

Mémoire de moniteur

METHODE EDUCATIVE 3 C

Concentration, Calme, Contrôle

Avec Michèle DREIDEMY, fondatrice de la ME 3C

La Méthode éducative 3C au service de l'infirmière de l'Education Nationale.



Garance VENNAT-RAGOT

Groupe Balisier A

Session 2012-2013 Martinique

SOMMAIRE :

INTRODUCTION.

I/ LA ME3C ET LE CADRE INSTITUTIONNEL DANS L'EDUCATION NATIONALE.

- A- Les missions de l'infirmière de santé scolaire.**
- B- Le CESC : Comité d'Education à la Santé et à la Citoyenneté.**
- C- Le socle commun des connaissances et des compétences.**
- D- Contexte et description des ateliers ME3C que j'ai eu à mettre en place .**

II/ LA ME3C COMME SOIN.

- A- Contre L'angoisse.**
- B- Contre les colères.**
- C- Contre les troubles du sommeil.**

III/ LA ME3C ET L'EDUCATION A LA VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE.

- A- L'Education à la Vie Affective et Sexuelle.**
- B- Les relations filles/garçon.**
- C- L'estime de soi.**

IV/ LA ME3C ET LA CITOYENNETE.

- A- La citoyenneté.**
- B- les valeurs transmises par la ME3C.**
- C- développement des compétences psycho sociales pour prévenir la violence dans la ME3C.**

CONCLUSION.

INTRODUCTION.

« La Méthode éducative 3C pour mieux vivre ensemble », « la Méthode éducative 3C : Outil pour la non-violence », « Méthode éducative 3C et climat scolaire ».....Stop, Garance, soit simple !!!

Finalement c'est le parti que j'ai pris après moult balbutiements, j'analyserai tout simplement avec vous ce que la ME3C m'a apportée dans ma pratique professionnelle d'infirmière de l'éducation Nationale parce que finalement ça ne va pas de soi : combien de fois ai-je entendu des collègues dire : « mais ça a quoi à voir avec nos missions ? », « et à quoi ça te sert de faire ça ? », « par rapport au temps que ça te prend, est-ce que tu penses que c'est bien efficace ? ».....

Autant de questions qui m'ont fait douter et m'interroger sur ma pratique de la ME3C. Mais au fond de moi je sentais bien que pour une fois on proposait quelque chose de différent aux jeunes, quelque chose qui sortait de la transmission d'information, de savoirs, de savoir-faire dans lequel le système éducatif français excelle mais qui semble malheureusement avoir peu d'impact sur le savoir- être et le comportement de nos jeunes.

Et d'ailleurs, la mission principale de l'infirmière de santé scolaire n'est-elle pas de promouvoir la santé en améliorant les capacités des élèves à mettre en valeur leur propre santé par des choix de comportement libres et responsables et veiller à leur bien-être et leur épanouissement ?

N'est-ce pas vers l'infirmière que l'on se tourne dans les établissements lorsque les élèves sont harcelés, explosifs, violents ? Lorsqu'ils consomment du cannabis ou de l'alcool ? Lorsqu'ils sont tristes, renfermés, suicidaires ? Qu'ils sont agités, ont des problèmes de concentration et des difficultés cognitives ? Lorsqu'il faut faire des actions d'éducation à la santé et à la citoyenneté ?

Au fil des mois je m'apercevais donc que la ME3C m'était d'un précieux soutien dans beaucoup de situations professionnelles et ce sont ces différentes situations que je détaillerai avec vous en les émaillant de témoignages et d'anecdotes.

Dans un premier temps, je ferai quelques rappels théoriques afin de situer ma profession et ma pratique des ateliers ME3C, puis je développerai les différents domaines dans lesquels j'ai utilisé cette méthode dans ma pratique professionnelle : En individuelle à l'infirmerie pour faire face à des situations de stress et d'angoisse, dans le cadre de l'éducation à la sexualité, pour promouvoir la citoyenneté et enfin pour l'épanouissement personnel des élèves.

I/ LA ME3C ET LE CADRE INSTITUTIONNEL DANS L'EDUCATION NATIONALE.

L'éducation dans les établissements publics est une institution nationale et l'infirmière de l'éducation nationale un fonctionnaire d'état : A ce titre je me dois d'agir dans un cadre légal.

Je montrerai donc en quoi la ME3C s'inscrit dans les missions de l'infirmière de L'Education Nationale.

Puis je définirai le CESC qui constitue un cadre institutionnel dans lequel peuvent être intégrés les Ateliers ainsi que le socle commun des connaissances et des compétences.

A- Les missions de l'infirmière de santé scolaire.

Comme toutes les infirmières notre profession est régie par un décret relatif aux actes professionnels et à l'exercice de la profession d'infirmier qui est le Décret n° 2002-194 du 11 Février 2002 sur lequel je ne m'attarderai pas.

Par contre j'analyserai un peu plus le BO n°1 du 25 Janvier 2001 qui détaille les fonctions des infirmiers(ères) dans les écoles et les établissements scolaires afin de faire le parallèle avec la pratique de la ME3C par les infirmières au sein des établissements.

Dans ce texte il est dit en parlant de l'infirmier(ère) : « *La proximité et la disponibilité qu'il(elle) entretient en particulier avec les élèves mettent en évidence son rôle à la fois relationnel, technique et éducatif. Il(elle) contribue à leur épanouissement personnel et à leur réussite scolaire en favorisant leur adaptation à l'école.* »



Tout d'abord, il est supposé que l'infirmière est proche et disponible pour les élèves ce qui ne va pas de soi puisque les passages à l'infirmierie sont nombreux et

intenses et que du fait que l'infirmière ne côtoie les élèves que en individuel, elle ne les connaît pas forcément sous tous les aspects : elle ne les connaît pas dans leurs relations à leurs pairs et dans un cadre exigeant la contrainte comme c'est le cas du cours.

Le fait d'animer des ateliers ME3C hebdomadaires permet de connaître les élèves dans ce contexte et donc de manière plus globale et plus complète.

Partager de tels moments de silence et de bien être avec les jeunes crée des liens et renforce la proximité et la confiance entre l'infirmière et eux : Cela me permet de leur manifester mon attention puisque l'attention que le moniteur ME3C doit porter à l'enfant est un des piliers de la méthode.

Voilà pour ce qui est de *la proximité et la disponibilité de l'infirmière scolaire vis-à-vis des élèves.*

Maintenant pour ce qui est de *favoriser leur adaptation à l'école par leur épanouissement personnel et la réussite scolaire* : là encore la ME3C est un outil magnifique : en permettant à l'enfant de mieux se connaître par l'observation de lui-même, en lui donnant des outils pour contrôler son agitation et ses émotions, la ME3C favorise l'adaptation des élèves à la vie en communauté et à la contrainte que l'école exige.

La ME3C permet à l'adolescent de prendre conscience qu'il existe un bien être en soi et donc de s'épanouir individuellement mais cela, je le développerais plus loin.

Au paragraphe 3.1.1 de ce même texte concernant l'accueil et l'accompagnement des élèves nous trouvons toujours à propos de l'infirmière : « *Il(elle) s'attache en particulier à mener une action positive auprès des élèves en terme d'éducation au respect de l'autre, notamment à l'égard des attitudes ou comportements racistes, sexistes et machistes et l'éducation à la sexualité* »

Je montrerai plus loin comment la ME3C véhicule comme valeur indispensable le respect de soi et des autres par le cadre strict que le moniteur se doit de faire respecter mais aussi par la bienveillance et l'attention qu'il(elle) porte au jeune et que le jeune doit se porter à lui-même et aux autres.

Pour ce qui est de la lutte contre les discriminations de toute sorte et l'éducation à la sexualité ça ne va pas de soi mais là encore j'en parlerai plus loin et je montrerais comment je travaille ces 2 choses au sein des ateliers.

La ME3C est aussi utilisable par l'infirmière pour une de ses missions décrite au paragraphe 3.1.5 qui est de *développer une dynamique d'éducation à la santé.*

Cette dynamique d'éducation à la santé est décrite dans ce paragraphe comme devant s'inscrire « *dans une perspective d'éducation globale et d'apprentissage de la*

citoyenneté » et permettre « de venir en aide aux élèves manifestant des signes inquiétants de mal être : usage de produits licites ou illicites, absentéisme, désinvestissement scolaire, repli sur soi, conduites suicidaires. »

Pour ce qui est de la ME3C comme outil pour développer la citoyenneté des élèves j'argumenterai plus loin mais nous pouvons d'ores et déjà dire qu'en tant qu'éducation pour la non-violence, elle a toute sa place dans l'amélioration de la citoyenneté de nos jeunes.

L'efficacité de la ME3C contre le mal-être et la tristesse est incontestable et sera aussi démontrée plus loin.

Ainsi, lorsque je mets en place des ateliers ME3C au sein de l'établissement dans lequel j'exerce, je l'intègre au programme du CESC (Comité d'Education à la Santé et à la Citoyenneté) dont je parlerai au paragraphe de « la ME3C et cadre institutionnel » qui est validé par le conseil d'administration de l'établissement.

L'infirmière de l'éducation Nationale a aussi un rôle de dépistage des troubles sensoriels et de santé des élèves et vous verrez plus loin comment la pratique de la ME3C m'a servi à dépister un trouble psychomoteur chez un élève ainsi que dans ma mission de gestion des urgences.

B- Le CESC : Comité d'Education à la Santé et à la Citoyenneté.

C'est un dispositif qui constitue, au niveau scolaire (dans le secondaire uniquement : collèges et lycées), un cadre privilégié de définition et de mise en œuvre de l'éducation préventive en matière de conduites à risques, de dépendances dans et hors l'école. Le texte qui l'officialise et le définit est le BO n°45 du 7 décembre 2006.

Il est présidé par le chef d'établissement, le CESC organise les actions de prévention à l'intérieur de l'établissement en lien avec l'environnement immédiat et les problématiques spécifiques en matière de santé et de citoyenneté de l'établissement. Ces actions peuvent associer les membres de la communauté éducative, les élèves, les parents et des partenaires extérieurs (ex : gendarmerie, préfecture, CMP, associations diverses...etc).

Parmi les missions dévolues aux CESC, la prévention des dépendances, des conduites à risques et de la violence est privilégiée.

La liste des membres faisant partie du CESC et les projets CESC sont présentés et validés en conseil d'administration.

Le CESC dispose d'un certain budget en fonction du coût prévisionnel des actions. Ce budget est alloué à l'établissement par le Rectorat : c'est le Proviseur à la vie scolaire qui supervise les différents CESC au niveau académique. L'infirmier(e)

et/ou l'assistant(e) sociale sont souvent à l'origine de la dynamique du CESC mais ce n'est ni systématique, ni obligatoire. Elles peuvent être les référentes CESC.

Dans ma pratique de la ME3C, notamment au Collège de Basse-Pointe les ateliers hebdomadaires que j'animais avaient été intégrés au projet CESC ce qui peut permettre d'avoir un budget pour acheter tapis et coussins à condition que le projet écrit soit déposé avant la fin du mois d'octobre.

J'avais fait rentrer les ateliers ME3C dans un projet plus global de promotion de la citoyenneté.

Au lycée Saint James les ateliers que j'animais avec la classe de 3^{ème} Prépa pro étaient intégrés dans le projet CESC EVAS (Education à la Vie Affective et Sexuelle) avec comme objectif l'amélioration de l'estime de soi des élèves.

C- Le socle commun des connaissances et des compétences

Il présente ce que tout élève doit savoir et maîtriser à la fin de la scolarité obligatoire (16 ans) : il constitue l'ensemble des connaissances, compétences, valeurs et attitudes nécessaires pour réussir sa scolarité, sa vie d'individu et de futur citoyen. Si les programmes des différents niveaux d'enseignement préconisent ce que les enseignants doivent enseigner, le socle commun veut définir ce qu'aucun élève n'est censé ignorer.

Il s'organise en sept compétences :

1. la maîtrise de la langue française
2. la pratique d'une langue vivante étrangère
3. les principaux éléments de mathématiques et la culture scientifique et technologique
4. la maîtrise des techniques usuelles de l'information et de la communication
5. la culture humaniste
6. les compétences sociales et civiques
7. l'autonomie et l'esprit d'initiative

. Trois paliers sont prévus pour évaluer la maîtrise progressive et effective du socle commun par les élèves :

- **palier 1** : en fin de CE1 (notamment pour évaluer l'acquisition de la lecture courante et de l'écriture) ;
- **palier 2** : à la fin de l'école primaire (notamment pour évaluer l'acquisition des règles fondamentales de la grammaire, du calcul élémentaire et des quatre opérations) ;
- **palier 3** : à la fin du collège (le brevet des collèges atteste de la maîtrise des sept compétences du socle). À proprement parler, le socle doit être maîtrisé à la fin de la scolarité obligatoire, c'est-à-dire à 16 ans, et nombreux sont les élèves qui arrivent au lycée professionnel ou au lycée général à 15 ans.

Ainsi le socle commun des connaissances et des compétences est une préoccupation du primaire et du secondaire. Son acquisition progressive peut être suivie par l'élève, sa famille et les enseignants grâce à un livret personnel de compétences devenu obligatoire à la rentrée 2011-2012.

La pratique de la ME3C dans les établissements publics peut être justifiée par le fait qu'elle participe à l'acquisition des compétences 6 et 7 du socle commun puisqu'elle est une éducation pour la non-violence et qu'elle permet l'amélioration de nombreuses compétences psychosociales comme nous le verrons plus loin.

D - contexte et description des ateliers ME3C que j'ai eu à mettre en place :

Comme je l'ai sous-entendu dans l'introduction je suis infirmière de santé scolaire et à ce titre j'ai eu l'occasion de mettre en place des ateliers ME3C dans plusieurs contextes et plusieurs établissements que je vais décrire maintenant.

- ***Les ateliers au Collège de Basse-Pointe pour des élèves de 5^{ème} SEGPA en 2012-2013:***

La SEGPA est une Section d'Enseignement Général et Professionnelle Adaptée pour des élèves en grande difficulté scolaire ayant un potentiel intellectuel limité et malheureusement aussi souvent en grande difficulté sociale et familiale. C'est au cours de ma dernière année au collège de Basse-Pointe que j'ai mis en place cet atelier pour la classe de 5^{ème}.

Cette classe était très difficile car il y avait beaucoup de violence verbale et de moqueries permanentes à la limite du harcèlement source de conflits, de violences et de tensions permanentes. Ma proposition est donc accueillie avec enthousiasme par la directrice de la SEGPA.

L'objectif des ateliers est d'essayer d'améliorer le climat de la classe en permettant aux « harcelés » de renforcer leur confiance en eux afin de résister aux pressions. Et aux « agités, perturbateurs » de s'apaiser, sortir de l'agitation et d'améliorer le contrôle de leurs émotions afin de limiter les « explosions » et les conflits.

Je constitue donc 2 groupes de 6 avec l'aide de l'équipe pédagogique que je propose de prendre 1h par semaine, chacun leur tour pendant un mois d'essai.

Au bout des 2 mois j'arrive à un groupe de 5 élèves volontaires que je prendrai en atelier pendant 3 mois de février à avril 2013:

-Yann : très agité

- Joan : qui manque énormément de confiance en lui et qui est complexé par son physique.
- Sébas : qui a de gros problèmes psychomoteurs (raideur et mauvaise coordination)
- Elia : la seule fille de la classe explosive, agitée et sans cesse taquinée.
- Jean : en difficulté familiale, sociale et psychomotrice (troubles cérébelleux)

- ***Les ateliers au collège du Carbet avec des élèves de 3^{ème} en 2012-2013 puis de 5^{ème} en 2013-2014:***

C'est à la demande des parents d'élèves du Collège du Carbet dans lequel je n'exerce pas ma profession d'infirmière que je mets en place un atelier ME3C à partir de Janvier 2013 : j'y ai donc le statut d'intervenante extérieure, ce qui présente un avantage quant à l'attitude des élèves par rapport à moi (plus de retenue car ils ne me connaissent pas) mais un inconvénient par rapport aux retours et à l'évaluation de l'impact de la pratique.

Certains parents d'élèves ont entendu parler de la ME3C et trouvent que le climat au Collège du Carbet est mauvais en raison de relations conflictuelles parfois violentes entre les jeunes qui ne se respectent pas dans leurs différences posant ainsi un problème de discriminations. Ces parents demandent au principal la mise en place d'ateliers ME3C. Je suis donc contactée par un de ces parents et je propose mes services au Principal qui accueille le projet avec ferveur.

Pour avoir un minimum d'impact, il serait nécessaire que nous soyons 2 stagiaires à intervenir pour qu'il y ait au moins 2 ateliers par semaine, Annick THINE se joint donc à moi pour l'aventure.

Le principal et le Conseiller Principal d'éducation me proposent un groupe de 7 élèves de 3^{ème} ayant des problèmes de comportement : élèves « explosifs » manquant de maîtrise de leurs émotions les ayant conduit à avoir des conduites violentes (bagarre, colères...) ou déviantes (consommation de cannabis, petite délinquance, relations amoureuses inadaptées..).

Je me retrouve donc avec un groupe de 6 adolescents avec qui je pratique une fois par semaine, le mercredi, de 11h à 12h de février à mi-juin 2013.

- Yon : influençable, démotivé, consommateur occasionnel de cannabis
- Aurélia : parfois insolente, ne se respecte pas dans les relations amoureuses, spasmophile
- Marie : grosses colères, agitée, peut être irrespectueuse et insolente.
- Mael : parfois insolent, démotivé, grosses colères.
- Nathan: difficultés relationnelles avec ses camarades, consommateur occasionnel de cannabis.
- Margot :parfois insolente, bavarde, irrespectueuse

Grâce au bon déroulement de cette expérience et aux résultats positifs de la pratique sur les élèves, les ateliers sont reconduits en 2013-2014 : L'équipe pédagogique me confie cette fois-ci des élèves de 5^{ème} du mois d'octobre 2013 à fin mai 2014.

Au bout de 2 mois certains élèves quittent l'atelier parce qu'il est devenu trop difficile de faire les séances dans le silence par manque de coopération de 3 élèves dont un extrêmement perturbateur car en souffrance pour qui une prise en charge individuelle aurait été nécessaire.

Je me retrouve donc avec 5 élèves que je suis de Janvier à fin mai tous les jeudis de 16h à 17h.

- Kyra : Problèmes d'intégration, très timide et renfermée, manque énormément de confiance en elle
- Darrick : Problème de concentration, très agité, influençable
- Saël : Agité, colérique parfois violent
- Shaya : Rien de particulier, a demandé à participer pour son bien-être
- Samy : très timide et renfermé, manque énormément de confiance en lui, semble triste.

Plusieurs autres élèves font des essais lorsque l'atelier tombe sur une heure où ils ont un professeur absent mais ne peuvent pas continuer ensuite en raison de leur emploi du temps : Eve, Camille, Anderson et Louis.

- ***Les ateliers au lycée Saint James avec des élèves de 3^{ème} Prépa Pro et de 1^{ère} bac professionnel en 2013-2014.***

J'exerce maintenant au Lycée Saint James et l'enseignante d'aide personnalisée me demande de proposer une pratique de la ME3C dans le cadre de son enseignement et sur ses heures de cours à 2 classes : La 3^{ème} Prépa Pro parce que la classe est très agitée, difficile à mettre au travail. Il y a une grande complicité entre les élèves qui se liguent contre l'équipe éducative pour s'amuser.

Cette section est faite pour les élèves peu scolaires ayant un projet professionnel et ne désirant pas faire de longues études. Ils ont des difficultés scolaires liées soit à un manque de travail et un désintérêt pour les études, soit à leur comportement.

La classe de 1^{ère} bac pro n'a aucun problème d'ambiance ou de vivre ensemble mais l'enseignante pense qu'il est nécessaire, en prévision du bac, de leur apprendre à gérer leur stress.

Je me retrouve donc avec 2 groupes de volontaires. Tous les élèves des 2 classes ont participé à une séance test à la suite de laquelle ils se sont inscrits aux ateliers en connaissance de cause.

En 3^{ème} prépa Pro j'ai 6 volontaires puis 2 autres au bout d'un mois que je vois une heure par semaine le vendredi :

- Mado : parfois insolente, bavarde, irrespectueuse
- Léa : « explosive »
- Dorisse : Maman très malade, triste.
- Samira : « explosive », se mets en danger, ne se respecte pas dans les relations amoureuses, consommatrice de cannabis.
- Hugues : problème relationnel avec ses camarades, immature, parfois renfermé
- Johan : très agité, problèmes de concentration
- Micky : passif, problèmes de concentration, désinvolte
- Giovany : « explosif », parfois violent et colérique, absentéiste.

En 1^{ère} Bac pro j'ai une douzaine de volontaires sur toute l'année mais le noyau dur et régulier reste à 7 élèves :

- Colin : Autiste
- Anaé : problème de poids, anxieuse
- Orane : pas de problématique particulière
- Astricia : Diabétique.
- Marie Janisse : semble manquer de confiance en elle.
- Sacha : très renfermé, timide, semble parfois triste et manque de confiance en lui
- Lila : triste suite à un décès, un grand frère handicapé, timide, semble manquer d'estime de soi.

Et occasionnellement : Ioranne, Victoire, Bradley, Stéfiane.



- ***La journée santé et citoyenneté en Mars 2014 au Collège du Carbet.***

A la demande de l'infirmière de santé scolaire du collège du Carbet nous sommes intervenues avec Annick THINE pour faire découvrir la ME3C aux 4 classes du niveau 5^{ème} du Collège.

Sur la matinée entière nous avons animé 4 ateliers chacune avec un demi groupe classe (12 élèves).

Nous avons préparé la séance ensemble, ainsi la centaine d'élèves de 5^{ème} a eu les même exercices.

Cette matinée était intégrée dans le CESC du Collège du Carbet.

II/ LA ME3C COMME SOIN.

Dans cette partie je décrirai comment j'ai recours ponctuellement à des exercices de la ME3C pour faire face à certaines situations lors de l'accueil des élèves à l'infirmerie mais aussi au cours des dépistages systématiques que j'effectue.



A- Contre L'angoisse.

Depuis que j'exerce dans le milieu scolaire je me suis aperçue combien les enfants sont anxieux, sujets à l'angoisse et parfois à la peur.

On dit souvent que l'enfance est un monde merveilleux mais on oublie le stress de contrôles, l'impuissance d'un enfant face à des conflits conjugaux, les angoisses existentielles des adolescents, la peur de l'échec aux examens des lycéens, le poids d'un choix d'orientation professionnel, le stress des délais et charge de travail scolaire et ça c'est quand « tout va bien » !.....

Donc quand les élèves « se sentent mal », ils viennent me voir à l'infirmierie et souvent je m'aperçois que leur trouble n'est autre qu'une manifestation physique de l'angoisse :

Dans certains cas ils sont capables de parler de l'objet de leur anxiété et dans ces cas l'écoute bien souvent permet de la diminuer mais dans d'autres cas ils sont incapables de formuler quoi que ce soit mais on a conscience de leur angoisse mais il arrive aussi qu'ils soient inconscients de leur état d'angoisse et qu'ils viennent à l'infirmierie pour un trouble somatique qui lui est lié : Ainsi mal au ventre, maux de tête et difficultés respiratoires sont approfondis et avant de donner un Doliprane, mieux vaut discuter et donner un exercice de la ME3C.

- **Polarité.**

Georgina est en 5^{ème} et elle vient très souvent me voir à l'infirmierie parce qu'elle a mal à la tête ou au ventre, ses ongles sont rongés jusqu'à la moitié mais d'après elle « elle n'est absolument pas angoissée et n'a d'ailleurs aucune raison de l'être ». Elle est asthmatique et elle arrive un jour en panique et en se tenant la gorge : elle n'arrive plus à respirer !

J'écoute avec le stéthoscope au niveau de ses poumons ça ne siffle pas.

Je la rassure, je lui demande de s'asseoir le dos bien droit, les 2 pieds bien posés sur le sol et les 2 mains sur les genoux et comme je sortais d'un week-end de formation au cours duquel on avait pratiqué l'exercice POLARITE et que j'avais trouvé ça étonnamment efficace et agréable, je lui fais Polarité poitrine-dos : Je me synchronise avec sa respiration très rapide et très courte et je ralentis progressivement ma respiration en l'amplifiant. Au bout de 10 minutes, Georgina, extrêmement surprise respire normalement et a retrouvé son calme.

Je suis moi-même épatée de l'efficacité de l'exercice et je lui explique que son état était certainement lié à un état d'anxiété important puisque et que la respiration et l'angoisse sont liées. Plus tard je lisis dans un article sur l'angoisse que :
« **"Angoisse" vient d'un mot latin qui veut dire "passage étroit", "resserrement". Cela traduit le fait d'avoir la gorge serrée, de mal respirer. Une approche psychosomatique de la maladie montre par exemple que les crises d'asthme sont souvent des manifestations de l'angoisse.** »

Je lui explique qu'en apprenant à contrôler sa respiration elle parviendra à contrôler son angoisse et je lui montre la respiration abdominale.

- **La respiration carrée /respiration abdominale:**

Benjamin est en CAP, il a 16 ans et il vient me voir parce que la semaine dernière il est allé aux urgences parce qu'il avait des palpitations et des douleurs péri cordiales, que le médecin après des examens lui avait dit que tout

était normal et que c'était lié à l'angoisse et que là il sent que son cœur recommence.

Je lui prends le pouls et la tension et je constate qu'effectivement le pouls est bien accéléré, il a très peur que ça recommence comme la semaine précédente. Je vois bien que c'est un cercle vicieux et qu'il faut que je trouve un moyen de le faire se concentrer sur autre chose que son cœur qui s'emballe. Je discute un peu avec lui, il me parle de ses difficultés avec sa copine et de ses crises d'angoisses quand il était petit. Il commence déjà à s'apaiser un peu.

Je le fais s'asseoir sur la table d'examen, le dos bien droit contre le mur et je lui explique la respiration carrée ou plutôt la respiration rectangulaire. Je m'assieds en face de lui et je le fais respirer en suivant le rythme de mon doigt qui décrit un rectangle dans l'espace : 4/2/4/2. Je lui demande ensuite de fermer les yeux et de continuer à son rythme une minute puis quand je vois qu'il est plus calme je lui demande maintenant de faire la même chose sur le rythme 4/4/4/4 encore une minute puis je le fais s'allonger sur le dos et pratiquer la respiration abdominale en comptant 4 temps à l'expiration et 4 temps à l'inspiration et je le laisse seul respirer 5 minutes.

Quand je reviens il s'est endormi.

Quand il se réveille au bout de 20 minutes, son pouls est redevenu normal.

Je lui dis que quand il se sent angoissé il peut refaire ces respirations en se concentrant sur le comptage et la visualisation du rectangle, que c'est ce qui aide à calmer les pensées.

Il m'a dit se servir régulièrement de ces 2 respirations qui l'aident bien à chaque fois à retrouver le calme. Il est même une fois venu pour que je lui réexplique la respiration carrée parce qu'il l'avait un peu oubliée.



- **La relaxation la force du cheval :**

Je suis Olga depuis l'école primaire : elle est obèse, elle a d'énormes problèmes familiaux et souffre de troubles anxio-dépressifs. Elle arrive à l'infirmerie parce qu'elle se sent mal, elle est préoccupée, triste et n'arrive pas à suivre les cours. Je suis désespérée face à son mal être, je sais qu'elle est suivie par un pédopsychiatre dans un CMP avec qui je suis en lien, mais là je sens bien qu'il faut que je lui redonne un peu de force, de paix et de joie pour qu'elle réussisse au moins à retourner en cours. De toute façon je sais qu'elle est mieux au collège que chez elle et elle a déjà tellement de journées d'absences !

Je pense alors à la relaxation « la force du cheval » lue par Michèle que j'ai sur mon ordinateur de travail.

J'allonge Olga au calme dans la salle de repos de l'infirmerie, je lui explique le principe de la relaxation, la respiration abdominale puis je la laisse seule avec la voix de Michèle.

De temps en temps je jette un œil par la porte entrebâillée : Olga met un peu de temps à trouver le calme, elle gigote, puis au fur et à mesure s'apaise, je vois sa respiration se régulariser et son visage se détendre, une petite larme coule sur sa joue, elle relâche des émotions.

Elle ne s'endort pas, à la fin de la relaxation, elle semble apaisée : elle dit que la relaxation l'a rendue triste mais qu'elle ressent comme un poids en moins et une fatigue. Elle se sent soulagée et dit se sentir capable de retourner en classe.



B- Contre les colères

Pour Stéphanie Hahusseau, auteur du livre "Agir sur ses émotions", "La colère représente nos facultés d'indignation, elle nous donne de l'énergie pour lutter contre des injustices, elle nous implique dans la lutte contre les maux de ce monde. La colère est nécessaire dans le sens où, si nous n'en voulons jamais à l'extérieur, nous la retournons contre nous-mêmes et nous sentons

coupables. La colère permet de remettre en question les perceptions négatives de soi-même. Dans certaines situations, exprimer sa colère à autrui peut nous aider à nous faire respecter car elle signifie que nous nous respectons nous-mêmes."

Cependant la colère peut aboutir à la violence si l'énergie formidable qu'elle mobilise n'est pas canalisée et lorsque les étapes accueil, analyse et compréhension de nos émotions sont brûlées : si nous passons directement de la colère à l'action, dans ce cas elle peut nous porter préjudice ainsi qu'à notre entourage.

Ainsi notre colère doit être domptée, apprivoisée et non niée et réprimée. La psychologie a bien montré, et expérimente chaque jour, les effets nocifs de la censure de la colère, qui enferme l'individu dans des zones de non-dits et parasite la relation à soi-même et aux autres. Il existe pourtant des expressions positives de la colère, qu'il est possible d'apprendre, de même qu'il est possible et souvent souhaitable d'accueillir la colère des autres.

Tout ceci est bien compliqué à expliquer à un petit garçon de 7 ans, par contre lui dire que l'exercice du bûcheron lui permettra de se soulager de sa colère et de prendre le temps de réfléchir avant d'agir, c'est beaucoup plus parlant. Et puis ça veut aussi dire que l'on a bien compris que c'est douloureux et dur de ressentir de la colère et de savoir quoi en faire quand on a 7 ans. Ça prouve aussi qu'on a le droit d'être en colère puisque on peut même crier pour l'évacuer.

- **Le Bûcheron :**

Ainsi lors d'un dépistage, idriss qui m'a été présenté par la maitresse comme étant un élève agité et bagarreur me dit que son problème c'est qu'il est méchant parce qu'il se met en colère très fort et que c'est pour ça que sa maman l'a envoyé vivre chez son père parce qu'à l'école il faisait trop de bêtises et il se battait tout le temps.

On discute donc un peu de sa situation familiale et de ses colères et je lui montre l'exercice du bûcheron, on le fait ensemble plusieurs fois et je lui explique qu'il peut l'utiliser lorsqu'il sent la colère monter.

Il rigole et il me dit que si il se met à faire cet exercice dans la cour quand ses camarades le taquinaient tout le monde va se moquer de lui... Il n'a pas tort ! On réfléchit donc à des solutions et il se dit que peut-être il peut s'isoler dans les toilettes pour le faire mais on va l'entendre....c'est vrai aussi alors de fil en aiguille on en vient à réfléchir à d'autres solutions : aller souffler très fort par la bouche plusieurs fois puis faire la respiration abdominale en visualisant comme dans le coup de poing un paysage qui nous calme et nous fait du bien et on essaye ensemble....De toute façon, l'objectif était atteint, il avait pris conscience qu'il existait d'autres solutions que la violence, ses difficultés avaient été prises en compte et ses colères reconnues, accueillies.

Depuis ce jour à chacun de mes passages dans cette école, il me parlait du bûcheron et me disait qu'il allait le faire au fond de son jardin quand il était en colère à la maison et qu'il l'avait même montré à son petit frère... Cet exercice semblait l'amuser. Le prenait-il au sérieux ? N'empêche qu'il s'en servait et qu'il avait un outil contre la colère qui le mettait dans une émotion positive.



C- Contre les troubles du sommeil :

Nombreux sont nos adolescents qui souffrent de troubles du sommeil pour plusieurs raisons :

-tout d'abord pour des raisons hormonales : les cycles circadiens (veille/sommeil) de l'adolescent sont perturbés par les poussées hormonales de la puberté qui influent sur la sécrétion de la Mélatonine, l'hormone du sommeil synthétisée à partir de la sérotonine

- d'autre part la technologie et les écrans auxquels les jeunes sont tellement connectés viennent en rajouter dans leurs troubles du sommeil : «14 % des enfants d'âge scolaire éprouvent des difficultés d'endormissement ou se réveillent en cours de nuit, explique Michèle Freud. Discussions interminables au téléphone ou sur Internet, télévision, jeux vidéo sont autant d'interactions qui retardent l'heure du coucher et intensifient les décalages dans les phases de sommeil.»

-Et enfin, comme nous l'avons vu précédemment, beaucoup d'adolescents sont angoissés et stressés ce qui provoque des difficultés d'endormissement et des insomnies

Or, le manque de sommeil chez un adolescent ou un enfant peut avoir des conséquences sur ses apprentissages (problèmes de mémorisation, manque de concentration, retards, absentéisme...) mais aussi sur son comportement (irritabilité, agitation, bagarres, colères...) ainsi que sur le plan physiologique(obésité, consommation de substance illicites tels que le cannabis, dépression).

Dans ma pratique professionnelle je suis donc très attentive au sommeil des élèves et je trouve qu'en complément de tous les conseils et recommandations que l'on peut faire aux enfants et à leur parents sur les heures de coucher et la gestion du temps passé sur les écrans et d'exposition aux ondes électro magnétiques, leur apprendre à se reconnecter à leurs sensations corporelles avant de dormir par un exercice de respiration, s'avère très profitable.

- **La respiration alternée :**

Sélène vient à l'infirmerie pour se reposer à 10h parce qu'elle s'endort en cours et que son professeur l'a envoyée me voir : Elle ne va pas bien, elle est très fatiguée, à l'école elle a des mauvaises notes et des conflits avec ses camarades, elle pleure dès que sa mère lui fait la moindre réflexion. Elle a d'énormes difficultés à s'endormir et des insomnies vers 3h qui la laissent éveillée jusqu'à ce que son réveil sonne.

Elle me dit qu'elle a des pensées qui tournent dans sa tête et que ça l'empêche de dormir et que son quartier est très bruyant.

Après les conseils habituels d'hygiène de sommeil, je lui propose la respiration alternée comme outil pour lutter contre ses troubles du sommeil: 5 cycles à droite puis 5 cycles à gauche en comptant les cycles avec ses doigts et les 4 temps pour l'inspiration et l'expiration dans sa tête.

Je lui propose de faire l'exercice allongé. Une fois qu'elle a bien compris l'exercice je la laisse se reposer puis elle retourne en cours.

Quelques jours plus tard je rencontre sa mère qui me dit que Sélène lui a parlé de l'exercice respiratoire que je lui ai proposé et qu'elle en est très contente : depuis qu'elle le pratique au coucher, Sélène a beaucoup moins de difficultés à s'endormir.

III/ LA ME3C ET L'EDUCATION A LA VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE.

A- L'Education à la Vie Affective et Sexuelle.

L'éducation à la sexualité est introduite officiellement dans l'éducation nationale en 1973 avec la circulaire FONTANET : elle concernait essentiellement l'aspect physiologique de la sexualité et consistait à donner aux élèves des connaissances sur les caractères sexuels du corps humain et la transmission de la vie durant les cours de biologie mais aussi éducation sexuelle pour « permettre aux adolescents de réfléchir sur le sujet ».

Avec l'apparition du SIDA et la nécessité de lutter contre l'épidémie et la discrimination des malades, ce qui était plutôt une « information » à la sexualité s'ouvre et la nécessité de prendre en compte la sexualité dans toutes ses dimensions et non exclusivement dans sa dimension biologique se fait ressentir. Ainsi on aboutit en 1998 à une circulaire qui définit les objectifs pédagogiques de ce qui devient « l'éducation à la sexualité » et sa mise en place.

Suite à la loi relative à l'IVG et à la Contraception de juillet 2001, une circulaire d'application dans l'éducation nationale est rédigée en février 2003 : C'est cette circulaire qui sert actuellement de cadre de référence pour toute programmation de séance d'éducation à la sexualité inscrite dans le cadre de la scolarité.

A cela vient s'ajouter la loi de 2010 sur les violences sexuelles qui stipule que « l'école, les collèges et les lycées assurent une mission d'information sur la violence et une éducation à la sexualité »

Puis la circulaire de rentrée de 2013 en corrélation avec la nouvelle loi sur la famille pour promouvoir la mixité et l'égalité entre les hommes et les femmes.

Ainsi l'éducation à la sexualité est devenue obligatoire aux 3 niveaux de la scolarité (école, collèges et lycée) au titre d'au moins 3 séances par an, elle n'est donc plus exclusivement l'affaire des personnels medico - sociaux et du prof de SVT. Et elle doit porter sur toutes les dimensions de la sexualité : sa dimension biologique, sa dimension affective et sa dimension sociale.

En Martinique comme dans bien d'autre académie, le constat est fait que malgré tous ces textes, l'éducation à la sexualité n'est pas faite à la fréquence prévue et reste encore beaucoup l'affaire de l'infirmière et l'assistante sociale : Un comité de pilotage a donc été mis en place en Avril 2013 pour mettre en œuvre au niveau académique ce que nous avons appelé « le projet EVAS » pour promouvoir une approche globale de la sexualité de la maternelle au Lycée en partenariat, en inter-discipline et en transversalité. **L'objectif général de ce projet est de développer des attitudes de responsabilités individuelles et collectives dans le domaine de la vie affective, sexuelle et des relations entre les filles et les garçons.**

Etant très impliquée dans ce projet académique puisque membre du comité de pilotage inter-établissements, c'est tout naturellement que j'ai été interpellée lors du tout premier atelier que j'ai animé, par les élèves de 5^{ème} qui refusaient de se donner la main lors du salut : Les garçons et les filles ne voulaient pas se prendre la main mais les garçons entre eux non plus, on aurait pu penser qu'ils étaient « macoume' » !!!



Par la suite je n'ai eu de cesse d'observer les relations interpersonnelles et ce qui se jouait dans ce domaine grâce aux exercices de la ME3C et qui me semblaient très intéressants à exploiter dans le cadre de l'EVAS.

C'est de cette analyse que je vais vous faire part dans les chapitres qui suivent.



B- Les relations filles/garçon.

Dans la ME3C il y a beaucoup d'exercices qui se font à 2 comme le tableau qui parle, la statue, le miroir, rythme pieds/mains, la relaxation la poupée de chiffon mais aussi en groupe avec un contact physique : le salut en cercle en se tenant les mains et rythmes balles.

Dans ces exercices j'ai souvent constaté qu'une agitation émergeait dans le groupe au moment de la pratique. Cette agitation était la même que les binômes soient constitués d'une fille et d'un garçon ou de 2 garçons ensemble. Par contre entre 2 filles, l'agitation est très rare : il ne semble pas y avoir de gêne.

A quoi est donc liée cette agitation ? J'en ai conclu que c'était lié à la gêne engendrée par le regard de l'autre en relation duelle et le regard du groupe sur le binôme mais aussi sans doute au fait, que dans ces exercices, la relation est « corporelle » puisque le silence est obligatoire.

Ainsi la parole permet une mise à distance de la gêne et constitue un mode de communication interpersonnelle courant et préférentiel alors que le langage du corps seul, le langage non verbal est beaucoup moins usuel et en tout cas bien moins assumé et géré par les adolescents.

Et puis dans la ME3C la communication non verbale, le contact physique est dénuée de sensualité ou de violence : ainsi les filles et les garçons et les garçons entre eux sont en relation physique les uns avec les autres de manière inhabituelle : sans violence, sans sensualité sans parole et sans précipitation. Ils sont obligés de

communiquer et d'écouter le corps de l'autre sans filet et c'est ce qui les met dans l'embarras et donc provoque de l'agitation.

Alors comment faire ?

Mettre les filles ensemble et les garçons ensemble ?

Ça ne marche pas puisque les garçons entre eux sont mal à l'aise en raison d'un problème de stéréotypes de genres mais aussi d'homophobie : si 2 garçons se touchent sans se battre ou se taquiner c'est qu'ils sont homosexuels. Donc, soit ils refusent, soit ils font l'exercice avec précipitation et/ou violence.

Faire des binômes mixtes ?

Difficile aussi : Ils sont mal à l'aise et ils commencent à se taquiner, ou ils en profitent pour aller sur le terrain de la sensualité, ou encore refusent carrément l'exercice.

Refuser de faire des exercices à 2 ou en groupe avec contact physique ?

C'est vraiment dommage puisque ce sont des exercices très intéressants et que justement pour moi qui suis investie dans l'éducation à la sexualité j'ai envie de m'en servir pour faire évoluer les relations filles/garçons, lutter contre les stéréotypes de genres et l'homophobie.

Cette mixité des ateliers ME3C est donc à travailler et à apprivoiser : pour cela il faut les introduire progressivement quand c'est possible comme pour le miroir, la statue et rythmes pieds/mains.

Pour les autres il faut les mettre soit au bout de plusieurs séances quand la dynamique de groupe est installée et que le cadre est bien intégré.

Il est parfois inévitable (comme pour la mise en place du salut) d'accepter un peu d'agitation au début : cela permet de rappeler le cadre, les règles et l'engagement des élèves, mais aussi cela constitue un témoin de l'évolution de la pratique : quand ces exercices ne posent plus de problème et ne provoquent plus d'agitation c'est que les élèves profitent des bienfaits de la méthode et arrivent à se centrer sur eux même.

Cette problématique des relations filles/garçons doit en tout cas mobiliser l'attention et l'observation du moniteur. Le cas échéant il peut constituer un facteur d'échec de la pratique de la méthode à plusieurs niveaux :

- La position de référent du moniteur peut être compromise si il se met d'emblée en difficulté par rapport au cadre et au code de conduite de la ME3C avec un exercice en binôme.
- Si les élèves sont mal à l'aise pendant la pratique d'un exercice ils n'arriveront pas à profiter des bienfaits de celui-ci : détente impossible car concentration et centrage sur soi difficile.
- La dynamique du groupe peut se détériorer si le respect mutuel est mis à mal.

Le témoignage le plus parlant que j'ai quant à l'utilisation de la ME3C pour travailler les relations filles/garçons est ma pratique de la méthode avec le groupe des élèves de 3^{ème} au Collège du Carbet.

- **Relaxation la poupée de chiffon :**

Dans ce groupe il y a 3 filles et 3 garçons de 14/15 ans en pleine découverte des relations amoureuses et sexuelles et dès le début je sens qu'il faut que je sois vigilante sur les relations garçons /filles parce qu'il peut y avoir des dérapages : J'observe plus particulièrement Yon et aurélia qui ont parfois des gestes violents l'un envers l'autre et des petits « jeux amoureux » et je me dis qu'il faut que je sois très progressive dans l'introduction des exercices en binômes.

Ainsi j'impose les places sur les tapis dans le cercle : J'alterne une fille un garçon en prenant bien soin de ne pas laisser Yon à côté de Aurélia ni Marie à côté de Nathan avec qui elle s'entend très mal et je leur demande de garder ces places jusqu'aux vacances de Noël. Au retour des vacances je m'aperçois qu'ils ont changés de place mais qu'il n'y a plus de dérapages alors je laisse faire: Yon et Aurélia se mettent souvent côte à côte.

Les élèves peuvent maintenant faire la statue et le miroir en binôme sans agitation. En février ils pratiquent le tableau qui parle indifféremment avec n'importe qui et sans gestes inadaptés et en silence, Ils arrêtent d'éclater de rire en faisant rythme pieds/mains et la danse africaine : Ils n'y a plus de gêne et de regards moqueurs ou critiques entre eux. En Mai je les sens prêts pour la relaxation « la poupée de chiffon ». J'insiste bien sur la fragilité de la poupée de chiffon et la précaution avec laquelle il faut la mobiliser, je précise que si je constate des gestes déplacés ou de l'agitation on fera une autre relaxation en attendant encore quelques temps qu'ils soient vraiment prêts à pratiquer celle-ci.

Marie et Nathan sont ensemble, Yon et Aurélia aussi, je suis avec Mathilde une nouvelle et Margot est avec Line qui a un peu moins de pratique que les 5 autres. C'est un plaisir de les voir aussi calmes et concentrés, à l'écoute les uns des autres, se manipulant avec respect et attention. Il n'y a que Nathan qui met du temps à se détendre.

Au cercle du respect, ils disent avoir adoré cette relaxation.

Je trouve la ME3C très intéressante pour faire évoluer les relations filles/garçons parce qu'elle apprend aux adolescents à entrer en relation différemment de ce dont ils ont l'habitude. Elle leur apprend à écouter le corps de l'autre et à se respecter.

C- L'estime de soi :

En prévention des conduites à risque et notamment des risques sexuels tels que les IST (infections sexuellement transmissibles) et les violences sexuelles, il y a une théorie qui nous vient du Québec qui part du principe qu'un enfant, un adolescent ou un jeune adulte qui a une bonne estime de lui-même aura moins tendance à se mettre en danger et saura mieux faire des choix responsables en matière de comportement qu'un autre ayant une mauvaise estime de lui-même.

Dans la ME3C il y a beaucoup d'exercices qui permettent de développer l'estime de soi certes mais c'est surtout l'esprit de la méthode qui y contribue.

C'est ce que je vais développer maintenant afin de justifier pourquoi je pense que cette méthode peut être utilisée en éducation à la sexualité.

- **La simplicité et la précision:**

Comme dit Michèle : « ce n'est pas si simple d'être simple » et c'est vrai.

Ainsi le moniteur dans la manière qu'il a d'amener et de présenter les exercices doit toujours avoir à l'esprit la simplicité et la précision des consignes de manière à permettre à l'enfant de comprendre et de réussir à faire l'exercice. Ainsi il n'est pas confronté à l'échec et son estime de lui-même est renforcée. C'est pour la même raison que pour les exercices plus compliqués tels que la respiration alternée, le comptage, les exercices de rythmes). Il y a plusieurs méthodes et/ou des étapes à respecter afin que la difficulté aille crescendo et respecte le rythme d'acquisition de l'enfant.

Par exemple pour la respiration alternée il y a la variante simple par laquelle il vaut mieux commencer puis on peut évoluer au bout de quelques séances vers la respiration de la montagne pour enfin arriver à la respiration alternée sans visualisation et en alternant un cycle avec la narine droite et un cycle avec la narine gauche. Ainsi les séances doivent vraiment être pensées avec une progression de manière à éviter le sentiment d'échec qui altère l'estime de soi et provoque de l'agitation.

C'est Colin, le jeune autiste de 16 ans qui m'a fait prendre conscience de cela : il était dans un groupe d'élèves de 1^{ère} avec lequel la pratique était vraiment très facile car il y avait une très bonne adhésion des élèves et un très bon niveau de compréhension, j'avais donc tendance à changer très souvent d'exercice et à brûler certaines étapes dans la progression et petit à petit j'ai constaté que Colin refusait systématiquement de faire les exercices nouveaux et qu'il y en avait vraiment beaucoup à chaque séance.

En plus de sa problématique propre aux autistes qui ont besoin de routine, il y avait la difficulté même des exercices qui le mettaient en situation d'échec. Ainsi j'ai fait plus attention lors des ateliers suivants à n'introduire pas plus d'un exercice nouveau par séance et de commencer toujours, durant tout le reste de l'année par « bien respirer c'est bien vivre » ; et j'ai arrêté de faire avec ce groupe certains

exercices comme la danse africaine car ils étaient trop durs pour Colin et difficilement adaptables.

J'ai constaté que les autres élèves profitaient aussi de ce changement de fonctionnement et rentraient du coup beaucoup plus rapidement dans la relaxation de fin de séance car la respiration abdominale était vraiment devenue comme un automatisme.

- **L'attention :**

Comme l'écrit Michèle Dreidemy : « l'attention que l'on porte à quelqu'un est une preuve d'amour ».

Que cette attention vienne de l'extérieur (parents, moniteur ME3C, enseignants) ou de l'intérieur (l'attention que l'on se porte à soi-même), elle participe au renforcement de l'estime de soi : « Si je suis digne d'attention c'est que je vauds quelque chose ».

Et puis en se portant de l'attention on apprend aussi à se connaître et donc à se respecter : Ainsi le jeune apprend à faire des choix de comportement en accord avec lui-même dont il est ensuite fier et cette satisfaction renforce encore cette estime de lui-même.

C'est au moment du cercle du respect que l'évolution des élèves se voit le plus dans ce domaine-là : Au début ils n'osent pas parler car ils se sentent indignes et intimidés par l'attention que les autres portent à leurs paroles, au début ils refusent de parler puis ils se précipitent, ne comptent pas jusqu'à 3 avant de prendre la parole et enfin au bout de plusieurs séances ils prennent la parole calmement et longuement. C'est le cas de Kyra, elle est en 5^{ème} et l'équipe pédagogique du collège l'a inscrite aux ateliers ME3C parce qu'elle a des problèmes d'intégration et qu'elle est très renfermée. Au mois d'octobre elle semble terrorisée quand arrive le moment du cercle du respect, baisse les yeux, refuse de parler au bord des larmes et en Mai, elle lève le doigt pour prendre la parole la première, parle longuement de ce qu'elle a ressenti lors de certains exercices et fait même parfois de l'humour; et durant les ateliers je dois parfois la recadrer parce qu'elle corrige les autres élèves... Quel plaisir de voir son évolution et son aisance.

Je me dis que quand un enfant a fait cette expérience de gain d'aisance dans un domaine quel qu'il soit, il est beaucoup plus facile pour lui de se dire qu'il peut faire le même chemin dans un autre domaine et ainsi se construit sa confiance en lui et son assurance.

- « Je suis fort » :



C'est un exercice que j'apprécie beaucoup dans la Méthode parce qu'il me fait du bien. Je le fais généralement pratiquer aux élèves dans sa forme qui associe l'exercice physique et la respiration.

J'aime cet exercice parce que j'ai remarqué à quel point les élèves qui ont une problématique d'estime de soi y adhèrent particulièrement alors que les autres ne semblent pas l'apprécier plus que ça.

Ainsi je me souviens de la première fois que je l'ai introduit dans une séance : il y avait Lila et Sacha dans ce groupe qui manquent de confiance en eux et je regardais leur visage tellement rayonnant quand ils pratiquaient cet exercice, les yeux fermés en poussant les bras bien au-dessus de leur tête, les poumons bien remplis d'air et ça semblait leur faire tellement de bien, ils profitaient tellement de l'exercice que j'ai attendu avec impatience le cercle du respect pour savoir ce qu'ils diraient. Sacha qui ne prenait jamais la parole a murmuré en baissant les yeux : « j'ai adoré je suis fort » et Lila a dit que l'exercice lui avait donné énormément de force. Plus tard elle me dira que c'est l'exercice qu'elle pratique le plus souvent chez elle parce qu'à chaque fois il lui redonne du courage et de la force pour faire les choses qui l'angoissent.

Ainsi, du fait qu'elle permet aux enfants d'augmenter leur estime d'eux-mêmes, la ME3C constitue un bon outil pour prévenir les risques sexuels. Il est donc intéressant de l'utiliser dans le cadre de l'éducation à la sexualité telle que je l'ai définie précédemment.

IV/ LA ME3C ET LA CITOYENNETE.



A- La citoyenneté.

Je vais dans un premier temps définir dans quel sens j'utilise le mot « citoyenneté » afin de mieux comprendre en quoi la ME3C peut la développer chez nos élèves.

Sur le site www.vie-publique.fr nous pouvons lire que :

« Outre un statut juridique et des rôles sociaux, la citoyenneté se définit aussi par des valeurs. On peut en évoquer au moins trois, traditionnellement attachées à la citoyenneté :

- **La civilité** : il s'agit d'une attitude de respect, à la fois à l'égard des autres citoyens (ex : politesse), mais aussi à l'égard des bâtiments et lieux de l'espace public (ex : transports publics). C'est une reconnaissance mutuelle et tolérante des individus entre eux, au nom du respect de la dignité de la personne humaine, qui permet une plus grande harmonie dans la société.
- **Le civisme** : il consiste, à titre individuel, à respecter et à faire respecter les lois et les règles en vigueur, mais aussi à avoir conscience de ses devoirs envers la société. De façon plus générale, le civisme est lié à un comportement actif du citoyen dans la vie quotidienne et publique. C'est agir pour que l'intérêt général l'emporte sur les intérêts particuliers.
- **La solidarité** : elle est importante, en effet, dès lors que les citoyens, dans une conception classique, ne sont pas de simples individus juxtaposés, mais un ensemble d'hommes et de femmes attachés à un projet commun. Elle correspond à une attitude d'ouverture aux autres qui illustre le principe républicain de fraternité. Dans ces conditions, la solidarité, qui consiste à venir en aide aux plus démunis, directement ou par le biais des politiques publiques (ex : impôt redistributif) est très directement liée à la notion de citoyenneté.

Ces trois valeurs donnent à la citoyenneté tout son sens en ne la limitant pas à l'exercice du droit de vote. »

C'est surtout sur la Civilité que nous nous focaliserons parce que c'est cela que la ME3C permet d'améliorer : Dans l'éducation nationale on parle aussi du « vivre ensemble ».

Ainsi quand je parle de citoyenneté c'est de civilité, de vivre ensemble dont il est question.

Ce vivre ensemble pose souvent bien des problèmes dans les établissements scolaires parce que comme le dit Catherine ROUHIER, psychologue à l'école de la paix de Grenoble : « Vivre ensemble ne va pas de soi et il faut répéter que cela s'apprend ».

Mais comment l'apprendre à nos jeunes ?

Quelques pistes sont à explorer :

- Promouvoir des valeurs
- Prévenir les conflits par une éducation à la non violence
- Développer les compétences psychosociales

Dans ce chapitre je ferai un parallèle entre la ME3C et la promotion de la citoyenneté au sens défini ci-dessus.

B- les valeurs transmises par la ME3C :

Sur le site de la Méthode Michèle DREIDEMY la présente comme étant « basée sur une philosophie de vie dans laquelle on retrouve des attitudes positives comme : le respect, la tolérance, la bienveillance... ».

Nous verrons ensemble comment ces valeurs sont transmises dans la ME3C .

- **Le respect :**



Cette valeur est très importante dans la ME3C dans laquelle la structure, le cadre sont primordiaux puisqu'ils constituent pour Michèle D un besoin fondamental de l'enfant pour grandir de manière harmonieuse: « Un enfant dépourvu de repères et de structure ne se sent pas en sécurité, a peur. L'agressivité et l'agitation en sont les

conséquences. »

Cette structure est en partie donnée à l'enfant par un cadre spatial (tapis disposés en cercle), un cadre temporel (toute séance commence par un salut et fini par le cercle du respect et le salut) et enfin un code de conduite que l'enfant s'engage à respecter en le signant.

Ce code de conduite à signer constitue un moyen d'enseigner à l'enfant **le respect du cadre, de la règle.**

La première règle à respecter est le silence : « Je respecte le silence pendant la séance »

Dans ce code de conduite plusieurs règles concernent **le respect de l'autre** : « Je respecte les autres en ne les dérangeant pas pendant les exercices ; Je respecte les autres en ne me moquant pas d'eux lorsqu'ils n'arrivent pas à faire les exercices ; Je suis ici pour moi et pas pour critiquer les autres ; Je ne cherche pas la compétition avec les autres ; Je ne fais pas de gestes violents et je ne crie pas ; »

D'autres règles concernent **le respect de soi** : « Je me respecte et ne m'agace pas lorsque je n'arrive pas à faire un exercice ; Je suis ici pour moi.... »

Si l'enfant ou le jeune n'est pas encore prêt pour respecter ce code de conduite il existe « la chaise du silence » sur laquelle il ira s'asseoir pour retrouver le calme et le silence. Et si vraiment le moniteur sent qu'il est trop difficile pour l'élève de respecter le cadre, on peut lui demander de ne plus venir aux ateliers jusqu'à ce qu'il soit capable de respecter son engagement.

C'est aussi pour cela que cette méthode ne peut être pratiquée que sur la base du volontariat et qu'il est parfois difficile pour moi d'obtenir d'emblée un comportement des élèves irréprochable parce qu'ils viennent sur conseil de l'équipe pédagogique et n'ont pas toujours la maturité pour avoir conscience de leurs difficultés.

Le moniteur se doit d'être exemplaire en matière de respect : Il doit être lui aussi respectueux envers les élèves et envers le cadre.

Le cercle du respect constitue aussi un moment privilégié pour transmettre cette valeur : c'est un exercice formidable qui aide l'enfant à être élève mais aussi maître de lui-même. Le fait d'avoir à compter jusqu'à 3 avant de prendre la parole et de respecter son tour de parole en écoutant attentivement ses camarades s'exprimer demande vraiment un gros effort de maîtrise de soi et témoigne d'une capacité de l'enfant à respecter l'autre et la règle.

- **La bienveillance :**



« C'est la disposition affective d'une volonté qui vise le bien et le bonheur de chacun. »

La ME3C a pour objectif générale de « donner à l'enfant des outils pratiques et efficaces pour qu'il puisse mieux gérer son monde intérieur, ses émotions, ses pensées mais aussi ses attitudes physiques. » en ce sens elle est bienveillante

Un des moyens d'enseigner la bienveillance dans la ME3C est l'entraînement à porter de **l'attention** à l'autre et à soi.

L'attention constitue un des piliers de la méthode. Ainsi d'après Michèle DREIDEMY « L'attention que l'on porte à quelqu'un est une manifestation d'amour, cet amour dont tout enfant a besoin pour grandir. L'attention est une nourriture sur le plan psychologique pour l'équilibre de l'enfant. Que va faire un enfant s'il ne reçoit pas assez d'attention ou celle dont il a besoin ? Il va la provoquer en faisant des bêtises, l'importance pour lui étant que l'on fasse attention à lui.

L'attention peut être donnée de l'extérieur : parents, enseignants... mais elle peut aussi venir de l'intérieur : cette attention que l'on se porte à soi-même. On va apprendre à l'enfant à s'apporter cette attention qui souvent lui manque à travers les exercices.

Tous ceux qui enseignent la ME3C sont étonnés de l'engouement des enfants qui réclament les séances. En fait, ils se font du bien et se sentent bien car ils reçoivent cette nourriture dont leur être a tant besoin : l'attention. »

Ainsi, si je sais être attentif à l'autre ou à moi-même je peux être bienveillant avec l'autre ou avec moi-même.

La monit(eur)rice doit là encore être exemplaire « puisqu'on ne peut transmettre que ce que l'on est » comme le dit Michèle D : Elle se doit d'observer les élèves pendant la pratique afin d'appréhender leurs besoins et leur apporter un mieux-être en choisissant des exercices adaptés à leur problématiques. Elle se doit aussi de faire respecter le cadre sans punir mais en faisant comprendre à l'enfant que si il ne le respecte pas il se prive des bienfaits des exercices. La monit(eur)rice se doit aussi d'expliquer les exercices avec simplicité et précision afin que l'élève réussisse à les pratiquer correctement et à les amener de manière progressive afin de préserver l'estime de soi de l'enfant.

La pratique de certains exercices apprend aussi aux élèves à être attentif aux autres comme par exemple la statue, le miroir ou le tableau qui parle.

D'autres exercices comme les relaxations entraînent les enfants à s'observer, à être attentifs à leur corps mais aussi à leurs émotions.

C-développement des compétences psycho sociales pour prévenir la violence dans la ME3C.

Savoir s'affirmer dans le respect des opinions des autres, gérer son stress, ses émotions, sont autant de "compétences psychosociales", parfois aussi appelées compétences ou habiletés sociales.

Définies par la division santé mentale et prévention des toxicomanies de l'OMS, elles s'articulent avec les connaissances de l'individu pour l'aider à adopter des comportements favorables à la santé, pour l'aider à faire face aux petits défis du quotidien. Elles aident à ressentir davantage de sécurité intérieure.

L'OMS reconnaît dix compétences psychosociales, appariées deux à deux :

- avoir conscience de soi, avoir de l'empathie
- savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions
- avoir une pensée critique, avoir une pensée créative
- savoir communiquer, développer des relations interpersonnelles harmonieuses
- savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions.

Les compétences psychosociales... se définissent comme :

“Une stratégie, un système de connaissances et d'aptitudes qui permettra d'engendrer une action. C'est un ensemble de processus orientés vers une finalité, elles sont plus ou moins conscientes, volontaires et organisées... Elles sont l'art de bien conduire sa vie personnelle, professionnelle et sociale, l'art de se gérer soi-même avec efficacité”.

On peut considérer les compétences psychosociales comme une "courroie de transmission" entre les connaissances d'un individu et la mise en place de comportements adaptés à ces connaissances.

Elles augmentent la capacité des individus à transformer leurs connaissances en comportements spécifiques et positifs.

Dans le rapport mondial de la violence et la santé de l'OMS de 2002 nous trouvons au chapitre « comment prévenir la violence » plusieurs propositions d'actions dont les « approches individuelles ». Parmi ses approches individuelles il y a des « programmes de développement social » au sujet desquels il est dit: « Ces programmes visent à améliorer les performances scolaires et les relations sociales. **Les programmes de développement social tout spécialement sont conçus pour donner aux enfants et aux adolescents des compétences sociales et leur apprendre à maîtriser la colère, à résoudre les conflits et à se forger une**

morale.(...)Ainsi, les programmes de développement social qui insistent sur les compétences sociales comptent parmi les meilleures stratégies pour prévenir la violence parmi les jeunes »

Etant membre du groupe académique de formateurs de formateurs en compétences psychosociales, j'avoue beaucoup me servir de la ME3C dans ce domaine-là parce que je trouve qu'elle améliore considérablement le savoir être des élèves et participe à l'apaisement du climat scolaire.

Dans ce chapitre je vais donc faire un parallèle entre les 10 compétences sociales ou psychosociales qui constituent selon l'OMS des outils très efficaces pour prévenir la violence et la ME3C afin de montrer en quoi elle participe au développement de celles-ci chez l'adolescent. Pour construire mon argumentaire, je me servirai de témoignages d'élèves.

- **Avoir conscience de soi, avoir de l'empathie :**

Comme le définit l'OMS :« *Avoir conscience de soi-même, c'est connaître son propre caractère, ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions. **Cela nous aide à reconnaître les situations dans lesquelles nous sommes stressés ou sous pression.** C'est indispensable aussi pour établir une communication efficace, des relations interpersonnelles constructives et pour développer notre sens du partage d'opinions avec les autres.* »

La ME3C, du fait qu'elle entraîne à l'observation de soi permet d'avoir une meilleure conscience de soi.

Ainsi certains exercices aident à prendre conscience de son état de tension physique afin de mieux les relâcher :

- La relaxation dynamique
- le coup de poing
- pantin/robot
- je laisse partir les tensions
- relaxation les ballons

Lèa qui est une élève « explosive » m'a un jour dit lors d'un bilan trimestriel que je faisais avec les élèves de sa classe : « La ME3C m'a permis de me rendre compte que j'étais toujours stressée alors qu'avant je n'en avais pas conscience, je ne savais pas ce que c'était d'avoir le corps détendu. »

- **Savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions :**

Toujours d'après l'OMS : « *Faire face à son stress suppose d'en reconnaître les sources et les effets et **de savoir en contrôler le niveau**. Nous pouvons alors agir de façon à réduire les sources de stress, par exemple, en modifiant notre environnement physique ou notre style de vie. **Nous pouvons également apprendre à nous relaxer pour que les tensions créées par un stress inévitable ne donnent pas naissance à des problèmes de santé.*** »

Apprendre à se relaxer, c'est ce que la ME3C fait grâce aux nombreuses relaxations de fin de séance. Ainsi Johan, dans la même classe que Léa est un élève très agité et nerveux qui a pourtant beaucoup de mal à se détendre lors des relaxations ; il m'a dit : « c'est la première fois de ma vie que j'ai fait l'expérience de la relaxation...c'est trop bon ! »

Mais Johan n'est pas le seul dans ce cas, quasiment tous les élèves apprécient les relaxations de fin de séance et en ressortent reposés et calmes.

« *Pour faire face aux émotions, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. **Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter. Les émotions intenses comme la colère ou la tristesse peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas de façon appropriée.*** »

Là encore la ME3C grâce à de nombreux exercices constitue un précieux outil pour mieux gérer ses émotions :

Il y a les exercices pour sortir de la colère :

- le bûcheron
- le coup de poing
- Bien respirer c'est bien vivre



Qui permettent de « réagir de façon appropriée » à la colère en l'évacuant.

Ainsi Anaé m'a dit lors du bilan de fin d'année que j'ai fait avec son groupe : « avant je m'énervais très vite dès que l'on me disait quelque chose qui ne me plaisait pas, mais maintenant que la ME3C m'a appris à respirer et à faire le coup de poing je me mets rarement en colère. » et ses copines qui étaient dans le même groupe réagissent en chœur et très spontanément : « ah ouais, madame, ça c'est vrai !!!! ».

Les colères de Anaé étaient un problème dans ses relations avec les autres, maintenant, elle sait être beaucoup plus posée et sereine et ses copines l'apprécient.

La ME3C permet un meilleur contrôle de soi même comme l'explique Michèle DREIDEMY :

***Le contrôle.** Il n'est possible que si l'on est dans un état de calme. En fait, sous le mot « contrôle », il est surtout question de maîtrise. Il ne s'agit pas d'être dans le désir de contrôler, mais de devenir simplement maître de soi, de sa vie, en quelque sorte de devenir responsable. »*

La ME3C permet aussi de lutter contre le mal être et la tristesse par des exercices pour éveiller la joie :

- l'étirement de la joie
- la respiration du sourire
- La relaxation « le ciel dans la tête et le soleil dans le cœur »

Ainsi lors de la journée santé et citoyenneté au collège du Carbet, nous avons choisi comme relaxation de fin de séance « le ciel dans la tête et le soleil dans le cœur » et au cours d'un atelier je constate que Charlène, une élève de 5^{ème} pleure pendant que je lis la relaxation. Au cercle du respect elle dira avec pudeur : « J'ai ressenti une émotion très forte et puis maintenant je me sens vidée, comme libéré d'un poids très lourd ».

Un autre élève, un garçon cette fois me dira lors de cette même journée au sujet de la relaxation : « j'ai senti une émotion magnifique », cette émotion qui était la joie et qui l'avait bouleversée...il en était illuminé, son visage resplendissait de bonheur, c'était très touchant.

Ainsi la ME3C donne des outils concrets aux enfants pour gérer leurs émotions : les évacuer, faire naître des émotions positives, se libérer de nœuds émotionnels, ressentir et identifier ce qui les agite, les rend agressifs, parfois violents.

- **Savoir communiquer, développer des relations interpersonnelles harmonieuses :**

« La communication efficace signifie que nous soyons capables de nous exprimer à la fois verbalement, de façon appropriée à notre culture et aux situations. »

*Cela peut signifier être capable d'exprimer nos désirs à propos d'une action dans laquelle on nous demande de nous impliquer. Cela peut également signifier être capable de demander des conseils quand cela s'avère nécessaire. **Les aptitudes relationnelles nous aident à établir des rapports de façon positive avec les gens que nous côtoyons. Cela signifie être capable de lier et de conserver des relations amicales, ce qui peut être d'une grande importance pour notre bien-être social et mental.** Cela signifie également garder de bonnes relations avec les membres de notre famille, source importante de soutien social. Il s'agit aussi de savoir interrompre des relations d'une manière constructive. »*

J'ai déjà beaucoup parlé des apports de la ME3C dans le domaine de la communication et des relations interpersonnelles au chapitre B du III (La ME3C et l'éducation à la vie affective et sexuelle). Je rappellerai donc simplement les exercices qui les améliorent :

- Le miroir
- Le tableau qui parle
- Les exercices de rythmes
- La relaxation « la poupée de chiffon ».

- **Savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions et Avoir une pensée critique, avoir une pensée créative :**

« Apprendre à résoudre les problèmes nous aide à faire face à ceux que nous rencontrerons inévitablement tout au long de notre vie. Des problèmes personnels importants, laissés sans solution, peuvent à la longue maintenir un stress mental et entraîner une fatigue physique [...]. Apprendre à prendre des décisions nous aide à les prendre de façon constructive. Cela peut avoir des conséquences favorables sur la santé, si les décisions sont prises de façon active, en évaluant les différentes options et les effets de chacune d'entre-elles. »

« La pensée créative contribue à la fois à la prise de décision et à la résolution de problèmes en nous permettant d'explorer les alternatives possibles et les diverses conséquences de nos actions ou de notre refus d'action. Cela nous aide à regarder au-delà de nos propres expériences. [...] La pensée créative peut nous aider à répondre de façon adaptative et avec souplesse aux situations de la vie quotidienne. La pensée (ou l'esprit) critique est la capacité à analyser les informations et les expériences de façon objective. Elle peut contribuer à la santé en nous aidant à reconnaître et à évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements, comme les médias et les pressions de nos pairs. » Selon la définition de l'OMS-1993

J'ai mis ces 4 compétences psychosociales ensemble parce qu'elles impliquent toutes les quatre des pensées claires et de la concentration ce que la ME3C développe énormément.

Beaucoup d'exercices servent à augmenter les facultés de concentration des élèves dans la pratique de la ME3C :

- La statue
- Je suis attentif
- Le 8 de l'infini
- Les exercices de rythmes tels que le comptage, rythme balle...
- Je me recentre
- Retour au calme
- Je ferme les portes de ma maison
- La roue magique

D'après Michèle DREIDEMY :

« **La concentration.** C'est la base des exercices : sans elle, ni calme ni contrôle ne sont possibles. La concentration est le moyen par excellence pour sortir de l'agitation, de la dispersion.

Le calme. Il découle de la concentration et aura des effets sur les trois plans :cerveau – cœur – corps, à savoir :

- des pensées claires, donc une meilleure réflexion et de meilleures solutions aux situations ou problèmes mais aussi une meilleure capacité d'apprentissage ;
- des émotions positives et donc des relations plus sereines et moins conflictuelles avec les autres et moins d'agressivité ;
- moins de tensions dans le corps, moins de mouvements liés au stress et moins de perte d'énergie. »

Ainsi d'autres exercices surtout des respirations permettent d'avoir des pensée claires et calmer le mental grâce à la concentration par la visualisation ou le comptage quelles demandent :

- la respiration alternée
- la respiration de la montagne
- la respiration carrée
- l'abeille

La ME3C participe donc au développement des compétences psychosociales chez les enfants et en tant que tels, les ateliers ME3C peuvent être intégrés à un programme de développement social au sens où l'OMS l'entend.

CONCLUSION :

Au cours de ce mémoire j'ai montré en quoi la ME3C m'est utile dans ma profession : je l'utilise aussi bien en individuelle et ponctuellement comme un soin dans mon infirmerie, que dans le cadre des projets d'éducation à la santé et à la citoyenneté que je mets en place pour améliorer les relations garçons/filles et éduquer nos adolescents à la non-violence.

La ME3C est un outil pédagogique formidable pour améliorer la santé au sens ou l'OMS l'entend : « *La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.* » et j'encourage les infirmières à se former à cette pratique qui améliore considérablement et durablement le bien-être de nos enfants.

Au cours de mon expérience d'animation d'ateliers ME3C j'ai constaté que l'atout majeur de cette méthode est qu'elle permet à nos adolescents de prendre conscience qu'il existe un bien-être en soi, que le bien être n'est pas forcément dépendant des biens matériels, de l'extérieur, des autres et que la relation avec soi-même peut être source de bonheur, de paix et d'autosatisfaction.

Il me semble que pour des adolescents chez qui un mal-être existentiel est fréquent, leur permettre de faire cette expérience de paix intérieure est salvateur et essentiel.