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.

La 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.

© Pamela Dreidemy/Méthode 3C.

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:
- Parfaite à boire avec de bons sels minéraux
- 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
FABRICATION FRANÇAISE
ECO-H2O
Économie et Écologie de l'eau
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.

■■■ bien-être et la détente le favorisent. 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 fonctionne alors plus qu'avec un seul hémisphère alors que, lorsque les deux hémisphères coopèrent, l'apprentissage devient plus facile.

© Pamela Dreidemy/Méthode 3C.

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.

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.

4084F289

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 jours.

Dans son mémoire *Réussir ses examens avec l'aide de la ME3C* – projet qui a obtenu le label CARDIE (Cellule académique, recherche-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)* ».

© Pamela Dreidemy/Méthode 3C.

La statue : exercice de concentration et d'immobilité. Développe la maîtrise de soi et le calme.

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 ME3C.

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

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 2018

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

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.