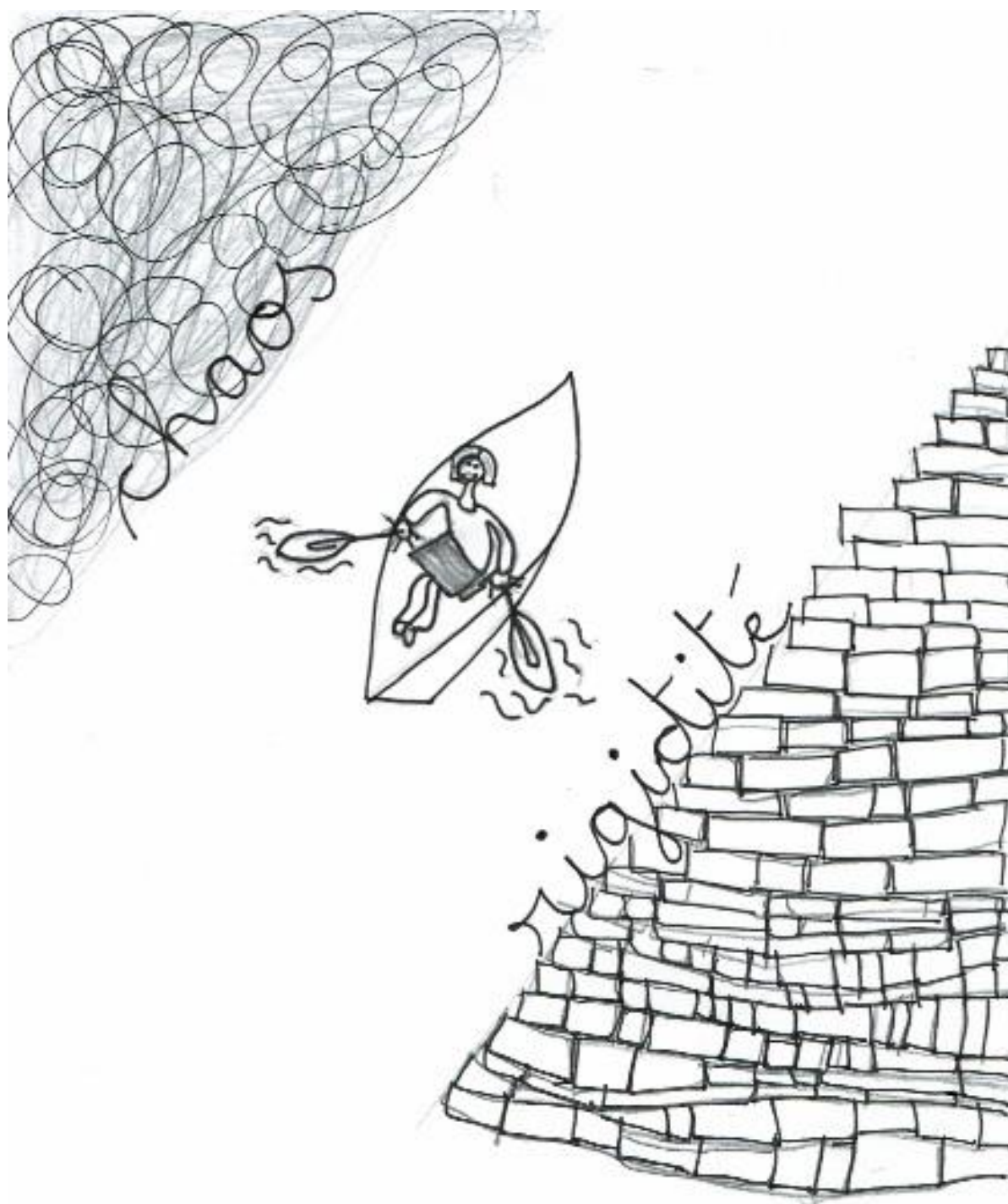
BAYADA Bernadette, BISOT Anne-Catherine, BOUBAULT Guy et GAGNAIRE Georges, Conflit, mettre hors-jeu la violence, Chronique Sociale, Lyon, 1997.

DREIDEMY Michèle, Méthode Educative 3C, une éducation pour la non-violence, 2013.

www.methode3c.com

Annexes

- Annexe 1 : La rivière du bien-être de Daniel SIEGEL.
- Annexe 2 : L'escalier mental : intégrer le cerveau d'en haut et le cerveau d'en bas (image de Daniel SIEGEL et Tina PAYNE BRYSON dans *Le cerveau de votre enfant*).
- Annexe 3 : Dessin de la colère, Virginie, 17 ans.
- Annexe 4 : Exercices de la ME3C pour prendre conscience du corps et de la respiration.
- Annexe 5 : Exercices de la ME3C pour améliorer la gestion des conflits entre enfants.
- Annexe 6 : Exercices ME3C à l'IME, pratiqués durant l'année scolaire 2017-2018.
- Annexe 7 : Images utilisées en séances de ME3C à l'IME.
- Annexe 8 : La Roue des choix : ME3C à l'IME.
- Annexe 9 : La Paix, de Omraam Mikhaël Aïvanhov.



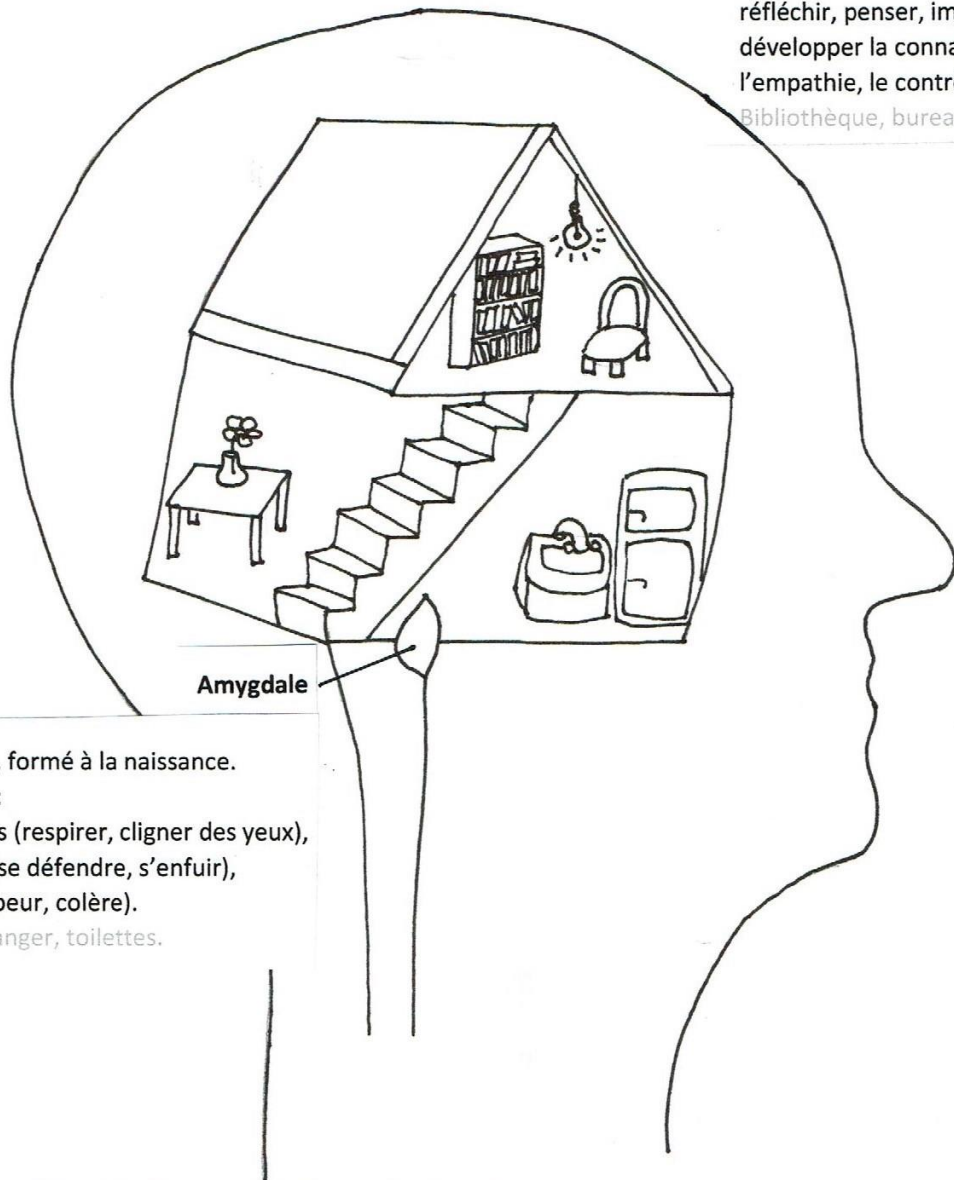
La rivière du bien-être, entre chaos et rigidité

L'escalier mental : intégrer le cerveau d'en haut et le cerveau dans bas.

Cerveau d'en haut, mature à 25 ans.

Processus mentaux complexes :
réfléchir, penser, imaginer, planifier,
développer la connaissance de soi,
l'empathie, le contrôle de soi.

Bibliothèque, bureau.



Cerveau d'en bas, formé à la naissance.

Besoins basiques :

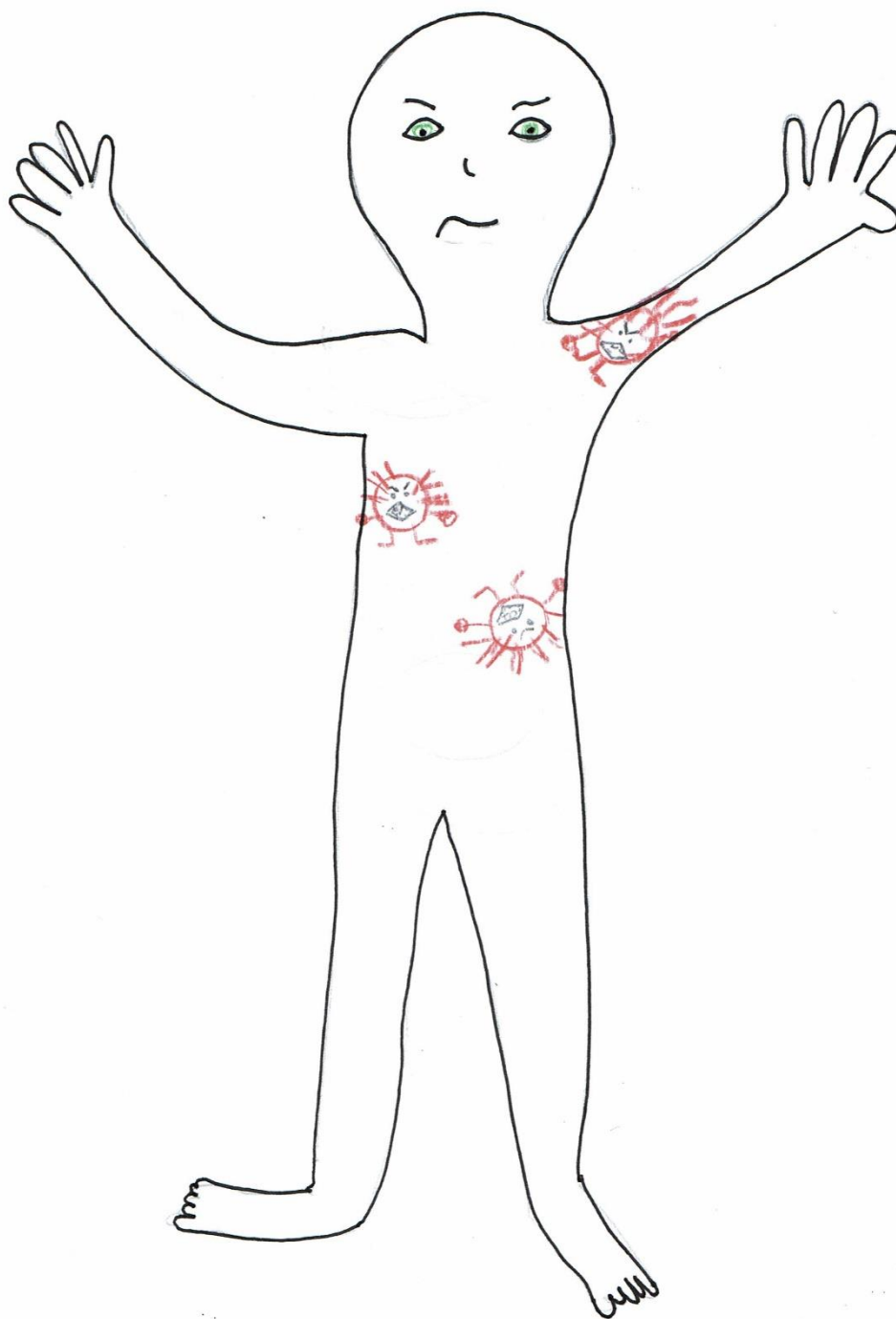
fonctions basiques (respirer, cligner des yeux),
réactions innées (se défendre, s'enfuir),
émotions fortes (peur, colère).

Cuisine, salle à manger, toilettes.

Situation de crise

- **Le cerveau d'en haut inachevé** est un chantier en cours. L'escalier est jonché de jouets, livres et chaussures. L'enfant est donc parfois « piégé au rez-de-chaussée » et il n'est pas capable de réfléchir.
- **L'amygdale s'enflamme**, en cas de danger, et bloque l'escalier comme une barrière de sécurité au pied de l'escalier interdisant l'accès au premier étage. L'enfant agit avant de réfléchir ; il attaque, s'immobilise ou fuit.

Objectif : aider l'enfant à libérer le passage au niveau de l'escalier métaphorique qui relie les deux étages du cerveau.



Virginie, 17 ans.

« La colère, cette boule rouge qui détruit tout en moi, qui me fait mal, qui me met hors de moi. »

Prise de conscience du corps et de la respiration

Apport de la ME3C

Exercices physiques

Exercices physiques de mobilisations et coordinations motrices

Le nettoyage de la maison

La danse africaine

Des mains qui font du bien

Exercices physiques de contraction – relâchement musculaire

Le pantin et le robot

Je laisse partir les tensions (6)

Je chasse la colère

Le pot de colle

Le décollage

Exercices de rythme

La marche respiratoire

La marche à 6 temps

La marche de la volonté

La force de l'équilibre

Rythme mains pieds

Rythme balles

Exercices physiques respiratoires

Le salut

Etirement de la joie

Le bucheron

L'oiseau qui chante

Je suis fort comme une montagne

La fontaine

Postures de yoga

La grenouille qui a trop chaud

Le pont

Le cobra

La montagne

La barque

L'arbre

L'huitre

Exercices de concentration

Je me concentre

Je me recentre

La statue

Je suis attentif

Le miroir

Le tableau qui parle

Massage balles

Le guide et l'aveugle

Exercices respiratoires

Bien respirer c'est bien vivre (la fleur et la plume)

Bien respirer c'est bien vivre (respi abdominale)

Bien respirer c'est bien vivre (respi thoracique)

Respiration complète

Je ferme les portes de la maison

L'abeille

Je tapote pour me tonifier

La respiration alternée

Respiration rythmée (toboggan, bâton, rectangulaire, carrée)

La respiration de la paix

Respiration à 2

Retour au calme

Relaxations

Je flotte sur les vagues

Je me fais du bien

Relaxation dynamique

Relaxation en mouvement

Je dépose mon corps au sol

Les ballons

Yoga nidra

Je sens la droite et la gauche

Relaxation la droite et la gauche

Polarité

La marionnette

Gestion des conflits entre les enfants

Apport de la ME3C

Pour se libérer des tensions

Le bucheron
Le nettoyage de la maison
L'oiseau qui chante
La danse africaine
Des mains qui font du bien
Le geste de la joie
Le pantin et le robot
Je laisse partir les tensions (6)
Je chasse la colère
Le pot de colle
Le décollage
Le secouage
Je suis attentif
L'abeille
Je ferme les portes de la maison
Postures de yoga
Les relaxations

Pour se calmer

La statue
Je suis attentif
L'oiseau qui chante
La fontaine
Le miroir
Le retour au calme
Je me concentre
Je me recentre
Le tableau qui parle
Le 8 de l'infini
Bien respirer c'est bien vivre
La respiration complète
Les respirations rythmées
La respiration de la montagne
L'abeille
Je ferme les portes de la maison
Les relaxations

Pour gérer son impulsivité et son agressivité

Le bucheron
La statue
Je suis attentif
Retour au calme
Bien respirer c'est bien vivre
La respiration complète
Les respirations rythmées
L'abeille
Les relaxations

Pour retrouver joie et confiance en soi

L'étirement de la joie
Le geste de la joie
Je suis attentif
Je me concentre
Je me recentre
Des mains qui font du bien
Je tapote pour me tonifier
Je suis fort comme une montagne
La statue
L'arbre
La marche de la volonté
La respiration complète
L'oiseau qui chante
La fontaine
La respiration de la paix
La respiration du sourire
J'ai confiance en moi
Je me fais du bien
Les relaxations

Pour développer des relations harmonieuses et créer un esprit de groupe

Le salut
Le cercle du respect
Présentation avec la balle
L'oiseau qui chante
La fontaine
La grenouille qui a trop chaud
Bucheron
Etirement de la joie
Tous les exercices à 2
Le miroir
Le tableau qui parle
La statue
Massage balles
Le guide et l'aveugle

Tous les exercices en groupe

La marche respiratoire
La marche de la volonté
La force de l'équilibre
Rythmes mains-pieds
Rythme balles
Danse africaine
Nettoyage de la maison

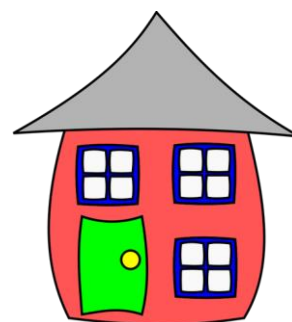
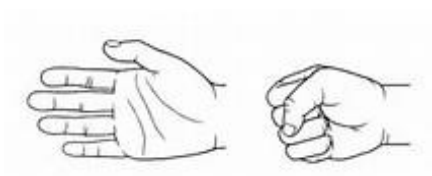
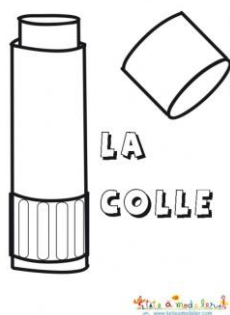
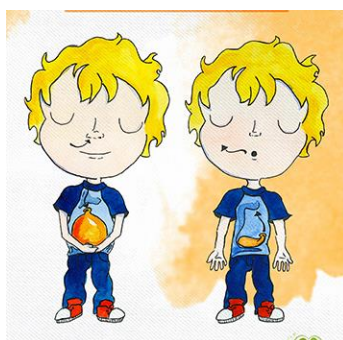
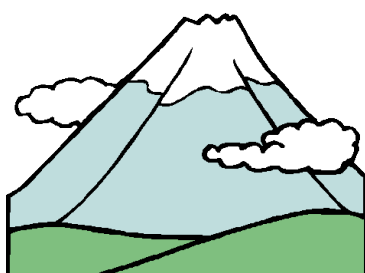
Exercices ME3C à IME

Objectifs pour l'année scolaire 2017 – 2018

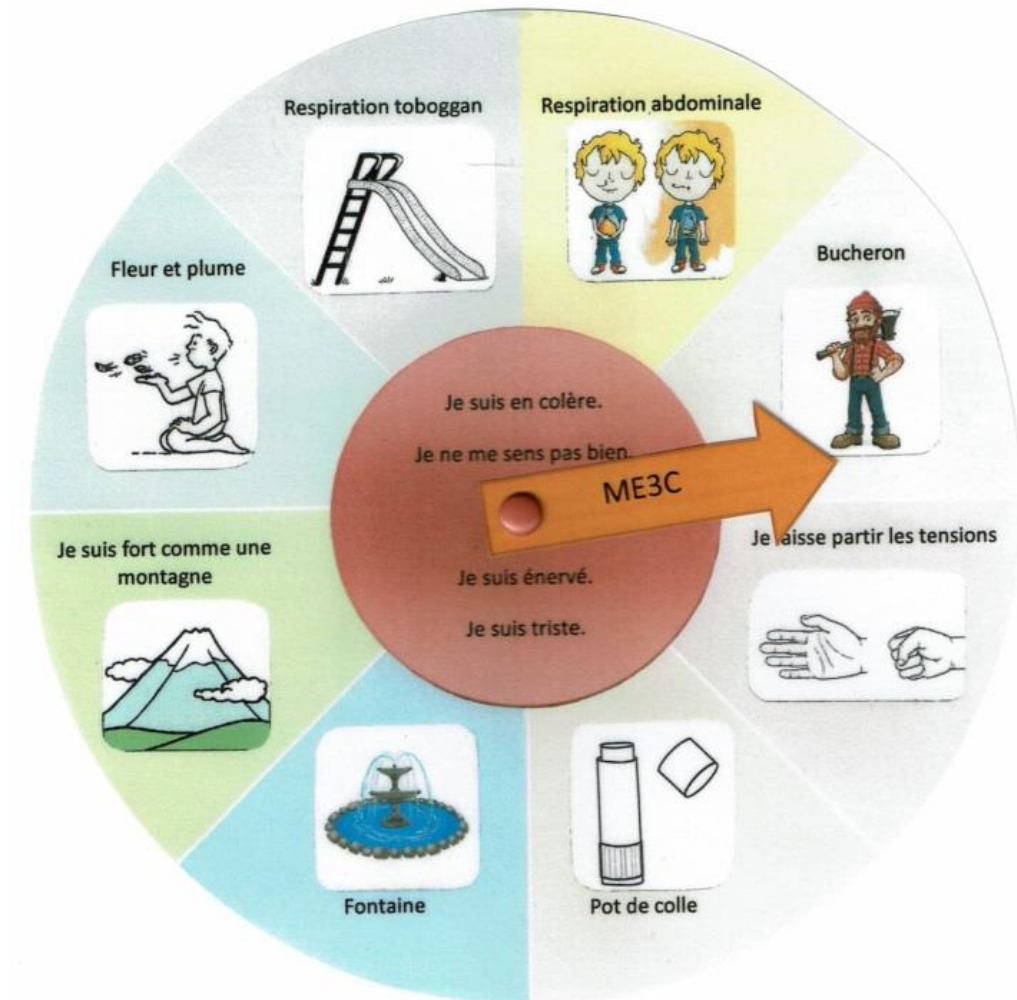
- Prise de conscience du corps et de la respiration
- Gestion des conflits entre les enfants

De septembre à janvier	De février à juillet
Séance type Code de conduite Salut en cercle – salut zen Cercle du Respect Exercices respiratoires Bien respirer c'est bien vivre, fleur et plume Bien respirer, respiration abdominale Bien respirer, respiration thoracique Respiration complète Je tapote pour me tonifier Respiration rythmée toboggan Respiration rythmée bâton Je ferme les portes de la maison L'abeille Exercices de concentration Présentation avec balle La statue à 2 Le miroir à 2 Exercices physiques Le nettoyage de la maison Le pantin et le robot Des mains qui font du bien Le geste de la joie Le bucheron Je suis fort comme une montagne L'oiseau qui chante La fontaine Je laisse partir les tensions Le pot de colle Rythme balles Relaxations Je flotte sur les vagues Relaxation chiffres et couleurs Escapade dans la nature Relaxation courte pot de colle	Exercices de la Roue des Choix, s'entraîner aux exercices spécifiques pour sortir d'un conflit Bien respirer c'est bien vivre, fleur et plume Bien respirer, respiration abdominale Respiration rythmée toboggan Le bucheron Je laisse partir les tensions Le pot de colle La fontaine Je suis fort comme une montagne Exercices pour favoriser la cohésion de groupe exercices à 2 (la statue et le miroir) ou en groupe (le salut, le nettoyage de la maison, le geste de la joie, le bucheron, l'oiseau qui chante, la fontaine, rythme balles) et les nouveaux exercices suivants : Le tableau qui parle à 2 Danse africaine Marche respiratoire Marche de la volonté La grenouille qui a trop chaud Massage balle Relaxations à varier Ile merveilleuse Escapade dans la nature à 2 Le ciel dans la tête et le soleil dans le cœur Prairie merveilleuse Les ballons Je me fais du bien

Images utilisées en séances de ME3C à l'IME



La Roue des choix : ME3C à l'IME



Effets et utilisation des 8 exercices de la ME3C :

- **Fleur et plume** : pour se calmer, pour « souffler ».
- **Respiration toboggan** : pour libérer les tensions et le stress, pour se calmer.
- **Respiration abdominale** : pour se recentrer, se calmer, se détendre, pour éliminer les tensions.
- **Bucheron** : pour se libérer de la colère et des tensions nerveuses, pour combattre la mauvaise humeur et l'agressivité.
- **Je laisse partir les tensions** : pour relâcher les tensions accumulées, se libérer du stress.
- **Pot de colle** : pour se libérer de la colère, pour évacuer les tensions, pour combattre la mauvaise humeur.
- **Fontaine** : pour renforcer la confiance en soi, pour apporter une sensation de paix et de détente.
- **Je suis fort comme une montagne** : pour avoir du courage (pour se sentir fort), pour développer la confiance en soi, pour lutter contre les peurs.

La Paix

La paix dépend seulement d'un changement dans la façon de penser, de sentir et d'agir. Changez cela, et même si vous restez dans les mêmes endroits et dans les mêmes difficultés, vous serez dans la paix. La véritable paix ne dépend pas exclusivement du côté extérieur, la véritable paix vient du dedans, et elle jaillit, elle vous envahit malgré les turbulences et les trépidations du monde entier.

[Omraam Mikhaël Aïvanhov](#)

