



Le goût
de l'enfance

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

École publique de Saubrigues, 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

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



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



Durant les séances de ME3C, les enfants enchaînent des exercices aux noms imagés tels que le bûcheron, l'oiseau qui chante et papin-robot.

respiration de la montagne [qui consiste à visualiser, yeux fermés, les pentes et le sommet d'une montagne en y associant les mouvements respiratoires] », révèle Louise, 8 ans. Quant à Lucas, il confie : « Si j'ai besoin de sortir ma colère, au lieu de taper mon frère, je fais le bûcheron [mouvements dynamiques avec les bras associant respirations et sons]. Et, quand je suis triste, je peux faire l'étirement de la joie pour redevenir heureux. » Cet exercice consiste à enchaîner

trois étirements des bras : d'abord les mains croisées vers le haut, puis vers l'avant, et enfin les bras tendus de chaque côté, comme si l'on poussait les murs. Sur chaque étirement et chaque inspiration est formulée mentalement une pensée positive : « Je me sens bien », « J'ai confiance en la vie » et « Je suis heureux de vivre ». Entre chaque mouvement, les mains croisées sont ramenées sur la poitrine. Le cycle est ensuite répété deux fois. Il peut se réaliser assis ou debout, yeux ouverts ou fermés.

Le cœur même de la ME3C est ainsi de donner à chaque enfant des outils pratiques, simples et efficaces pour qu'il puisse mieux gérer, de façon autonome, son monde intérieur et sa relation aux autres.

Des moniteurs formés à la sérénité

Parce que, comme le disait Jean Jaurès, « on ne peut enseigner que ce que l'on est », pendant sa formation, le futur moniteur de ME3C doit réaliser un indispensable travail sur lui-même. Il pourra alors enseigner la méthode de manière juste et positive, avec des gestes calmes et structurants, sans juger, dans le respect et la bienveillance. Au-delà des établissements scolaires, la ME3C est aussi dispensée dans les centres de loisirs et les structures spécialisées - instituts médico-éducatifs, foyers de l'enfance départementaux... -, par des

professionnels de l'enfance : orthophonistes, éducateurs spécialisés, enseignants...

Aujourd'hui, professionnels et parents peuvent s'initier à la méthode sur un week-end ou devenir moniteurs agréés en faisant une formation de dix week-ends. Pour les parents, c'est l'occasion de

« Pour les parents, c'est l'occasion de gagner en sérénité et d'améliorer la relation avec leur enfant. »

gagner en sérénité et d'améliorer la relation avec leur enfant. Les témoignages d'enseignants vont aussi en ce sens : les rapports avec les élèves sont en général plus apaisés

grâce à la ME3C. Professeur en lycée et collège en Martinique, Audray Nitharum ne regrette pas d'avoir sauté le pas : « Me former à la ME3C m'a permis de prendre conscience qu'en classe, j'étais agitée, agacée, que je criais souvent... Plus calme, plus disponible, j'accueille mes élèves dans de meilleures conditions et je peux mieux gérer les situations conflictuelles. Maintenant, j'entends souvent : "Madame, on sent que vous nous respectez et que vous voulez notre bien." »

Les résultats positifs de la ME3C commencent généralement à se faire sentir sur le moyen terme, à force de pratiquer et répéter les exercices. Mais, parfois, quelque chose peut se passer dès le début. En revenant de sa première séance, un petit garçon a confié à sa maman : « Mon cœur n'est plus brisé... » « Je suis persuadée qu'il n'y a pas de cause perdue, qu'il y a toujours la possibilité de s'améliorer, de progresser, de changer. Tout est possible si l'on s'en donne les moyens. Chaque vie est précieuse, chaque vie est sacrée. Chaque enfant a le droit de recevoir ce qu'il y a de meilleur, car il est porteur de vie », conclut Michèle Dreidemy avec un grand sourire. ■

POUR ALLER PLUS LOIN

www.methode3C.com - Tél. 03 87 09 57 77