MÉMOIRE DE MONITEUR

MÉTHODE ÉDUCATIVE 3C
Concentration Calme Contrôle

APAISER, STRUCTURER ET ÉQUILIBRER

L'ENFANT
SOUFFRANT DE

TROUBLES DE L'ATTENTION
(TDA-H)

GRÂCE À

LA MÉTHODE ÉDUCATIVE 3C

Karine WENDER

Session 2015-2017
Groupe Bruyères
Landes

Avec Michèle Dreidemy, fondatrice de la ME3C

MEMOIRE DE MONITEUR

MÉTHODE ÉDUCATIVE 3C
Concentration Calme Contrôle

APAISER, STRUCTURER ET ÉQUILIBRER

L'ENFANT
SOUFFRANT DE

TROUBLES DE L'ATTENTION
(TDA-H)

GRÂCE À

LA MÉTHODE ÉDUCATIVE 3C

Karine WENDER

Session 2015-2017
Groupe Bruyères
Landes

Avec Michèle Dreidemy, fondatrice de la ME3C

À Chekib, mon mari et confident,
Hilal et Dalil, mes réservoirs d'amour,

À tous les enfants que j'ai rencontrés sur mon chemin et qui ont été ma source continuelle d'apprentissage. Et en particulier les enfants TDA-H qui ont révélé le meilleur de moi-même.

À Michèle Dreidemy, créatrice de la méthode 3C, sans qui ce mémoire n'aurait pas pu exister. Merci d'être à l'origine de ma nouvelle vocation professionnelle.

SOMMAIRE

CHAPITRE 1 : PRÉSENTATION DU TDA-H ET DE LA ME3C

I / Le TDA-H : Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité

1) Les symptômes du TDA-H
2) Les différentes formes de TDA-H
3) Le diagnostic
4) Les traitements

II/ La ME3C : Méthode Educative 3C – Concentration, Calme, Contrôle

1) Une méthode psychocorporelle conçue pour les enfants
2) Pourquoi les 3C : Concentration, Calme et Contrôle ?
3) Le cadre de travail de la Méthode Educative 3C
4) Les règles lors des séances ME3C
5) Les fondations de la ME3C
6) Michèle Dreidemy, créatrice de la méthode 3C

CHAPITRE 2 : PRATIQUE DE LA ME3C AVEC DES ENFANTS TDA-H

I/ Pratique de séances types ME3C en groupe avec des enfants TDA-H

1) Difficultés rencontrées
   a- durée des séances
   b- agitation des enfants
   c- adapter les exercices aux enfants TDA-H
   d- respect du silence
   e- agitation de la monitrice
2) Bilan de la pratique des séances ME3C en groupe
3) Conclusion sur la pratique en groupe

II/ Pratique de séances ME3C individuelles avec des enfants TDA-H

1) Pratique individuelle avec P., 8 ans
   a- cibles de travail visées
   b- déroulement
   c- bilan de la pratique
   d- conclusion
2) Pratique individuelle avec L., 9 ans
   a- cibles de travail visées
   b- déroulement
   c- bilan de la pratique
   d- conclusion

CHAPITRE 3 : COMMENT LA ME3C AIDE L'ENFANT TDA-H

I/ Une méthode adaptée aux enfants TDA-H

1) À chaque symptôme TDA-H, sa solution ME3C
2) La force de la méthode pour les enfants TDA-H
3) Un travail en profondeur

II/ Les besoins de l'enfant TDA-H nourris grâce à la ME3C

1) Besoin de canaliser son énergie
2) Besoin de répétition
3) Besoin d'augmenter l'estime de lui-même
4) Besoin d'apprendre à entrer en relation avec l'autre

III/ Une méthode qui aide l'enfant TDA-H à grandir sereinement

1) La responsabilité
2) Le cercle vertueux

INTRODUCTION

Aujourd'hui en France, dans chaque école se trouvent en moyenne 2 enfants par classe avec de sérieuses difficultés de concentration et/ou de contrôle de soi. Le corps médical pense que ces enfants sont atteints de **Trouble du Déficit de l'Attention** avec ou sans Hyperactivité (**TDAH**). Il s'agit du trouble neurocomportemental le plus fréquent chez les enfants[1].

Le TDAH a bien sûr des répercussions importantes sur les apprentissages mais il s'étend également en dehors du cadre scolaire sur la famille et l'intégration sociale. Il est important de comprendre que, depuis son plus jeune âge, l'enfant atteint de ce trouble est souvent critiqué à longueur de journée, à l'école comme à la maison. Très facilement exclu à cause de ses difficultés ou de son comportement qui dérange, il s'enferme alors complètement désarmé dans une souffrance dont il ne peut trouver seul l'issue.

Dans ce contexte, parents et enseignants se retrouvent souvent démunis, avec peu d'outils, de soutien et d'espoir. Surtout qu'il ne semble pas exister de traitement curatif. En effet, la prise en charge médicamenteuse ou comportementale a seulement pour objectif d'atténuer les conséquences du TDA-H dans la vie de l'enfant. Et le trouble peut persister à l'adolescence et même à l'âge adulte[2] avec des conséquences graves : pauvre estime de soi, dépression, décrochage scolaire, dépendance à l'alcool et aux drogues, etc... Pourtant, s'il est bien traité, les symptômes évoluent souvent favorablement. Le défi sociétal est donc de taille.

Travaillant depuis quelques années dans le domaine du bien-être au sein de l'éducation, j'ai très vite été amenée à côtoyer ces enfants « intenses ». Bien sûr mon premier réflexe a été d'écarter les enfants TDA-H car je n'arrivais pas à gérer le bazar qu'ils mettaient dans mes séances de yoga et de relaxation. Et puis j'ai « par hasard » rencontré la **Méthode Educative 3C : Concentration, Calme et Contrôle**. En me formant, j'ai senti que la **ME3C** pouvait redonner espoir à ces enfants et leur permettre une évolution positive.

Après une présentation du TDA-H et de la ME3C, mon analyse consistera à montrer comment la Méthode Éducative 3C peut aider l'enfant diagnostiqué TDA-H à s'apaiser et à s'équilibrer. Nous verrons les effets structurants des exercices de la méthode au travers de mon expérience avec des enfants atteints de ce trouble, lors de séances que j'ai pratiquées en groupe et en individuel. Nous terminerons en listant les besoins de l'enfant TDA-H qui sont comblés grâce à la ME3C.

[1] Il concerne de 3,5 à 5,6% des enfants d'âge scolaire en France (Lecendreux, 2011)

[2] Le trouble persiste dans 65% des cas à l'âge adulte (Faraone, 2006).

CHAPITRE 1

PRÉSENTATION DU TDA-H ET DE LA ME3C

I/ Le TDA-H : Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité

Le TDA-H est un trouble d'origine neurobiologique, c'est-à-dire qu'il est lié à des anomalies de développement du cerveau et à un dérèglement du fonctionnement des systèmes de neurotransmission impliquant la dopamine, la noradrénaline et la norépinephrine. La communication entre les différentes parties du cerveau dépend de ces neurotransmetteurs. Cela a donc pour conséquence un effet sur l'attention, sur la capacité de gestion des émotions et de l'activité motrice (d'où impulsivité et hyperactivité).

1) Les symptômes du TDA-H

Trois symptômes caractérisent le TDA-H :
- **l'inattention** : « Je suis très facilement distrait »
- **l'hyperactivité** : « Je bouge trop et je ne peux pas m'en empêcher »
- et **l'impulsivité** motrice et/ou verbale : « J'agis avant de réfléchir »

Ces symptômes peuvent se manifester sur le plan :
- **Cognitif** : difficulté à se concentrer, à sélectionner les informations pertinentes, manque d'organisation.
- **Comportemental** : Remuer exagérément les mains et les pieds sans raison, avoir du mal à se tenir tranquille, parler trop, courir et grimper partout de manière inappropriée.
- **Affectif ou relationnel** : Parler et agir avant de réfléchir, difficulté à percevoir le lien entre ses actes et leurs conséquences, délaisser rapidement une activité pour une autre, être parfois envahissant avec les autres et irrespectueux.

2) Les différentes formes de TDA-H

Le TDA-H peut se présenter sous différents visages.

Par exemple, un enfant toujours « dans la lune », qui ne termine pas ses devoirs, qui ne retient pas les consignes et qui perd constamment ses objets personnels, mais qui n'est pas particulièrement agité pourrait être atteint d'un TDA-H.

Un autre enfant, surtout hyperactif, impulsif et agité, mais qui arrive à relativement bien se concentrer lorsque les tâches l'intéressent pourrait aussi en être atteint.

Selon la prédominance du type de symptôme on dira que l'enfant est affecté d'un TDA-H :
- - type inattention prédominante
- - type hyperactivité/impulsivité prédominante
- - ou type mixte : inattention avec hyperactivité

Le Trouble du Déficit de l'Attention sans agitation (TDA) est le plus fréquent.

3) Le diagnostic

Il n'existe pas de test neurologique ou psychologique pour dépister le TDA-H.
Le TDA-H est un diagnostic clinique, c'est-à-dire basé sur l'observation de symptômes significatifs.
Selon les critères de l'Association Américaine de Psychiatrie, on doit observer un certain nombre de **symptômes** d'inattention ou d'hyperactivité/impulsivité chez un enfant pour qu'un TDA-H soit diagnostiqué.

Poser un diagnostic de trouble attentionnel requiert différents éléments :

- que la personne en présente les symptômes depuis un certain temps (au moins 6 mois),
- que la gêne ne soit pas présente uniquement dans le cadre scolaire,
- que les symptômes soient importants en intensité et en fréquence.

Il est très important lors de l'établissement du diagnostic de **considérer la fréquence, l'intensité et le caractère perturbateur des symptômes** dans la vie de l'enfant. Car il faut bien comprendre que ces symptômes peuvent survenir en l'absence de TDA-H, ils ne sont pas spécifiques à ce trouble.
Tous les enfants ayant un comportement « difficile » ou des difficultés à se concentrer de temps à autre ne sont pas atteints de TDA-H. De nombreuses situations peuvent générer des **symptômes semblables** à ceux du TDA-H. C'est le cas, par exemple, d'une situation familiale conflictuelle, d'une séparation, d'une incompatibilité de caractère avec un enseignant ou de conflits avec des amis.
Le diagnostic de trouble attentionnel est envisagé uniquement lorsque ces symptômes sont prolongés dans le temps, récurrents et responsables de problèmes dans le fonctionnement social, familial ou scolaire.

4) Les traitements

Pour compenser les difficultés de l'enfant TDA-H il faut allier plusieurs approches. Il a été démontré l'utilité d'une approche globale dans le traitement du trouble[1]. On parle de prise en charge multimodale. Elle se compose souvent de :

- **- rééducations** (orthophonie, psychomotricité, remédiation cognitive)
- **- psychothérapies** (thérapies comportementales et cognitives, thérapies individuelles - ou de groupe - s'adressant à l'enfant ou à la famille)
- - voire un **traitement médicamenteux** de psychostimulants (pour compenser le dérèglement neurochimique du cerveau)

Il est important de préciser que ce ne sont que des **approches palliatives** car ces mesures permettent, seulement lorsqu'elles sont en place, de contrôler les symptômes du trouble chez l'enfant, c'est à dire ses difficultés scolaires, ses souffrances liées au rejet qu'il subit souvent, sa faible estime de soi, etc., mais elles **ne remédient pas au trouble**.

Les thérapies alternatives telles que la pratique du yoga, la relaxation et le massage apportent de nombreux bénéfices dans le traitement du TDA-H. Il a été démontré les effets positifs obtenus grâce à de telles pratiques dans l'amélioration du comportement[2].

[1] Étude 12. The MTA Cooperative Group. A 14-month randomized clinical trial of treatment strategies for attention-deficit/hyperactivity disorder. Multimodal Treatment Study of Children with ADHD. *Arch Gen Psychiatry* 1999 Dec;56(12):1073-86.
[2] Complementary and alternative medical therapies for attention-deficit/hyperactivity disorder and autism. Weber W, Newmark S. *Pediatr Clin North Am*. 2007 Dec;54(6):983-1006; xii. Review

II/ La ME3C : Méthode Éducative 3C – Concentration, Calme, Contrôle

1) Une méthode psychocorporelle conçue pour les enfants

La Méthode Éducative 3C (ME3C) est une technique psychocorporelle spécialement adaptée à l'enfant et à l'adolescent. Elle est basée sur des valeurs et attitudes de vie positives comme : le respect, la tolérance et la bienveillance. Cette méthode utilise des exercices de concentration, d'équilibre, de retour au calme, de respiration, des exercices physiques ainsi que de la relaxation.
Le but des thérapies psychocorporelles est de travailler sur le corps pour arriver à un bien-être physique et à un équilibre psychologique.

2) Pourquoi les 3C : Concentration – Calme – Contrôle ?

La **concentration** est la base de tous les exercices de la méthode car elle est le moyen par excellence pour sortir de l'agitation et de la dispersion. Sans concentration, ni calme, ni contrôle ne sont possibles. La concentration fait également naître de l'énergie et de la force. Comme une loupe qui concentre chaque rayon de soleil en un seul tellement puissant qu'il peut créer du feu. On comprend mieux l'intérêt de s'entraîner à la concentration.

Le **calme** est le premier effet secondaire et quasi immédiat de la concentration. Il va ensuite engendrer des **effets sur les 3 plans** au niveau du :

- Cerveau : des pensées plus claires
- Cœur : des pensées positives
- Corps : moins de tensions dans le corps

Le **contrôle** sous-entend la maîtrise de soi. Au niveau émotionnel on sait que l'on ne peut pas contrôler ses émotions, mais on peut apprendre à contrôler la conduite associée à nos émotions. De même qu'au niveau corporel, l'enfant ne va pas subir son corps en mouvement, il va être maître de son corps.

3) Le cadre de travail de la Méthode Educative 3C

La méthode éducative 3C se pratique lors de séances-type dirigées par un moniteur, en groupe, ou bien en suivi individuel (pour cibler une problématique particulière ou pour des enfants qui n'arrivent pas à suivre dans un groupe). Les séances ME3C ne se pratiquent pas n'importe comment ; comme dans un jeu ou un sport, il y a des règles qui régissent un code de conduite et qui posent le cadre de travail de la méthode.

4) Les règles lors des séances ME3C

La méthode 3C a été construite sur la base d'un code de conduite (cf. Annexe n°1) que les enfants s'engagent à respecter lorsqu'ils participent aux séances. Les règles sont simples et elles sont systématiquement rappelées aux enfants au début de chaque séance :

- Respect du silence pendant la pratique des exercices
- Respect des consignes
- Respect des autres enfants et du matériel
- Respect de soi

5) Les fondations de la ME3C

La ME3C se fonde sur les besoins essentiels de l'enfant :

- l'amour (à travers l'attention)
- et la structure (à travers les repères, les règles et les rythmes)

- **L'attention** est la plus grande forme d'amour. L'attention peut être donnée de l'extérieur : parents, enseignants, … mais elle peut aussi venir de l'intérieur : il s'agit de l'attention que l'on peut se porter à soi-même.
La ME3C apprend à l'enfant à s'apporter par lui-même cette attention qui lui manque souvent. Tous les exercices de la ME3C sont basés sur ce principe et permettent à l'enfant de se porter de l'attention à lui-même.

- **La structure**
Les rythmes et les règles donnent à l'enfant une sécurité affective et l'aident à se structurer. Ce sont ses repères. La méthode éducative 3C apporte de la structure aux enfants à travers le code de conduite mais aussi par deux autres notions importantes :

Notion de rythme :

- Le Salut qui marque le début et la fin de la séance, comme dans les arts martiaux
- Le Cercle du Respect, qui avant le Salut final, sort la séance du silence et invite les enfants qui le souhaitent à s'exprimer sur ce qu'ils ont vécu ou ressenti dans la séance

Notion d'ordre :

- La salle : propre et ordonnée
- Disposition des tapis en cercle permet à tout le groupe de se voir et donne une unité et un sentiment d'appartenance

La ME3C participe à la structuration et à l'individuation de l'enfant TDA-H. Elle enseigne la concentration, le calme, harmonise et coordonne les mouvements, cultive la structuration spatio-temporelle, améliore le sens du rythme, développe l'estime de soi. Elle accompagne donc l'enfant dans son développement total : physique, émotionnel et intellectuel.

6) Michèle Dreidemy, créatrice de la méthode 3C

Avant de créer sa méthode, Michèle Dreidemy a travaillé en tant qu'infirmière psychiatrique en milieu hospitalier auprès d'enfants en difficulté. Tout son parcours, aussi bien personnel que professionnel, lui a permis d'élaborer des exercices et de les adapter aux enfants d'aujourd'hui en fonction de leurs effets structurants et équilibrants.

Également professeure de yoga et relaxologue, elle a su garder l'esprit et l'essence de techniques ancestrales millénaires qu'elle a associés à des pratiques plus modernes développées en Occident. Il en découle une pratique juste et vivante.

Nous allons voir maintenant en détail la pratique de la méthode éducative 3C, en groupe puis en individuel, avec des enfants souffrant de TDA-H.

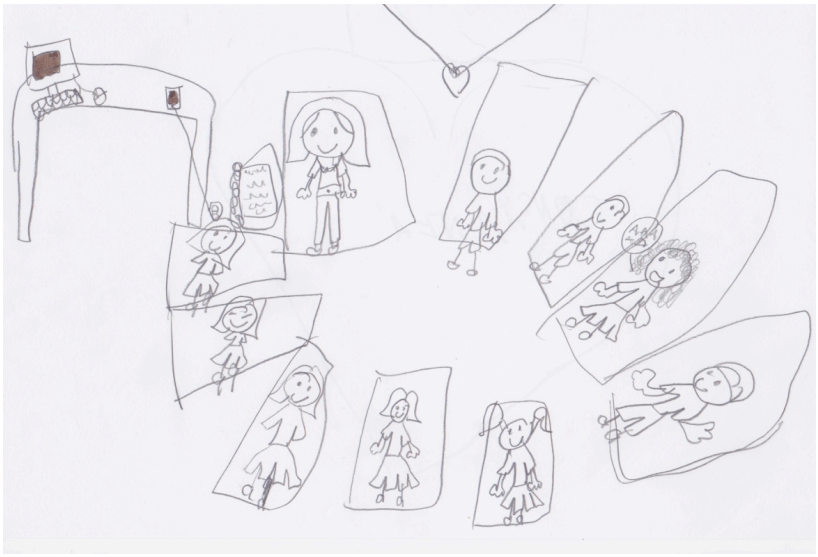
« Ce dont les enfants ont vraiment besoin sont les choses que souvent nous avons le plus de mal à leur donner : du temps et de l'attention »
Carl Honoré

CHAPITRE 2

PRATIQUE DE LA ME3C
AVEC
DES ENFANTS TDA-H

I/ Pratique de séances types ME3C en groupe avec des enfants TDA-H

Ce que je vais vous présenter ici est le résultat de mon expérience au sein d'un établissement scolaire privé situé en Espagne. Pendant 3 mois, alors que je me formais à la méthode éducative 3C, j'ai suivi 40 enfants et adolescents tous diagnostiqués TDA-H qui avaient entre 6 et 15 ans. J'ai constitué 6 groupes homogènes regroupant des tranches d'âge relativement proches. Après leur avoir expliqué la méthode 3C, j'ai proposé à chaque groupe une séance d'une heure par semaine sur le temps scolaire.



1) Difficultés rencontrées

Je partage ci-dessous les résultats les plus significatifs de mon travail de recherche sur un groupe de 7 enfants de 9-10 ans (CM1). Voici le détail des difficultés que j'ai rencontrées, les solutions que j'y ai apportées et les résultats que j'ai obtenus :

a- durée des séances

J'ai très vite réalisé que la durée d'une séance type ME3C standard, soit 1 heure à partir de 7 ans, est beaucoup trop longue pour les enfants souffrant de TDA-H. Ils n'arrivent pas à rester attentifs et dans le silence jusqu'au bout.

Solution : Je décide donc de réduire à 30 minutes les 5 premières séances et d'ajouter progressivement des exercices au fur et à mesure des semaines afin de terminer le cycle avec des séances complètes d'une heure.

Résultat : En diminuant le temps de la séance, cela m'a obligée à limiter le nombre des exercices proposés. En faisant cela j'ai empêché la dispersion et l'agitation de ces enfants qui sont toujours dans l'excès. Cela a eu un impact très positif sur la capacité d'attention des enfants. Ainsi, pour les enfants TDA-H, *Less is More*.

b- agitation des enfants

La très forte agitation des enfants et même l'agressivité de certains pendant les premières séances furent le point le plus difficile à gérer. Bien sûr j'y étais préparée. Aussi il m'a paru que les enfants prenaient cet espace-temps comme un défouloir.

Solution : Dès les premières séances, j'ai demandé aux enfants de signer le code de conduite de la ME3C qui rappelle les règles de la séance et pour qu'ils s'engagent officiellement à les respecter.

Résultat : Les séances suivantes ont été beaucoup plus calmes. Le simple rappel de leur engagement pendant un écart dans la séance suffisait pour qu'ils se concentrent à nouveau. Les enfants profitaient pleinement des exercices qui se faisaient dans le silence. Pendant le cercle du respect ils exprimaient combien c'était agréable et que cela leur faisait beaucoup de bien.

☛ Le silence est une invitation au calme. Tandis que les bruits génèrent fatigue et agitation, le silence donne de la force et de la profondeur.

Mais pour certains, même s'ils comprenaient les règles et qu'ils étaient d'accord pour les appliquer, c'était trop difficile pour eux. Lorsque je leur demandais pourquoi ils se comportaient comme ça, ils me répondaient : « C'est plus fort que moi ! » ou « Je suis comme ça ! ».

Solution : Parce qu'ils n'avaient pas respecté leur engagement, ils ont dû quitter le groupe et je leur ai proposé mon aide pour qu'ils apprennent, en séance individuelle, à agir et à vivre autrement. 2 enfants sur 3 ont accepté et ont pu plus tard réintégrer le groupe avec succès. (Cf. Chapitre suivi individuel).

Résultat : L'application du code de conduite a permis d'augmenter l'efficacité des séances. Il a aussi eu comme conséquence de diminuer le nombre d'enfants dans mon groupe. Je suis passée temporairement de 7 enfants à 4.

c- adapter les exercices aux enfants TDA-H

• Les exercices de concentration statique, comme La Statue (travail d'immobilité du corps) ou Je me Recentre : un exercice de concentration qui travaille aussi l'équilibre, posent un réel problème chez les enfants au profil TDA-H, tant dans la réalisation de l'exercice que dans l'effet : chez eux cela crée même de l'agitation.

Solution : J'ai trouvé qu'ils s'en sortaient mieux lors des exercices de concentration qui engagent leur corps dans le mouvement, comme la Marche de la Volonté qui en plus fait travailler le rythme.

J'ai également remarqué qu'il leur était plus facile de travailler la concentration en pratiquant des exercices en binôme, de relation à l'autre, comme le Tableau qui Parle ou le Miroir.

Résultat : Grâce à la pratique d'exercices simples de concentration issus de la méthode 3C, j'ai pu noter, semaine après semaine, une réelle amélioration de leur capacité de concentration.

Le Tableau qui Parle

• Les exercices respiratoires trop longs ou difficiles et d'autres qui incluent des pensées positives n'étaient pas adaptés, en tout cas dans les premières séances.

Solution : J'ai donc décidé d'articuler mes séances autour de la détente et du relâchement des tensions.

Le Bûcheron

En faisant au tout début de séance l'exercice physique du Bûcheron pour libérer leurs tensions nerveuses accumulées.

Résultat : Le résultat était instantané. Juste après l'exercice du Bûcheron je les allongeais pour une respiration abdominale. Ils se mettaient à respirer comme des bébés ! Et nous connaissons les bénéfices de la respiration abdominale par l'apport de calme qu'elle procure.

Au fur et à mesure, j'ai constaté que les exercices physiques permettaient aux enfants d'être moins agités et plus réceptifs. J'ai donc pu leur proposer à partir de la 8ème séance des exercices respiratoires avancées.

d- respect du silence

Garder le silence est très difficile pour les enfants TDA-H. Ils ont envie de partager leurs sensations et leur vécu des exercices tout de suite. Ils ont du mal à maîtriser la parole. J'ai surtout le sentiment qu'ils se « montrent » parce qu'ils ont besoin « d'être vus ». Pour ces enfants-là, l'attention que je leur porte au travers du groupe n'est pas suffisante car elle doit est partagée.

Solution : Plusieurs exercices de la méthode 3C m'ont permis de débloquer cette situation. Il s'agit de demander aux enfants de venir chacun leur tour au centre du cercle pour pratiquer et montrer un exercice devant le groupe.

Résultat : En plus de baisser le niveau d'agitation des enfants, ces exercices ont permis de développer leur confiance en eux. Je le remarquais au cercle du respect sur la façon dont ils s'exprimaient ou comment certain(e)s se mettaient à prendre la parole. J'ai aussi remarqué un enfant qui constamment pendant les séances se tenait à l'écart du cercle et qui a fini par prendre sa place et intégrer le groupe.

e- agitation de la monitrice

Enfin, il est important de dire que les difficultés ne viennent pas toujours du côté des enfants. Il est arrivé à plusieurs reprises que je commence moi-même à m'agiter, à perdre patience devant l'intensité de leurs comportements. Et là c'est l'escalade : il n'y a plus de pilote dans l'avion ou plutôt il n'y a plus d'arbre solide pour porter les enfants.

Solution : Grâce à la formation ME3C, j'ai appris à m'observer et à me contrôler. Pendant une séance qui était en train de dégénérer je pouvais me recentrer et faire attention au volume de ma voix : la poser et la ramener à un niveau plus faible, ce qui automatiquement récupérait l'attention des enfants. Aussi, avant d'accueillir mon groupe, j'avais également pris l'habitude de pratiquer un exercice de recentrage comme la respiration abdominale.

Résultat : J'ai pu remarquer que plus j'étais calme et centrée, plus j'apportais du bien-être aux enfants, rien que par ma présence douce et bienveillante.

2) Bilan de la pratique des séances ME3C en groupe

Mon expérience m'a montré que le groupe a besoin d'être très limité (4 enfants au maximum) car trop d'enfants augmentent les sources de distractions. Et aussi que la durée des premières séances doit être courte pour qu'ils puissent réussir à intégrer les règles de la Méthode 3C.

Je me suis rendue compte qu'en proposant moins d'exercices pendant la séance j'arrivais à garder l'attention des enfants TDA-H focalisée et à éviter la dispersion. De la même manière, en augmentant les temps de pause en leur demandant de s'allonger, les mains sur le ventre, après chaque exercice leur permet de vivre la lenteur et d'apprécier les bienfaits du calme.

Les exercices de relation à l'autre, par les massages et les relaxations à 2 proposés par la ME3C, sont importants dès les premières séances pour que l'enfant TDA-H pratique le donner et le recevoir.

À tour de rôle, l'enfant ressent qu'un camarade peut lui apporter du bien-être et que lui-même peut faire du bien à l'autre, qu'il peut entrer en contact avec lui par la douceur.

Cela a diminué l'agressivité physique et verbale (chez les adolescents) et permet à l'enfant de se sentir en confiance dans le groupe.

3) Conclusion sur la pratique en groupe

J'ai observé à quel point ce **besoin de recevoir de l'attention de qualité** est vraiment nécessaire aux enfants TDA-H. C'est ce qu'Isabelle Fillozat appelle le besoin de « remplir son réservoir ». J'ai compris qu'il est surtout un pré requis indispensable à la concentration. Une fois ce besoin comblé, les enfants sont ensuite capables de développer une impressionnante capacité de concentration.

☛ « Le besoin relationnel non affectivement comblé contribuerait donc à un sentiment diffus de solitude et, parallèlement, à une agitation intérieure et à une dispersion accrue. » [1]

J'ai compris que les enfants TDA-H sont très sensibles à leur environnement. Plus il est structuré et calme, plus il permet à l'enfant de sortir de son agitation, qu'elle soit physique ou mentale. Et c'est exactement ce qu'induit la méthode éducative 3C lors des séances-type en groupe guidées par un moniteur qui lui-même dégage calme et concentration.

Pourtant, comme je l'ai expérimenté, pour certains enfants souffrant d'un trouble d'attention, il ne leur est pas possible, pour plusieurs raisons, de suivre des séances en groupe même s'ils en ont grandement besoin. Heureusement, il existe une prise en charge individuelle de la ME3C.

[1] Diane Dulude, Le TDAH une force à rééquilibrer

II/ Pratique de séances ME3C individuelles avec des enfants TDA-H

Mon expérience m'a démontré que les enfants TDAH ont idéalement besoin d'un suivi individuel.
La pratique individuelle se distingue de celle en groupe par :

- Une prise en charge sur mesure des difficultés de l'enfant
- Un travail commun : l'enfant se donne des objectifs, il est acteur de son bien-être
- Une pratique quotidienne de quelques exercices à la maison

Sur la dizaine d'enfants avec qui j'ai travaillé en individuel, j'ai choisi de présenter le cas de 2 enfants qui vivent leur TDA-H d'une façon complètement différente.

1) Pratique individuelle avec P.

P. est un garçon de 8 ans qui se décrit lui-même comme étant très nerveux et qui souhaiterait apprendre à être calme et à contrôler ses réactions. Car tout l'énerve de la même manière, à la même intensité. Il m'a même confié ne pas se souvenir de ce qu'il dit quand il s'énerve. C'est le syndrome « je suis hors de moi ».
En classe, son enseignante le retrouve souvent extrêmement fatigué, même après le week-end, sans énergie, ni envie de travailler. Certains jours, il arrive qu'il soit à l'inverse très agité et qu'il perturbe beaucoup la classe.

J'ai rencontré P. lors de séances de groupe que j'ai faite avec d'autres élèves de sa classe, également TDAH. Le code de conduite n'ayant pas été respecté j'ai dû prendre la décision d'arrêter les séances. P. s'était alors effondré en larmes en me disant que c'était difficile pour lui de ne pas se laisser emporter par le groupe.

Suivi :

J'ai suivi P. sur une durée d'un mois durant lequel j'ai réalisé 3 séances à intervalles réguliers. Le cadre de travail était celui de la pratique individuelle ME3C décrit plus haut.

a- cibles de travail visées

J'ai ciblé en priorité le calme et la relaxation. Mon objectif était qu'il pratique et apprenne des exercices qui lui permettent de sortir de l'agitation et l'aide à gérer ses angoisses.
En outre, P. désirait être plus calme, moins fatigué et avoir plus de volonté ainsi qu'une meilleure confiance en lui. (cf Annexe n°2)

L'enfant détermine ses points à améliorer

b- déroulement

- **1ère séance :**

La première séance m'a encouragée et m'a montré qu'il était vraiment réceptif aux exercices. J'avais devant moi un enfant au comportement complètement différent de celui que je connaissais quand il était en groupe.
Nous avons travaillé des exercices physiques qui permettent une libération des tensions :

- nerveuses
- physiques
- et articulaires

ainsi que des exercices de maîtrise de soi comme La Statue.
Et bien sûr un travail sur la respiration abdominale, un des fondamentaux de la méthode 3C.

Bilan de la première séance :

J'ai remarqué que P. a besoin de travailler sur la respiration abdominale. Je lui ai donc demandé de pratiquer l'exercice chaque soir au coucher en plus d'un exercice de libérations des tensions nerveuses.
Durant l'exercice de la statue, je l'ai vu se mettre à gesticuler très rapidement. Il m'a dit à la fin de la séance qu'il s'était rappelé à ce moment-là que son médecin de famille lui avait dit qu'il était très nerveux.

J'ai donc prévu pour la séance d'après des exercices qui ne laissent pas le temps à la réflexion ni d'espace aux pensées parasites.

- **2ème séance :**

Durant le premier temps d'échange P. me dit qu'il pratique les exercices tous les après-midi en rentrant de l'école. Je le félicite pour son implication et lui redis que c'est en s'entraînant qu'il y arrivera.
En contrôlant sa façon de pratiquer les exercices je me rends compte à quel point il est agité ce jour-là. Je remarque aussi que la pratique de la respiration abdominale doit encore être travaillée puisqu'il force beaucoup trop et n'arrive pas à respirer lentement et profondément en relâchant son ventre.

☛Notre stress, nos émotions, notre anxiété, nos peurs se portent sur le ventre, verrouillent notre ceinture abdominale et le diaphragme n'a plus la place de jouer son rôle de piston.

Pour calmer son agitation du jour tout en inhibant ses pensées, j'ai choisi de lui faire pratiquer l'exercice du miroir où l'enfant doit suivre les gestes lents de la monitrice.
Ce travail de lenteur motrice est une panacée pour apaiser les enfants agités. Il les oblige à une grande concentration pour contrôler leurs mouvements.

Pendant cette deuxième séance, j'ai également travaillé avec lui :

- une relaxation à 2 pour lui faire prendre conscience de son corps relâché et au repos
- une programmation du cerveau pour l'aider à être calme et plus détendu dans son quotidien
- un exercice de volonté

Bilan de la deuxième séance :

Cette séance a été très difficile car P. était très agité pendant les exercices. Au milieu de la séance, il a commencé à être angoissé par rapport au temps. Il cherchait l'heure du regard. Je devais le rassurer constamment.
À la fin pendant la discussion, j'ai appris que P. devait aller chez son cousin l'après-midi même. Il était donc très excité et avait hâte d'y être.

☛ « Il faut s'attendre à la présence de fluctuations dans le cheminement de l'individu qui cherche à acquérir une meilleure gestion de son attention. Il y a des jours meilleurs et d'autres plus difficiles. » [1]

P. a beaucoup aimé l'exercice du miroir et la marche de la volonté. J'ai demandé à P. de travailler à la maison le calme et la relaxation grâce à un exercice de respiration abdominale et une programmation de son cerveau « Je suis calme et détendu ».

- **3ème séance :**

Au début de la dernière séance P. me dit qu'il est souvent stressé à cause de toutes les activités qu'il a à faire dans la semaine au sein de l'école et à l'extérieur.
Nous discutons quelques minutes sur ce sujet. Je lui dis que c'est normal, que même les adultes ressentent du stress quand ils ont pleins de choses à faire.
☛ « Il est important de communiquer cette notion de normalité. » [2]

Pour qu'il puisse faire face à ces moments de stress, je lui ai appris un exercice très simple de respiration issu de la cohérence cardiaque et je lui ai proposé de s'entraîner tous les jours pour que cela soit plus facile et efficace au moment où il en aura besoin.

Pendant cette dernière séance nous avons retravaillé sur la libération des tensions, le contrôle du mouvement, le calme et la concentration.

[1 et 2] Diane Dulude, Le TDAH une force à rééquilibrer

Bilan de la 3ème séance :

C'était une très belle séance. J'ai senti P. calme et apaisé. Son angoisse a considérablement diminué. J'ai néanmoins remarqué pendant les exercices une difficulté d'équilibre.
De son côté, P. me dit avoir aimé tous les exercices et se sentir maintenant « Super relaxé !».

c- bilan de la pratique

Quelques jours après la dernière séance, je retrouve P. pour l'évaluation.
Je lui fais remplir une nouvelle colonne du document, à l'aveugle, c'est-à-dire sans qu'il puisse voir les autres colonnes. Il n'est donc pas influencé par ce qu'il a écrit quelques semaines plus tôt.

Voici le récapitulatif de son tableau (cf Annexe n°3) :

Sur une échelle de 1 à 4 à combien tu estimes que cela te pose un problème ?
1 = presque jamais 2 = parfois 3 = souvent 4 = presque toujours

	Avant la 1ère séance	Après 3 séances
Agitation	4	2
Manque de concentration	2	3
Anxiété/Peur	4	4
Agressivité	2	2
Manque de confiance	2	1
Tristesse	1	3
Difficultés scolaires	2	2
Problèmes de mémoire	4	3
Manque de volonté	2	2
Fatigue	1	1

Ce que l'on remarque c'est bien sûr l'agitation qui a largement diminué. Lui qui se considérait toujours agité ressent désormais de l'agitation que quelquefois.
Avec cette évaluation, P. me confirme les améliorations que j'ai observées durant les séances.

Ce tableau me fait découvrir que certaines problématiques peuvent également être plus présentes dans la vie de l'enfant après la pratique. Ici P. m'indique qu'il ressent maintenant souvent de la tristesse alors qu'au début de la prise en charge il évaluait ce point à quasi nul.
Cela peut s'expliquer par le fait que l'agitation n'est que la partie visible de l'iceberg et cache souvent une souffrance enfouie.

☛ « Ainsi au cours du processus de guérison, certains changement peuvent donner l'impression que de nouvelles problématiques s'ajoutent, alors qu'il s'agit en fait d'une transformation progressive qui conduit à l'atteinte même des objectifs visés par le traitement. Il est important de savourer les petits succès. » [1]

[1] Diane Dulude, Le TDAH une force à rééquilibrer

d- conclusion

Grâce à la pratique de 3 séances individuelles et d'un travail personnel à la maison, P. se sent vraiment apaisé et plus détendu.

En classe, il est beaucoup plus calme et moins fatigué, de l'aveu même de sa maîtresse.

Si j'avais eu la possibilité de poursuivre les séances individuelles avec lui j'aurai bien sûr continué le travail de respiration et de relâchement des tensions, notamment dans le ventre car c'est là que se situe toute la sphère émotionnelle. J'aurai également travaillé sur son anxiété et la joie.

En pratiquant régulièrement la ME3C, cet enfant a réussi à dépasser ses difficultés et à atteindre, en 1 mois seulement, une grande partie des objectifs fixés.

Sa nouvelle façon d'être s'est également ressentie en classe, son enseignante reconnaît désormais ses comportements positifs et ses nouvelles capacités de concentration. Un cercle vertueux s'est alors mis en place : plus il est félicité, et plus il fait d'efforts pour continuer.

« S'il sent qu'il a une place, qu'il est reconnu, l'enfant TDA-H pourra, lui aussi, faire l'effort de s'adapter au système. » Jeanne Siaud-Facchin, Psychologue.

2/ Pratique individuelle avec L.

L. est une petite fille de neuf ans qui vit à Paris. Elle a été décelée avec un TDAH il y a 1 an. Elle est suivie par une psychologue qu'elle voit une fois par semaine et une orthophoniste deux fois par semaine. Elle a été asthmatique pendant 7 ans et donc sous traitement (Ventoline) au quotidien.

Selon sa maman, L. manque de confiance en elle, oublie et perd souvent ses affaires (lunettes de vue) et a des difficultés dans les apprentissages scolaires comme la lecture. Sa mère me dit d'ailleurs que les moments des devoirs à la maison, est un vrai calvaire pour sa fille, comme pour elle qui tente de l'aider comme elle peut.

J'ai rencontré L. lors d'une séance ponctuelle ME3C il y a un an. À cette période, j'avais remarqué que L. avait de la difficulté à fermer les yeux et qu'elle manquait de rythme. J'avais aussi noté son manque de confiance en elle (elle pensait s'être trompée sur un exercice) et j'avais été témoin d'une profonde tristesse dans son regard à la fin de la séance.

Suivi :

Un an après cette séance unique, j'ai revu L. Ses difficultés ne s'étant pas améliorées, j'ai, avec l'accord de sa maman, proposé à cette enfant des cours individuels ME3C.

a- cibles de travail visées

Pour cette nouvelle séance en individuel, j'ai ciblé un travail de confiance en soi, de relaxation, et de concentration.

b- déroulement

- **1ère séance :**

Pendant notre échange au début de la première séance, L. me confirme mes pistes de travail en m'indiquant ses difficultés actuelles (voir document 4 en annexe) et me précise ses objectifs personnels :

- devenir plus calme
- s'entraîner à la concentration
- se relaxer
- mieux travailler en classe
- avoir plus de volonté

En la questionnant j'apprends qu'elle se sent stressée le matin avant d'aller à l'école et le soir en rentrant chez elle. À la maison elle s'entend bien avec sa grande sœur et son petit frère. Ce qui la rend triste c'est d'imaginer la mort d'un membre de sa famille.

<u>Bilan de la première séance :</u>

Pendant la première séance, la pratique des exercices avec L. m'a donné encore d'autres indications et révélé quelques surprises.

En effet, sur les deux exercices de concentration que je lui ai proposées L. s'est montrée apte à centrer et à garder son attention sans difficulté.

En individuel, j'ai découvert une enfant qui a tendance à aller un peu vite dans les exercices.

Dans un exercice de relaxation à deux, j'ai également retrouvé sa difficultés à fermer les yeux et à lâcher prise, et donc sa tendance à contrôler.
Je pense également lui faire travailler sa posture au niveau physique et notamment l'ouverture de poitrine.

Je me demande alors si son manque de concentration signalé par l'école et par ses parents ne serait-il pas juste de l'anxiété ? Et son manque de confiance en elle ne cacherait-il pas une peur de mal faire ou d'être jugée, qui se traduirait par le fait de finir vite un exercice pour passer à autre chose. Je m'interroge.

De son côté, L. a très bien vécu son premier cours individuel, me dit avoir adoré l'exercice de concentration du miroir ainsi que la relaxation à deux.

Elle repart avec ces exercices à pratiquer à la maison, et notamment un exercice de respiration abdominale à faire tous les soirs et un exercice pour développer la confiance en soi.

Un message de sa mère le soir même me donne la joie de continuer « *Je ne sais pas ce que vous lui avez fait, mais elle est heureuse*. » Superbe.

- **2ème séance :**

Je commence cette deuxième séance en discutant avec L.
Elle me raconte ses difficultés à l'école. Lors des évaluations, ses camarades qui ont fini avant elle se mettent à parler et à faire du bruit ce qui la gêne beaucoup pour se concentrer et finir son contrôle.

Dans cette nouvelle séance, j'ai intégré des exercices pour travailler :
- la joie, dont une relaxation sur ce thème,
- ainsi que la respiration thoracique (technique du ballon).

J'ai souhaité également lui apprendre la respiration bâton (type cohérence cardiaque). Je lui ai demandé ensuite de s'entraîner chaque jour pour l'aider à gérer son stress au quotidien.

J'ai aussi réitéré des exercices de la semaine passée comme :
- les "Mains qui font du bien" (relâchement des tensions),
- le "Miroir" (concentration et contrôle du geste),
- et la "Marche de la Volonté" (exercice physique de concentration).

<u>Bilan de la deuxième séance</u> :

J'ai remarqué que L. a beaucoup de difficultés dans les exercices de respiration. Elle a du mal à laisser s'installer une respiration naturelle, lente et profonde. Elle a réussi à avoir une bonne respiration abdominale seulement à la fin de la séance.

Elle n'arrive pas encore à fermer les yeux pendant la relaxation. Cet exercice de lâcher prise est difficile pour elle comme pour beaucoup d'enfants TDA-H que j'ai rencontrés. Le travail sur la confiance en elle, les autres et la vie est à continuer.

L. devra pratiquer chaque matin l'Etirement de la Joie, un exercice qui permet de bien commencer la journée, avec le sourire, tout en développant sa confiance en la vie.

Il combine des étirements avec la respiration, ainsi que l'emploi de formulations positives.
On agit donc sur les trois plans :
- Corps : le physique avec les étirements
- Cœur : l'émotionnel avec la respiration
- Cerveau : le mental avec les pensées positives

Mon expérience m'a montré que pratiqué chaque matin, cet exercice aussi simple que complet, permet aux enfants d'augmenter leur niveau de bien-être.
J'ai demandé à L. de le faire lentement, parce qu'elle a besoin de ralentir son rythme mais aussi car plus on ralentit, plus on va en profondeur.

La troisième séance aura pour thème la lenteur.

- **3ème séance :**

Plus les séances passent et plus je note la différence entre l'enfant qui entre dans mon cabinet et celle qui en sort. À l'entrée, c'est souvent une enfant renfermée et blasée que je reçois. Or, une fois la séance terminée, L. a un visage radieux et me lance avec un grand sourire : « À jeudi prochain ! ».

En ce début de troisième cours individuel, à la question « Comment tu te sens maintenant ? » et après un long silence L. me répond « Je ne sais pas ».
Je passe donc quelques minutes à dédramatiser : « À moi aussi cela m'arrive de ne pas savoir ce que je ressens. Tu viens ici pour apprendre aussi à sentir ce qui se passe à l'intérieur de toi, et je suis là pour t'aider. Si tu pratiques, tu auras des résultats. Je suis sûre que tu vas y arriver ». En prononçant ces mots, je lui donne un espoir et nous connaissons aujourd'hui le rôle joué par l'espoir et le bon moral dans le processus de guérison.

Je commence cette séance avec l'exercice de respiration abdominale.

Je lui ai ensuite fait pratiquer une séance d'exercices physiques et d'étirements issus du yoga pour l'aider à relâcher ses tensions et à ouvrir sa cage thoracique. Cette série d'exercices se pratique allongé, et après chaque mouvement l'enfant relâche ses bras et ses jambes sur le sol afin de sentir son corps relâché et détendu.

☛Dans la méthode 3C il est important de prendre le temps de laisser infuser les exercices pour que les bénéfices de l'exercice aillent en profondeur.

Ensuite, comme à la première séance, je lui ai fait une relaxation à deux, inspirée de la relaxation coréenne, qui travaille sur le lâcher prise et le toucher. En lui faisant imaginer qu'elle est une poupée de chiffon et que je dois vérifier qu'elle fonctionne bien, je lui fais faire des mouvements, principalement au niveau des articulations de ses jambes puis de ses bras.

Les seules consignes se laisser faire et fermer les yeux étaient difficiles pour L. qui contrôlait ses mouvements et restait les yeux ouverts. Sauf à la fin de l'exercice, pendant cette troisième séance, alors que je terminais le massage de sa tête (ou plutôt le shampooing de ma poupée) je réalise que L. a les yeux fermés et le corps complètement immobile sur son tapis.

J'observe alors la magie qui opère et le mouvement de ses petits doigts et de ses yeux sous ses paupières. Trente secondes hors du temps où les bienfaits de l'exercice s'imprègnent au son de la musique qui continue à jouer.

Nous avons ensuite continué la séance en pratiquant un exercice de concentration, puis un exercice physique avant une relaxation en mouvement.

Bilan de la troisième séance :

Cette troisième séance a été marquée par ce très beau moment de lâcher prise et d'immobilité.

Je pense qu'au-delà des bénéfices de chacun des trois exercices : respiratoire, relâchement des tensions dans le corps et relaxation de lâcher prise, c'est surtout leur enchaînement qui a permis à L. de vivre un état de bien-être et de détente en s'autorisant à lâcher prise, à faire confiance et à se faire confiance.

À la fin de la séance, à la question « Comment tu te sens maintenant ? » L. m'offre un grand « Très bien ! ». Génial.

Elle devra pratiquer chez elle la respiration abdominale avant de dormir. Et le matin avant de partir à l'école la respiration bâton et l'étirement de la joie.

c- bilan de la pratique

J'observe l'évolution positive des 3 séances individuelles ME3C sur L.

C'est maintenant une enfant plus posée, moins agitée. Je le remarque beaucoup à sa manière de parler, plus apaisée, plus lente et plus articulée, mais aussi à son comportement.

L. a toujours eu du mal à exprimer ses ressentis et à mesurer ses difficultés. Je lui ai donc demandé à la fin des 3 séances de faire une évaluation assez simple. (cf. Annexe 5)

L. pense que les exercices l'ont notamment aidée à :
- être plus calme, moins agitée
- mieux travailler en classe
- avoir plus confiance en elle
- s'exprimer plus facilement

Ses objectifs ont été atteints grâce à des exercices ciblés comme l'Etirement de la Joie qui combine à la fois un travail sur la tristesse et sur la confiance. Ce qui est parfait pour L.

Aussi, si les séances avaient été plus nombreuses, moins espacées dans le temps, et si L. avait été plus régulière dans sa pratique à la maison, les résultats auraient été encore plus probants. Il est donc important que l'enfant soit motivé et soutenu à la maison pour faire les exercices.

Je pense qu'il faudrait qu'elle pratique maintenant des séances ME3C en groupe car elle a besoin d'apprendre et d'améliorer sa relation aux autres à travers le vécu d'exercices avec d'autres enfants de son âge.

d- conclusion

La pratique de la méthode éducative 3C en individuel permet de bien cerner la ou les difficulté(s) de l'enfant TDA-H et donc de proposer des exercices ciblés efficaces.

L'observation pendant la séance constitue une grande aide au diagnostic. Il faut être attentif au moindre détail, aux signaux corporels que l'enfant TDA-H envoie, et décoder les émotions qu'il ne peut pas exprimer.

Il est souvent difficile de départager les difficultés chez l'enfant TDA-H. Surtout lorsque l'anxiété s'ajoute à la difficulté de concentration. Entre les deux, qu'est-ce qui cause quoi ? Quelle est l'origine, quelle est la conséquence ? Et donc sur quel(s) problème(s) doit-on concentrer ses efforts ? L'œuf ou la poule ?…
À moins que ce ne soit qu'un seul et même trouble qui aurait plusieurs versants[1].

Dans ces cas là, lorsque l'on est un peu perdu, quand on ne sait pas quoi faire avec un enfant, la Méthode Educative 3C a une solution : il suffit de lui faire du bien.

Faire du bien à l'enfant en l'aidant à relâcher ses tensions physiques et psychologiques dont il est prisonnier. Car les tensions psychologiques s'inscrivent dans les muscles et, inversement, les tensions physiques entraînent fatigue et agitation psychologique.

[1] L'examen clinique de l'enfant TDAH - Marie-Christine Mouren, Professeur de pédopsychiatrie

CHAPITRE 3

COMMENT LA ME3C AIDE L'ENFANT TDA-H

I/ Une méthode adaptée aux enfants TDA-H

Lorsque je regarde dans le détail, il m'apparaît que la Méthode Educative 3C a été créée sur mesure pour répondre aux besoins des enfants ayant des troubles de l'attention.

1) À chaque symptôme TDAH, sa solution ME3C

En effet, à chacun des symptômes de l'enfant TDA-H, la méthode éducative 3C apporte une solution :
- À sa difficulté d'attention : un travail sur la Concentration
- À son agitation incessante : un travail sur le Calme
- À son impulsivité marquée : un travail sur le Contrôle

Avec les 3C de cette méthode, l'enfant TDA-H :
- Apprend à centrer son attention, et donc à se concentrer, grâce à la pratique d'exercices simples
- Est invité à ressentir le calme procuré par la concentration
- Apprend à contrôler son agitation (mentale ou physique) plutôt qu'à la subir, dès lors qu'il pratique les deux premiers points

2) La force de la méthode pour les enfants TDA-H

Dans la Méthode Educative 3C, à part le code de conduite, rien n'est figé. Les exercices proposés sont adaptables en fonction de l'âge ou des capacités des enfants. Ceci est indispensable pour aider les enfants qui ont un profil TDA-H et donc besoin de « sur mesure ».

Au-delà des bienfaits que procurent les exercices de la ME3C, et donc le contenu de cette méthode, je suis convaincue que c'est surtout le contenant, c'est-à-dire le cadre de la Méthode Educative 3C, qui a tant apporté aux enfants que j'ai rencontrés.

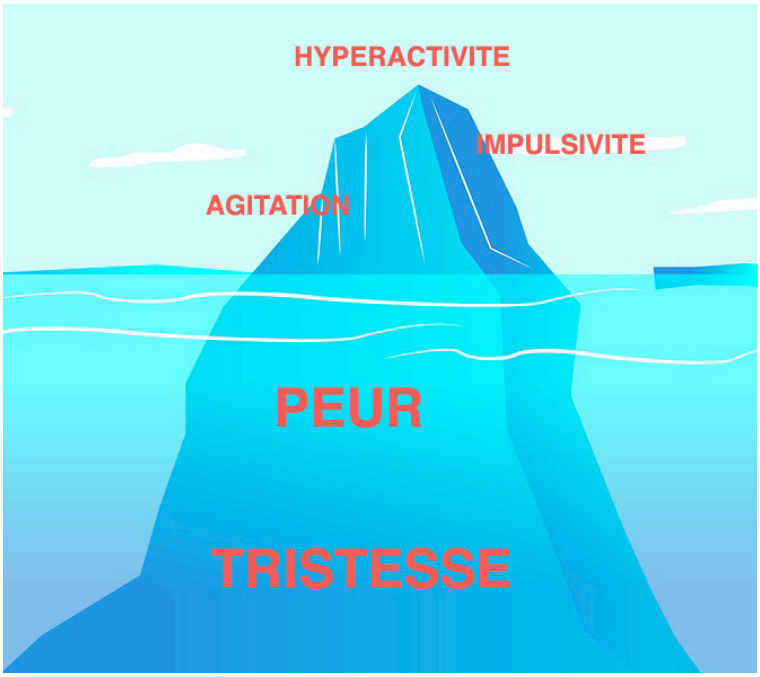
☛La Force de la Méthode : **des exercices adaptés + le cadre**

On peut croire, comme je l'ai cru au début, que le protocole et la discipline qu'engendre la méthode 3C sont trop exigeants pour les enfants en général, et encore plus pour ceux avec des difficultés TDA-H. Penser de la sorte, sans l'expérimenter, c'est sous-estimer grandement le pouvoir créateur et la force des enfants.

Je pense sincèrement que c'est parce que l'on croit l'enfant incapable d'être calme ou de se concentrer qu'on ne lui permet pas de changer, et du coup on l'empêche d'y arriver, et même d'essayer.

3) Un travail en profondeur

Mon travail de recherche m'a fait comprendre qu'en réalité tous les symptômes du trouble de l'attention (agitation, impulsivité, hyperactivité) ne sont que la partie visible de l'iceberg.



En diminuant la dispersion et l'agitation des enfants TDA-H, la Méthode Educative 3C permet de voir ce qui se cache derrière. La peur et la tristesse sont les deux émotions que j'ai souvent retrouvées chez les enfants ayant un trouble de l'attention.

☛« L'enfant souffrant de TDA-H doit apprivoiser son monde émotif car les émotions niées (dont il n'est pas conscient) vont se manifester indirectement. Elles peuvent alors créer une agitation intérieure et s'exprimer dans une désorganisation comportementale ou cognitive. »[1]

II/ Les besoins de l'enfant TDA-H nourris grâce à la ME3C

Nous savons que la Méthode Educative 3C a été construite pour répondre aux besoins fondamentaux des enfants : le besoin d'attention et de structure.
J'ai été témoin, à chacune de mes expériences, que cette méthode nourrit également ceux de l'enfant souffrant de TDA-H.

1) Besoin de canaliser son énergie

En relâchant ses tensions de manière dirigée par des mouvements chorégraphiés et donc structurés. Mais aussi en pratiquant la lenteur dans un monde où tout va très vite.

2) Besoin de répétition

Trop de changements entraînent l'agitation. Répéter les exercices rassure les enfants TDA-H et leur évite de se disperser. Ils découvrent aussi qu'en s'entraînant ils peuvent réussir.

3) Besoin d'augmenter l'estime de lui-même

Les séances ME3C permettent à l'enfant TDA-H, au fur et à mesure des séances, de réaliser qu'il est capable de faire bien et de réussir ce qu'on lui demande. Lui qui, du fait de ses difficultés, a souvent peu de succès dans ce qu'il entreprend. L'enfant souffrant d'un déficit d'attention trouve donc dans la Méthode Éducative 3C le moyen d'augmenter l'estime de lui-même.

[1] Diane Dulude, Le TDAH une force à rééquilibrer

4) Besoin d'apprendre à entrer en relation avec l'autre

Quand l'enfant TDA-H a une plus grande confiance en lui, sa confiance en l'autre augmente. Il peut alors plus facilement entrer en relation avec les autres. Il se laisse alors apprivoiser.

III/ Une méthode qui aide l'enfant TDA-H à grandir sereinement

1) La responsabilité

Les séances ME3C permettent à l'enfant qui souffre du trouble de l'attention d'apprendre à mieux se connaître et à mieux gérer son stress et ses émotions.

En lui mettant à disposition toutes les clés pour qu'il puisse être le seul et l'unique garant de son bien-être, la Méthode Éducative 3C donne ainsi l'autonomie aux enfants TDA-H.

2) Le cercle vertueux

Mon travail de recherche m'a fait comprendre qu'un enfant affecté d'un TDA-H n'est pas incapable d'être attentif. Ni en manque d'attention.
Il est en fait sensible à tous les détails. Pour lui, tout est important et tout est important en même temps.
Donc ce n'est pas un trouble de déficit de l'attention qui caractérise ces enfants mais un trouble dysfonctionnel de l'attention. L'enfant atteint d'un TDA-H n'arrive pas à se concentrer, c'est-à-dire à focaliser son attention.

Or focaliser son attention, c'est faire preuve de maîtrise de soi. C'est décider, à un moment donné, de se fermer à toutes les distractions extérieures (l'environnement) et intérieures à soi (ses pensées et ses émotions) pour pouvoir être pleinement présent à ce que l'on a choisi de faire, ici et maintenant.

Avec la ME3C, j'apprends à focaliser mon attention donc je deviens maître de moi-même.
Parce que je suis maître de moi-même, j'ai le choix et je décide de me concentrer.

Le cercle vertueux est en place.

CONCLUSION

Mon expérience m'a montré à plusieurs reprises que l'agitation physique, émotionnelle et mentale des enfants TDA-H arrive à être canalisée par les exercices psychocorporels, équilibrants et épanouissants, de la Méthode Éducative 3C.

En groupe, comme en individuel, elle nourrit en profondeur les différents besoins de l'enfant, le place dans un cercle vertueux Concentration > Calme > Contrôle et le rend responsable de son bien-être.

En créant un contexte qui permet à l'enfant atteint du TDA-H de vivre des expériences positives, au travers de séances structurées, la ME3C aide grandement à l'amélioration des symptômes et fait partie de l'approche préconisée par les médecins, les psychoéducateurs et les orthopédagogues.

Grâce à ce mémoire, j'ai pu montrer que la Méthode Éducative 3C était pleinement efficaces et avait toute sa place dans les modes de prises en charge actuelles de l'enfant souffrant de TDA-H.

Il me tarde maintenant d'étudier et de mesurer, sur plusieurs années et à intervalles réguliers, la portée des bénéfices de cette méthode après l'arrêt des séances. Car seule cette étude permettra de savoir si la ME3C doit être un accompagnement de longue durée, comme le sont les traitements d'aujourd'hui, ou est-ce qu'une prise en charge à court terme suffit ?

En attendant, si vous rencontrez un enfant TDA-H, offrez-lui ce dont il a tant besoin : de l'attention.

BIBLIOGRAPHIE

- Méthode Educative 3C, Une Education pour la non-violence – Michèle Dreidemy

- Le TDAH, une force à rééquilibrer : Le trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité – Diane Dulude

- L'examen clinique de l'enfant TDAH – Marie-Christine Mouren, Professeur de Pédopsychiatrie

- INREES, Nos enfants sont-ils en train de muter ?

- www.tdah-france.fr

- www.youtube.com : Conferencia de Jose Ramon Gamo

ANNEXES

Annexe 1 : Code de Conduite de la Méthode Educative 3C

Annexe 2 : Difficultés et Objectifs – P.

Annexe 3 : Evaluation finale P.

Annexe 4 : Difficultés et Objectifs – L.

Annexe 5 : Evaluation finale L.