

DANS LES ETABLISSEMENTS SCOLAIRES



Contact : Michèle Dreidemy - Fondatrice de la ME3C

Tél. 06 13 80 77 40 <u>michele.dreidemy@methode3c.fr</u> www.methode3c.com

Le Contexte

Le constat des enseignants est clair : beaucoup d'élèves sont agités, démotivés, fatigués, peu investis, pas concentrés, stressés, certains deviennent même agressifs et violents ...

En observant la société, un autre constat peut être posé : tout va très vite, nous sommes envahis d'informations diverses et variées, nous sommes assaillis de multiples sollicitations, nous sommes tentés par la consommation de toute part, l'essentiel échappe parfois...

C'est dans une société actuelle empreinte d'agitation, d'hyperactivité, de stress et de violence que Michèle Dreidemy a travaillé sur une méthode permettant aux enfants de trouver des clés et d'avoir des outils leur permettant un meilleur équilibre.

La Méthode Educative 3C (ME3C) s'est construite au fil des années et au fur et à mesure des expériences de Michèle Dreidemy. Ses 3 objectifs sont la Concentration, le Calme et le Contrôle (de soi) pour un développement équilibré des enfants.

C'est son regard sur les problématiques des enfants, des parents et de toutes les personnes encadrant des enfants qui l'ont sensibilisée et l'ont poussée à structurer cette Méthode.



Les enfants ne sont pas des vases que l'on remplit, mais des feux que l'on allume. Montaigne

SOMMAIRE

- 1. Comment est née la Méthode Educative 3C?
- 2. La Méthode Educative 3C Quels Objectifs?
- 3. A qui s'adresse cette Méthode?
- 4. Les exercices de la méthode Origines, effets et pratiques.
- 5. La préparation aux examens et aux compétitions.

TEMOIGNAGES EXPERIENCES EN ETABLISSEMENTS SCOLAIRES

Et mémoires de moniteurs

ANNEXES

Obtention du Label CARDIE

Articles de presse

1. Comment est née la Méthode Educative 3C?

Elle a été créée par Michèle DREIDEMY, professeur de yoga (avec spécialisation pour enfant) et relaxologue.

En tant qu'infirmière psychiatrique, sa pratique en milieu hospitalier avec des enfants malades lui a permis d'adapter et d'élaborer les exercices en fonction de leurs effets structurants et équilibrants.



De l'enfant caractériel, psychotique ou retardé, à l'enfant autiste, chacun a été pour elle une continuelle source d'apprentissage et de renouvellement.

En effet, ces enfants en difficultés et dans la souffrance, lui ont appris à adapter, à renouveler constamment et à diversifier la Méthode.

Grâce à cette expérience, mais aussi à travers sa propre démarche personnelle qui lui a apporté une plus grande compréhension et connaissance de l'être humain, tout naturellement s'est imposé à elle la nécessité de créer cette Méthode. Ceci pour aider les enfants à se construire de manière positive et à devenir des adultes responsables, équilibrés, vivant en harmonie et en paix avec les autres et le monde qui les entoure.

Depuis plus de 15 ans elle a formé : enseignants, directeurs d'écoles, psychomotriciens, orthophonistes, éducateurs spécialisés, médecins, psychologues, relaxologues, professeurs de yoga, parents....

2. La Méthode Educative 3C – Quels objectifs?

C'est une technique psychocorporelle, spécialement adaptée aux enfants, qui repose sur des valeurs et attitudes de vie positives comme le respect, la tolérance, la bienveillance.

Face aux problèmes sociétaux actuels, la démarche réside dans l'apport d'outils directement utilisables par les enfants et les adolescents pour qu'ils puissent s'adapter à la société en y participant et **expérimenter positivement le « Vivre Ensemble ».**

A travers cette démarche, un des objectifs est **la lutte contre l'échec scolaire** : la question du bien-être des enfants à l'école est aujourd'hui pleinement reconnue être en lien avec la réussite scolaire.

Ainsi, il s'agit de transmettre des **outils pratiques et efficaces** à l'élève pour qu'il puisse mieux gérer ses émotions, ses pensées mais aussi ses attitudes physiques.

Cette méthode vise, entre autres, à développer l'attention et la concentration de l'enfant et à lutter contre l'agressivité et la violence à l'école.

Elle aide également l'élève à trouver le calme, le bien-être et à développer toutes ses potentialités et sa créativité.

En prenant en compte toutes les dimensions de l'Être (intellectuel, émotionnel, physique), il s'agit ainsi de **viser la réussite scolaire pour tous.**



Exercice de recentrage : Je me recentre

3. A qui s'adresse cette méthode?

A tous les enfants qui veulent améliorer leurs capacités et leur bien-être.

Mais aussi:

- √ aux enfants ayant des difficultés scolaires
- √ aux enfants qui manquent d'attention
- ✓ aux enfants qui manquent de confiance en eux
- ✓ aux enfants ayant des troubles et difficultés d'ordre physique ou
 psychologique : difficulté de coordination, enfants dyslexiques ou
 dyspraxiques, troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité, mal être,
 violence ou agressivité...

7

✓ aux enfants malades ou en situation de handicap



Exercice de rythme en maternelle



EN CLASSE Exercice : je me concentre



Avec Adil Mandour au PETIT CRACK établissement pour enfants sourds et handicapés au MAROC



EN CLASSE Exercice de respiration abdominale

4. Les Exercices de la Méthode – Origines Effets et Pratique.

La ME3C repose sur des exercices de techniques psychocorporelles adaptées à l'enfant et utilisées pour les plus jeunes de manière ludique. Elle est composée d'exercices de concentration, d'attention et d'équilibre, d'exercices de retour au calme, de recentrage, de relaxation, de mémoire, de rythme, des pratiques physiques de contrôle et maîtrise du corps ainsi que d'exercices respiratoires pour agir sur l'agressivité par exemple ou toute autre émotion perturbatrice.

Certains exercices se pratiquent seuls, d'autres se pratiquent à deux ou en groupe. Dans ce cas, l'enfant va en plus développer sa relation à l'autre, à travers le respect et l'attention qu'il va lui porter.

Les exercices sont adaptés pour pouvoir être pratiqués de la maternelle au lycée.

Ils peuvent être pratiqués :

✓ EN SÉANCES TYPES, EN GROUPE, la séance peut aller de 20 minutes pour les petits en maternelle jusqu'à 1 heure à partir de 7 ans





- ✓ EN CLASSE, DE MANIÈRE

 PONCTUELLE, 1 ou 2 exercices

 (quelques minutes) sont pratiqués
 en début de cours, après une
 récréation, ou encore, pour se
 vider la tête, se détendre après une
 journée bien pleine
- ✓ **EN SÉANCE INDIVIDUELLE,** en cas de problématique importante chez l'enfant.

1. LA PREPARATION AUX EXAMENS et aux COMPETITIONS Un programme sur 3 mois

Ce projet de préparation aux examens a reçu le LABEL CARDIE



Pour le bien-être et la réussite

Pratique d'exercices permettant aux élèves et aux étudiants de se concentrer, se calmer, de développer leurs capacités afin de se préparer aux examens et aux compétitions sportives



Un programme adapté sur 3 mois pour se préparer aux examens et aux compétitions

> Exercices pratiques

- Retour au calme, recentrage – respiration - détente, libération des tensions - concentration, attention – confiance en soi et maitrise de soi - contrôle du corps, des gestes, de la parole – relaxation.

1 COURS PAR SEMAINE SUR 3 MOIS

THEME DU 1^{er} MOIS : détente et calme

THEME DU 2^e MOIS : concentration et maîtrise de soi
 THEME DU 3^e MOIS : confiance en soi et estime de soi

Apprentissage d'exercices simple à pratiquer avant l'examen ou la compétition

Mémoire de Carole CHOUX : Réussir ses examens avec l'aide de la ME3C

TEMOIGNAGES

Expériences dans les

ETABLISSEMENTS SCOLAIRES

MEMOIRES de MONITEURS ME3C

Sur le site de la Méthode <u>www.methode3C.com</u>

Karine WENDER

Apaiser, structurer et équilibrer l'enfant souffrant de troubles de l'attention (TDA-H) grâce à la ME3C

Emmanuelle ALBERT

Apaiser l'hypersensibilité des enfants à Haut Potentiel grâce à la ME3C

Anne Laure SUHUBIETTE Enseignante

Améliorer le mieux-être des élèves grâce à la ME3C

Carole CHOUX Professeur d'E.P.S.

Réussir ses examens avec l'aide de la ME3C

Céline HIRIGOYEN Directrice d'Ecole

La ME3C au service de l'Education Nationale, des valeurs communes pour un objectif commun : favoriser la réussite

TEMOIGNAGES de la pratique de la ME3C dans les établissements scolaires

LYCEE PHILIPPE LAMOUR de NIMES

Avec Isabelle Lacroix et Delphine Dejean enseignantes

100 % de réussite au Bac pour des élèves en grande difficultés scolaires

Il s'agit d' une classe de terminale littéraire comportant 36 élèves dont un nombre particulièrement important d'élèves très fragiles, en grandes difficultés scolaires, sociales ou personnelles. Parmi eux on pouvait compter de nombreux cas de dys, des élèves ayant subi du harcèlement, d'autres souffrant de graves troubles de l'identité, un jeune réfugié ayant subi de graves traumatismes, beaucoup d'élèves en manque de confiance et persuadés de ne pas réussir l'examen.

Les élèves **ont tous suivi sur une longue période de l'année scolaire des séances de ME3C** avec 2 enseignantes formées à la méthode

Progressivement, de nombreux élèves **ont changé de comportement** face au travail et ont pris confiance, à tel point que cette classe **a obtenu 100% de réussite au baccalauréat**, ce qui est assez rare dans ce lycée et même exceptionnel vu les grandes et multiples difficultés de ces élèves.

Christine LE MOAL,

Maître spécialisé sédentarisé sur les écoles de Fond Lahaye MARTINIQUE

Pratique de la Méthode Educative 3C à l'école maternelle

J'utilise les exercices de la Méthode 3C depuis septembre 2011 avec mes élèves de Section de Moyens et de Section de Grands.

Dès la première année de pratique, nous avons vu les résultats de la NBA1-T s'améliorer très nettement en mémoire auditive, visuelle et d'évocation : en mars 2011, seulement 25,5% de nos élèves obtenaient des scores au-dessus de la moyenne dans les épreuves de mémoire et en mars 2012, 44% de nos élèves de Section de Grands ont obtenu des résultats au-dessus de la moyenne (déciles entre 6 et 10).



Collège de Sainte-luce 2, rue Emile Zola - BP 42 97228 − Sainte-Luce 2: 0596 62 50 47 1: 0596 62 56 98

Rapport sur la pratique de la Méthode Educative 3C au Collège de Sainte Luce

Le dispositif a été mis en place en Octobre 2015. Les 12 premiers bénéficiaires ont été les élèves des classes de 4^{ème} et 3^{ème} en priorité. Le recensement a été effectué par les Professeurs Principaux à partir des critères suivants :

- * Manque de confiance en soi
- * Timidité ou élève introverti(e)
- * Elèves en difficulté scolaire
- * Elèves agités, bavards présentant des problèmes de comportement, incivilités, manque de respect ou insolence envers les adultes
- * Elèves qui ont des tendances à la violence physique
- * Elèves atteints scolairement et personnellement par des conflits familiaux, des rapports difficiles avec leurs parents
- * La parité garçons filles a été respectée

1^{er} Bilan Intermédiaire

Certains élèves de l'atelier ME3C faisaient l'objet d'un suivi par l'Equipe Mobile de Sécurité du Rectorat et avaient reçu des rappels à l'ordre. Ces élèves ont amélioré leur comportement et le suivi est suspendu en raison de l'absence de rapports des Enseignants. D'une façon générale les statistiques des rapports des Enseignants pour les problèmes de comportement sont en nette régression concernant les élèves visés par la Méthode.

Les statistiques des sanctions et des punitions sont en baisse également. Les élèves participant à l'atelier ont progressé au niveau des résultats scolaires que ce soit entre le niveau de classe de l'année précédente et de l'année en cours et entre le 1^{er} et le second trimestre de cette année.

Au second trimestre l'ouverture est faite pour les élèves de 5^{ème}. On constate une progression tant au niveau des résultats que du comportement.

La ME3C a des effets très bénéfiques sur les élèves du collège, je prends l'exemple d'un élève de 3^e D. qui avait une phobie scolaire, il était stressé, dépressif et refusais d'aller dans certaines matières. Inscrit à la ME3C, il a repris confiance en lui, sa concentration s'est améliorée, ses résultats scolaires ont nettement augmentés, il a réussi son DNB avec Mention Bien.

La Principale, Maryse DEMAR

Anne LEVERT,

Enseignante spécialisée dans le Gers (32)

En ce début d'année, le R.A.S.E.D. a été sollicité pour une classe de C.M.2 intenable ; les élèves, étant dans l'agitation permanente. Après quelques séances :

Les élèves les plus en difficultés, souhaitant poursuivre avancent : « Ca me détend et ça me calme », « je me sens moins en colère, je me détends », « Dès que je fais une séance, je suis mieux, je suis soulagée, contente », « Quand on est tous ensemble, dans la classe, on est agités et ça nous calme ». Enfin : « Je veux continuer parce que ça me fera connaître pour moi la paix »

Quels sont les effets en classe? **Après la 3** $^{\rm e}$ **séance,** le directeur disait : « *Ils sont plus calmes, posés, au travail. Il n'y a plus de tenue de classe à faire et je peux travailler avec eux en confiance, sans faire la police. Ils se sont posés et mis au boulot. Je peux les laisser en autonomie 5 - 10 minutes sans problème».*

La Méthode Educative 3C, à travers ces premières séances menées auprès d'élèves en grande difficulté, m'apparaît comme un outil exceptionnel. Les enfants ne s'y trompent pas ; touchés dans leur profondeur, ils s'en servent et en redemandent !

Hélène BIASUTTI, AESH en collège – Saint Geours de Maremne (40)

Accompagnante d'Elève en Situation de Handicap (AESH) je me suis formée afin d'être monitrice Méthode Educative 3C (ME3C) et ouvrir une nouvelle voie dans l'exercice de ma fonction d'accompagnante.

Il est à noter que la ME3C s'inscrit tout à fait dans la démarche entreprise de la Réforme des collèges à travers les Enseignements Pratiques Interdisciplinaires (EPI) et le thème de travail : corps, santé, bien-être et sécurité. Au cœur des préoccupations actuelles en matière de politique éducative, la Méthode peut concourir « à créer un environnement scolaire favorable et devenir un des éléments clé d'une Ecole du bien-être et de la bienveillance ».

Karine WENDER Ecole nouvelle d'Antony (92)

Pratique de séances types ME3C avec une classe de CP en petits groupes de Novembre 2015 à Janvier 2016

Retour de l'enseignante :

- à la fin du premier mois : les enfants agités sont plus posés et l'ambiance de la classe est plus sereine.
- l'acquisition du graphisme s'est faite beaucoup plus vite et en douceur par rapport aux autres années. L'apprentissage en général est plus facile grâce à la concentration des enfants. Gain de temps car l'enseignante n'est pas obligée de répéter les choses plusieurs fois.

Retour de plusieurs parents qui ont vu le comportement de leurs enfants s'améliorer à la maison. Moins de colères, d'agitation. Plus de calme et de bienveillance

Et une maman

Valérie HELLERINGER 53000 Lannemezan

Un grand merci pour cette méthode que nous avons connu et pratiqué en Martinique, seule prise en charge qui a aidé mon fils EIP (*Elèves Intellectuellement Précoces*) avec de graves problèmes comportementaux.

Pour ma part, c'est ce qui m'a empêché de laisser tomber et qui a permis à mon fils de reprendre une vie normale et d'être finalement dépisté "haut potentiel". Cette méthode l'a beaucoup aidé pour ses colères et sa tristesse (dépression).

Si nous n'avions pas eu cette intervention, l'Education Nationale aurait continué à vouloir l'orienter vers un ITEP!! (Institut Thérapeutique Educatif et Pédagogique) Le monde à l'envers.

Donc merci +++

J'espère qu'un jour l'ensemble des écoles comprendront les bienfaits de cette méthode pour l'ensemble des élèves et que vous pourrez les faire partager directement au sein du cursus scolaire, au même titre que l'instruction civique ou les mathématiques.

ANNEXES

LABEL CARDIE

Rectorat de la Martinique

L'ACCOMPAGNEMENT CARDIE

Du Rectorat de Montpellier

Articles de Presse

Le projet ME3C a obtenu le LABEL CARDIE

(Cellule Académique Recherche Développement Innovation et Expérimentation)

RECTORAT DE LA MARTINIQUE



Schoelcher, le jeudi 16 novembre 2017

Benoît THIERY Directeur de la pédagogie Cardie

À

Madame la Principale Collège Edmond Lucien VALARD Morne la Carreau - 97270 SAINT-ESPRIT

Rectorat

C.A.R.D.I.E. (Cellule Académique Recherche-Développement en Innovation et Expérimentation)

> Benoît THIERY Cardie

ierge JEAN-BAPTISTE-SIMONNE Chargé de mission Objet : Accompagnement des projets CARDIE Référence : C.A.R.D.I.E B.T/E.M/N° 17/15

Madame la Principale,

Dossler suivi par María ED/MOND Le projet : « Méthode educative 3C », porté par Madame Carole Choux, obtient le label CARDIE pour l'année scolaire 2017 - 2018.

Téléphone 05.96.52.27.24 Fax 05.96.52.27.29 Mel ce.cardie@ac-martinique.fr

Les Hauts de Terreville 97279 Schœlcher cedex Le ou les accompagnateurs des projets de la CARDIE désigné(s) : Gladys HOUCOU, , , prendra (prendront) contact avec vous puis avec les porteurs de projets afin de déterminer la date de leur visite.

La mission des accompagnateurs est d'échanger avec les acteurs sur les conditions de réalisation des projets et sur leurs retombées pédagogiques et éducatives.

Afin de faciliter l'accompagnement de ce projet, vous serait-il possible de demander au porteur de projet d'actualiser les données relatives au projet en suivant le lien : https://ppe.orion.education.fr/academie/itw/answer/s/jb512iw834/k/ESAS6hG

Je vous remercie de l'accueil que vous voudrez bien réserver aux accompagnateurs et vous prie d'agréer, l'expression de mes cordiales salutations.

RECTORAT DE MONTPELLIER





MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE Montpellier, le 19 juillet 2018

Monsieur le délégué académique à la pédagogie

à Monsieur Le Proviseur du Lycée Philippe Lamour de Nîmes

s/c Monsieur le directeur académique

Délégation académique à la Pédagogie

Affaire suivie par Marc ROSENZWEIG Hélène PONS GRALET

> Téléphone 06 24 84 31 22

Courriel ce.cardie@ac-montpellier.fr

Rectorat 31, rue de l'Université CS 39004 34064 Montpellier cedex 2 **Objet**: Accompagnement de l'innovation et de l'expérimentation dans les écoles, les établissements et les réseaux - campagne 2018 – 2019.

Votre action «Méthode éducative 3C (concentration, calme, contrôle) pour l'accompagnement des élèves et la préparation aux examens» a retenu toute mon attention et celle des conseillers en développement de la CARDIE ; je vous remercie, ainsi que votre équipe éducative, pour cette initiative en relation avec les réalités de votre territoire et les objectifs du projet d'académie.

Après l'analyse par la commission académique du 11 juin 2018 qui a apprécié le caractère innovant de votre projet, je vous informe des modalités de valorisation que vous propose la CARDIE :

- ✓ Inscription du projet dans le répertoire des actions innovantes académiques et description dans le prochain cahier de l'innovation 2019;
- ✓ Suivi pour la réalisation d'un support de présentation (affiche, vidéo) dans la perspective d'une présentation au forum de l'innovation;
- ✓ Suivi pour la rédaction d'un descripteur de l'action (100 mots dans le cahier de l'innovation) et de la fiche Expérithèque ;
- Communication de votre action pour prise en charge éventuelle par l'inspecteur référent.

Vous serez prochainement contacté par votre inspecteur référent, afin de préciser les modalités de valorisation de votre projet.

Le CARDIE Marc Rosenzweig

Copie pour information:

Madame l'inspectrice référente : Agnès VRINAT JEANNEAU

ARTICLES DE PRESSE

Kaizen



La méthode éducative 3C :

des enfants heureux qui réussissent

En s'appuyant sur des techniques orientales et des méthodes et connaissances occidentales contemporaines, Michèle Dreidemy, relaxologue et professeur de yoga, a élaboré la méthode éducative 3C – pour concentration, calme et contrôle. Petit tour d'horizon d'une méthode simple et précise, orientée vers la non-violence et qui a fait ses preuves.

Texte: Marie-Laure Gobin • Photos: Paloma Dreidemy

cole publique de Saubriques, dans les Landes. Il est 13 heures 30, les enfants se rassemblent dans un joyeux brouhaha. Sophie Acquistapace, monitrice de méthode éducative 3C, ou ME3C, est venue proposer une séance à une classe de CE2. Les élèves se dirigent vers la salle de motricité où des tapis et des coussins ont été disposés en cercle. Sophie rappelle le code de conduite : « Je respecte le silence, je suis ici pour me faire du bien. » L'objectif est en effet de permettre aux enfants de ressentir du bien-être et de la détente, de se concentrer et de faire attention à eux et aux autres. Bref. de devenir maîtres d'eux-mêmes. Allongés sur le dos, les mains posées sur le ventre, ils entament la séance en prenant contact avec leur respiration et avec leur moi intérieur. S'enchaînent ensuite pendant 40 minutes des exercices de concentration, de respiration, d'attention, de relaxation et de yoga aux noms imagés : « fermer les portes de la maison », exercice respiratoire qui permet de se recentrer; « l'oiseau qui chante », pour trouver le calme en chantant une voyelle tout en expirant avec un mouvement de bras; « pantin-robot », qui, en faisant contracter et relâcher les muscles, apprend à sentir la différence entre tension physique et détente. Sophie clôt la séance avec un temps de relaxation, puis le « cercle du respect », moment privilégié durant lequel l'enfant peut s'exprimer sur ce qu'il vient de vivre. « Je suis



Avec la ME3C, les élèves retrouvent le calmo et la sérénité.

beaucoup moins triste. Grâce à la relaxation, j'ai pu souffler ma tristesse », partage Léo, 7 ans. Les élèves retournent en classe détendus et dans le calme. Ce projet pédagogique innovant mis en place à la rentrée 2013, sur proposition de Sophie, a pour objectif de favoriser les apprentissages dans un climat serein, en faisant diminuer l'agitation et le manque de concentration, l'agressivité et la faible estime de soi. Sophie a pu intervenir sur le temps scolaire suite à un agrément délivré par l'inspection académique. Ses séances de ME3C durent de 30 minutes à 1 heure. Après une douzaine de sessions hebdomadaires, Sophie et l'enseignante chargée de la classe ont pu constater des changements positifs chez les enfants; elles se sont notamment appuyées sur une grille d'évaluation critériée, remplie toutes les trois séances. Les enfants ont également été impliqués dans le suivi de leur évolution, en étant invités à compléter une fiche d'autoévaluation adaptée à leur âge. L'attention est devenue plus grande, les notes meilleures, et l'ambiance dans la classe s'est considérablement améliorée. Lucas, 8 ans, témoigne : « Je joue plus avec ceux de ma classe. » Victor, 7 ans, ajoute : « Quand je ne comprends pas une consigne, je fais un exercice de relaxation, je me calme et je comprends mieux. »

Une pratique de bien-être que l'enfant s'approprie

Les jeunes élèves sont les plus fragiles et les plus démunis dans notre société qui va de plus en plus vite. Poussés à la compétition, ils ne peuvent pas vivre sereinement leur vie d'enfant. Le mal-être ainsi généré crée de l'agitation et de la violence. Michèle Dreidemy, ancienne infirmière psychiatrique, a construit sa méthode autour d'une approche psychocorporelle globale, visant le développement harmonieux de l'enfant sur le plan intellectuel, émotionnel et physique, et reposant sur deux besoins fondamentaux : l'attention et la structure. Rendre heureux est l'un des objectifs de la ME3C et, quand on est heureux, on n'est ni agressif ni violent.

La ME3C s'adresse à tous les enfants – de la maternelle au lycée – qui veulent améliorer leurs capacités d'apprentissage et leur bien-être, mais aussi à ceux en difficulté scolaire ou ayant des troubles d'ordre physique ou psychologique – dyslexie, dyspraxie, hyperactivité, autisme, agressivité ou violence, maladie chronique, situation de handicap, mal-être... La ME3C est une véritable boîte à outils dans laquelle l'enfant peut puiser à tout moment selon le besoin ou la situation – agitation en classe ou à la maison, anxiété face à un examen, stress, tristesse... –, pour peu qu'on lui ait bien expliqué les exercices et leurs effets. « Si j'ai besoin de me calmer, je fais la

FRANCE ANTILLES - MARTINIQUE (Janvier 2011)

- 0,85 MARTINIQUE MERCREDI 12 JANVIER 2011 - Nº 13 206

3 QUESTIONS A...

MICHÈLE DREIDEMY

FONDATRICE DE LA MÉTHODE 3 C

« Lutter contre l'agressivité et la violence à l'école »

Qu'est ce que la méthode 3 C et comment l'avez-vous élaborée ?

La méthode éducative 3 C : concentration, calme, contrôle, est une éducation pour la non-violence. Elle permet de lutter contre l'agitation, l'hyperactivité, l'agressivité, le mal-être, le manque de confiance en soi...

C'est une méthode qui agit an même temps au niveau physique et psychique.

La méthode éducative 3 C donne 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. Cette méthode vise entre autres à développer les capacités d'attention et la concentration de l'enfant et à lutter contre l'agressivité et la violence à l'école.

J'étais infirmière psychiatrique. J'ai fait une formation de professeur de yoga et de relaxologue pour intégrer ces techniques en milieu hospitalier. J'ai ensuite fait une formation de yoga spécialisée pour enfants. C'est la que j'ai commencé à structurer les exercices pour qu'ils soient bien adaptés aux enfants et que j'ai été ensuite élaboré la méthode.

Sur quels exercices se base-t-elle ?

La Méthode 3 C se base sur des exercices inspirés de pratiques millénaires et de techniques contemporaines adaptées à l'enfant et utilisé pour les plus jeunes de manière ludique. Elle est composée d'exercices de concentration, d'attention et d'équilibre, d'exercices de retour au calme, de recentrage, de relaxation, de mémoire, des pratiques physiques de contrôle du corps ainsi que d'exercices respiratoires pour agir sur l'agressivité par exemple ou toute autre émotion perturbatrice.

À qui s'adresse la méthode 3 C et quels en sont les



résultats?

Elle s'adresse aux onfants de la maternelle au collège. Elle peut être utilisée par des enseignants, mais aussi par toutes personnes encadrant des enfants ou par les parents qui pourront à travers ces exercices aider teurenfant à développer ses capacités et évoluer positivement. Les résultats sont en rapport avec une pratique régulière, Il ne s'agit pas d'une « pitule miracle ».

C'est en pratiquant que l'enfant petit à petit évolue vers un état d'équilibre et une amélioration de ses capacités.

Les enfants en reconnaissent les bienfaits et ont plaisir à intégrer ces exercices à leur vie quotidienne.

Dans un établissement scolaire à Casablanca, le médecin scolaire a suivi la formation de Moniteur et pratique avec les enfants de la maternelle au lycée.

Le constat est le suivant : les enfants ne viennent plus à l'infirmerie pour des « bobos » liés à des bagarros. La direction en vue des résultats et notamment de la diminution de la violence sur l'ensemble de l'établissement a pris en charge la formation pour plusieurs enseignants.

Propos recueillis par M.B. III

➡ Michele Dreidemy propose un stage d'initiation à la méthode 3 C, ouvert à tous, les 29 et 30 janvier à Ananda, 14 lotissement Evasion, à Acajou au Larmentin. Inscription et renseignements : micheledreidemy@hotmail.fr 0696 35 50 92. Tarif : 140 euros les 2 jours. 12 Lundi 12 mars 2012

Pour contacter la rédaction

Jean-Luc Médouse, 0596 72 88 18 il.medouse@media-antilles.fr

SUD

Causerie-débat

L'association JS Morne-Blanc organise en son siège, au Diamant, une causerie-débat sur l'alimentation, animée par Daniel Le Coq (ancien professeur de restauration à l'Afpa), demain mardi 13 mars à 18 h 30.

Cancer colorectal

Une rencontre santé est organisée ce mercredi 14 mars, de 18 à 20 heures, à la mairie de Sainte-Luce. Le thème : « Le cancer colorectal : le mot est difficile à dire mais le test est facile à faire ! ». • Renseignements au 0696.59.06.20.

A NOTER

Aujourd'hui, conseil municipal au François

Une réunion du conseil municipal de la commune du François se tient de lundi 12 mars, à 17 houres, à la maire, en salle de délibérations. Rappetons que cette séance est ouverte au public.

Formation aux gestes de premiers secours

L'Unité mobile de premiers secours et d'assistance de Martinique (UMPSA 972), située au 22, rue Zizine-et-Des-Étages, à Ducos, organise une session de formation PSC1 (Prévention et secours civiques de niveau 1). Celle ci se déroulera du vendredi 23 au dimanche 25 mars aux horaires suivants : de 18 h 30 à 20 h 30 le vendredi ; de 14 à 19 houres le samedi : de 9 à 12 heures le dimanche, Lors de l'inscription (au plus tard le mercredi 21 mars), les futurs citovens acteurs de sécurité civile devront fournir une photocopie de leur carte d'identité, la somme de 70 euros ainsi qu'une photo

▶ Contact: 0696.78.53.51.

■ LE CHIFFRE

529 C'est le nombre de visiteurs reçu par l'espace

muséographique Bernard-David durant le mois de février Les visteurs et surtout les touristes, nombreux en cette période de l'année, ont pu découvrir une partie de l'histoire du D'armant au cours de teurs viet.

■ RENDEZ-VOUS

Réserve naturelle de Génipa

Une réunion publique aura lieu le vendredi 16 mars, à 18 heures, à la cantine centrale du bourg de Ducas, située à la rue Jules Farry, sur le projet de réserve nature le régionale de la baie de Génipa.

Relation enfants/ parents

La Farandoie, lieu d'accueil enfants/perents situé à la résidence Les Olympiades à Sainte-Luce, propose, le samedi 17 mars de 9 à 13 neures, un attrier thématique : « Parents : comment faire foce à la fatigue physique et émotionnéle ? «

PResseignements at inscriptions au 0596.53,34.09 ou au 0696.28.86.11.

RIVIÈRE-SALÉE

La méthode 3C : une alternative pour élèves stressés

Au **collège de Rivière-Salée**, comme ailleurs, les jeunes scolarisés n'échappent pas à l'agitation de notre société. C'est pour retrouver **calme**, **concentration et contrôle** (les 3C), qu'une **quarantaine d'entre eux** a choisi **de pratiquer**, au sein de l'école, une **méthode innovante** proposée par l'un de leurs professeurs.

est un mercredi matin comme tant d'autres dans l'établissement sociaire saléen. Pourtant, il y a là-bos une salle de classe un peu différente. À l'intérieur, une musique douce flotte dans un air tamisé. Plusieurs élèves s'y relaxent, allongés sur des tapis, bercés par la voix de leur moniteur. C'est une séance de méthode 3C qui prend fin. Les jeunes ouvrent les yeux, le repos se lit sur leurs traits. Après 45 minutes de pratique, c'est le temps de l'échange autour du ressenti, pendant le cercle du respect.

Et c'est ainsi chaque semaine depuis un an. Depuis que Suzy Beroard, professeur dans la structure, a mis ces ateliers en place, dans le cadre de l'accompagnement éducatif. « l'ai longtemps été à la recherche d'outils pour aider les élèves en difficulté, explique-t-elle. Quand j'ai découvert cette méthode, j'ai d'abord suivi la fornation et tout de suite après, je l'ai mise en pratique ». Aujourd'hui, 44 jeunes participent, sur la base du volontariat, à ces séquences. En difficulté ou pas, ils viennent parce que ça leur fait du bien. « J'aime la musique et les paroles douces qui permettent que les choses négatives s'effacent », écrit l'un deux dans



Avant que le cours commence, les participants rappetlent ensemble les règles de conduite à tenir pendant la séance : faire silonce, aublier la comptition, ne cas s'imposer de réussir un exercise, entin, se respectur sui même tout autant aux les autres.

son questionnaire. L'atmosphère du cours, les exercices pratiqués retentissent sur le comportement des adolescents. Si l'enseignante en était convaincue, la preuve a, depuis, été apportée par les parents : ils demandent régulièrement qu'on mette en place, pour eux aussi, le même dispositif!

4-C

L'exercice de la statue : rester immobile le plus longtemps possible en se concentrant sur une partie de son corps. Cette posture dévelonne la maitrise des émotions





La respiration, le recentrage sur solmême sont essentiels, inspirés de pratiques millénaires mais aussi contemporaines, cue exercices sont simples d'exécution et apportent la concentration nécessaire au calme

La méthode 3C : recentrer l'enfant sur lui-même

Cette tremique a été développée par Michél Dreidemy (notre photo) infirmière en psychiatrie, professeur de yoga et relaxologue, elle se



pendre très tôt sur les enfants malades et leurs problématiques. À leur contact, elle comprend l'intérêt de développer une prafique qui leur permettra de se construire de manière positive tout en combat tant l'agressivité. La méthode 3C est née. Elle semble aujourd'hou répondre à un mal-être des minants dans une époque où la consommation à outrance, la

La Martinique decouvre ce mode d'emploi il y a un an Basé sur un travail psychocorporal, il vise à rétabil r l'équilibre en soi-même pour mieux appréhender le monde. Une première promotion de moniteurs a déjà été formée cher nous et d'autres sont en cours.

Pour tout savoir sur cette méthode : www.methode3c.com

20 RÉUSSITE

Bien préparer ses examens avec la méthode éducative 3C

Depuis des années, la ME3C, ou méthode éducative 3C, accompagne les enfants et les adolescents en leur donnant des outils simples et efficaces pour leur bien-être et pour une évolution positive. Le nouveau programme de préparation aux examens avec la ME3C leur permet de trouver les conditions optimales pour réussir leurs examens.

a méthode éducative 3C (pour concentration – calme – contrôle, ou ME3C) est une technique psychocorporelle spécialement adaptée à l'enfant et à l'adolescent. Basée sur des attitudes positives comme le respect, la tolérance, la bienveillance, elle se compose d'exercices de concentration, d'attention et d'équilibre, de retour au calme, de recentrage, de relaxation, de mémoire, de rythme ainsi que d'exercices respiratoires. Une véritable boîte à outils simple et efficace pour mieux gérer ses émotions, ses pensées et ses attitudes physiques.

En développant l'attention et la concentration, le calme, la maîtrise de soi, la ME3C permet de développer toutes ses potentialités et d'améliorer ses résultats tant sur le plan scolaire que dans le cadre d'une activité sportive. Lorsqu'elle est pratiquée dans des établissements scolaires, elle permet de lutter contre l'agressivité et de favoriser la concentration et l'attention. Les enseignants qui l'utilisent constatent une nette amélioration tant dans les résultats scolaires que dans le comportement de l'enfant.



Exercice de rythme. Pour développer la concentration, le rythme et sortir de l'agitation. Cet exercice d'attention à soi et aux autres développe aussi l'intégration au groupe.

La ME3C est également pratiquée par des professionnels de la santé (psychologues, orthophonistes, psychomotriciennes, éducateurs spécialisés...) pour des enfants en difficulté ou dans des structures comme les instituts médico-éducatifs, les foyers départementaux de l'enfance...

Apprentissage, stress et émotions : des enfants heureux qui réussissent

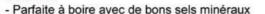
Les enseignants constatent que les étudiants participent et apprennent davantage dans un environnement paisible et lorsqu'ils sont détendus. Tout comme la peur et le stress nuisent à l'apprentissage, le plaisir, le



EcoCrystal 2

L'adoucisseur 100% écologique, sans sel : une eau biodynamique à tous vos robinets

Protège votre habitation du tartre, les tuyaux et l'électro-ménager. L'eau est:



- Dynamisée comme à la montagne par 3 vortex successifs
- Douce sur la peau, les vêtements sont plus doux
- Plus d'achats de bouteilles
- Recyclable et réutilisable,
- Garantie sans bisphénol, elle est idéale pour les nourrissons



13 Chemin du pont de la Grave - 30650 SAZE contact@eco-h2o.com 04 90 26 96 94 www.eco-h2o.com

4073F289

Lors d'une journée d'examen

Une enseignante formée à la ME3C retrouve dans le couloir une élève totalement paniquée qui est sortie de la salle d'examen, ne se souvenant plus de rien. Elle pratique alors avec elle un exercice respiratoire (la respiration de la montagne qui amène le calme et équilibre les deux hémisphères cérébraux). Retournant dans la salle, la jeune fille répond aux questions et obtiendra la note de 16 dans cette matière. Si elle n'avait pas pu sortir de son stress, elle aurait certainement raté son examen.

David Servan-Schreiber nous faisait remarquer que « les étudiants ne peuvent pas traiter les informations comme le demande l'école si nous n'arrivons pas à agir sur l'interaction entre le déclenchement des émotions et le fonctionnement du cerveau ».

L'attention est un élément important et essentiel dans le processus d'apprentissage. La capacité à bien réguler ses émotions peut être déterminante car, lorsque l'enfant se laisse submerger par une émotion trop forte, celle-ci va agir comme un perturbateur et ses capacités d'attention seront diminuées.

Les neurosciences ont également découvert que le cerveau fonctionne mieux en l'absence de stress. En effet, sous l'effet du stress, le corps calleux, une sorte de pont qui relie les deux hémisphères, se bloque, et ceux-ci ne peuvent plus communiquer (ou très peu): l'individu ne



Exercice d'attention divisé, avec en même temps concentration sur une partie du corps et sur les bruits environnants. Développe l'attention et amène le calme.

fonctionne alors plus qu'avec un seul hémisphère alors que, lorsque les deux hémisphères coopèrent, l'apprentissage devient plus facile. De même, après avoir préparé de façon intensive un examen, bon nombre d'étudiants oublient soudain la réponse lorsqu'ils sont en situation d'examen. En effet, lorsqu'il y a stress, l'élévation de la cortisolémie va nuire au bon fonctionnement de l'hippocampe, ce qui provoquera une dégradation de la mémoire et des capacités d'apprentissage.

Il paraît donc important de donner aux élèves, que ce soit pour la préparation aux examens ou pour leur scolarité, des outils pour réduire le stress et leur permettre de sortir des émotions perturbatrices – peur, anxiété, manque de confiance en soi, colère...

Le programme de préparation ME3C aux examens sur 3 mois

Ce programme comprend des exercices en rapport avec les trois thèmes suivants :

Détente et calme. De nombreux exercices physiques permettant de libérer les tensions inscrites dans le corps mais aussi des exercices de respiration et de concentration pour calmer le mental.

Témoignages

- « La ME3C a des effets très bénéfiques sur les élèves du collège, je prends l'exemple d'un élève de troisième qui avait une phobie scolaire : il était stressé, dépressif et refusait d'aller dans certaines matières. Inscrit à la ME3C, il a repris confiance en lui, sa concentration s'est améliorée, ses résultats scolaires ont nettement augmenté, il a réussi son DNB avec mention bien! » Mme Demar, responsable du collège de Sainte-Luce, en Martinique.
- « Je suis moins stressé pour les évaluations ; je me concentre plus ; j'ai plus confiance en moi ; quand je ne comprends pas une consigne, je fais un exercice de la ME3C, je me calme et je comprends mieux, je travaille mieux parce que je suis plus présent en classe. » Luca, collège de Fontreyne, à Gap, dans les Hautes-Alpes.



Exercice la respiration de la montagne

Cet exercice harmonise les deux hémisphères cérébraux et apporte le calme du mental. Il est intéressant car il peut se pratiquer avant ou pendant l'examen sans que cela se voie.

- Fermer les yeux, assis, et visualiser une montagne devant soi.
- Inspirer : imaginer que la respiration entre par la narine gauche (on monte le côté gauche de la montagne), puis qu'elle remonte jusque vers le milieu du front, le sommet de la montagne.
- Expirer : imaginer que la respiration sort par la narine droite pour redescendre le côté droit de la montagne.
 - Inspirer ensuite par la narine droite, la respiration remonte jusqu'au centre du front.
 - Expirer par la narine gauche.

Et ainsi de suite. Pratiquer de 5 à 7 cycles.

- Pour finir, respirer simultanément par les deux narines. Se concentrer sur le passage de l'air dans les deux narines.

...

- Concentration et maîtrise de soi. Des exercices d'attention, de concentration, d'équilibre, de rythme et de maîtrise de soi.
- Confiance en soi et estime de soi. Des exercices spécifiques pour développer la confiance (comme la marche de la volonté), la relaxation (tu es quelqu'un de bien)...

Chaque séance dure une heure. L'élève va pratiquer dans un cadre structuré et calme les exercices en rapport avec le thème. Le protocole est également basé sur l'entraînement, comme le ferait un sportif pour développer ses capacités. Après chaque séance, le moniteur propose un ou deux exercices à pratiquer tous les iours.

avec l'aide de la ME3C - projet qui a obtenu le label CARDIE (Cellule académique, recherche-

Dans son mémoire Réussir ses examens La statue : exercice de concentration et d'immo-

bilité. Développe la maîtrise de soi et le calme.

développement en innovation et expérimentation) - Carole Choux, l'auteur, explique : « Un des points positifs, c'est que presque 50 % des élèves de notre collège ne se sont pas sentis stressés avant de passer l'examen du DNB

[diplôme national du brevet]. Les élèves stressés ont pour la plupart utilisé des exercices appris en cours de ME3C (des exercices de respiration et de concentration) ».

De plus en plus de spécialistes de l'enfance insistent sur l'importance d'une éducation bienveillante, d'un climat de classe serein. Il est nécessaire également de donner à l'enfant des outils qui lui permettent de trouver le calme à l'intérieur de lui. Dans les séances de la ME3C, on va créer un « espace-temps » dans lequel l'enfant va expérimenter, grâce à des exercices, cet état de bien-être qui lui permettra de développer toutes les capacités qu'il a en lui



) Michèle Dreidemy. Fondatrice de la ME30

Formations à la méthode éducative 3C

Des formations à la méthode éducative 3C s'adressant aux parents, enseignants, éducateurs ou toute personne encadrant des enfants auront lieu:

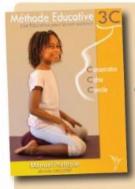
- · Dans la région parisienne (Melun), les 14 et 15 avril 2018
- · Au Maroc (Nouaceur), les 30 juin et 1er juillet 2018
- En Martinique, les 10 et 11 novembre

Les stages et formations sont animés par Michèle Dreidemy et une de ses formatrices

CD de Relaxation

- Relaxation guidée pour enfants à partir de 3 ans : La Planète des papillons et des enfants heureux
- Relaxation guidée pour enfants à partir de 7 ans : La Force du cheval
- · Relaxation guidée pour enfants à partir de 9 ans : Mon château fort et La Cascade joyeuse
- Relaxation guidée pour enfants à partir de 10 ans : Je me relaxe je suis cool
- Relaxation guidée pour adultes : J'existe et je me libère
- · Relaxation guidée pour femme enceinte: La Vie

Infos sur le site www.methode3c.com ou au 06.13.80.77.40



La méthode éducative 3C Une éducation pour la non-violence

Ce livre pratique et concret destiné aux parents, enseignants, éducateurs présente les bases de la méthode, ses origines. C'est également un manuel comprenant des exercices de concentration, d'attention, de relaxation facilement utilisables individuellement ou en groupe. Vous lirez de nombreux témoignages de moniteurs, élèves, professionnels de santé qui utilisent la méthode dans le cadre familial, professionnel et scolaire. Pour des enfants de la maternelle au lycée.