

Mémoire formation de Moniteur

Méthode Educative 3 C

Concentration-Calme-Contrôle
Avec Michèle Dreidemy, fondatrice de la méthode



Vers un climat de classe favorable
Avec la Méthode Educative 3 C

Marie-France BARTHELERY
PROMOTION ANTHURIUM 2016/2017
NOVEMBRE 2017

Sommaire

Remerciements	3
INTRODUCTION	
Pourquoi de plus en plus d'élèves difficiles.....	4
Ma rencontre avec la Méthode Educative 3 C.....	5
PREMIERE PARTIE	
1. Le Climat de classe.....	8
2. Une classe difficile	8
a - Qu'est-ce qu'une classe difficile ?.....	8
b - Comportements difficiles.....	9
3. La Méthode Educative 3 C.....	9
a - Origine de la Méthode.....	9
b - La ME3C.....	9
c - Déroulement d'une séance type.....	12
DEUXIEME PARTIE	
1. Mes interventions au collège.....	14
2. La 4ème 3.....	15
3. Les séances.....	15
a - Difficultés rencontrées.....	15
b - Des changements positifs.....	18
c - Le climat est favorable.....	26
TROISIEME PARTIE	
1. Dispenser la ME3C	30
2. Présence à soi et présence à l'autre.....	31
3. Le regard.....	32
4. La voix et son débit.....	32
5. L'art du silence.....	33
6. La gestuelle.....	33
7. Verticalité et enracinement.....	34
CONCLUSION.....	35
Témoignages.....	36
Annexes.....	42
Bibliographie	43

Remerciements

A Michèle Dreïdemy pour cette merveilleuse méthode destinée à apporter aux enfants des outils pour se faire du bien.

A Mme Gervinet Grandu Tania, la principale du collège du Saint Esprit pour m'avoir fait confiance et permis d'effectuer mon stage de formation au sein de son établissement.

A tous les élèves avec qui j'ai partagé de supers moments et une belle expérience.

A Maryline, Ketty, Lisa, monitrices de la ME3C pour tous leurs conseils, leurs encouragements.

Aux parents qui m'ont fait confiance en me confiant leurs enfants à mon domicile.

Aux stagiaires de la promotion Anthurium pour tous les moments de partages agréables.

A mon petit groupe de travail de révision : Nathalie, Elise et Carole.

A ma cousine pour ses conseils et ses encouragements pendant la rédaction de ce mémoire.

Et enfin à mon mari pour son soutien.

Introduction

Pourquoi de plus en plus d'élèves difficiles

L'élève actuel possède des compétences que n'avaient pas ses prédécesseurs. Il est né avec les technologies nouvelles et a l'art d'effectuer plusieurs choses à la fois. Il zappe devant la télé, surfe sur internet, chatte, blogue, tout en faisant en parallèle ses devoirs. Il effectue un exercice de maths tout en l'entrecoupant de deux ou trois pauses pour envoyer des SMS. Indépendamment des phénomènes de cyberdépendance auxquels les enfants et adolescents peuvent être particulièrement vulnérables, ce fonctionnement multitâche augmente la difficulté à se concentrer et peut engendrer une forme de difficulté ou même de détresse psychologique, à cause de l'excès d'informations qui parviennent au cerveau.

Actuellement, on constate à tous les degrés de la scolarité que pas mal d'élèves ont effectivement de la peine à se concentrer sur leur travail, à se mettre en projet, à réfléchir rigoureusement, à produire un effort intellectuel prolongé.

Leur état les empêche de se comporter normalement et ils manifestent leur souffrance dans le cadre scolaire.

Dans l'ensemble, les élèves sont effectivement peu concentrés, peu disposés à se mettre au travail et peu enclins à l'effort. Un petit nombre d'entre eux se comportent même de plus en plus comme des consommateurs au supermarché ou des téléspectateurs devant leur écran de télévision, avec des habitudes qui n'ont pas leur place dans une salle de classe.

« **Les classes difficiles** » sont le plus souvent le fait d'un petit nombre d'élèves perturbateurs, agités qui transforment parfois la classe en chaos.

Les élèves deviennent de plus en plus difficiles à intéresser, les enseignants déploient de plus en plus d'énergie pour aider les élèves à donner sens à leur travail, leur apprendre le goût de l'effort et le respect des règles de la vie sociale et pour aller vers « **un climat de classe favorable** » nécessaire aux apprentissages.

Mais comment emmener les élèves à avoir un comportement plus adapté à la vie en groupe et aux apprentissages ?

Que peut faire l'adulte référent pour aider ses élèves à créer « un climat de classe favorable » ?

[Tapez ici]

J'ai effectué mon stage au collège Edmond Lucien Valard à Saint Esprit. Ce collège a intégré la ME3C dans son programme.

Tout au long de cette expérience qui a commencé en novembre 2016, j'ai pu intervenir auprès de plusieurs classes sur des périodes de trois mois.

J'ai été confrontée à des comportements d'élèves qui rendent les apprentissages difficiles.

Pour répondre à ces questions j'explique comment la méthode m'a permis, en prenant en compte la dimension collective, d'améliorer l'ambiance de la classe.

Comment les outils de la méthode permettent à l'adulte référent et aux élèves de se concentrer, se calmer et se contrôler.

Pour tenter de vérifier cette hypothèse la première partie explique ce que sont « le climat de classe » et « la classe difficile » et présente la ME3C.

La deuxième partie expose les travaux et résultats menés auprès d'une classe « difficile ».

Enfin, la troisième expose le travail fait sur moi, adulte référent.

Ma rencontre avec la Méthode Educative 3C

Je suis maman de trois garçons dont un dyslexique et un HP (haut potentiel). Ce dernier souffrait de veilles nocturnes depuis sa petite enfance mais à l'époque je pensais que ça passerait. Dans sa 12ème année, il me dit un jour : « *Maman, j'en ai assez de me réveiller plusieurs fois toutes les nuits, et de faire des cauchemars* »

Cette même année, dans la salle d'attente d'un spécialiste, je lis un dépliant qui parle de la Méthode Educative 3 C. Je me rends sur le site internet où je lis certains mémoires.

L'un d'eux retient mon attention : « *L'enfant à haut potentiel et la Méthode Educative 3 C* » de *Idana Oscar Pidéry*.

Je découvre que l'auteure parle des troubles du sommeil chez les enfants HP et que la ME3C apporte des solutions.

Immédiatement je prends contact avec une monitrice et après un entretien, mon fils est pris en charge individuellement.

En plus de ces séances avec la monitrice, il a des exercices à faire à la maison.

Au bout de trois séances, mon fils me dit qu'enfin il dort bien.

Je suis conquise. Découvrant qu'il y a des cours adultes, « M3C », je m'inscris. J'en ai besoin ; en effet la maman d'enfants différents que je suis a besoin de prendre soin d'elle, de se faire du bien.

[Tapez ici]

Au fil des séances, je me sens mieux : moins speed, plus détendue, plus calme, plus confiante, plus bienveillante avec moi-même et les autres.

Parallèlement, je suis « les journées des parents » afin d'avoir des outils pour les dispenser à la maison.

Puis j'ai envie de devenir monitrice, pour apporter et apprendre à d'autres enfants, surtout dans les structures scolaires, les outils et les bienfaits de la méthode.

Je pense que le parcours de mes enfants y est pour quelque chose.

J'avais fait le constat suivant : à l'école, les classes à climat difficile dans lesquelles ils se sont parfois retrouvés les perturbaient : moqueries, manque de respect, incivilités entre élèves et/ou envers le professeur, etc.

Mes enfants devaient non seulement gérer leurs difficultés inhérentes à leur différence mais aussi vivre le climat difficile de la classe. Ils rentraient en fin de journées scolaires énervés, agités, surexcités et épuisés émotionnellement.

Aussi j'ai toujours pensé qu'il manquait un plus, un quelque chose pour apaiser tout ça, tout le monde, pour aider les élèves, les adultes référents, les professeurs !

Dès le premier week-end d'initiation avec Michèle DREIDEMY j'ai été confortée dans ma démarche de devenir monitrice pour intervenir auprès d'enfants dans ces milieux scolaires, lieux de souffrances pour certains.

Première

Partie



1. Le climat de classe

Il faut au préalable s'interroger sur la signification exacte du terme « climat de classe ».

Le dictionnaire Larousse définit le « climat » comme l'ensemble des conditions de vie, des circonstances qui agissent sur quelqu'un, milieu, ambiance, contexte.

Un bon climat de classe est chaleureux, agréable, propice aux apprentissages des élèves, ceux-ci se sentent acceptés, encouragés, soutenus motivés et en sécurité.

« Le climat de classe est un préalable aux apprentissages.

L'élève ne peut apprendre que dans un environnement qui permette l'attention, la concentration et la réflexion indispensables à l'activité, à la compréhension et à la mémorisation.

Chacun a goûté à la satisfaction d'une classe captivée par une séance réussie, chacun a goûté aussi la déception, voire la fatigue (et parfois la culpabilité) engendrée par une classe difficile à maîtriser. »

IEN Vittel, février 2013

2. Un climat de classe difficile

a) Qu'est-ce qu'un climat de classe difficile ?

Selon Jean-Claude RICHOTZ on peut dire qu'« un climat de classe est difficile quand un enseignant est empêché d'exercer correctement son métier et que la majorité des élèves ne peut plus se concentrer et travailler dans le calme, à cause de perturbations diverses, plus ou moins intenses et plus ou moins durables.

La plupart du temps, les problèmes sont mineurs (bavardages, agitation, refus de travailler, passivité, etc.), mais leur multiplication et leur accumulation finissent par perturber sérieusement, parfois même par paralyser, le travail des enseignants et celui des élèves.

[Tapez ici]

b) Comportements difficiles

Au niveau individuel, un élève est perçu comme difficile sur le plan comportemental quand il demande tellement d'attention et d'énergie que l'enseignant ne peut enseigner et s'occuper du reste de la classe comme il devrait le faire.

On distingue plusieurs types de comportements difficiles :

Le comportement perturbateur

L'élève perturbateur bavarde souvent, dérange la classe, ne respecte pas les règles, chahute, attire l'attention de ses camarades, les fait rire, interrompant l'enseignant, fait volontairement du bruit ; fait souvent des remarques et des commentaires à haute voix.

Le comportement agité

L'élève ne se tient pas tranquille sur sa chaise, se lève, se déplace n'est pas attentif, se laisse facilement distraire, joue et fait du bruit avec son matériel, interrompt les autres, prend spontanément la parole, peine à terminer son travail, ne fait pas ce qu'on lui demande, est peu ou mal organisé, oublie ses affaires.

Le comportement opposant

L'élève refuse de travailler, de faire ce qui est demandé, ne fait pas ses devoirs, n'obéit pas, conteste, exprime ouvertement son désintérêt, provoque, répond à l'enseignant, le défie, se met en colère, est grossier, insulte, menace, fait des crises, etc.

3. La ME3C

a. Origine de la Méthode Educative 3C – ME3C

La Méthode a été créée par Michèle DREIDEMY, infirmière, professeur de yoga, relaxologue. Son travail en milieu hospitalier avec des enfants en difficulté lui a permis d'adapter et d'élaborer les exercices en fonction de leurs effets structurant et équilibrant.

b. La Méthode éducative 3 C

La ME3C est une technique psychocorporelle spécialement adaptée aux enfants et aux adolescents basés sur des valeurs et attitudes de vie positive comme : le respect, la tolérance, la bienveillance.

Elle donne des outils pratiques et efficaces pour qu'ils puissent mieux gérer leur monde intérieur, leurs émotions, leurs pensées mais aussi leurs attitudes physiques.

[Tapez ici]

Cette méthode permet entre autres de développer l'attention et la concentration et à lutter contre l'agressivité et la violence en milieu scolaire.
Elle aide également à trouver le calme, le bien-être.

La méthode est composée d'exercices de concentration, d'attention et d'équilibre, de recentrage, de retour au calme, de mémoire, de rythme, de relaxation, des exercices 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, ils vont en plus développer leur relation à l'autre, à travers le respect et l'attention qu'ils vont leur apporter.

➤ Les 3 C : Concentration – Calme – Contrôle

La concentration. Elle est au départ, la base des exercices. Sans elle ni calme ni contrôle ne sont possible. La concentration est le moyen par excellence pour sortir de l'agitation, de la dispersion. Elle mène au centre. Tout comme la loupe que l'on place au-dessus d'un papier qui s'enflamme sous la concentration des rayons de soleil, elle fait naître de l'énergie, de la force.

Le calme. Il découle de la concentration et a des effets sur les trois plans : Cerveau – Cœur – Corps :

- **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 conflictuelle 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

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

[Tapez ici]

3C		3C
La Concentration au niveau mental		Cerveau
Le Calme au niveau des émotions		Cœur
Le Contrôle au niveau du corps		Corps

➤ L'attention et la structure

Cette méthode se fonde sur les besoins fondamentaux qui permettent à l'enfant et l'adolescent de grandir harmonieusement : l'attention et la structure.

L'attention. L'attention que l'on porte à quelqu'un est une manifestation d'amour. Elle lui permet de trouver un équilibre et surtout de lui donner le sentiment d'être important et d'exister. L'enfant, l'adolescent qui ne reçoit pas assez l'attention dont il a besoin, va la provoquer en faisant des bêtises, car ce qui compte le plus c'est qu'on fasse attention à lui : « *tu vois, j'existe, je suis là* ».

L'attention peut être donnée de l'extérieur : parents, enseignants... mais elle peut aussi venir de l'intérieur : c'est l'attention que l'on peut se porter à soi-même.

A travers les exercices d'attention à sa respiration, à son corps, ses mouvements, sa posture, il va apprendre à se tourner vers lui-même, à se faire du bien.

La structure. La structure fournit des règles, des limites et donne une sécurité affective. Elle donne des repères sécurisants qui ont pour but de le protéger, de prendre soin de lui-même, elles lui apportent également des repères de vie sociale lui permettant de bien vivre avec les autres et en société.

Dans la pratique de la Méthode, la structure est primordiale.

Le moniteur est le référent qui fixe les règles en portant de l'attention à chacun.

La structure se retrouve au niveau des règles, des rythmes, des repères (énoncé clair, simple, répétitif de l'exercice) ainsi que dans le cercle (disposition des tapis).

c. Déroulement d'une séance type
Durée : 1 heure

Le Code de conduite : *Enoncer les règles à respecter.*

Le Salut : *Début de la séance Saluer le groupe, le moniteur, soi-même.*

Respiration : *Permet de recentrer ses idées sur le présent, se calmer, se détendre.*

Exercices (Jusqu'à 10)*

La relaxation * : *Procure du bien-être, détente du mental.*

Le cercle du respect : *Permet et apprend aux élèves à prendre la parole pour exprimer et partager leur ressenti de la séance, Apprendre à parler de soi.*

Le Salut : *Fin de la séance, Saluer le moniteur, le groupe, soi-même.*

Les règles

Je respecte le silence pendant toute la séance.

Je ne dérange pas mes camarades.

Je ne me moque pas des autres.

Je ne m'énerve pas si je n'arrive pas à faire un exercice.

Je suis ici pour moi et pour me faire du bien : je me respecte.

Je ne fais pas de gestes violents, je ne crie pas.

Je respecte les consignes de la monitrice afin de profiter des bienfaits des exercices.

* Liste non exhaustive d'exercices :

▪ Exercices pour la tristesse

Le nettoyage de la maison :
exercice physique
L'étirement de la joie : exercice
physique et respiratoire
Le geste de la joie : exercice
physique
La fontaine : exercice
respiratoire
La prairie merveilleuse :
relaxation
La planète des papillons :
relaxation
L'oiseau libre : relaxation

▪ Pour la peur

Le geste de la joie : exercice
physique
Je suis fort comme une
montagne : exercice respiratoire
et physique
J'ai confiance en moi : exercice
respiratoire
La marche de la volonté :
exercice physique
Je flotte sur les vagues :
relaxation
Mon château fort : relaxation
.....

▪ Pour la colère

Le coup de poing : exercice
physique
Le bucheron : exercice physique
Je ferme les portes de ma
maison : exercice respiratoire
La statue : exercice de
concentration
La respiration de la paix :
exercice respiratoire

Deuxième Partie

- CHAQUE ADOLESCENT CHERCHE À ÊTRE HEUREUX. POUR ÊTRE HEUREUX IL A BESOIN D'ADULTES MATURES, RESPONSABLES AVEC UNE APPROCHE POSITIVE ENVERS LUI.
- CHAQUE ADOLESCENT FAIT DE SON MIEUX AVEC CE QU'IL POSSÈDE ET CE QU'IL EST AU MOMENT OÙ IL AGIT.
- CHAQUE ADOLESCENT RECHERCHE INSTINCTIVEMENT À S'ATTACHER À DES ADULTES QUI DÉMONTRENT UN «CAREGIVING» (capacité de donner des soins et surtout de la sécurité émotionnelle).
- CHAQUE ADOLESCENT A BESOIN DE CET ATTACHEMENT ET D'UNE QUALITÉ DE PRÉSENCE D'ADULTES POUR LUI PERMETTRE D'ATTEINDRE UNE MATURITÉ AFFECTIVE.

*Extrait du document de Richard Robillard et Chantal Boutet
Intervenir positivement Etablir et maintenir une relation positive avec
son adolescent(e)*

[Tapez ici]

1- Mes interventions au collège

Je suis intervenue trois fois par semaine au collège Edmond Lucien Valard, pendant presque sept mois.

J'ai pu intervenir auprès d'élèves de sixième, de quatrième et de troisième. Chaque classe a eu une séance par semaine de ME3C pendant un trimestre.

Mes séances se déroulent dans la salle de danse du collège. Elle est spacieuse, lumineuse et bien aérée. Le collège met à disposition tout le matériel nécessaire pour la Méthode : tapis, coussins, balle de tennis, Bass Bluetooth.



Salle de danse du collège. Le cercle



Le salut

[Tapez ici]

*J'ai choisi de vous parler d'une classe de quatrième, une classe dite « difficile ».
(Les noms de la classe et des élèves ont été changés).*

2 - La 4^{ème} 3

J'ai travaillé avec eux pendant un trimestre, une fois par semaine, les mardis après-midi.

Pendant mes premières interventions, j'ai eu l'impression qu'une tornade traversait la salle. J'ai terminé la séance extenuée.

J'ai alors ressenti, à l'intérieur de tout mon être, pourquoi on m'avait présenté cette classe comme étant « *une classe difficile* ».

Les élèves arrivent en courant. Ils se précipitent dans la salle en lançant des « Bonjour Madame », d'autres « C'est quoi la ME3C ? ».

Je leur présente la Méthode Educative 3 C et le code de conduite à signer (voir en annexe). C'est un engagement à respecter les règles, les autres et soi-même.

Je leur explique l'importance de la règle du silence. Ils comprennent mais ont vraiment du mal à ne pas parler.

3 - Les séances

Je ne peux pas faire de séance d'une heure. Ils ont besoin de temps pour se déchausser et /ou se changer avant et après. La séance dure quarante-cinq minutes.

a - Difficultés rencontrées

Premières séances

Ils se chamaillent, se bousculent.

Ils se couchent sur les tapis et certains me demande : « *Madame, on pourra dormir ?* ».

Certains jouent avec les coussins. Ils parlent tous en même temps ; crient, rigolent. Certains font les clowns ; ils se taquinent. D'autres élèves sont calmes.

[Tapez ici]

Je leur demande de s'asseoir sur leur coussin : « tu t'assoies en tailleur, les mains posées sur les jambes, le dos droit »

J'insiste sur le silence pendant la séance. Ils se calment. Je commence la séance.

Mais je suis souvent interpellée : « *Madame, madame !!!* ». Il y a des prises de parole intempestive. Certains font des pitreries pour faire rire. Il y a des rires très bruyants. Des élèves soufflent, soupirent, toussent, baillent bruyamment. Il y a même quelques sifflements. Des élèves font des commentaires à haute voix sur leurs camarades, sur la séance. Ils s'interpellent sans se préoccuper de moi.

Beaucoup aiment se plaindre : « *j'ai chaud, j'ai mal, je suis fatigué* ». Quelques élèves font du bruit avec les tapis. D'autres lâchent bruyamment les bras et /ou les jambes, ce qui provoque des rires.

D'autres élèves sont calmes, à l'écoute, mais subissent le chahut. Ils s'efforcent de rester concentrés mais finissent par répondre aux provocations et par se dissiper.

Je gère mal mes émotions intérieures. Je suis embêtée : Je ne me trouve pas efficace, je me sens dépassée. Je continue la séance, continuellement interrompue, dans un brouhaha quasi permanent, demandant le silence que je n'obtiens pas.

Je remarque que c'est un petit groupe d'élèves qui est à l'origine du désordre. Les autres réagissent, instigués par les premiers, en rigolant aux pitreries, et/ou en se défendant des moqueries.

Profils d'élèves aux comportements difficiles

Alexandre, Alvine et Kévin ont du mal à respecter la règle du silence : ils bavardent, se moquent de certains camarades.

Maxime et Allan font les exercices très vite, s'impatientent. Ils passent beaucoup de temps à rire et à discuter.

Jonathan ne tient pas en place. Il veut faire ce qu'il veut. Il interpelle ses camarades pendant la séance. Il lui arrive de siffler pendant la séance.

Coralie veut mettre de l'ordre dans le chahut sans se rendre compte qu'elle prend spontanément la parole en pleine séance pour corriger tel ou tel élève, ce qui provoque une réaction immédiate de ces derniers : ils se vexent et le lui signifient et ça peut durer quelques minutes.

[Tapez ici]

Pendant la relaxation, ils sont plus calmes. Des élèves se sont endormis.

Pendant le cercle du respect, quelques élèves s'expriment, sans respecter la règle : « Tu lèves le doigt et tu comptes jusqu'à trois dans tête avant de t'exprimer » :

- « *Je me sens détendu* »
- « *La relaxation m'a fait du bien* »

Je suis l'adulte référent et ils m'observent. Il faut que je fasse mieux la prochaine fois. Pour cela je dois réviser ma présence (*cf. troisième partie*).

Au cours des semaines suivantes je travaille ma présence ainsi que ma connaissance des exercices.

Je n'oublie pas :

- D'avoir un regard et une attitude bienveillante.
- Les règles au début de chaque séance en insistant sur « *le silence pendant la séance* ».
- « *Vous pourrez vous exprimer dans le cercle du respect* » et aussi « *tu es là pour toi, pour te faire du bien* ».
- Le rappel du « silence pendant la séance » lorsque l'un d'eux veut me parler.
- De faire silence moi-même lorsque des élèves parlent. Très rapidement, ce silence les interpelle et ils se taisent.
- Pas de compétition : chacun fait de son mieux.
- Ne pas blâmer les élèves.
- Pas de punitions, juste « le tapis du silence » tapis qui permet à l'élève de se calmer sans jugements ni du moniteur ni des autres élèves. C'est un outil supplémentaire pour se recentrer.

« *Une main de fer dans un gant de velours* » dit Mme Dreidemy. « *Savoir faire respecter les règles, sans violence. On peut parler d'autorité bienveillante* ».

b - Des changements positifs

Septième séance

Je suis maintenant plus à l'aise dans mes interventions ; Tout en étant bienveillante, je suis ferme. J'accueille les élèves de manière très détendue et je prends le temps de tous les saluer. Je suis toujours souriante.

La classe de 4^{ème} 3 reste une classe difficile à gérer, cependant un certain nombre de progrès sont visibles.

Le climat de classe s'est amélioré puisque les prises de paroles sont beaucoup moins fréquentes, les pitreries et les plaintes sont quasiment nulles, les agitations sont moindres.

La ME3C met l'accent sur **la répétition des exercices** afin que les effets se mettent en place : notion de **répétition** pour que le **cerveau** intègre les apprentissages et leurs bienfaits.

*« Une des découvertes les plus étonnantes est **la capacité d'adaptation du cerveau** aux événements de la vie (Vidal, 2009). Au cours des apprentissages et des expériences, c'est la structure même du cerveau qui se modifie avec la fabrication de nouvelles connexions entre les neurones. On parle de « **plasticité cérébrale** » pour décrire cette capacité du cerveau à se façonner au gré de l'histoire vécue. Rien n'est jamais figé dans nos neurones, quels que soient les âges de la vie. C'est une véritable révolution pour la compréhension de l'humain. Les anciennes théories qui prétendaient que tout était joué très tôt, avant six ans, sont révolues. Notre vision du cerveau est désormais celle d'un **organe dynamique qui évolue tout au long de la vie.** »*

Extrait tiré de : La plasticité cérébrale, clé de l'apprentissage de Catherine Vidal

Parallèlement je m'applique **à être ce que j'attends d'eux, « l'effet miroir »**, en adoptant une attitude positive et bienveillante et en étant bien présente et bien consciente des émotions que je transmets aux élèves. Ne pas me laisser envahir par l'énerverment, l'agacement, même si je vois que certains perturbent encore un peu la séance.

Cet effet miroir est possible grâce aux « neurones miroirs ». Lorsque l'on comprend le fonctionnement, on peut, en faisant un travail sur soi, changer notre fonctionnement, notre relation à l'autre.

[Tapez ici]

Les neurones miroirs s'activent aussi bien quand on exécute une action que lorsqu'on regarde quelqu'un exécuter cette même action. Le même réseau de neurones s'active chez les personnes qui activent une action et chez celles qui les observent. Les neurones miroirs servent à imiter les actions vues mais ils jouent aussi un rôle dans le déchiffrement des intentions et émotions d'autrui.

Exemples d'exercices répétés au fil des séances

Pour détendre le corps, le de calme de l'esprit et le recentrage

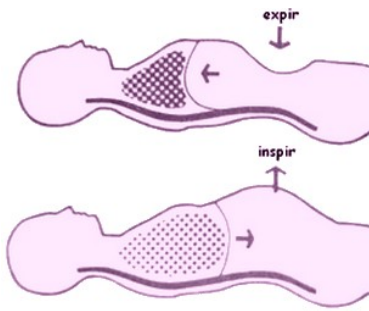
La Respiration abdominale a une place très importante dans les séances. Les élèves prennent conscience que bien respirer c'est bien vivre. Elles permettent de bien oxygéner le cerveau et de libérer les toxines.

Les bienfaits de la respiration abdominale, une fois maîtrisée, permet :

- D'évacuer les déchets gazeux présents dans l'organisme ;
- De réguler le rythme cardiaque ;
- De diminuer considérablement le stress et les angoisses ;
- De favoriser l'oxygénation des cellules et du sang ;
- De stimuler la production d'endomorphines ;

L'exercice consiste tout simplement à prendre à nouveau conscience de sa respiration, non seulement en tant que phénomène naturel et instinctif, mais également en tant qu'action réfléchie, volontaire, contrôlée. Il s'agit de réapprendre à respirer correctement.

[Tapez ici]



Je constate que les élèves, au fil des séances, sont plus calmes pour continuer la séance après cet exercice :

« Madame, quand tu parles ta voix me fait du bien »

« Après la respiration, je me sens plus calme »

« La respiration abdominale me détend »

Pour être heureux – se sentir bien

L'étirement de la joie. C'est un exercice respiratoire et physique qui développe la joie de vivre et procure le sentiment de bien-être, de bonheur.

Je leur conseille de le pratiquer tous les matins au réveil pour mieux commencer la journée afin de visualiser le déroulement positif de la journée pour trouver la motivation de la réaliser.

« Quand je fais l'étirement de la joie, je me sens libre et heureux »

« Je suis heureuse et calme »

« Ça me rend joyeux et fort »

Pour calmer l'agitation de la classe

L'abeille est un exercice qui calme, diminue la colère et l'anxiété. Il est utilisé après un moment d'agitation. Il permet de faire le vide dans la tête.

Pour cet exercice le son produit par la respiration ressemble au bourdonnement d'une abeille.

[Tapez ici]



Les élèves me disent que les vibrations les apaisent et les détendent.

« Ça me fait du bien, ça me détend »

« Quand je fais l'abeille, je me sens détendue, calme et posée ; j'aime entendre les bourdonnements dans ma tête. »

Je suis attentif. Cet exercice permet de sortir de l'agitation et des émotions et pensées négatives. Il est important pour développer l'attention et permettre à l'élève d'être présent à lui-même et au monde qui l'entoure.

Pour gérer son impulsivité ou son agressivité, libérer les tensions, le stress

Le bûcheron est un exercice physique et respiratoire qui permet d'évacuer la colère, libère les tensions nerveuses.

En colère ou pas, on a des tensions accumulées en nous. Cet exercice permet un nettoyage intérieur. Il consiste à prendre une longue inspiration et à crier « HA » sur l'expiration. Ce cri est libérateur et permet de retrouver un bon équilibre psychique.

Parfois, c'est après l'avoir fait sur plusieurs séances que certains élèves lâchent enfin ce cri et témoignent combien ça leur a fait du bien.

[Tapez ici]

Les élèves apprécient cet exercice qui est leur préféré. Rire et sourire assurés en fin d'exercice. L'élève est détendu.

« Madame, maintenant je fais le bucheron à la maison quand je suis en colère »

« Quand je fais cet exercice je me sens léger »

« J'aime bien le bûcheron je me sens apaisé »

« Parfois au lieu de taper mon frère je fais le bûcheron »

Le **coup de poing** est un exercice physique qui permet d'extérioriser l'énergie et la colère accumulées. Le moniteur demande de mettre dans les poings toutes les émotions qui gênent l'élève et de les évacuer dans un mouvement de lâcher et d'ouverture des poings. En fin d'exercice, ils s'allongent et les yeux fermés visualisent grâce aux consignes du moniteur un lieu où ils se sentent bien.

Les élèves aiment cet exercice. Ils me disent qu'ils se sentent légers. Et certains profitent pour évacuer des émotions négatives.

« Madame, tu sais, pendant l'exercice j'ai réussi à faire partir un problème et quand j'étais allongée, j'étais tellement bien et j'ai failli pleurer mais de joie ! »

« Ça me permet de me détendre, de me défouler »

Le **nettoyage de la maison** est un exercice physique avec musique rythmée qui offre une détente physique et mentale, la prise de conscience de son corps. En effet il s'agit ici de faire travailler toutes les articulations : orteils, chevilles, genoux, hanches, bassin, doigts, poignets, épaules, cou.

Pendant l'exercice, les élèves, bougent leur corps et ont le sourire.

La **statue** est un exercice physique et de concentration qui calme, exerce à la maîtrise du corps entraînant une maîtrise des émotions et du mental. Il apprend à être l'autre, développe la tolérance.

Les élèves ont commencé à le faire seuls puis à deux assis face à face, l'un étant la statue puis l'autre l'observateur chacun son tour.

L'exercice demande une très grande concentration pour rester immobile les yeux fermés sans se laisser distraire par les bruits extérieurs. Pour réussir, le moniteur demande de se concentrer sur une partie de son corps ou sur sa respiration.

Lorsqu'il est fait à deux, la difficulté est, pour la statue, de se laisser regarder par l'observateur tout en ayant les yeux fermés.

Difficile pour les élèves au début mais ils ont réussi à accepter le regard de l'autre et à s'appliquer.

[Tapez ici]



« J'aime bien faire la statue ; tout est calme et silencieux, ça me fait du bien dans ma tête »

Pour développer la concentration et la mémoire, l'attention à l'autre la tolérance

Rythme balles est un exercice de concentration. Il structure et apaise le mental.

Cet exercice était important pour la classe car il faut créer une cohésion de groupe car il s'agit de faire circuler des balles de tennis dans un cercle fait avec le moniteur et les élèves, assis. La balle passe d'une main à l'autre dans un rythme donné par le moniteur. La balle ne doit pas tomber.

Au début, certains avaient du mal à être attentifs aux autres. Ils ne respectaient pas le rythme, allant trop vite et la balle tombaient.

[Tapez ici]

L'élève doit de concentrer pour reproduire le rythme, être attentif à son voisin à qui il passe la balle mais aussi au rythme du groupe : ne pas aller trop vite, s'adapter à ceux qui vont plus lentement.

Après plusieurs séances, ils comprennent l'idée de cohésion.

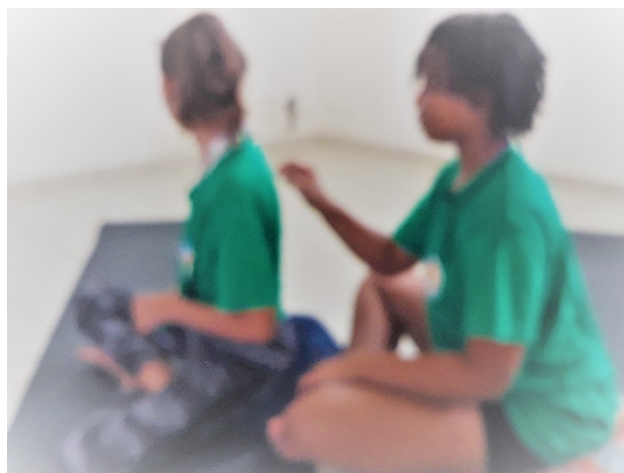
Cet exercice est tres apprécié par les élèves. C'est un challenge pour eux

« J'aime beaucoup le rythme balle. On doit s'appliquer, se concentrer, faire attention aux autres pour réussir ensemble »



Le tableau qui parle. L'exercice développe la concentration et l'attention, la maitrise de la parole.

Il se pratique à deux, l'un est assis devant l'autre. L'un est l'écrivain, l'autre le tableau. Le tableau doit dire, en chuchotant, à l'écrivain, ce qu'il a dessiné.



[Tapez ici]

« Cet exercice m'oblige à me calmer et à me concentrer sur ce qui se dessine sur mon dos »

« Au début, c'était difficile pour moi de chuchoter mais maintenant ça va »

Je suis fort

J'ai confiance en moi

Ces exercices développent la confiance en soi, le courage, permettent de sentir fort et lutter contre les peurs.

Ils permettent de répéter mentalement des pensées positives comme « j'ai confiance en moi » « je suis fort » synchronisées sur la respiration et de sentir bien.



Pas facile au début car les élèves n'arrivent pas tous à fermer les yeux. Ils s'épient et ne sont donc pas concentrés. Puis à force de répétitions, ils se laisse guider, confiant et rassurés.

« Madame, quand je pense « j'ai confiance en moi » quand j'inspire, ça rentre bien dans ma tête et ça me fait plaisir »

[Tapez ici]

La relaxation

La relaxation est un moment attendu. Elle offre un relâchement sur le plan physique, nerveux et mental. Les élèves apprécient ce moment qui leur offre une détente totale.



« Ça me permet de visionner les images que vous dites et ça me détend »
« Après la relaxation je suis complètement détendu »
« C'est trop bien »

c - Le climat est favorable

Dixième séance.

Cette classe n'est pas devenue une classe « modèle » mais le climat est plus serein avec des élèves plus impliqués.

- Je suis écoutée. Je dispense les exercices complètement détendus,
- Les élèves sont calmes et respectent les consignes,
- Les relations se sont améliorées entre eux,
- Il y a plus de tolérance, d'écoute entre eux, de respect,
- Ils se chamaillent beaucoup moins en arrivant,
- Plus de bruits de jambes, de bras,
- Plus d'interventions intempestives,
- Plus de moqueries,
- Ils rangent leurs chaussures à l'endroit indiqué et dans le bon ordre,
- Dans le cercle du respect ils sont plus nombreux à intervenir. D'ailleurs, une des élèves qui ne prend jamais la parole, s'exprime enfin !

[Tapez ici]

Les élèves ne voient même pas les quarante-cinq minutes passer.

« *Comment ! C'est déjà la fin* »

« *Madame, est ce qu'on peut continuer ?* »

« *Madame, au début je pensais que je n'aimerais jamais la ME3C. En fait ça me fait du bien !* »

Changements de comportement

Alexandre, alvine et kévin respectent la règle du silence. Ils ne m'interpellent plus. Ils ne se moquent plus de leurs camarades.

Maxime et Allan s'appliquent pendant les exercices. Ils respectent le rythme. Ils ne cherchent presque plus à faire rire.

Christian et Aurélie sont plus calmes. Ils arrivent à se concentrer sur quelques exercices.

Jonathan et Meddhy bougent moins. Ils respectent mieux les règles.

Coralie a intégré la règle : « Je suis là pour moi, pour me faire du bien, je me respecte ».

J'ai bien aimé tout les ex-
ercices. Ça m'a détendu tout
le corps. Je me suis bien reposé.

[Tapez ici]

Troisième

Partie



1 - Dispenser la Méthode Educative 3 C

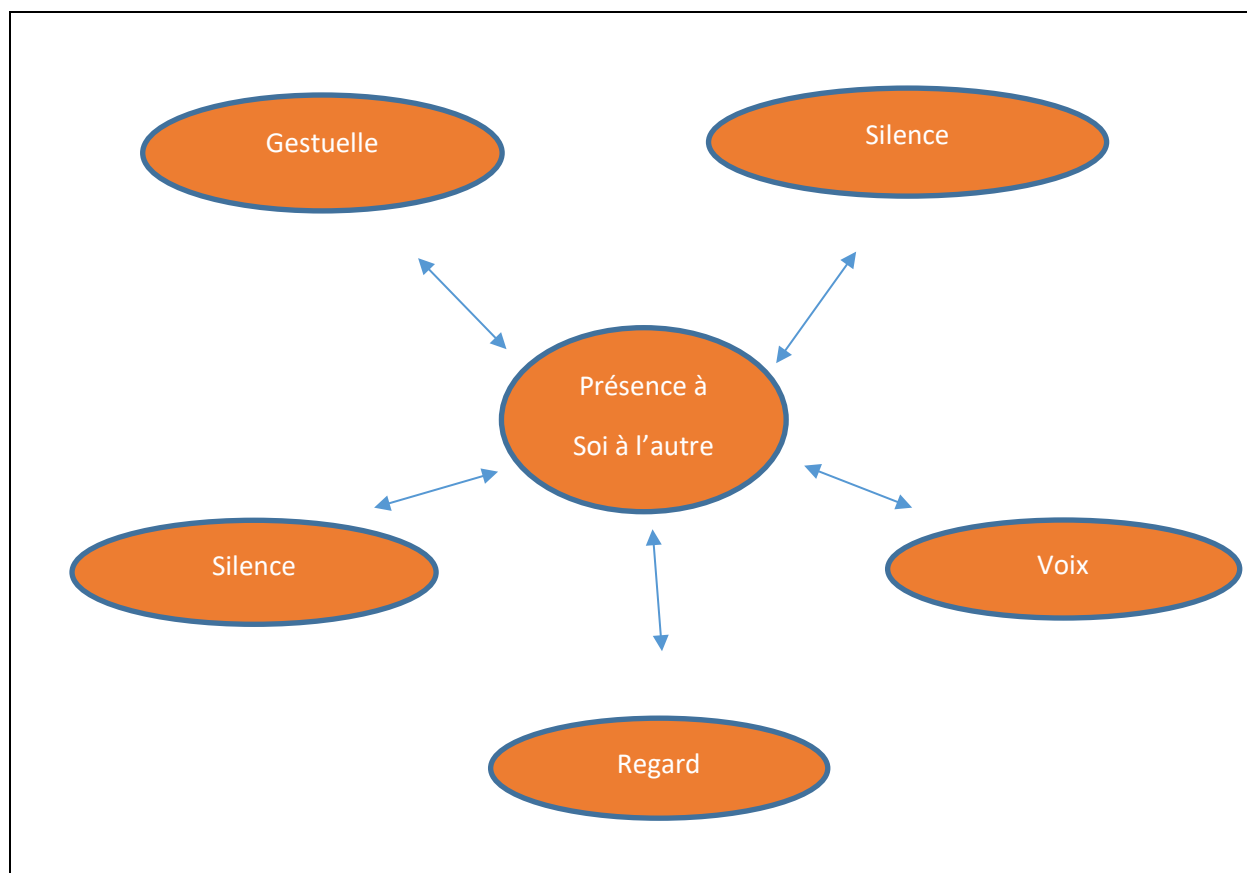
Comme je l'ai expliqué dans la deuxième partie, il fallait que je revoie ma présence, ma manière de transmettre.

Pendant les séances de ME3C, le moniteur, adulte référent, est sans cesse observé. L'élève devant lui ressent et reçoit ce qu'il dégage : « *L'effet miroir* ».

Michèle Dreidémy nous apprend à « *être ce que l'on veut faire passer. On ne peut transmettre aux autres que ce que l'on a expérimenté soi-même. Comment est-il possible de donner un équilibre à un enfant si l'on n'a pas trouvé un équilibre en soi ? Comment peut-on amener un enfant vers un état de calme si l'on est soi-même dans un état d'agitation ? Comment apprendre à l'enfant l'attention et l'observation si soi-même on n'est pas attentif, présent ? Il est important d'avoir fait un travail personnel et de connaissance de soi* ».

Pendant toute la durée de ma formation, j'ai continué à suivre les cours pour adultes (M3C) afin de profiter des bienfaits des exercices.

Grace aux séances de MEC que j'ai eu avec ma monitrice pendant une année et la formation avec Michèle Dreidémy, j'ai amélioré la gestion de mes émotions, ma confiance en moi et travailler les points suivants :



2 - La Présence à soi à l'autre

*Une seule certitude : la présence de mes élèves dépend étroitement de la mienne.
Daniel Pennac « Chagrin d'école »*

La présence est cette capacité d'être réellement là pour l'autre et pour soi-même.

La présence est « une manière d'être, d'exister devant les élèves qui s'impose par le talent et la force intérieure de la personne. Elle est non palpable, concrètement et immédiatement visible. Il ne faut pas qu'elle soit trop faible afin d'avoir la maîtrise d'un groupe et motiver les élèves ».

La présence requiert calme, détente, sérénité et disponibilité intérieure. Faire le vide en soi, afin de pouvoir être présent à l'autre et à la situation, être absolument là.

Lors de mes premières séances, j'étais un peu trop sujette à :

- Est-ce que je connais suffisamment mes exercices ?
- Est-ce que les élèves vont apprécier la séance ?
- Vais-je arriver à les maîtriser ?
- Il y a trop de chahut, je n'y arrive pas !
- Je sens mon cœur qui s'emballe !!
- Je respire trop vite !
- Je parle trop vite !
- Je parle beaucoup trop !

Je n'étais pas entièrement disponible pour eux, parasitée par ce stress. J'ai compris qu'il me fallait apprendre à travailler « ma présence ».

Pour la gestion du stress :

- Je me préparais afin que les exercices de ma séance soit sus au mieux,
- Je m'arrangeais pour que la salle soit prête plusieurs minutes avant l'arrivée des élèves (pas toujours le cas),
- Je prenais un temps dans la salle, avant leur arrivée, pour me calmer, me détendre, ralentir mon rythme cardiaque en faisant les respirations « carrés » ou « bâton ».

Les spécialistes de la communication se plaisent en général à affirmer que le contenu verbal représente à peine 10 % de l'impact que l'on peut avoir sur un public.

Il est indéniable que la posture, la façon de bouger de regarder le timbre de la voix sont des éléments que l'on remarque en premier et qui frappent chez une personne.

3 - Le regard

« Le regard joue un rôle essentiel dans la présence devant les élèves. Il permet d'entrer en relation avec l'autre. C'est l'un des meilleurs outils pour s'imposer par sa présence et entrer en relation avec les élèves. C'est l'un des premiers à utiliser quand on est face à « une classe difficile ».

Jean-Claude Richoz

Pendant les premières séances, je ne prenais pas suffisamment le temps d'accueillir les élèves, stressée par la réduction de la séance à quarante-cinq minutes au lieu d'une heure et par le fait qu'il ne fallait pas qu'ils soient en retard pour les cours suivants. Je passais sur l'accueil et on commençait rapidement. Les élèves commençaient le cours agité.

Puis j'ai compris que pour mieux commencer la séance il fallait prendre un temps pour les accueillir.

Cela commence au moment de l'accueil à la porte de la salle :

Je salue chaque élève (par son prénom c'est encore mieux). Mon regard se veut bienveillant et exprime la bienvenue. Je regarde les élèves et je suis moi-même sous le regard des élèves que je supporte bien verticale et bien enracinée.

Ce moment qui n'a pas besoin de s'éterniser permet aux élèves de se poser et de se préparer à la séance. Ils sont plus détendus

4 - La voix et son débit

Pendant la formation, Michèle Dreidemy a expliqué l'importance du ton de la voix, du timbre et du rythme de la parole.

La voix est un outil privilégié de communication et face à des élèves, surtout une classe difficile, il est important de bien poser sa voix. Ne pas parler plus fort que les élèves. Ça a en général un bon effet sur le climat de la classe, sur les élèves qui écoutent mieux. La voix doit être douce, apaisante et ferme en même temps.

La première fois que j'ai présenté un exercice, Ketty Tuin, monitrice, m'a fait toute suite remarquée que je parlais trop et trop vite.

Il est important de ne pas submerger les élèves d'un flot de paroles. Pendant la séance, il faut présenter les exercices clairement et simplement sans rajouter de mots parasites comme « maintenant je vais te présenter l'exercice », « Ce que j'attends de toi... », « Alors on va faire... ». Les consignes doivent aller à l'essentiel « tu t'assois sur ton coussin pour le geste de la joie ».

[Tapez ici]

J'étais sujette au trac : peur de parler devant tous ces élèves, peur de ne pas réussir mes exercices et me laisser entraîner par l'indiscipline des élèves. Travailler sur le débit de ma voix s'est avéré nécessaire.

J'ai donc travaillé sur ma respiration et après plusieurs séances, ma voix est devenue plus calme et j'ai constaté que les élèves étaient plus à mon écoute. J'ai également appris à éliminer les mots inutiles afin de donner des consignes concises.

5 - L'art du silence

Par peur du silence, peut-être, je répétais les consignes ou les développais.

Dans de nombreuses classes, la parole de l'enseignant est omniprésente, y compris au moment où les élèves devraient exécuter des tâches seuls et en silence.

Comme le dit Mme. Dreidemy : « *Etre constamment entouré de bruit fait que notre attention est happée et tournée vers l'extérieur et l'on finit par s'oublier soi-même, ce qui peut conduire vers un mal être.* »

Pourtant Le silence investit la sérénité, la concentration. Le silence, ça repose. Dans l'apprentissage, le seul luxe peut-être, que l'on puisse offrir à un élève, c'est du temps, donc du silence.

En faisant des pauses de silence, je pouvais en profiter pour respirer et ainsi relâcher les tensions et en même temps mieux penser à ce que je disais. En faisant silence moi-même, je constatais que l'élève qui ne suivait pas se sentait presque inévitablement interpellé et se reconcentrait sur moi. En faisant silence moi-même, j'obtiens celui des élèves.

Ils ont ainsi appliqué la règle du silence dans le cercle du respect afin d'écouter celui qui s'exprime et appris à prendre quelques secondes avant de prendre la parole.

6 - La gestuelle

Je me touchais tout le temps soit les cheveux soit certaines autres parties de mon corps. Lors d'une séance où je présentais un exercice, Maryline Sylvestre, a remarqué que je bougeais beaucoup mes épaules ; lorsque j'ai réussi à faire disparaître ces mouvements parasites, ce sont mes doigts qui ont pris le relais. J'ai en exemple une séance pendant laquelle je me suis arrangée les cheveux alors que je faisais un exercice et certains ont levé la main jusque sur la tête.

Les gestes et mimiques du moniteur véhiculent un langage non verbal que les élèves captent. S'ils sont trop répétitifs, ils détournent l'attention des exercices que j'explique et que je montre.

[Tapez ici]

Après plusieurs séances, j'ai réussi à maîtriser ces gestes parasites en me concentrant sur ma respiration abdominale pour chasser le stress et me détendre.

7 - Verticalité et enracinement

Sur le plan non verbal, la force d'être là et de s'imposer par sa seule présence commence par le fait d'être bien présent dans son corps. Pour cela, je me tiens les deux pieds solidement enracinés dans le sol, légèrement écartés, debout bien droite, stable, dans la verticalité plutôt que le buste vouté. Tout cela en respirant profondément et calmement pour gérer mes émotions.

Conclusion

La classe de 4^{ème} 3 a été pour moi un vrai challenge. C'est une classe difficile et le challenge à relever est d'emmener le groupe vers un climat acceptable.

Ma première séance n'a pas été facile, mais j'avais confiance en la méthode Educative 3 C. Elle offre une palette d'outils précieux pour une vie meilleure.

En effet, au bout d'un trimestre, les élèves ont fait des progrès qui ont permis d'améliorer le climat de classe De « **classe au climat difficile** », cette 4^{ème} à évoluer au fil des séances vers « **un climat de classe favorable** ».



Avec la Méthode Educative 3 c, j'ai vécu une aventure extraordinaire tant sur le plan personnel qu'humain. Michèle Dreidemy a réfléchi et mis au point des outils précieux qui ont fait leurs preuves auprès d'enfants et d'adolescents de tous horizons. La méthode a transformé ma vie positivement.

J'aime la Méthode Educative 3 c.

J'aime la partager avec les élèves.

J'aime la bienveillance ; je m'applique à être bienveillante avec chaque élève.

Je suis comblée quand je vois qu'ils se sentent détendus après la séance.

Tous les adultes devraient avoir une attitude et un regard bienveillant pour les enfants car ils réagissent en fonction de ce qu'ils ressentent, reçoivent de l'autre.

Mais il faut être d'abord bienveillant pour soi car lorsque l'on pratique la bienveillance pour soi, on diffuse la bienveillance autour de soi.

Parmi mes collègues stagiaires des professeurs témoignent des changements positifs sur eux même et sur leur relation avec leurs élèves, in fine sur leur pédagogie.

« Travailler collectivement à l'instauration d'un climat scolaire serein est un enjeu majeur pour favoriser le bien-être des élèves et des adultes, améliorer les résultats scolaires, diminuer les problèmes de violence, de harcèlement, de discipline et de décrochage scolaire ».

Fiche 20 du ministère de l'éducation nationale - Le climat scolaire

Témoignages

Bilan enseignant

ETABLISSEMENT SCOLAIRE *collège ELV 8^e Espoir*
 PERIODE DU *2^e* AU *3^eT* OU/ET NOMBRES DE SEANCES

SYNTHESE DE LA PRATIQUE DE LA ME3C Mettre le chiffre qui correspond dans le tableau

	1 = PRESQUE JAMAIS-JAMAIS ou TRES -BIEN	2 = PARFOIS ou BIEN	3 = SOUVENT ou MOYEN	4 = TOUJOURS ou MAUVAIS
AGITATION NERVOSITE	3	2		
AGRESSIVITE	3	1		
BAVARDAGE	4	3		
CONCENTRATION ET ATTENTION	2	3		
CONFIANCE EN SOI	2	3		
TIMIDITE	2	1		
RESPECT DE LA VIE SOCIALE ET DES AUTRES	2	3		
MEMOIRE				
MOTIVATION POUR APPRENDRE	2	3		
FATIGUE				
RESULTATS SCOLAIRES				

Classe plus calme
moins de réactions "sau le vil"
La classe est encore bavarde mais j'interviens moins.
Meilleure concentration tant ds le travail que ds l'écoute des consignes.
2 groupes → élé en diff a bon élé les élé en diff sont + calmes + confiants
Bien meilleure attitude. Bcg moins de réflexions spontanées, inoffensives
diff de répondre p moi
Résultats du 3^oT non chiffrés pour l'instant. Mais globalement, bien meilleure ambiance de travail.

Aurélié

Quand je fait l'étirement de la joie je me
sens ~~fi~~ joyeuse et calme quand je fait
l'étirement de la joie. / ^{res}
respiration abdominale quand je fait la
calme et je me sens dans les nuages.

Mégan

RELAXATION
(à l'île au trésor)
J'ai bien aimé la relaxation car c'était un vrai
moment de détente.

Aymeric

TRÈS TRÈS
BIEN QUAND JE FAIS L'ÉTIREM
ENT DE LA JOIE! 😊

David

quand je fait la statue sa me permet de me
concentrer et de oublier tout ce que j'ai
dans ma tête tous ce que j'ai fait
dans la journée ses pour sa que
j'aime faire la statue

- Depuis combien de temps tu pratiques la ME3C (ou combien de séances) ?
- Est-ce que tu pratiques pour une raison particulière : manque de concentration, agitation, manque de confiance, pour améliorer tes capacités, pour ton bien-être....
pour mon bien-être et manque de concentration.
- Comment te sens-tu pendant la séance ?
Bien, je sens une fatigue à la fin.
- Comment te sens-tu après la séance
détendue et calme.
- Qu'est-ce qui te fait le plus du bien dans la séance ?
Le fait d'être allongée.
- As-tu remarqué un changement ou une amélioration dans ta vie depuis que tu pratiques ?
Je suis plus silencieuse.
- Si oui, par rapport à quoi ?
Je parle moins avec les gens, du moins je ne parle plus fort.
- Est-ce que tu pratiques des exercices en-dehors de la séance ?
Non
- Si oui, dans quel cas ou à quel moment ?
- Et peux-tu donner un exemple d'un exercice et de ce qu'il t'apporte
*La relaxation de la relaxation.
pour*
- Autres remarques ou observations par rapport à ta pratique
Au début ça ne fonctionnait pour moi mais maintenant ça fonctionne.

QUESTIONNAIRE PRATIQUE ME3C

- Depuis combien de temps tu pratiques la ME3C (ou combien de séances) ?

~~Pendant 4 ans~~ - pendant 2 mois

- Est-ce que tu pratiques pour une raison particulière : manque de concentration, agitation, manque de confiance, pour améliorer tes capacités, pour ton bien-être....

oui.

- Comment te sens-tu pendant la séance ?

fatigué

- Comment te sens-tu après la séance

fatigué et plus sûr ~~que~~ de moi.

- Qu'est-ce qui te fait le plus du bien dans la séance ?

la relaxation

- As-tu remarqué un changement ou une amélioration dans ta vie depuis que tu pratiques ?

oui mais un peu.

- Si oui, par rapport à quoi ?

par rapport à la confiance en moi

- Est-ce que tu pratiques des exercices en-dehors de la séance ?

oui

- Si oui, dans quel cas ou à quel moment ?

quand je suis stressé.

- Et peux-tu donner un exemple d'un exercice et de ce qu'il t'apporte

la respiration

- Autres remarques ou observations par rapport à ta pratique

non

- Depuis combien de temps tu pratiques la ME3C (ou combien de séances) ?
- Est-ce que tu pratiques pour une raison particulière : manque de concentration, agitation, manque de confiance, pour améliorer tes capacités, pour ton bien-être...
pour mon bien-être et manque de concentration.
- Comment te sens-tu pendant la séance ?
Bien, je sens une fatigue à la fin.
- Comment te sens-tu après la séance
détendue et calme.
- Qu'est-ce qui te fait le plus du bien dans la séance ?
Le fait d'être allongée.
- As-tu remarqué un changement ou une amélioration dans ta vie depuis que tu pratiques ?
Je suis plus silencieuse.
- Si oui, par rapport à quoi ?
Je parle moins avec les gens, du moins je ne parle plus fort.
- Est-ce que tu pratiques des exercices en-dehors de la séance ?
Oui
- Si oui, dans quel cas ou à quel moment ?
Le soir
- Et peux-tu donner un exemple d'un exercice et de ce qu'il t'apporte
*La relaxation de la relaxation.
pour*
- Autres remarques ou observations par rapport à ta pratique
Au début ça ne fonctionnait pour moi mais maintenant ça fonctionne.

ANNEXE



CODE DE CONDUITE

NOM

Prénom

Je m'engage à respecter les règles de conduite
de la Méthode Educative 3C

- ☐ Je respecte le silence pendant la séance
- ☐ Je ne dérange pas les autres pendant les exercices
- ☐ Je ne me moque pas des autres
- ☐ Je ne m'énerve pas si je n'arrive pas à faire un exercice
- ☐ Je suis ici pour moi et pour me faire du bien : je me respecte
- ☐ Je ne fais pas de gestes violents et je ne crie pas
- ☐ Je respecte les consignes de la monitrice afin de profiter des bienfaits des exercices.

Fait à

Le

Signature

Bibliographie

- Michèle Dreidemy :
Méthode Educative 3 C : une éducation pour la non-violence
- Anne Giraudet :
La gestion de classe pour instaurer un climat de classe propice aux apprentissages
- Jean-Claude Richoz :
Gestion de classes et d'élèves difficiles
- IEN, février 2013 :
Gestion du climat de classe. Une difficulté professionnelle
- RICHOS J.-C. (2013): Gestion de classes et d'élèves difficiles. 4ème édition revue et augmentée. Lausanne : Editions Favre
- Bienfaits naturopathie.overblog
- Séminaire AIDEP 2013
Fiche bibliographique :Forster, Simone (éd.). – Les élèves difficiles : quel rôle pour les cadres scolaires ?