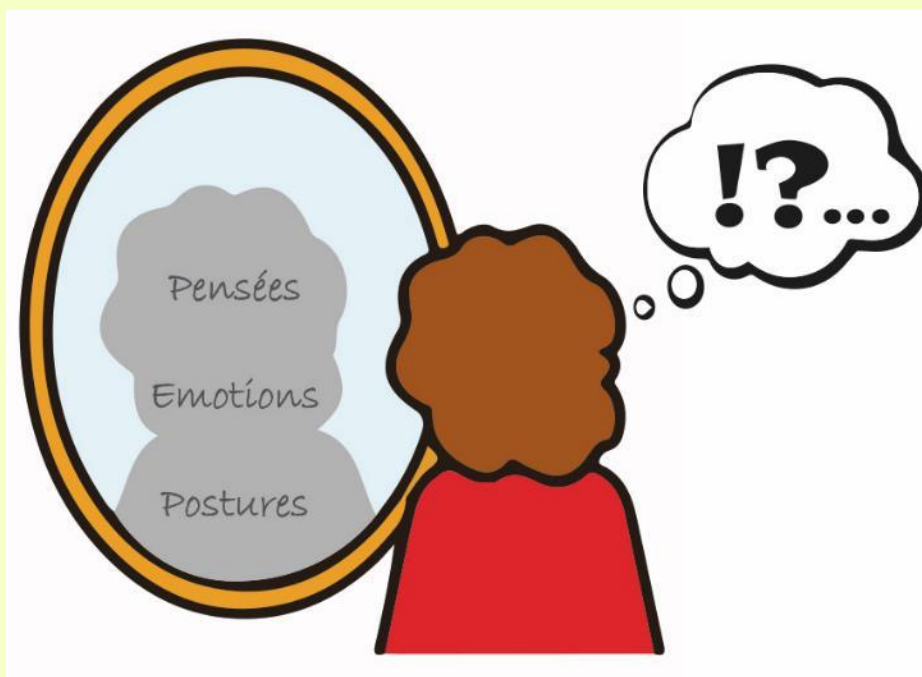


LA MÉTHODE ÉDUCATIVE 3C

Concentration – **C**alme – **C**ontrôle

Michèle DREIDEMY (Formatrice et Fondatrice de la Méthode)

LA ME3C, UN OUTIL DE MÉDIATION EN INSTITUTION SPÉCIALISÉE



Évolution Personnelle et Professionnelle
à travers l'effet Miroir

MEMOIRE DE MONITEUR

Marie Aimée ADÉLAÏDE
Promotion « Les Colibris »
Martinique / 2014 -2015

Préface

J'ai fait la connaissance de Marie-Aimée, en août 1976, à l'Institut de Formation d'Educateurs Spécialisés de PAU. Dès cet instant, nous nous sommes liées d'amitié. Nos relations se sont construites sur des échanges aussi amicaux que professionnels.

C'est pourquoi elle m'a parlé de la méthode Éducative 3C. Elle semblait si exaltée, ne tarissant pas d'éloges sur les bienfaits de cette méthode aussi bien sur sa personne que sur les jeunes qu'elle accompagne dans le cadre de sa formation.

Quand elle m'a sollicitée pour la superviser dans la rédaction de son mémoire, j'ai accepté sans être convaincue de pouvoir être d'une réelle efficacité. Cependant j'ai reçu sa demande comme une marque de confiance, mais aussi l'opportunité de pouvoir nous enrichir mutuellement à travers ce travail de réflexion basée sur une action-recherche dans ce champ professionnel qui est aussi le mien.

Marie-Aimée a toujours été une professionnelle soucieuse de répondre au mieux aux besoins du public avec lequel elle travaille, se questionnant sans cesse sur les stratégies et les moyens les plus appropriés.

C'est une personne passionnée dans ce qu'elle entreprend, qui a su influencer mon regard sur le processus d'apprentissage.

En effet, au moment de notre rencontre, elle débutait tout juste sa formation, alors que moi je commençais ma troisième année. La ville de PAU, située sur une plaine favorise le déplacement à vélo.

De ce fait, la majorité des étudiants utilisent ce mode de déplacement. Quand j'ai commencé mes études, j'ai essayé de monter à vélo mais j'ai dû renoncer, n'arrivant pas à garder mon équilibre.

J'ai justifié cet échec par le fait que j'étais trop âgée pour y parvenir.

Avec l'arrivée de Marie aimée j'ai eu la preuve du contraire.

Le jour où elle a décidé d'apprendre à faire du vélo, je l'ai vu s'entraîner sans relâche ; Les chutes ne l'ont pas découragées, elle réessayait sans cesse jusqu'à ce qu'elle soit parvenue à pédaler.

À la fin de la journée, ayant réussi à maîtriser ce moyen de locomotion, elle partait faire une balade. Je n'avais plus d'excuses pour ne pas apprendre à mon tour. Marie Aimée m'a fait comprendre que c'était possible si je me donnais les moyens. Cette révélation m'a dopée, et malgré quelques ecchymoses, je n'ai lâché prise que lorsque j'ai pu pédaler à mon tour sans tomber.

Cette leçon de volonté et de persévérance, que j'ai expérimentée moi-même, a modifié mon rapport aux apprentissages.

A travers le mémoire de Marie Aimée je retrouve ces mêmes valeurs dans la Méthode Educative 3C ; J'ai compris aussi, que l'appropriation de cet outil éducatif qu'elle a déjà adopté est une véritable opportunité d'affirmer son positionnement, pour une meilleure distanciation dans la pratique professionnelle.

Elle a réussi d'ailleurs à me convaincre d'assister à une séance de découverte de la ME3C, qui selon elle, devrait faire partie de la boîte à outils de l'Educateur - Spécialisé.

Gageons que la Méthode Educative 3C puisse faciliter son adaptation aux mutations permanentes du public qu'elle accompagne, et maintenir son épanouissement actuel.

Flora Dalbinoé,
Educatrice-Spécialisée – Formatrice

MERCI

À tous, à toutes, et particulièrement

À Michèle DREIDEMY

À Michèle, qui a su m'apprendre à ne pas m'identifier et à lâcher-prise. Merci pour tes créations (la ME3C et la M3C), et ces moments inoubliables.

À Maryline SYLVESTRE pour son écoute, sa disponibilité sans limite, pour son accueil et sa neutralité bienveillante.

À, Suzy BÉROARD, Lisa CILLA et Marie-Claude MILLOT-LITTE pour leur soutien, le partage de leur savoir-faire et leur savoir-être.

À tous les «colibris», ceux des entraînements du mercredi et du samedi ; tous ceux qui m'ont encouragée jusqu'au bout et qui se reconnaîtront.

À la mairie du Lamentin et à Mme Boutant la Directrice du Centre Action Sociale et Éducative de Pelletier (C.A.S.E).

Au personnel du C.A.S.E pour son accueil et sa disponibilité.

À tous les jeunes de l'IMPro avec lesquels je pratique la ME3C, ainsi qu'à leur Famille, pour ces moments de partage, pour leur confiance.

À Mme VAISSELIER, Directrice de l'IMPro, et les collègues, pour leur soutien et leurs témoignages. Une pensée particulière pour Manuella qui m'a donné les infos sur la formation et les coordonnées de Michèle.

À Malou, pour m'avoir fait aimer le yoga, pour sa douceur, sa patience ; Pour le bien-être que j'ai pu transférer dans ma pratique de la ME3C. Une pensée spéciale pour Maryline.

À mon fils et mon compagnon de route, pour leur écoute, leurs encouragements et leur sagesse. À ma famille.

À Flora, amie de longue date, qui a su croire en moi, me guider et me faire extérioriser l'essentiel, afin que je mette en mot mon vécu de la ME3C. Merci pour tes suggestions discrètes et stimulantes.

SOMMAIRE

Préface	2
Remerciements	3

INTRODUCTION.....	5
-------------------	---

I - PRÉSENTATION DE L'INSTITUTION ET DES PERSONNES ACCUEILLIES	7
--	---

1. L'Institut-Médico-Professionnel
2. Les jeunes - Leurs problématiques

II - APPROCHE THEORIQUE	11
-------------------------------	----

Impact de la ME3C sur la médiation éducative

A) L'Éducateur-Spécialisée dans sa fonction de médiateur

1. Qui est l'Éducateur-Spécialisé ? 11
2. L'Éducateur Spécialisé dans sa fonction de médiateur 12

B) La ME3C, outil de médiation pour l'Éducateur-Spécialisé

1. Qu'est-ce que la ME3C ? 14
2. Pourquoi le choix de la ME3C comme support par l'Éducateur-Spécialisé ? 15

C) Fonctionnement en miroir avec la ME3C

1. Explication physiologique de la fonction miroir 16
2. Comment ça marche avec la ME3C ? 17

III - EFFETS MIROIRS AVEC LA PRATIQUE DE LA ME3C	18
--	----

De ma pratique avec un groupe à ma pratique en individuel

A) Mon positionnement de médiateur avec le groupe

1. La ME3C, un support éducatif structuré et structurant 18
2. La ME3C, un outil accessible à chaque jeune 23
3. La ME3C pour apprendre à dépasser ses limites 24
4. Des exercices adaptés en fonction des problématiques et des besoins 25

B) Mon positionnement de médiateur en individuel

1. Présentation du jeune 30
2. Résultats et témoignages 30

C) Quelques réflexions et analyses sur ma pratique de la ME3C

CONCLUSION	39
------------------	----

ANNEXES	40
---------------	----

BIBLIOGRAPHIE.....	43
--------------------	----

INTRODUCTION

“ Il y a des miroirs pour le visage, il n’y en pas pour l’esprit”.

Baltasar Gracian Y Morales

Cette citation qui amène à s’interroger sur le rapport à soi, aux autres et au monde, a toujours retenu mon attention.

En effet, si il est habituel de se regarder dans un miroir d’un œil critique, il est moins évident d’avoir ce regard scrutateur pour l’intérieur et encore moins de faire preuve d’une totale objectivité. Quand nous parvenons à procéder à une introspection, elle est de courte durée.

La Méthode Éducative 3C (ME3C) de Michèle DEIDEMY, avec ces trois mots clés, Concentration - Calme - Contrôle, a été pour moi l’annonce du « miroir » qui me permettrait de voir et de contrôler l’intérieur.

J’exerce la profession d’Éducateur-Spécialisé depuis 36 ans à l’ADAPEI* et j’ai travaillé dans plusieurs institutions de l’ADAPEI* (IMP - ESAT- IMPRO)*.

Dans chacun de ces établissements, les missions diffèrent en fonction de la population, des tranches d’âge, des problématiques et objectifs des personnes accueillies.

Je suis amenée à me questionner sans cesse sur l’efficacité des outils utilisés et des prestations proposées, à me repositionner pour porter des réponses adéquates.

Ce questionnement induit une remise en cause personnelle, et le besoin de confronter ma pratique aux expériences similaires et aux recherches théoriques.

Aussi, j’ai effectué de nombreuses formations, pour rester en adéquation avec la réalité des terrains et celle des personnes que j’accompagne.

« Formation saccade » pour l’autisme, mais aussi des formations sur les techniques de communication comme la Programmation-Neuro-Linguistique (PNL).

Les formations apportent un soutien et un éclairage théorique considérables.

Bien qu’elles soient souvent de courte durée, elles permettent, momentanément, d’échapper à l’installation de la routine et au stress institutionnel.

Les effets, malheureusement, se perdent assez vite dans la pratique, le changement de cadre professionnel, peut s’avérer alors, un autre moyen de prévenir le burnout.

Je travaille actuellement dans un IMPRO, avec des adolescents de 14 à 20 ans ayant une déficience intellectuelle et confrontés à de multiples problèmes de société, en plus des problématiques liées à la phase d’adolescence.

J’ai eu connaissance de la formation de Moniteur Méthode Éducative 3C, par une collègue, au moment où je cherchais une formation sur « l’écoute active ».

Je me questionnais sur la qualité de mon écoute : comment rester à l’écoute quand on n’est plus en résonance avec les générations qui changent au fil du temps.

Quelles valeurs puis-je encore transmettre et comment les transmettre face aux nouvelles données que nous impose notre société. Quels lieux de rencontre autour de valeurs qui se croisent et se heurtent. Suis-je encore opérant dans ma fonction de médiateur ? Où trouver les ressources pour convaincre, motiver, stimuler ou induire la prise de conscience.

La nécessité d'apporter à ces jeunes des outils permettant l'intégration des valeurs, s'impose alors à moi.

Dès mon premier week-end d'initiation avec Michèle Dreidemy, J'ai compris que la formation de Moniteur Méthode Éducative 3C, par sa durée et sa méthodologie, constituerait un point d'appui pour ma pratique professionnelle au quotidien.

Il m'est apparue, que cette formation à la fois théorique et pratique, tout comme ma formation initiale, me fournirait des bases durables sur le plan professionnel, et favoriserait considérablement mon développement personnel.

L'Éducateur-Spécialisé, doit s'aider lui-même, être dans une dynamique d'évolution personnelle, afin accompagner durablement des personnes en grande difficulté.

La formation de Moniteur ME3C et la pratique des exercices font ressortir l'exigence d'un travail sur soi pour s'approprier et enseigner la méthode.

D'où mon choix de la métaphore du miroir pour expliquer les effets de la méthode tant sur les jeunes que sur le professionnel que je suis.

J'ai découvert récemment un auteur qui utilise des métaphores pour décrire en image le métier de l'Éducateur-Spécialisé : «le conducteur d'humanité», «le stratège et tacticien», «le bouclier» «du bricoleur au passeur»...

Ainsi, *d'une métaphore à l'autre*, Jean Brichaux, fait une approche imagée de la réalité socio-éducative et de sa complexité.

Cette façon d'aborder la réalité, souvent indescriptible de ma profession, m'encourage à poursuivre dans cette voie de la métaphorisation.

J'utilise la métaphore du miroir pour décrire cette prise de conscience que favorise l'outil méthode éducative 3C, tant chez le Moniteur ME3C, que chez le jeune ayant une déficience intellectuelle.

Avant d'aborder ce thème qui constitue l'essentiel de mes travaux, je présenterai dans un premier temps la spécificité du cadre de mon intervention et les jeunes qui y sont accueillis.

Dans un deuxième temps je m'appuierai sur les recherches théoriques pour expliquer ces effets miroirs à travers la spécificité et la complémentarité de la ME3C et de la fonction de l'Éducateur-Spécialisé.

Fort de cet éclairage théorique, je terminerai ce mémoire en exposant ma pratique de la ME3C avec des jeunes. Expérience, menée en groupe et en individuel, qui met en évidence l'impact de la ME3C comme outil de développement personnel.

I- PRESENTATION DE L'INSTITUTION ET DES PERSONNES ACCUEILLIES

1. L'Institut-Médico-Professionnel

Après de 28 ans d'activité dans un IMP, (Institut-Médico-Pédagogique), je laisse cette institution, où j'ai construit mon identité d'Éducatrice-Spécialisée, pour exercer dans un ESAT (Établissement et Service d'Aide par le Travail).

L'objectif principal dans cet ESAT était la résorption de la problématique médicosociale du travailleur handicapé par la mise au travail.

J'avais pour mission de mettre en place le Service-Médico-Social, qui n'existait pratiquement pas. Nommée responsable de ce service, ce challenge m'a plu dès mon arrivée. Très vite je me rends compte que la valeur travail, l'exigence de rendement, laissent peu de place à l'action éducative.

Absence de moyen, obligation de résultat, le système est générateur de stress : les tensions sont palpables tant chez les travailleurs handicapés que chez les encadrants.

En dépit de ma grande motivation pour ce travail, je fais le choix de quitter l'ESAT au bout de trois ans. Un deuil important survenu dans ma famille, un an plus tôt, a eu raison de ma volonté à aider toutes ces personnes en grande souffrance.

À la recherche de nouvelles ressources, d'un nouveau pont pour exercer mon métier de « conducteur d'humanité » j'arrive à l'IMPro Pelletier en mars 2010.

Que veut dire IMPRO ?

L'IMPro ou l'Institut-Médico-Professionnel est un établissement recevant des jeunes de 14 à 20 ans, présentant une déficience intellectuelle, avec souvent des troubles associés (troubles du comportement ou de l'humeur- troubles du langage – Infirmité Motrice d'Origine Cérébrale (IMOC) troubles envahissant du comportement (TED))....

L'IMPro a pour mission de travailler à la réinsertion socio-professionnelle de ces jeunes.

Les missions sont en référence avec la réglementation en vigueur (Code de l'action sociale et des familles, loi du 2 janvier 2002, loi du 11 février 2005).

Pour atteindre ses objectifs, l'institution s'est dotée d'une équipe pluridisciplinaire formée de différents professionnels, dont des Éducateurs-Spécialisés.

L'Éducateur-spécialisé est le référent du jeune, il suit le jeune de son arrivée à sa sortie.

Il est l'interlocuteur privilégié de la famille, il assure la continuité et l'harmonie des liens, entre le jeune, sa famille et l'institution, en faveur du bien-être du jeune.

L'utilisation que je fais de la **Méthode Éducative 3C** dans mon institution, montre par les résultats et les témoignages (jeunes -parents - professionnels) que cette méthode, fait figure de lien précurseur pour rallier ces différents acteurs.

La déficience intellectuelle du jeune est prise en compte pour mettre à sa portée la compréhension et la pratique des exercices.

- Explication des sigles dans l'annexe du mémoire

2. Les jeunes – Problématiques posées

Qu'est-ce que la déficience intellectuelle ?

Les jeunes présentent une déficience intellectuelle légère ou moyenne. Ils sont orientés par les IMP (Institut-Médico-Pédagogique) ou par l'école ou les S.E.S.A.D*. La problématique principale pour son orientation est la déficience intellectuelle, mais il existe très souvent des troubles ou handicaps associés (troubles du comportement, de l'humeur, du langage, trisomie 21, infirmité Motrice d'Origine Cérébrale (IMOC), troubles envahissants du développement (TED)...).

On parle de déficience quand l'âge mental d'une personne n'est pas en rapport avec son âge réel. Sa compréhension se développe de façon décalée par rapport à la moyenne des gens. On parle alors de «retard mental». Cela se traduit par un rythme d'adaptation plus lent, une difficulté fondamentale d'apprentissage et de réalisation de certaines tâches quotidiennes.

La déficience intellectuelle est un handicap mental, dû à un déficit ou un dysfonctionnement cognitif qui peut affecter la capacité de réfléchir, de se concentrer, d'exposer des idées, de raisonner ainsi que la mémoire. On observe une difficulté à comprendre le comportement des autres et à déterminer les réactions appropriées en contexte social.

La personne ayant une déficience intellectuelle a besoin de plus d'attention et de temps pour comprendre, assimiler, s'approprier, exécuter les gestes quotidiens et réflexes favorables à son autonomie.

Si le niveau de la déficience est important, elle ne peut comprendre et exécuter qu'une consigne à la fois.

Le cas échéant, elle a besoin de support visuel et de démonstration pour comprendre certaines consignes et les exécuter.

Elle accomplit et réussit l'apprentissage ou la tâche par gestes répétitifs, nous parlons alors de fonctionnement par automatisme.

La personne ayant d'une déficience intellectuelle souffre d'une image de soi dévalorisée, le schéma corporel n'est pas toujours bien intégré. On note par ailleurs une immaturité et une quête affective importante chez certains de ces jeunes.

À l'adolescence ces problèmes se posent avec une acuité particulière.

Quels sont les phénomènes qui surgissent à l'adolescence chez ces jeunes ?

Aux problématiques inhérentes à la déficience intellectuelle, viennent s'ajouter des difficultés liées à l'adolescence. Ce passage compliqué et déstabilisant, du monde de l'enfant au monde des adultes, est abordé avec plus de difficulté par le jeune ayant une déficience intellectuelle.

Les transformations et manifestations qui surgissent à l'adolescence vont venir amplifier les difficultés d'une enfance déjà fragilisée.

Nous voyons par exemple, que l'éveil sexuel qui est normal chez tout adolescent, va se poser avec une plus grande acuité pour ces jeunes. Les différentes études montrent que, plus la déficience intellectuelle est importante, plus l'éveil sexuel se fait tôt.

Le tableau ci-dessous est donné à titre indicatif des phénomènes naturels ou pathologiques que l'on peut retrouver chez l'adolescent « dit normal ». Ce qui est vrai pour l'adolescent ordinaire l'est également pour l'adolescent souffrant d'une déficience intellectuelle.



Quelle évolution pour la personne ayant une déficience intellectuelle ?

Ayant travaillé avec des personnes de 7 à 45 ans, souffrant d'un handicap mental, j'ai observé qu'aux difficultés structurelles, liées à la personne, s'ajoutent des difficultés liées à l'image et à l'estime de soi, à son état émotionnel et à la recherche de son identité. Les problèmes ne sont pas dus uniquement à une souffrance individuelle mais du fait de composantes sociales.

Si elle ne bénéficie pas d'un accompagnement spécifique ou si elle n'adhère pas aux différents soins qui lui sont proposés, la personne en situation de handicap mental, demeure dans sa souffrance. Cet état freine son évolution et son ouverture sur la société.

Au fur et à mesure qu'elle grandit et prend conscience de sa différence, il naît chez elle, un sentiment de rejet, un mal-être qui se manifestent parfois par des propos, des actes agressifs, ou encore un renfermement sur soi.

En institution, nous privilégions les espaces de parole pour faciliter l'expression des difficultés des personnes et de leurs ressentis.

Les personnes ayant une déficience intellectuelle ont souvent des difficultés à décoder leurs propres états émotionnels, mais aussi celles des personnes qui les entourent. Ils expriment la plupart du temps, un « *mal de vivre* », un « *mal de dire* » et je dirai même un « *mal d'exister* ».

En IMP, j'ai longtemps utilisé les jeux de rôle, le théâtre, pour amener les jeunes, à extérioriser leurs émotions.

Aujourd'hui, pour les jeunes de l'IMPro, j'utilise la **Méthode Éducative 3C** pour régler les problèmes similaires. Cette Méthode me paraît encore plus efficace, car j'obtiens des résultats plus rapidement et elle donne aux jeunes des outils qu'ils peuvent utiliser à tout moment.

La **Méthode Éducative 3C** donne un caractère novateur à mes actions : « l'espace-temps ME3C », est un nouveau lieu de rencontre, pour la réflexion et la reconstruction.

Un espace-temps qui permet, tout naturellement, de mettre des *mots* sur les *maux*, de passer *du vivre à l'exister* ;

Un espace avant tout, où la personne en situation de handicap, apprend à se porter de l'attention, à se faire du bien.

La **Méthode Éducative 3C**, est devenue naturellement un outil de médiation qui facilite mon travail avec les jeunes. Face à la conjoncture sociale et économique, aux restrictions budgétaires qui touchent les domaines du social, en tant qu'éducatrice spécialisée, je ne peux qu'honorer un tel outil, qui demande peu d'investissement sur le plan financier.

L'Éducateur-Spécialisée, aujourd'hui encore plus qu'hier, doit trouver de nouvelles réponses, de nouveaux moyens, adaptés aux problématiques de chaque jeune. Avec une telle ressource son rôle de médiateur ne sera pourra que se renforcer.

II – APPROCHE THÉORIQUE

Impact de la ME3C sur la médiation éducative

A) L'Éducateur-Spécialisée dans sa fonction de médiateur

1. Qui est l'Éducateur Spécialisé ?

«*Éducateur-Spécialisé, un métier impossible*», nous dit Joseph Rouzel, auteur de nombreux ouvrages sur de cette profession.

Joseph Rouzel s'est penché sur le positionnement de l'éducateur-spécialisé, dans ce qu'il appelle cet espace intermédiaire - cet entre-deux- où se joue l'accompagnement de personnes en souffrance.

La fonction éducative opère dans les gestes du quotidien, l'accompagnement à un métier, une place vivable dans la société et l'initiation à un certain savoir-vivre.

Si cet apprentissage à la vie collective bute sur l'impossible, c'est que l'éducateur ne peut faire faire à un autre de force ce qu'il ne veut pas faire.

L'impossible est non seulement présent chez chaque sujet, mais également dans les relations intersubjectives. Dans ce mouvement d'humanisation que vise le travail éducatif, l'éducateur est de fait confronté à ses propres limites.

C'est la raison pour laquelle dans cet espace-temps, Rouzel a cherché à décrire ce qui se joue, ce que l'éducateur y met en jeu et ce qui l'affecte.

Dans cet espace où va s'établir la relation éducative, il s'agira pour l'éducateur-spécialisé de maintenir et d'évaluer en continu la qualité de sa relation avec la personne qu'il accompagne.

Dans l'éducation spécialisée la relation éducative sort de la simple perception d'un lien entre deux personnes

Dans la relation éducative, l'éducateur ne peut pas être neutre. Il peut tendre à l'être. Il met en jeu sa personne, sa personnalité, ses sentiments, ses goûts, ses passions, ses représentations de lui-même, des autres, de la société. La relation s'inscrit dans l'échange, la communication et celui-ci va être essentiel aux prémices et au maintien d'une relation privilégiée avec l'utilisateur »

Cela ne peut s'accomplir que si l'éducateur accepte le risque de transfert d'affects, son mode relationnel étant basé sur les liens d'attachement.

Les éducateurs spécialisés qui accompagnent dans le quotidien des sujets en grande souffrance sont en permanence pris dans des transferts multiples, où leur propre histoire, leurs émotions, leurs sensations, se trouvent mêlés à ceux des autres.

Le transfert est un processus par lequel les désirs inconscients sont projetés sur certaines personnes, cela dit c'est inconscient.

Dans la relation à l'autre va se mettre en selle la fragilité du professionnel. L'utilisateur peut vous transformer en objet d'amour ou en objet de haine, de manière inconsciente.

Ces transferts sont également des outils à la relation éducative. L'utilisateur va nous projeter des demandes affectives, qu'il va falloir travailler (effectuer un contre transfert) de manière à amener l'utilisateur à s'exprimer.

D'une manière très générale, nous pouvons définir le transfert par le déplacement d'une habitude, ou d'un sentiment d'un objet sur un autre. D'un strict point de vue psychologique, le transfert se définit par le processus lié aux automatismes de répétition qui tend à reporter sur des personnes ou des objets apparemment neutres des émotions et des attitudes qui existaient dans l'enfance (un enfant qui s'est fait mordre par un chien, pourra adulte avoir "transféré" sa crainte à tous les animaux).

L'Éducateur n'est pas enfermé dans une relation avec le jeune, cette relation s'inscrit dans une dimension relationnelle diversifiée. Il travaille en collaboration étroite avec les autres professionnels de son institution ou de son service.

Cette ouverture est nécessaire pour éviter l'enfermement avec le jeune, pour ne pas s'enliser dans des phénomènes de transferts et de projections réciproques.

L'éducateur spécialisé, travaille également en étroite collaboration avec la famille ou les substituts parentaux. Très souvent il fait figure de substitut parental aux yeux du jeune.

Tout en amenant le jeune à réparer ses blessures ou ses manques sur le plan affectif, l'éducateur spécialisé reste conscient qu'il n'est pas le parent, comme le dit si bien Rouzel et Brichaux, il n'est qu'un passeur.

Il tient compte de l'environnement familial du jeune, dans sa capacité organisationnelle, matérielle, sa force de proposition ou sa flexibilité pour contribuer à la mise en place du projet personnalisé.

Il sert de médiateur entre le jeune et son environnement, pour l'amener à s'approprier ou se réapproprier ce qui favorisera son inclusion dans son environnement familial, son environnement institutionnel, la société, ou son intégration dans le monde du travail.

2. L'Éducateur Spécialisé dans sa fonction de médiateur :

Dans son rôle de médiateur, l'Éducateur Spécialisé va conduire une personne hors d'une situation dans laquelle elle est en difficulté, vers une situation qui lui sera plus favorable.

Il s'agit pour l'Éducateur-Spécialisé d'amener la personne qu'il accompagne à s'accepter telle qu'elle est pour devenir ce qu'elle veut devenir au regard de ses capacités et à se transformer en actrice de sa propre vie.

Passer de l'état de sujet à la position d'acteur de sa propre vie requiert une prise de conscience de soi, de ses aptitudes, de ses habitudes et des difficultés à surmonter.

Ce passage, emprunte les voies de la confiance, du rétablissement de l'estime de soi, l'accès à l'autonomie et à la connaissance de soi.

Sans une connaissance de soi, difficile de changer le regard sur soi et sur les autres, encore plus d'adopter de nouveaux comportements.

Mon rôle en tant qu'Éducatrice Spécialisée est d'amener le jeune à mieux se connaître, à vivre des situations valorisantes qui l'amènent à porter un autre regard sur lui-même, sur les autres. Ce vécu peut faire naître des désirs de changement.

C'est dans cet objectif que j'utilise la Méthode Éducative 3C : elle permet au jeune de comprendre et de vivre des sensations qui ne peuvent être traduites avec des mots.



** Cette image, extraite du livre de **Michèle Dreideny** (« ME3C, une éducation pour la non-violence »),
Représente, pour moi, un symbole de la ME3C et résume bien ce qui ne peut s'exprimer par des mots.*

B) La ME3C, outil de médiation pour l'Éducateur-Spécialisé

1. Qu'est-ce que la ME3C ?

La ME3C ou Méthode Éducative 3C est une technique psychocorporelle créée par Michèle Dreidemy pour aider les enfants à vivre en harmonie avec eux-mêmes et les autres. Spécialement adaptée à l'enfant ou à l'adolescent, La ME3C lui donne des outils pratiques et efficaces pour qu'il puisse mieux gérer ses émotions, ses pensées mais aussi ses attitudes physiques.

Les 3C pour amener le jeune à développer des capacités de :

- | | | |
|-----------|-------------------------|--------------|
| 3C | - C oncentration | (Intellect) |
| | - C alme | (Émotionnel) |
| | - C ontrôle | (Physique) |

Un travail qui se fait en harmonie sur les 3 plans :

- | | | |
|-----------|-------------------|--------------|
| 3C | - C orps | (Physique) |
| | - C œur | (Émotionnel) |
| | - C erveau | (Intellect) |

Chaque C a pour objet d'agir d'une manière spécifique sur l'une des trois composantes de l'être humain. Il y a une corrélation entre eux, qui favorise un développement harmonieux du savoir-faire et du savoir-être.

La ME3C propose des exercices spécifiques et adaptés, qui mobilisent l'attention de l'enfant ou de l'adolescent. Ils font naître le désir de se faire du bien, procurent du plaisir, et développent ses capacités à changer et à adopter de nouvelles habitudes.

Depuis une dizaine d'année, Michèle Dreidemy ne cesse de développer sa méthode. Elle l'a d'abord expérimenté en hôpital avec des enfants malades, elle l'a proposé ensuite, aux enfants de maternelle, du primaire, puis aux jeunes du collège et du lycée.

Ces enfants et ces jeunes ont vu leur comportement et leurs résultats s'améliorer en classe grâce à une pratique régulière de la Méthode Éducative 3C.

Dès lors, ces changements notables, ont attiré l'attention des parents, des enseignants et aussi des responsables d'établissements, des professionnels médicaux, paramédicaux, psychologue et autres professionnels, qui se forment pour être plus efficaces dans leurs interventions auprès des enfants. C'est ainsi que la Méthode Éducative 3C est arrivée jusqu'aux portes des établissements recevant des jeunes en grande difficulté dans leur scolarisation et / ou en rupture avec leur environnement familial et social.

2. Pourquoi le choix de la ME3C comme support par l'Éducateur-Spécialisé ?

- ✚ Parce que la ME3C part du principe que l'éducation a pour vocation d'accompagner l'enfant dans son développement total –physique, émotionnel et intellectuel – pour lui permettre d'accéder un jour au statut d'adulte responsable, créatif et équilibré.
 - *Et que cet objectif correspond à la mission de l'Éducateur-Spécialisée qui est d'amener la personne qu'il accompagne à une autonomie quasi-totale ; L'amener à faire sa place dans la société en tant que citoyen actif, responsable et équilibré.*
- ✚ Parce que la ME3C est basée sur des valeurs et attitudes de vie positives, comme le respect, la tolérance et la bienveillance.
 - *Et que les valeurs et les règles enseignées par la Méthode Éducative 3C, constituent les fondements même de l'association gestionnaire, l'ADAPEI. L'IMPRO utilise cette méthode car elle s'inscrit totalement dans les Recommandations de Bonnes Pratiques Professionnelles développées par l'ANESM (Agence Nationale de l'Évaluation et de la Qualité des Établissements et Services Sociaux et Médico-Sociaux).*
- ✚ Parce que la ME3C favorise la prise de conscience du rapport à soi, de la relation avec les autres et avec son environnement.
 - *Et que La ME3C est un outil privilégié pour l'Éducateur-Spécialisé par la prise en compte de ces trois dimensions. l'Éducateur-Spécialisé travaille sur les préalables fondamentaux aux apprentissages sociaux, scolaires, professionnels entre autres ; ces préalables qui concernent la structuration d'un sujet dans son rapport aux autres, au monde et à lui-même.*
- ✚ Parce que la ME3C a pour objectif d'amener le jeune à gérer ses propres émotions. À se sentir responsable face à la maîtrise de ses émotions. Il apprend à porter un autre regard sur lui-même et sur le monde extérieur. La fondatrice de la ME3C propose des cours collectifs et individuels, en fonction des besoins de l'enfant ou de l'adolescent.
 - *Et que l'Éducateur-Spécialisé guide la personne qu'il accompagne vers une meilleure gestion de ses rapports avec lui-même, avec les autres, avec son environnement.
Il l'amène à trouver du bien-être à travers des prestations adaptées à ses besoins, (activités et espaces de parole individuels et/ou collectifs selon sa problématique).*

Ces similitudes, non exhaustives, montrent bien que la Méthode Éducative 3C, de par ses valeurs, ses fondements et ses objectifs s'accordent aux orientations de base de l'éducation-spécialisée ; Sa méthodologie et ses principes s'inscrivent bien dans les mesures nécessaires à l'élaboration permanente de l'acte éducatif.

La ME3C m'apparaît comme un point d'appui important, pour aborder avec plus de doigté les problématiques du jeune en IMPRO. Un autre aspect important que j'ai noté est cet effet miroir que permet la pratique de la méthode. Un travail en miroir qui sur la durée, permet à l'Éducateur-Spécialisée d'être attentif aux phénomènes de transfert, de projection et d'empathie qui sont inévitables dans les relations humaines.

C) Fonctionnement en miroir avec la ME3C

« Prendre conscience, c'est transformer le voile qui recouvre la lumière en miroir »

Lao-Tseu

Avant d'aborder la pratique de la ME3C, ses effets renforcés sur mon fonctionnement symbolisé ici par la métaphore du miroir, il est important de porter une explication physiologique sur cette capacité que nous avons à imiter l'autre, à se regarder à travers l'autre ou à faire de l'introspection. Nous ferons donc un petit voyage à l'intérieur de notre corps pour comprendre ce qui s'y passe.

Il existe dans notre cerveau des « neurones miroirs » qui font que, partout, à tout moment, quand deux personnes sont en relation, leurs systèmes miroirs sont activés. Ces découvertes récentes dans le domaine des neurosciences révolutionnent la vision que nous avons de notre fonctionnement, de notre relation aux autres, au monde.



1. Explication physiologique de la « fonction miroir » :

Qu'est-ce que les neurones miroirs ?

C'est en 1996 que Giacomo Rizzolatti, neurologue de l'Université de Parme, fit la surprenante découverte des neurones miroirs.

Les neurones miroirs sont une catégorie de neurones du cerveau qui présentent une activité aussi bien lorsqu'un individu (humain ou animal) exécute une action que lorsqu'il observe un autre individu (en particulier de son espèce) exécuter la même action, ou même lorsqu'il imagine une telle action, d'où le terme miroir.

Pour comprendre ce que fait l'autre, un sujet doit activer ses propres neurones moteurs qui en situation d'agir, seraient activés pour réaliser la même action que celle déployée par l'individu observé.

En neurosciences cognitives, les neurones miroirs joueraient un rôle dans la cognition sociale, notamment dans l'apprentissage par imitation, mais aussi dans les processus affectifs, tels que l'empathie. Le professeur Ramachandran, une autorité dans le domaine, les appelle neurones empathiques.

Quelles sont leurs propriétés fonctionnelles ?

La particularité de ces neurones tient au fait qu'ils déchargent des potentiels d'action pendant que l'individu exécute un mouvement (c'est le cas pour la plupart des neurones du cortex moteur et pré-moteur) mais aussi lorsqu'il est immobile et voit (ou même entend) une action similaire effectuée par un autre individu, voire seulement quand il pense que ce dernier va effectuer cette action.

Le rôle des neurones miroirs

Les chercheurs se sont intéressés aux neurones miroirs pour expliquer la confirmation du désir mimétique. Les neurones miroirs joueraient également un rôle dans l'empathie qui permettrait de saisir de deviner ce que ressentent les gens.

C'est ainsi que le Moniteur ME3C, doit-être conscient des émotions qui émergent pendant la séance. Il doit-être à la fois présent à lui-même et conscient de la résonnance des nombreuses informations qu'il émet par ses émotions, sa voix et ses gestes, sur l'enfant, sur l'adolescent : sont-ils positifs, négatifs, stressés.

Quand le contrôle est bien maîtrisé, nous observons une évolution rapide et harmonieuse.

2. Comment ça marche avec la ME3C ?

En 2013, Maryline Sylvestre s'est intéressée aux recherches faites autour de la plasticité du cerveau, notamment le rôle et le fonctionnement des neurones miroirs pour comprendre les difficultés d'un petit garçon, de deux ans et demi, atteint d'une infirmité motrice cérébrale (IMC).

Dans son mémoire de moniteur ME3C, « les bienfaits de la méthode éducative 3C et le syndrome de Little », Maryline Sylvestre, actuellement formatrice ME3C, décrit la lutte acharnée de ce garçon nommé Luis pour vaincre son handicap.

Maryline a pu faire évoluer cet enfant grâce à des exercices de la ME3C et la collaboration permanente avec sa kinésithérapeute, ses médecins et sa famille.

Le petit Luis qui n'a cessé de relever des défis, s'applique à reproduire les gestes de Maryline, allant même jusqu'à imiter sa voix.

Le fonctionnement en miroir, la répétition des exercices à un rythme régulier, et surtout, la motivation extraordinaire de Luis l'amène chaque jour à obtenir une victoire sur son handicap.

Luis se déplace aujourd'hui avec un déambulateur, il continue sa rééducation et ses cours avec Maryline, il a intégré et reproduit la plupart des exercices de la ME3C.

Voilà un bel exemple de fonctionnement en miroir. Au début de la formation, j'ai pensé : « *La ME3C, c'est simple et facile comme bonjour* ».

Simple en apparence et complexe dans sa pratique, ce sont les mots qui caractérisent la ME3C.

Je découvre au fur et à mesure une organisation telle, que malgré ma rigueur de pensée et d'agir, je suis déstabilisée.

Je me retrouve face à un mécanisme opérationnel bien construit mais pas simple dans son application. Nous poursuivrons notre traversée pour comprendre étape par étape, les éléments qui mettent en action les roues de ce mécanisme.

III – EFFETS MIROIRS AVEC LA PRATIQUE DE LA ME3C

De ma pratique avec un groupe à ma pratique en individuel

“D’un œil, observer le monde extérieur, de l’autre regarder au fond de soi-même.”

Amadéo Modigliani

Amadéo Modigliani, célèbre peintre et sculpteur du 19^{ème} siècle, nous porte ici l’élément clé pour comprendre le fonctionnement du mécanisme annoncé.

On ne peut comprendre le mécanisme de la ME3C si on nage à contre-courant.

Dans une de ses relaxations, Michèle Dreidemy nous invite à entrer sous une belle cascade, magique, et à laisser l’eau couler sur notre peau.

Une eau, qui, comme la Méthode Éducative 3C, transforme tout ce qu’elle touche.

Ces images sont symboliques de la façon dont j’ai abordé et accepté cette formation.

Émerveillée dans un premier temps, par cette invitation aux changements, je me suis laissé guider par les indications de Michèle pour entrer dans le mécanisme de la méthode éducative 3C. Après deux années de formation et de transformation, j’ai cherché à décoder le fonctionnement de cette méthode pour comprendre les facteurs de changements.

En suivant pas à pas les étapes de la méthode éducative 3C de Michèle Dreidemy, nous parviendrons à comprendre, comment cette infirmière, par sa grande connaissance de l’humain, sa motivation à aider, ses recherches perpétuels, procure du bien-être, tant à la personne qui enseigne qu’à l’apprenant.

A) Mon positionnement de médiateur avec le groupe

1. La ME3C, un support éducatif structuré et structurant

La Méthode éducative 3C se fonde sur les deux principaux besoins de l’enfant ou l’adolescent qui sont : la structure (le cadre, les règles, le rythme ...) et l’attention (l’amour, la bienveillance, l’écoute)

La structure

Cadre – Matériel

La structure est l’un des points fondamentaux dont le moniteur ME3C doit tenir compte pour pratiquer la méthode. Poser le cadre, c’est l’une des premières bases de l’éducation et encore plus pour l’éducation-spécialisée. Pour la plupart des jeunes il y a eu absence de cadre dès leur plus jeune âge, soit parce qu’ils ont été surprotégé par leur entourage familial, en raison de leur handicap, soit parce qu’ils ont manqué de tout, d’éducation, de cadre, d’affection et autres.

Sans cadre l’enfant, le jeune, est déstructuré. L’absence de cadre, va générer de l’anxiété, du désordre et reproduire des comportements hors normes.

Michèle Dreidemy ajoute : « **sans structure il n’y a pas de vie possible** ».

Je suis sensible à cette notion de structure, qui revêt un caractère important dans les institutions spécialisées.

Rouzel nous rappelle que l’espace est à considérer comme l’outil de base de l’éducateur spécialisé. C’est là que s’organisent les articulations et les différenciations symboliques.

C'est pourquoi le lieu où je pratique la ME3C avec les jeunes doit-être un lieu qui a une valeur symbolique par rapport à l'état de bien-être recherché.

L'institution ne représente pas toujours pour le jeune qu'un espace de bien-être. Certains refusent le placement, pour d'autres, l'institution est un lieu qui a été choisi par les parents ou l'école, ils se sentent dépossédés de tous choix.

C'est la raison pour laquelle j'ai choisi un lieu neutre, en dehors de l'institution.

À l'IMPro, nous avons une convention avec la mairie qui met à notre disposition, une salle du Centre d'Action Sociale et Éducative (C.A.S.E) qui se trouve non loin de l'institution.

Je pratique la méthode éducative 3C dans la salle polyvalente du CASE avec deux groupes de jeunes, un groupe de quatre le matin et un groupe de six, l'après-midi.

Ce cadre permet déjà l'apaisement pour les jeunes. En quittant l'établissement ils s'éloignent du bruit, de toute forme d'agitation générée par la vie en collectivité.

La disposition de la salle, le matériel utilisé est tout aussi important.

De septembre à décembre, nous avons fonctionné sans coussin, avec des tapis de sport ou des draps de bain.

Ce n'est qu'au début janvier 2015 que les jeunes ont fait l'acquisition de leur matériel : coussin et tapis.



La vidéo d'un moniteur ME3C, que nous a donné Michèle, a été un support visuel très intéressant pour les jeunes. Ainsi ils ont pu reproduire la disposition des tapis et des coussins. A tour de rôle, deux jeunes sont responsables de l'agencement du matériel. Quand tout est installé, ils rejoignent ceux qui attendent dans le vestibule, et tout le monde rentre ensemble et en silence.

Depuis l'arrivée du matériel, j'ai noté une meilleure posture chez la plupart des jeunes. Ils gardaient la bonne posture pendant un laps de temps plus long.

Une posture adéquate permet une meilleure respiration et favorise une plus grande disposition d'écoute et d'attention, état d'esprit favorable à l'acceptation des règles.

Règles et code de conduite de la ME3C.

Toute vie en collectivité nécessite la mise en place de règles, ainsi que leur application et leur respect par chacun.

Tout ce qui constitue une règle, une autorité est difficilement acceptable pour le jeune surtout pendant son adolescence.

Cependant le caractère ludique de la ME3C et leur grande motivation pour les exercices, les ont amené à accepter les règles annoncées par le « code de conduite ».

Au début ce n'était pas facile pour certains de respecter le silence, notamment par une jeune qui a eu du mal à ne pas ricaner ou faire des remarques à ses camarades. Au début j'ai dû faire plusieurs fois des rappels ponctuels.

Au fur et à mesure des séances, je prenais plus d'assurance, je diminuais mon flot de parole, pour utiliser des rappels brefs : « on respecte le silence », « on ne se moque pas », « Le moniteur c'est moi »

Je notais une plus grande concentration chez les jeunes. L'agitation d'une jeune du groupe, avait moins de prise sur moi et ne parvenait plus à déranger les autres.

L'effet miroir a fonctionné pour elle, mon calme, la tranquillité de ses camarades commençait à l'atteindre. Au milieu de la séance elle devenait de plus en plus calme et arrivait même à fermer les yeux pendant le recentrage et la relaxation ;

Une règle a été instituée : en arrivant au CASE, le mot d'ordre était : « dès qu'on traverse la porte, on traverse le mur du silence ».

La régularité des séances a permis un ancrage intéressant de cette phrase, la salle du CASE représente aujourd'hui pour eux un lieu où ils font l'apprentissage du silence et du bien-être. Cela montre à quel point le rythme joue un rôle important dans la pratique des exercices.

Le rythme

Le rythme est un autre point essentiel pour que le jeune s'approprie la méthode éducative 3C, pour qu'il prenne de nouvelles habitudes.

Le rythme est vital si l'on peut dire car il est partout dans notre existence. Le rythme c'est la vie ! Il est présent depuis le début de notre conception en ce monde.

Le rythme est aussi à la base de tout apprentissage, il est primordial pour l'acquisition d'un savoir-faire et d'un savoir-être surtout pour le jeune ayant une déficience intellectuelle. Pour eux, la connaissance et le savoir passe par des répétitions régulières dans le temps, les gestes et les actes de la vie quotidienne.

Pour les jeunes de l'IMPRO, les séances se déroulent tous les lundis après-midi de 14h00 à 15h00. Ce rythme a été maintenu toute l'année.

Un calendrier a été établi avec une programmation des séances de septembre à juin. Les jeunes sont informés à chaque début de mois de l'organisation mensuelle.

L'attention portée par le Moniteur ME3C

D'autres facteurs tout aussi importants entrent en ligne de compte pour amener le jeune à se structurer. Ces facteurs sont fonctions du mode et de la qualité de l'intervention du moniteur.

La qualité de la parole du Moniteur

« Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs »

Marshall B. Rosenberg

Quand on parle de violence et d'agressivité, la première image qui nous vient est physique : coups, armes, blessures, cris, pleurs.

Beaucoup de personnes ne sont pas conscientes de l'impact des mots, de la parole sur les autres. Marshall B. Rosenberg nous dit : « bien que nous puissions avoir l'impression que notre façon de parler n'a rien de « violent », il arrive souvent que notre parole soient sources de souffrance pour autrui ou pour nous même ».

C'est un point sur lequel je vais m'attarder car ma voix, mon débit verbal rapide, sont l'un des problèmes auxquels j'ai décidé de m'attaquer en m'inscrivant dans cette formation.

J'ai un débit verbal rapide, je parle beaucoup et je me perds dans les détails.

Cela devient un handicap surtout quand apparaît une émotion négative, comme la colère. Difficile d'avoir une maîtrise de soi dans ces conditions.

Mon côté spontané, franc-parler

Je suis consciente de cette difficulté que je verbalise, comme pour m'en débarrasser. Mais être consciente d'un problème c'est une chose, le résoudre en est une autre.

Lors d'une conférence en 2014 où Michèle présentait sa méthode, la première chose qui m'a frappée était la voix des personnes autour de la table : le son, le rythme, le timbre des voix.

Certaines d'entre elles pouvaient parler fort, d'autres sur un ton plus bas, mais toutes les voix étaient à l'unisson comme dans une chorale.

Tout au long de la formation Michèle a insisté sur l'importance de la voix et des mots dans la pratique avec les enfants et les adolescents.

Aussi chaque stagiaire devait assister à des cours avec un moniteur.

J'ai pu assister au cours avec quelques monitrices, Suzy, Lisa, Maryline et Marie-Claude. 3 cours avec des jeunes de 4 à 7 ans et 2 cours avec des jeunes de 8 à 14 ans. J'ai pu voir également un cours « parents-enfants » avec Maryline.

J'ai pu observer dans la pratique de ces monitrices la théorie de Michèle, que je résume ainsi :

- ✓ La parole, tout au long de la séance, a une fonction de fil conducteur. La qualité de cette parole va déterminer la qualité du fil dans sa solidité, sa continuité et sa fiabilité.
- ✓ Le ton de la voix, le timbre et le rythme de la parole constituent un contenant sécurisant et structurant pour guider l'enfant tout au long de la séance.
- ✓ L'efficacité de cette guidance passe par la précision et la justesse des mots choisis.
- ✓ les consignes sont données avec l'essentiel des mots clés qui vont être accessibles au jeune et qui vont mobiliser son écoute.

Dès lors j'ai commencé à travailler ma voix en suivant les conseils des différents formateurs et moniteurs ME3C. Il s'agissait pour moi, de travailler le rythme, le timbre de ma voix, mais surtout tous les gestes que je faisais pour accompagner mes paroles.

La maîtrise des gestes

« *Dans la méthode éducative 3C, le corps sera pour l'enfant l'interface, le lieu privilégié de la relation...* », explique Michèle Dreidemy qui donne au Moniteur Méthode 3C des outils pour faire un travail sur lui-même, sur sa posture, afin de porter toute son attention à l'enfant ou à l'adolescent. Pendant les exercices de la ME3C, il faut éviter les gestes parasites que les jeunes en face de nous vont reproduire (neurones miroirs).

Le jeune qui, en miroir répète les exercices, sera mieux guidé par le moniteur. Son attention se portera sur des attitudes et des gestes qui l'aideront à bien reproduire les exercices.

Au fil des séances, les exercices reviennent à un rythme régulier pour permettre au jeune de bien mémoriser les mouvements et s'imprégner des bienfaits de chaque type d'exercice.

La répétition des exercices

La répétition et l'enchaînement cohérent des exercices ont également un effet structurant sur les jeunes.

Le déroulement structuré de la séance s'avère rassurant et les sécurise. Cela suffit déjà à apaiser leur mental : ils se posent, se laissent guider, la confiance s'installe au fur et à mesure des séances.

Je suis amenée de temps à autres, à changer les exercices prévus ou diminuer la durée de l'activité, en fonction de l'état d'agitation du groupe.

Cependant, 3 constantes demeurent pour débiter la séance :

- ✓ Rappel du code de conduite
- ✓ Le salut
- ✓ respirations de base, avec l'exercice « Bien respirer c'est bien vivre »

La séance se termine toujours par 3 constantes également :

- ✓ Une relaxation
- ✓ Le cercle du respect
- ✓ Le salut

Les séances commencent et se terminent par le salut, forme de respect envers les autres ; Le coussin placé devant soi prend un caractère symbolique, pour rappeler le respect du matériel utilisé.

L'aspect symbolique est beaucoup utilisé avec les jeunes ayant une déficience intellectuelle. La symbolique revêt toute son importance pour ces jeunes qui ont parfois du mal à comprendre ou à s'exprimer avec des mots.

En fonction de la déficience certains jeunes n'ont pas toujours accès à la symbolique. Mais comme la plupart d'entre eux fonctionnent sous un mode visuel, ils assimilent bien les représentations par l'image, les démonstrations et les gestes répétitifs.

L'acceptation des règles et des valeurs passent par la parole, par l'image, mais aussi par des actions fortes comme se saluer.



Le salut

Si la structure et le déroulement des séances ont un effet structurant, nous verrons maintenant d'autres paramètres tout aussi importants pour mettre en pratique la ME3C.

2. La ME3C, un outil accessible à chaque jeune.

Dans cette partie je vais aborder le travail mené avec un groupe de jeunes, en présentant particulièrement deux jeunes qui ont fait l'objet d'une prise en charge spécifique. Nous verrons l'importance de bien préparer les jeunes, mais aussi, l'approche progressive pour faciliter leur compréhension des exercices et l'imprégnation de ses bienfaits au niveau de chacun.

Information et préparation des jeunes :

Dès le début de ma formation, j'ai présenté la méthode éducative 3C et ses bienfaits, aux professionnels et aux jeunes.

Avec les jeunes, il y a eu des explications et des discussions autour des 3 concepts, Concentration - Calme - Contrôle, cela a permis aux jeunes d'exprimer les difficultés qu'ils ont dans ces domaines à l'école ou à la maison.

Puis a commencé une phase d'initiation, au début ou à la fin de mes interventions, je proposais quelques exercices en fonction des besoins des jeunes. Ce fonctionnement a duré jusqu'en juin 2014.

- **«Respiration abdominale et thoracique»** en position assise.
- **«Le bûcheron»** pour se libérer des tensions, de la colère
- **«Je me recentre»** pour augmenter l'attention

- « **Étirement de la joie** » ou « **L'oiseau qui chante** » pour se sentir bien en début de journée ou à la fin d'une prestation où les jeunes sont restés longtemps en position assise.
- « **Le geste de la joie** » ou « **je suis fort** » pour leur redonner du dynamisme quand ils reviennent du week-end, fatigués, démoralisés.

J'ai été étonnée de leur sérieux et leur investissement pour bien appliquer les consignes. Cependant j'ai commencé à pratiquer réellement la méthode à partir du 3^{ème} trimestre 2014.

Constitution des groupes & procédures de mise en place

Après la phase de sensibilisation, j'ai constitué trois groupes de jeunes mais je présenterai principalement le groupe de six jeunes avec lequel j'ai effectué un travail régulier sur toute l'année avec des séances types.

- Choix des jeunes, tenant compte de l'avis de la psychologue et des collègues.
- Une réunion a été faite avec les familles pour présenter la méthode et recueillir leurs avis.
- Un travail a été effectué avec chaque jeune pour l'amener à déterminer ses besoins et ses objectifs. Puis il remplit sa fiche et signe le code de conduite (avec ou sans aide en fonction de son niveau scolaire).
- Visite du C.A.S.E pour connaître les lieux où se feront les exercices.

Des séances complètes sont programmées pour chaque groupe en fonction des objectifs. Il s'agit de séances types qui répondent à la problématique de l'ensemble du groupe.

Le schéma ci-dessous représente une séance type avec les objectifs recherchés avec chaque type d'exercice et les bienfaits observés chez les jeunes.

EXERCICES	OBJECTIFS / BIENFAITS
Le salut	Ouvre la séance (signe de respect)
Bien respirer c'est bien vivre	Pour se recentrer – Se préparer aux autres exercices - / Détente mental et physique
Je me recentre	Pour se recentrer- se calmer / Jeunes plus concentrés – Plus à l'écoute
Je suis fort	Pour retrouver la confiance en soi / Augmentation de l'estime de soi
Posture de la montagne	Pour la prise de conscience du corps / Meilleure posture – Confiance en soi
Rythmes mains / pieds	Pour être + attentif - Créativité / Concentration -Meilleure cohésion du groupe
Respiration de la paix	Pour être en paix avec soi et avec les autres / Développe l'Empathie, la tolérance
Le bûcheron	Pour faire sortir toutes les tensions / Libération - Jeunes apaisés - Joyeux
Le geste de la joie	Pour ressentir la force et la joie / Stimule - Décuple la motivation - Vitalité
Je suis attentif	Pour augmenter la concentration / Calme – développe l'attention divisée
L'oiseau qui chante	Pour développer ses capacité respiratoires / Vitalité – Bien-être
La danse africaine	Pour se mettre dans le rythme / Prépare les jeunes à la relaxation
La prairie merveilleuse	Pour se relaxer, ressentir du bien-être / Détente complète - Sérénité - Bien-être
Le cercle du respect	Pour permettre à chaque jeune de s'exprimer sur son ressenti par rapport à la séance / Partage - Écoute - Respect de l'expression de chacun (Parole - Silence).
Le salut	Clôture la séance

3. La ME3C, pour apprendre à dépasser ses limites

La méthode éducative 3C est un espace privilégié où le jeune en situation de handicap, apprend à aller au-delà de ses capacités et de ses limites. Il fait avec plaisir des apprentissages multiples et simultanés qu'il a plus de difficulté à faire dans d'autres lieux et dans d'autres activités. Il apprend, à la fois à gérer la perception de son corps, à identifier ses émotions, à observer ses pensées.

En appliquant le code de conduite de la ME3C, il fait sienne des valeurs et des règles avec lesquelles il est souvent en opposition dans d'autres lieux (Le respect du silence, de la parole et du matériel – écoute et exécution des consignes) ; Il fait aussi l'expérience de la tolérance, de l'empathie et la bienveillance.

La méthode éducative 3C revêt un aspect ludique qui facilite l'apprentissage à tout âge. Grand est mon étonnement de voir des jeunes de 17, 19 ans, réclamer l'exercice, le « pantin-robot » et prendre du plaisir à imiter ces deux personnages.

Dans d'autres circonstances ils se seraient sentis ridicules et m'auraient dit qu'ils ne sont plus des enfants.

Cela montre à quel point les jeunes ne sont plus dans le jugement, mais bien dans le ressenti. Cette prise de conscience de leur corps (raideur du robot et lâcher-prise du pantin) les amène à dépasser des complexes et des à priori. Ils verbalisent qu'ils se sentent plus détendus après avoir fait l'exercice, le «Pantin - Robot ».



Le Pantin-Robot

4. Des exercices adaptés en fonction des problématiques et des besoins

Pour exprimer la colère et retrouver la paix intérieure

Exemple N°1 : Bénédicte

(Tous les prénoms ont été changés et inventés pour préserver l'intimité des jeunes)

À son arrivée dans l'institution, Bénédicte, a eu du mal à s'adapter à l'institution et à s'intégrer dans les différents groupes. C'est une jeune fille très agitée et en colère parce qu'elle venait de vivre un événement traumatisant.

Elle se montrait agressive avec la plupart de ses camarades, allant jusqu'à la violence physique. Cette jeune fille était rejetée par la plupart des jeunes de l'établissement, ceux qui n'avaient pas de problème avec elle hésitaient à aller vers elle.

Une visite dans sa famille m'a permis de comprendre que la mère était elle aussi en état de choc et n'arrivait pas à maîtriser sa fille.

Elle décrit les attitudes violentes de sa fille qui casse tout dans la maison (table- lames vitrées des fenêtres) et pousse des cris qui effraie tout le voisinage, d'autant plus qu'elles habitent dans un appartement.

Bénédicte a intégré le groupe ME3C du lundi après-midi. L'activité en groupe lui a été bénéfique pendant un laps de temps très court.

En effet, sa participation n'a duré que 3 semaines et j'ai dû la sortir du groupe car elle avait trop de conflit avec les membres du groupe.

Elle a intégré le groupe du lundi matin, l'effectif étant de 3 jeunes, je pouvais lui porter plus d'attention. Espace de parole d'une demi-heure et l'autre demi-heure était consacrée aux exercices de la ME3C.

En dehors de ce temps, cette jeune fille me sollicitait souvent pour faire des exercices : « **Marie Aimée allons faire la respiration** » ou « **allons faire le bûcheron** ».

J'ai contacté sa mère pour lui expliquer le travail que je fais avec elle :

La respiration abdominale et thoracique : pour se recentrer, se calmer.

Le bûcheron : exercice physique et respiratoire, pour lui permettre d'évacuer sa colère et les tensions. Ainsi que des exercices de recentrage pour l'amener à se réconcilier avec elle-même, et des relaxations pour l'amener à se relaxer, à retrouver un peu de joie.

En novembre nous constatons une nette diminution de ces accès de colère et de ses attitudes violentes envers ses pairs.

Au mois de décembre elle ne s'isolait plus, s'était faite quelques amis, de temps en temps, nous pouvions voir un sourire se dessiner sur ses lèvres. Au mois d'avril, elle a regagné le groupe du lundi après-midi. Aujourd'hui elle est plus calme, elle a de nombreuses camarades. Elle ne réclame plus les exercices en individuel, c'est la jeune qui reste le plus concentré sur toute la durée de la séance.



Ou faire les exercices de la ME3C : « *le bûcheron* » ou « *le coup de poing* »

Témoignage de Bénédicte :

« Je suis contente de faire la Méthode Éducative 3C, car j'avais un comportement désagréable. Maintenant je me sens mieux, tranquille, pas de cancan. Même s'il y a des problèmes, je ne me mêle pas, je vais mieux, Chez moi, je m'enferme dans ma chambre, je fais la respiration les yeux fermés, la montagne, le bûcheron, l'abeille et la fontaine. »

Témoignage de ses encadrants (Enseignant – Éducateur-Technique-Spécialisé – Moniteur de sport) :

« Nous avons observés une transformation radicale chez Bénédicte depuis qu'elle a commencé la Méthode Éducative 3C avec toi. Nous sommes surpris de la rapidité des résultats. Elle est plus épanouie, elle gère mieux les conflits. Ses progrès se reflètent dans son investissement dans la classe et sur l'atelier».

Pour chasser ses peurs et avoir confiance en soi



Exemple N°2 : Sylvestre :

(Tous les prénoms ont été changés et inventés pour préserver l'intimité des jeunes)

Sylvestre est âgé de 21 ans, il a une déficience légère, il présente des difficultés avec tous les apprentissages manuels et recherche les activités ludiques. Il présente des difficultés de prononciation (bégaiement dès qu'il y a une émotion ou une difficulté). Il n'a pas confiance en lui. Situation de dépendance, a du mal à se mettre en projet.

Pendant une séance de relaxation, j'ai senti qu'il se passait quelque chose chez lui mais je ne savais pas quoi, car il avait les yeux fermés. J'ai posé ma main sur lui pendant quelques secondes, comme pour le rassurer de ma présence.

À la fin de la séance, il m'a dit que tout s'est bien passé et qu'il a aimé. N'ayant pas d'autre explication, je lui demande :

- « *J'avais l'impression qu'il se passait quelque chose pendant la relaxation, j'ai posé les mains sur toi, est-ce que ça t'a gêné ?*
- « *Non pas du tout, ça m'a fait du bien, je n'arrêtais pas d'avoir des pensées qui bouillonnait dans ma tête. Tu as vu que je tremblais, c'est que je voyais des serpents, et quand tu m'as touché les images ont disparues* ».

Je n'avais pas perçu ces tremblements. Je lui demande si c'était la première fois qu'il avait ces images, il m'a répondu que non. Il lui arrivait souvent d'avoir ces images à d'autres moments, mais il ne l'a dit à personne. Je lui ai demandé s'il pouvait mettre par écrit ce qu'il me relatait.

C'était pour moi une façon de l'amener à extérioriser ces images qu'il avait gardées pour lui. Le lendemain il me ramenait ses écrits.

J'ai envoyé ces données à Maryline qui m'a guidée pour la suite. Elle m'a demandé de lui proposer des exercices qui le maintenaient sur l'extérieur.

La séance d'après il dit qu'il a ressenti beaucoup de joie, qu'il exprime ainsi :

- « *...j'ai senti que je m'envolais vers les étoiles et j'ai imaginé que j'étais à la plage, les mauvaises pensées ont diminuées, et si jamais elles revenaient, je vais respirer 3 fois... Je me croyais être au pays des crèmes glacées.*

Les jeunes font les exercices de la ME3C en cas de besoin

Chaque exercice est adapté et adaptable à la problématique et/ou à l'état émotionnel du jeune. Je resterai ici sur les émotions, puisqu'il s'agit de cela pour les deux jeunes que j'ai présentés. Il s'agit pour la ME3C de passer d'une émotion envahissante et parfois destructrice à une émotion qui apporte le bien-être, amène à se contrôler, à se réconcilier avec soi et avec son environnement. Cela consiste à faire un ancrage des émotions positives et vivables tout en se déprogrammant des émotions embarrassantes.

Passer par exemple d'une posture où le dos est courbé à une posture où on redresse les épaules et la tête, nous amène à respirer mieux et à activer les 3 plans :

- Ressentir dans l'immédiat un autre confort (Corps - Physique).
- Confort qui amène à ressentir du bien-être (Cœur - Émotionnel)
- Bien-être qui donne des pensées positives (Cerveau – Intellect)

Les études montrent que le seul fait de prendre une position appropriée, modifie le taux d'hormones de notre corps et par conséquent, notre état d'esprit, nos pensées et notre comportement ;

Sur le plan physiologique, nous verrons une augmentation de notre taux de testostérone (hormone qui influence la prise de décision, l'audace, le courage, l'indépendance, la prise de risque etc. ...).

Et nous assistons à une diminution de notre taux de cortisol, hormone dite du stress car elle se sécrète en situation de stress, vous aidant à mettre votre corps en situation de fuite ou de stress.

Je suis toujours étonnée pendant la séance de voir ces jeunes qu'un rien déconcentre, écouter avec attention ce que je dis et s'appliquer à faire les mêmes gestes.

Respirer est l'une de leur plus grande difficulté, cependant ils ne l'abordent pas comme un obstacle mais comme un moyen pour affronter les difficultés qu'ils rencontrent.

L'important pour moi est de les amener à faire le transfert de leur acquisition dans d'autres lieux quand ils sont en difficulté. Pour l'instant ils ne font pas tous les exercices à la maison.

Pour qu'il n'y ait pas de comparaison je ne fais pas de commentaires sur les exercices qu'ils ont fait ou pas à la maison.

Au cercle du respect quand il y en a un qui montre qu'il a particulièrement aimé un exercice en disant :

- « *ce matin je me sentais mal, j'avais des problèmes dans la tête, maintenant je me sens mieux* »

Je lui réponds :

- « *As-tu envie de refaire l'exercice à la maison, quand tu ne te sentiras pas bien ?* »

Ou :

- « *Te sens-tu capable de le refaire* » « *seul(e), avec un parent ?* »

Une façon pour moi, quand ils sont en groupe de les inciter à reproduire l'exercice sans culpabiliser ceux qui ne font pas l'exercice à la maison.

Au bout de quelques mois, je me rends compte qu'un plus grand nombre a pratiqué les exercices à la maison.

Une jeune a pratiqué l'abeille en plein conflit familial pour se soustraire du bruit. « Ma mère et mon frère se querellaient, le bruit emplissait ma chambre, alors je suis venue dans le salon où ils étaient et j'ai fait « l'abeille ». Quand j'ai fini, j'ai ouvert les yeux, ils avaient arrêtés de se quereller et ma mère m'a demandé ce que c'est. J'ai été tranquille toute la journée ». C'est le témoignage de cette jeune qui se plaignait depuis quelques semaines des conflits permanents de sa famille.

Une autre jeune au retour de ses vacances de carnaval : « Marie Aimée j'ai pensé à toi, j'étais énervée, j'ai respiré, j'ai respiré, et après j'ai été courir, je me suis sentie mieux ».

Évaluation

Après une année de pratique de la méthode éducative 3C, je note que tous les jeunes qui ont pratiqués régulièrement sont très satisfaits. Au bilan de fin d'année les jeunes ont parlé des bienfaits de la méthode sur leur personne et ils ont rappelé la ou les problématiques du départ et les résultats observés par chacun.

Les jeunes ont tous émis le souhait de poursuivre à la rentrée de 2015.

Ces deux exemples montrent bien à quel point les séances sont encore plus bénéfiques avec les jeunes, ayant de grosses difficultés, quand il est seul ou en groupe restreint.

Je n'avais pas encore fait la formation au moment où j'ai travaillé avec les jeunes que j'ai présentés, mais les résultats que j'ai obtenus étaient déjà pour moi « un lever de soleil ».

B) Mon positionnement de médiateur avec le jeune en individuel

C'est au cours de la deuxième année que j'ai effectué une formation complémentaire, avec Michèle, pour pratiquer la méthode avec les jeunes en individuel

La pratique de la méthode éducative 3C avec le jeune en individuel est différente de la pratique en groupe. Elle convient tout à fait aux jeunes qui ont du mal à suivre en groupe, ou qui nécessitent une prise en charge particulière.

1. Présentation du jeune

Patricia a 19 ans, Ce qui la caractérise c'est une agitation physique permanente, qui pourrait s'apparenter à de l'hyperactivité. Seulement sur les ateliers, elle parvient à mobiliser son attention sur les tâches.

Elle parle très vite, parfois seule et à haute voix. Patricia souffre d'une déficience intellectuelle moyenne avec des troubles praxiques.

Patricia avait déjà bénéficié de séances en groupe durant toute l'année. Elle a été tout de suite volontaire pour les séances en individuel. J'ai eu également l'accord de la famille.

Les modalités d'application retenues avec la jeune et sa famille

- Des séances en individuel sont fixées sur 3 semaines, à raison d'une séance d'une heure par semaine. (d'un commun accord avec le jeune et sa famille).
- L'application des exercices de façon régulière dans les intervalles à la maison.
- Le jeune peut à tout moment faire part de son désistement, si quelque chose ne lui convient pas.
- Il doit respecter la programmation et les horaires fixés au préalable, dès lors qu'il a donné son consentement.

Ces modalités ont été respectées par le jeune et sa famille, ce qui a permis le bon déroulement des séances.

Les résultats ont été au-delà de mes prévisions et de l'espoir de la famille.

2. Résultats et témoignages

Au niveau de Patricia

- Patricia a pu cibler le problème qui la dérangeait le plus.
- Elle est arrivée à considérer ce problème comme un obstacle qu'elle était en capacité de franchir
- Elle a pu comprendre qu'elle seule peut agir sur cette difficulté (*« l'autre ne va pas changer. Tu es la seule à pouvoir changer tes attitudes pour que cette situation soit, plus supportable pour toi. Quand tu changes, l'autre change »*).
- Elle a su se mettre en projet en dépit de ses difficultés.
- Deux semaines plus tard, au moment de saisir un problème pour « le coup de poing », elle m'a dit je n'ai plus de problème.
- Elle a reconnu que, grâce aux exercices qu'elle pratiquait régulièrement, elle n'avait pas la même réaction. Le problème était encore là, mais n'avait plus prise sur elle.
- Au fil des séances, elle tenait sa tête droite pendant et en dehors du cours ;
- Son enthousiasme grandit à chaque séance, elle dit qu'elle se sent bien.

Patricia à la rentrée de septembre :

« Je suis moins agitée, mes frères se sont rendus compte que j'ai changée, maintenant je vais bien, je n'ai plus de problèmes ».

Au niveau de la famille de Patricia

Un bilan a été fait avec la famille après chaque séance, la mère a eu à remplir une fiche d'évaluation en début et à la fin des trois séances.

Le bilan final fait ressortir des progrès notables dans le comportement de cette jeune.

Sa mère a découvert la méthode deux mois auparavant, lors d'une séance découverte que Maryline a effectué dans notre établissement pour les parents et les jeunes.

Le bilan final fait ressortir des progrès notables dans le comportement de cette jeune.

- Tous les membres de la famille ont noté un changement de comportement
- Les membres de la famille ont changé d'attitudes envers elle quand ils ont noté des changements dans sa manière d'être.
- Bienfaits de ses changements sur les autres membres de la famille

Le jeune devient acteur de changement dans sa famille :

Témoignage de la mère :

À la maison, elle s'applique et fait seule les exercices, elle est beaucoup plus calme. Maintenant c'est elle qui me dit, « maman ne t'énervé pas »

Un jour son père et moi parlions d'une connaissance, elle a pensé que nous disions du mal de la personne et elle nous a dit ; « on ne se moque pas des gens ». Maintenant que j'ai assisté au cours ME3C, je comprends mieux pourquoi elle se frotte les mains et tous les gestes qu'elle fait pour expulser les tensions. Je suis contente et je pense suivre la formation.

A mon niveau

La pratique de la méthode éducative 3C en individuel, m'a permis de consolider l'enseignement de la fondatrice de la méthode, d'avoir une prise de conscience plus grande de moi-même (pensées – émotions – postures).

Aussi la pratique de certaines respirations pour moi-même a été très fructueuse pour garder un niveau de vigilance face aux phénomènes de transferts et de projections réciproques. Les respirations de la méthode éducative 3c sont adaptées et répondent à chaque besoin.

Tout au long de la séance, j'ai fait une respiration plus discrète, pour être à la fois, présente à moi-même, à l'écoute du jeune ou dans l'observation du jeune, pouvoir gérer d'autres paramètres : feuille de route - musique - horaire.

Le temps imparti pour la première séance qui est la plus longue, permet de faire émerger de l'autre tout ce qui est possible d'exprimer

Donner du sens à ce qu'il amène en mots, afin de l'amener à cibler ce qui le dérange le plus et qui est sa raison d'être là.

Il s'agit d'écouter, mais aussi de convaincre. Convaincre des bienfaits des exercices que je lui propose, que seul un entraînement régulier à son niveau pourra donner des résultats.

Pour convaincre une personne ayant une déficience intellectuelle il faut traduire les mots en image (mode visuel), il faut que ça lui parle (mode auditif), que cela raisonne en lui (mode kinesthésique).

En s'adressant à la personne sur ces 3 modes, le moniteur ME3C a davantage de chance de bien se faire comprendre, **d'amener** l'enfant à comprendre puis à s'approprier la méthode.

Au fil des séances un climat de confiance s'est installé entre Patricia et moi. J'ai vu apparaître des attitudes envers moi que je n'avais jamais vu jusqu'ici. À un moment elle a rapproché subrepticement son tapis du mien, allant jusqu'à vouloir monter sur mon tapis.

Le climat induit par le moniteur, tout comme la structure, est très important, pour qu'il y ait une harmonie avec les effets recherchés.

J'ai pu recueillir différents témoignages, qui m'ont permis de faire une estimation plus objective de l'évolution de cette jeune fille.

Le premier témoignage est celui d'un de ses camarades que j'ai rencontré une semaine après la prise en charge en individuel. Il m'a parlé de Patricia spontanément.

Témoignage d'un de ses camarades :

J'ai vu Patricia avec sa maman, mais je ne l'ai pas reconnu. Je vois que c'est elle et en même temps que ce n'est pas elle, elle ne bouge plus la tête.

Bilan de ses encadrants :

Léone, son enseignante :

Quand j'ai reçu Patricia en septembre 2012, elle était le plus souvent dans l'agitation, elle effaçait ou raturait en permanence son travail.

En 2013, toujours dans l'agitation, mais elle s'est bien intégrée au groupe-classe.

À partir du moment où elle a bénéficié de la Méthode Éducative 3C, elle a compris et se calme quand elle le veut. Je pense maintenant qu'elle peut-elle peut se calmer, elle sait le faire.

Manuela, Éducatrice Technique Spécialisée :

« À son arrivée, Patricia avait beaucoup de mal à se concentrer sur son travail. Elle bougeait beaucoup et avait des problèmes de mémoire. Elle avait du mal à travailler en groupe.

Depuis qu'elle a effectué la Méthode éducative 3C, en peu de temps, on a vu la différence. Maintenant elle est capable de travailler en groupe, d'entendre quand on l'interpelle et de rester un temps calme. Pour moi c'est une grosse progression.

j'ai rencontré Patricia pendant les vacances, elle faisait seule, ses courses au Supermarché.

J'étais agréablement surprise, je l'ai vu comme une personne normale. Elle ne m'a pas interpellé comme à son accoutumée. J'ai juste senti une présence, elle attendait pour me dire bonjour. Elle m'a expliqué avec un grand calme que sa mère l'attendait dans la voiture.

La ME3C lui a été très profitable ».

C) Quelques réflexions et analyses sur ma pratique de la ME3C

Concentration = contrôle de soi = harmonie avec l'autre et avec le monde extérieur.

« Celui qui domine les autres est fort, celui qui se domine est puissant »

Lao-Tseu

Il est regrettable de constater que la gente humaine pense très souvent que le vrai pouvoir c'est celui qu'elle a sur ses pairs, ou la sensation de pouvoir, qui grandit au fur et à mesure que s'accumule les biens matériels.

Certains désordres que nous observons dans la phase d'adolescence, sont à mon avis, le reflet du contexte social dans lequel évolue l'adolescent.

En utilisant la ME3C avec des adolescents, mon objectif a été d'amener chez ces jeunes une prise de conscience de cette notion de pouvoir. Passer d'un désir de prise de pouvoir sur l'autre, au vécu de la prise de pouvoir sur soi. Je ne m'étendrai pas sur ce sujet qui est en cours d'expérimentation.

Je me suis penchée davantage sur les résultats obtenus avec les exercices de la ME3C, en considérant l'importance de deux facteurs de réussite : le temps et la répétition.

L'expérience que je suis en train de vivre avec la ME3C, me permet de découvrir que nous avons le pouvoir de changer certaines habitudes, de transformer notre façon de voir le monde extérieur, et d'irradier notre environnement comme le montre si bien Audrey dans son mémoire de moniteur (« De l'enseignant... au moniteur ME3C »- session 2014-2015)

Ce qui a attiré mon attention c'est comment la prise de conscience d'une mauvaise habitude, crée une émotion qui dérange. L'acquisition d'une habitude positive, ne crée pas d'émotion particulière. Une habitude n'est pas visible parce qu'elle est automatique.

Ce qui dérange c'est de vouloir changer une habitude dès lors qu'on en prend conscience.

Difficile de sortir de sa zone de confort !

Ce qui est intéressant, c'est de constater que seule une pratique régulière sur un laps de temps plus ou moins important, favorise l'installation de réflexes de réussite, d'habitudes positives.

Michèle Dreidemy propose un suivi en individuel sur 3 semaines, elle précise, trois semaines minimum.

C'est avec étonnement que j'ai vu la jeune Patricia se transformer sous mes yeux.

Je n'étais pas la seule si l'on tient compte de son témoignage, celle de sa mère et de ceux qui l'ont rencontré juste après.

Les études montrent qu'il faut 21 jours au cerveau pour emprunter de nouveau chemin, pour installer de nouveaux rituels, pour automatiser un comportement positif. Ces recherches, largement controversées, ont fait l'objet d'expérimentation dans différents domaines et prouvent que deux paramètres sont importants pour créer une habitude

- le facteur temps
- la répétition de l'action tant qu'elle n'est pas intégrée.

La répétition permet de créer l'automatisme et de l'automatisme naît la compétence inconsciente. C'est ainsi que certains exercices de la ME3C, pratiqués régulièrement deviennent une habitude, une hygiène de vie.

Tout au long de la formation de Moniteur ME3C, l'accent est mis sur la prise de conscience ; Être présent à soi de façon quasi-permanente.

Qu'il s'agisse d'une habitude ou d'une émotion, qu'elle soit positive ou négative, la clé c'est la prise de conscience.

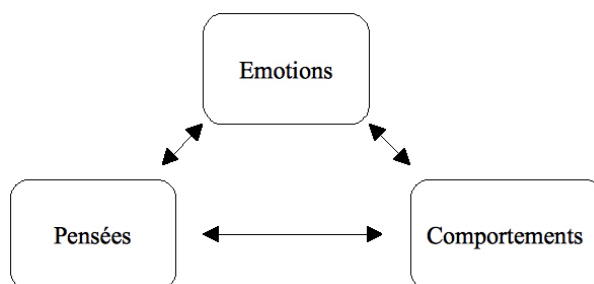
Un deuxième élément tout aussi important pour moi a été d'apprendre que le cerveau ne fait pas la différence entre l'action manifesté et l'action visualisé.

C'est avec l'expérience du sourire que Michèle Dreidemy nous a fait toucher du doigt cette étonnante vérité. Ses cours illustrés par plusieurs exercices m'ont permis de pratiquer seule par la suite.

Au bout de deux semaines de pratique, j'avais expérimenté moi-même cette étonnante corrélation entre le cerveau, le cœur et le corps.

Dès lors il s'agissait de garder en conscience cette rotation permanente, et d'en faire la lecture pendant mes séances avec les jeunes.

Ce schéma me sert de base, sachant maintenant que la plupart des difficultés précitées se situent dans ce triangle.



Quand j'ai commencé à pratiquer avec le groupe, j'étais épuisée après chaque séance car il me fallait gérer plusieurs choses à la fois :

- Chaque jeune nécessitait une attention particulière
- Certains étaient agités pendant toute la séance, effet miroir, cette agitation se propageait sur le groupe, moi y compris
- D'autres, se faisaient le devoir de faire des remarques ou faisaient écho à mes interventions.
- Les jeunes qui habituellement ferment les yeux, les gardaient entrouverts pour voir ce qui se passait.
- Une jeune, la plus calme et disciplinée, allonge les jambes, juste pour que je m'occupe d'elle.
- Difficultés des jeunes avec la droite et la gauche, soit parce qu'ils ne connaissent pas, soit parce qu'ils reproduisent en miroir mon geste.
- Difficultés pour moi de voir en un clin d'œil s'ils ont bien repéré leur droite ou leur gauche.
- Il me fallait gérer le matériel et les événements inattendus. (Appareil audio - ordinateur - feuille de route - Un oiseau ou une personne qui entre dans la salle).
- La plus grande difficulté, c'est les rayons de soleil qui se déplacent vers les tapis et qui peut gêner en pleine séance.

Au fil de la formation, j'ai compris que mon épuisement n'était pas dû aux comportements bruyants des jeunes, aussi nombreux soient-ils.

L'enseignement de la ME3C, nous montre que le vrai problème vient de notre manque de concentration et de contrôle sur soi. On se doit d'être plus présent à soi, attentif à ses pensées, ses émotions, sa posture.

« Tout effort discipliné offre une récompense multiple ».

Jim RHON

Déceler les transferts et les projections pour être plus à l'écoute de l'autre :

« Entendre ne veut pas dire écouter car l'ouïe est un sens, mais l'écoute est un art ».

GOETHE

L'histoire de Bénédicte illustre les phénomènes de transfert présents dans la relation éducative. La ME3C comme outil de médiation a été favorable à l'expression de sa douleur, à l'expulsion de sa colère pour réapprendre le bien-être et retrouver la paix intérieure.

Il s'agissait de l'amener à transférer cet état de bien-être ressenti dans les exercices de la ME3C dans les médiations proposées par les autres professionnels encadrants. L'accompagner ainsi, à passer d'un investissement sur un souvenir traumatisant, vers un investissement des médiations.

La collaboration permanente avec la psychologue, son enseignant, son éducateur technique spécialisé, les animateurs socio-culturels, m'a permis de suivre son évolution au quotidien. Les changements de comportements ont été très rapides au regard de l'abondance et de l'intensité de ses crises de colère. La problématique de cette jeune fille m'aurait affecté plus longtemps, si je n'étais pas à ce moment dans une démarche de formation, pour prendre de la distance avec les événements extérieurs et gérer mes émotions.

La pratique personnelle des respirations, les relaxations, et autres exercices tels que la statue, m'a aidé à cultiver le calme intérieur.

Ces exercices ont permis le lâcher prise, je n'étais plus dans l'interrogation, mais dans l'observation de ce qui se passait en moi.

C'est dans cet état de relaxation profonde qu'ont surgi des images douloureuses pour moi. Des souvenirs enfouis depuis plus de quarante ans, ont fait surface.

J'ai pris conscience que je m'étais identifié, à une situation qui ne me concernait pas.

Elle concernait une adolescente de mon entourage qui avait eu le même traumatisme que Bénédicte. L'histoire de cette fille racontée par les adultes alors que j'étais moi-même adolescente, est restée dans ma mémoire sans que j'en sois consciente.

Les échanges que j'ai eus avec une sage-femme de l'AMIOF (qui travaille en partenariat avec l'IMPRO), m'ont permis de verbaliser cette histoire pour la première fois.

Les réflexions d'une amie éducatrice, m'ont fait prendre conscience de mon investissement émotionnel et de mes attitudes hyper protectrices avec les adolescentes que j'accompagne.

Je connais cette éducatrice depuis 39 ans et c'est la première fois que j'entends vraiment, ce qu'elle me ressasse, depuis si longtemps.

La ME3C favorise les stratégies métacognitives :

« La plus grande découverte de ma génération, c'est que les êtres humains peuvent transformer leur vie en modifiant leur état d'esprit. »

William JAMES

La formation m'a ouvert les yeux sur les phénomènes d'identification personnelle, m'incitant à m'engager, de façon plus approfondie et en continue, dans des stratégies métacognitives.

Selon Jacques Tardif la métacognition réfère à la connaissance ainsi qu'au contrôle que le sujet a sur lui-même et sur ses stratégies cognitives.

Elle consiste à avoir une activité mentale sur ses propres processus mentaux : « penser sur ses propres pensées » faire puis de se regarder faire, avoir un regard un questionnement rétroactif sur son action, l'évaluer, l'explicitier dans le but de l'améliorer.

En 1992, Doudin et Martin désignent par ce terme la connaissance qu'un sujet a de son propre fonctionnement cognitif et de celui d'autrui.

La connaissance de soi est une composante importante de la métacognition, tout aussi importante pour exercer la fonction d'Éducateur-Spécialisée tout comme celle de Moniteur ME3C.

Il s'agit de s'observer le plus objectivement possible, comme si on observait quelqu'un d'autre. Ne pas porter de jugement = source d'émotions. Identifier les erreurs, les raisonnements qui y ont conduits et trouver les solutions possibles.

De cette expérience, je retiens que cette prise de conscience, induit une lecture de ses émotions, de ses pensées, accepté de briser ses processus mentaux habituels pour adopter de nouvelles habitudes.

J'ai pu trouver des éléments de réponse à un questionnaire personnel :

- « Quel type de médiateur voudrais-je être, muni de la ME3C ? »

-

Il y a quelques mois encore, mon subconscient me suggérerait :

☞ « Tu dois atteindre la perfection »

À plusieurs reprises, Michèle Dreidemy m'a fait remarquer que j'étais trop exigeante avec moi-même. J'en suis consciente, la formation m'a aidée à lâcher prise quelque peu.

Je me dis plus souvent :

« Accepte toi telle que tu es, accepte l'autre tel qu'il est, la Perfection n'est pas de ce monde »

J'ai travaillé sur deux difficultés personnelles qui me tenaient à cœur lors de la pratique de la ME3C en individuel :

1) La gestion de mes émotions

2) La qualité de mon écoute

Il y a d'ailleurs, une corrélation étroite entre ces deux difficultés :

- ✓ Quand je suis dans l'émotion je suis moins à l'écoute, si c'est une émotion forte et négative, je n'entends pas.
- ✓ Quand je prends conscience que je ne suis pas dans l'écoute, cela me crée des émotions
- ✓ Quand mon interlocuteur me fait remarquer que je l'interromps ou que j'en prends conscience moi-même, je me juge et cela me fait monter une émotion.

Il ressort de ce travail sur moi-même, une nette amélioration de mon écoute. La formation de technicienne en PNL m'a été très utile pour le déroulement de l'entretien avec la jeune (Reformulation de ses phrases avec ses mots pour l'aider à clarifier ses pensées - vérification de l'écologie de son projet : l'amener à bien formuler son objectif et à être en accord avec les résultats escomptés).

La prestation en individuel me donne le temps de faire attention à ma respiration et à être en même temps à l'écoute du jeune. Il en ressort une augmentation de la qualité de mon écoute.

La qualité de l'écoute déterminant la qualité de la parole, ma parole lui a permis d'être dans la confiance.

Etant plus présente à moi-même, le jeune ressent mon calme, cette quiétude instaure un climat de confiance.

Aujourd'hui je suis aussi à l'aise avec un groupe qu'avec un jeune en individuel, car je sais que la bonne marche de ma séance ME3C, ne dépend pas de l'attitude des personnes autour de moi, mais de ma manière de gérer ce que je perçois, ce que je vois, ce que j'entends ; la qualité de mon attention, attention divisée : observation du jeune et observation de soi, gestion des exercices et du matériel. Je comprends mieux après une année de pratique régulière pourquoi Michèle nous a demandé de ne pas porter de jugement pendant la séance, même si elle est positive. J'avais l'habitude d'encourager les jeunes ayant plus de difficultés, en leur disant « *c'est bien, continue* »,

Je me rends compte aujourd'hui que ce compliment est valorisant pour celui qui le reçoit, mais combien porteur de frustrations pour les autres qui l'entendent.

Dans la méthode éducative 3C, la valorisation du jeune passe par l'absence de jugement, par le climat de bienveillance créé par la structure et l'attention du Moniteur ME3C, et par des sensations progressives de bien-être.

Comme dans un bain chaud ou un lit douillet, le jeune se laisse glisser dans cette atmosphère feutrée et paisible.

Guidé dans cette ambiance, le jeune se sent écouté, valorisé et soutenu.

À ce propos Charles Joseph De Ligne nous dit : « *il y a une manière d'écouter qui surpasse tous les compliments* ». La séance ME3C est devenu un grand moment d'écoute ; écoute que j'avais du mal à faire auparavant sur un temps si long.

Progressivement je commence à faire un travail sur l'écoute du monde extérieur. D'autres formations complémentaires qui font suite à la ME3C développent cette prise de conscience, d'autant plus qu'elles requièrent un entraînement personnel plus intense. Ma motivation à pratiquer seule commence à grandir et à porter des fruits.

Je donne comme exemple cette pensée qui a surgie alors que je pratiquais la « statue » (avec du bruit à l'extérieur de chez moi) :

« C'est toi qui donne du sens à ce qui se passe autour de toi, à ce que tu vois, à ce que tu entends. Prend conscience du calme intérieur, ici et maintenant »

Au terme de ce mémoire, j'émets un souhait :

« Les différents points de vue que j'ai émis tout au long de ce mémoire, n'engagent que moi en tant qu'Éducatrice-Spécialisée ; Mon souhait est de partager mon vécu, avec d'autres professionnels du médico-social ayant effectué la même formation.

Je rejoins Martin-Luther-King quand il dit : « *la vie en sa perfection est une synthèse créatrice dans l'harmonie fructueuse des contraires* », et avec HEGEL, « *la vérité ne se trouve ni dans la thèse ni dans l'antithèse, mais dans une synthèse naissante qui les réconcilie* ».

Belle philosophie, mais pas facile de l'appliquer. Cependant, derrière la rigueur de cette formation, j'ai retrouvé cet esprit de partage, ce souci de s'interroger et d'interroger l'autre.

C'est en tenant compte des remarques et critiques de ses collaboratrices, des retours des stagiaires, et grâce à ses recherches perpétuelles, que Michèle Dreidemy, fait évoluer régulièrement sa Méthode.

Conclusion

“ Nous sommes comme les noix, Nous devons être brisés pour être découverts”.

Khalil GIBRAN

À l'issue de la formation de moniteur ME3C, je prends la mesure de mon cheminement, des bouleversements et des changements qu'elle a opérés en moi.

Cette formation a été pour moi un véritable challenge. Telle « l'ascension de l'Himalaya », elle m'a fait passer de l'enthousiasme au découragement, de la conviction profonde aux moments de doute, de l'assurance de tenir le bon bout, à la pénible prise de conscience d'être toujours au pied de la montagne et vice versa.

Seulement, le plaisir d'avoir un outil innovant et adaptable, apprécié des jeunes, m'a amené à me conformer aux exigences de cette formation pendant ces deux années.

Exigences qui m'ont données accès à une ouverture plus grande sur moi-même.

Aujourd'hui ce travail sur moi-même se renforce grâce à un nouvel entraînement que j'effectue depuis deux mois avec la **Méthode 3C**.

Après la **Méthode Éducative 3C**, pour enfants et adolescents, Michèle Dreidemy propose depuis le mois d'octobre 2015, la **Méthode 3C** (M3C), spécialement destinée aux adultes.

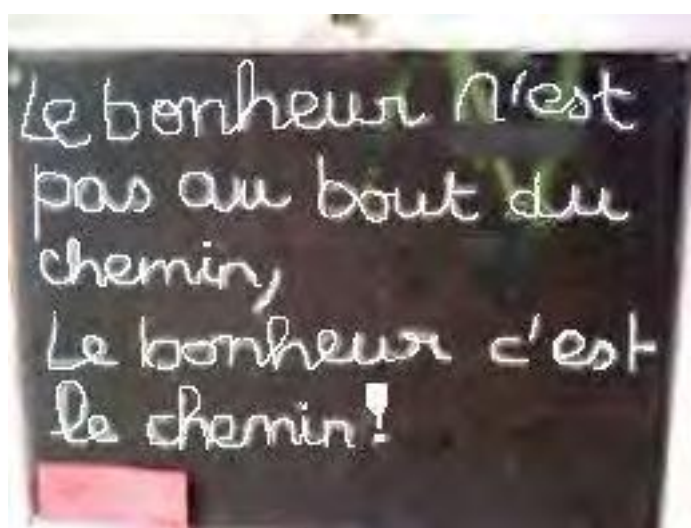
Ces cours proposés aux adultes sont, pour moi, porteurs d'un nouvel espoir, celui de consolider ou de développer les acquis que j'ai pu faire dans la pratique avec les jeunes.

La **Méthode 3C** est également pour moi, un nouveau tournant pour avancer avec plus de sérénité, en ménageant mon souffle ; Un entraînement qui s'annonce sur la durée.

Le chemin est long, mais ça vaut la peine de le parcourir, de surmonter les obstacles, pour avoir le plaisir d'assister à de magnifiques levers de soleil.

Khalil GIBRAN résume bien cette laborieuse ascension quand il dit :

“ Nul ne peut atteindre l'aube sans passer par le chemin de la nuit.”



*** Image, extraite du mémoire d'une monitrice ME3C**

Lise-Anne JEAN « Un espoir pour l'élève dyspraxique » (2013-2014)

ANNEXES

TEMOIGNAGE

En ma qualité de Directrice de l'IMPro de Pelletier, je viens, par la présente, porter mon témoignage sur les bienfaits de la Méthode Educative 3C mise en place dans notre institution par une éducatrice spécialisée, Madame Marie-Aimée ADELAÏDE.

Madame ADELAÏDE il ya environ deux ans de cela, nous a fait part de cette méthode en expliquant à l'équipe pluridisciplinaire les caractéristiques, les objectifs que nous pourrions atteindre avec nos jeunes grâce à cette méthode.

Recevant des jeunes adolescents déficients mentaux avec troubles associés, nous avons pensé que cette pratique pourrait faire partie intégrante de notre prise en charge institutionnelle.

Je dois dire, que depuis que Madame ADELAÏDE pratique cette méthode, cela lui permet, de prendre davantage de recul par rapport aux difficultés institutionnelles, de faire preuve de plus de sérénité, et de se sentir davantage dans un mieux être.

S'agissant des jeunes, nous avons pu noter une amélioration conséquente tant au niveau du comportement, qu'à un niveau personnel voire familial. Ils sont moins agressifs, moins dispersés, plus ouverts à l'échange et à la discussion.

Nous remarquons une plus grande disponibilité des jeunes pour les apprentissages techniques. Ils ont des attitudes plus correctes vis-à-vis de leurs pairs.

Face à des difficultés rencontrées, certains jeunes sont en capacité de pouvoir appliquer immédiatement certains exercices pour retrouver un meilleur équilibre.

Madame ADELAÏDE a pu faire découvrir et expérimenter la méthode, aux familles des jeunes, lors de notre porte ouverte, cela grâce au concours de Madame SYLVESTRE, Formatrice ME3C.

En ce qui nous concerne, dans le cadre institutionnel, cette méthode sera intégrée directement à notre projet d'établissement et sera présentée aux jeunes que nous recevrons ainsi qu'à leur famille comme une richesse supplémentaire à notre prise en charge.

Actuellement, fort de notre pratique, Madame ADALAÏDE a su insuffler et étendre cette orientation à d'autres professionnels ; en effet elle a été le moteur de l'action qui a favorisé le choix de la formation de cette méthode dans le cadre du plan de formation.

Ce témoignage à été remis à l'intéressé, afin de faire valoir ce que de droit.

Pelletier le 1^{er} décembre 2015

La Directrice

D. VAISSELIER

A.B.A.P.E.I.
I.M.PRO Pelletier
Complexe éducatif J. Kéclard
Pelletier - 97232 LE LAMENTIN
Standard 0596 38 04 24
Secrétariat 0596 38 25 90
Fax 0596 38 25 06

Témoignage des jeunes

V... 15 ans qui vient d'arriver à l'IMPro :

« Lorsque je suis arrivée à l'école j'avais de petits problèmes, je m'énerve tout le temps, depuis que j'ai commencé la méthode éducative 3C avec Marie Aimée, ça m'a détendue, je me sens bien, même ma tatie m'a conseillée de continuer pour être plus calme, car je m'énerve très vite.

I....19 ans :

J'aime bien la méthode éducative 3C ça me fais du bien, ça me calme ça m'aide beaucoup,

K ... 19 ans :

Je suis moins agitée, mes frères se sont rendus compte que j'ai changé

Témoignage des collègues de l'IMPRO

José Educateur-Spécialisé :

J'avais entendu parler vaguement de la Méthode, tu nous a porté la connaissance de cette Méthode. Je note une très grande motivation chez les jeunes qui font la Méthode avec toi. Il y a même une certaine émulation entre eux, une recherche de mieux être. Ils attendent avec impatience la séance. Je vois une évolution certaine. Ils ont gagnés en stabilité. Patricia par exemple a pu partir en stage et a réussi sa période de stage.

Je vois la méthode comme un moyen de poser un diagnostic sur la capacité des jeunes, c'est la raison pour laquelle je t'ai proposé des jeunes nouveaux en début d'année.

C'est un très bon outil pour nous Educateurs car nous sommes en perpétuel recherche de moyens.

Max, enseignant :

Avant tu parlais trop vite, et ça nuit à la compréhension de ce que tu dis, car il y a trop d'informations dans trop peu de temps.

J'ai constaté que ton débit est plus lent, comme si il y avait une respiration, il y a des silences entre les mots entre les phrases.

Avant tu ne restais pas sur le discours mais sur ce qu'il y a derrière le discours. Maintenant que tu es plus à l'écoute. Tu ne défends plus autant ton point de vue. Tu es plus souriante, plus agréable dans tes relations, c'est pour moi le signe d'une grande paix intérieure. La maîtrise des relations a pris le pas sur l'émotionnel.

BIBLIOGRAPHIE

Méthode Éducative 3C, Une éducation pour la non-violence, **Michèle Dreidemy** Cours théorique ME3C

Le transfert dans la relation éducative, **Joseph Rouzel** (Édition DUNOD)

Le métier de l'Éducateur Spécialisé, **Joseph Rouzel** (Édition DUNOD)

Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs). Introduction à la communication non violente. **Marshall B. Rosenberg**

Conférence de Joseph Rouzel

<http://www.psychasoc.com/Video/La-relation-educative.-Conference-de-Joseph-Rouzel-du-16-fevrier-2009-a-Arras>

Webographie

"http://www.irenees.net/bdf_fiche-experience-632_fr.html

<http://www.parcoursduloupblanc.com/blog/neurones-miroirs/http://www.lesechos.fr/idees-debats/cercle/cercle-97921-le-neuromanagement-application-concrete-des-neurones-miroirs-1007086.php>

<https://www.youtube.com/watch?v=iZ1P7NjY4hA>

<http://www.methode3c.com/temoignages.php>

Glossaire

A.D.A.P.E.I : Association Départementale des Parents et Amis des Enfants Inadaptés.

I.M.P : Institut Médico Pédagogique (reçoit des jeunes de 7 à 14 ans ayant une déficience intellectuelle)

I.M.Pro : Institut-Médico-Professionnel (reçoit des jeunes de 14 à 20 ans ayant une déficience intellectuelle).

E.S.A.T : Établissement et Service d'Aide par le Travail (ex CAT) (reçoit des adultes à partir de 20 ans. On les appelle des Travailleurs Handicapés (TH). Ils bénéficient d'un accompagnement qui leur permet d'intégrer le milieu ordinaire du travail ou d'évoluer dans le milieu protégé.

MERCI ENCORE

À toi, maman, qui est de l'autre côté du chemin