Mémoire formation de monitrice
METHODE EDUCATIVE 3 C
Concentration, Calme, Contrôle

Avec **Michèle DREIDEMY**, fondatrice de la ME 3C

LA METHODE EDUCATIVE 3C

ET

LA MISSION DE LUTTE

CONTRE LE DECROCHAGE SCOLAIRE

Marie Ange Pilesi
Session 2018-2019
Groupe Alpinia
Martinique

SOMMAIRE

I-LA MISSION DE LUTTE CONTRE LE DECROCHAGE SCOLAIRE

I1 Le cadre législatif

I2 Les objectifs de la mission de lutte contre le décrochage scolaire

I21 Prévenir les ruptures

I22 Mobiliser les ressources de proximité

I23 Accueillir et accompagner

I24 Former et qualifier

I3 Le décrochage scolaire de quoi parle-t-on ?

I4 De qui parle-t-on ?

II-MES MISSIONS AU SEIN DES ETABLISSEMENTS SCOLAIRES

II1 Repérer et identifier les besoins

II2 Prise en charge

II3 La mise en place de dispositifs

III-RENCONTRE AVEC LA METHODE EDUCATIVE 3C

IV-QU'EST-CE QUE LA METHODE EDUCATIVE 3C?

IV1 Historique de la méthode

IV2 Le Contexte

IV3 La ME3C en faveur des jeunes décrocheurs

V-MA PRATIQUE DE LA ME3C : Projet Réussite-MLDS-LPO J-Zobel

V1 Préparation des séances

V2 Une séance méthode 3C - 3ème PREPA DES METIERS

V3 Mon bilan : 10 séances à ce jour (mars 2020)

VI-PRESENTATIONS DE SITUATIONS : ANNA et LURAN

Auto-Evaluation d'Anna et Luran cf. annexe 1

VII-VERS DE NOUVELLES EXPERIENCES

VII1 Séances avec les enfants : deux groupes, deux cités.
VII2 Séances avec adolescents

VIII-CONCLUSION

IX-REMERCIEMENTS

X-ANNEXES

X1 Auto-évaluation : ANNA 15 ans
X2 Auto-évaluation : LURAN 15 ans

XI-BIBLIOGRAPHIE

XII-SITOGRAPHIE

I-LA MISSION DE LUTTE CONTRE LE DECROCHAGE SCOLAIRE

La mission de lutte contre le décrochage scolaire (MLDS) vise à prévenir le décrochage scolaire, faciliter l'accès au diplôme et à la qualification des jeunes en situation de décrochage et sécuriser les parcours de formation. Depuis juillet 2016, les missions et les compétences des personnels intervenant dans le cadre de la MLDS sont définies par un référentiel national d'activités et de compétences.

I1 Le cadre législatif

L'ancienne « mission générale d'insertion de l'éducation nationale » (MGIEN, circulaire du 8 mars 2012) a changé de dénomination en 2013 et s'intitule désormais « mission de lutte contre le décrochage scolaire » (MLDS, circulaire du 29-03-2013).
L'article 14 de la loi du 8 juillet 2013 d'orientation et de programmation pour la refondation de l'école de la République a modifié l'article L122-2 du code de l'éducation (légifrance) pour faire de la lutte contre le décrochage scolaire une des missions centrales de l'éducation nationale.

Le 21 novembre 2014, le Premier ministre et la ministre de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche ont annoncé la mise en œuvre d'un plan national intitulé « Tous mobilisés pour vaincre le décrochage scolaire » (plan de mesures 2014) ayant pour objectif de diviser par deux le nombre de jeunes qui chaque année quittent le système scolaire sans diplôme, ni un niveau de qualification suffisant.

La MLDS joue un rôle central dans la poursuite de cet objectif. Son action, centrée à l'origine sur l'accès au diplôme et à la qualification des jeunes en situation de décrochage, s'est élargie ces dernières années à la prévention du décrochage scolaire et à la sécurisation des parcours de formation, en particulier dans le cadre du droit au retour en formation.
Cette structure est rattachée au Service Académique d'Information et d'Orientation (SAIO).

I2 Les objectifs de la mission de lutte contre le décrochage scolaire

I21 Prévenir les ruptures

- aider à la mise en place de Parcours Aménagé de la Formation Initiale (PAFI) ;
- collaborer à la formation et à la mobilisation des « référents décrochage scolaire » et des « Groupes de Prévention du Décrochage Scolaire » (GPDS).

I22 Mobiliser les ressources de proximité

- travailler en relation avec de nombreux acteurs locaux mobilisés autour de la formation et de l'insertion des jeunes ;
- développer de multiples partenariats locaux avec d'autres instances concernées par les enjeux du décrochage scolaire dans le cadre d'alliances éducatives externes : associations, collectivités territoriales, entreprises, services sociaux, de santé, de justice...

I23 Accueillir et accompagner

- accueillir et prendre en charge, sous statut scolaire, les jeunes âgés de plus de 16 ans qui risquent de quitter ou qui ont déjà quitté le système éducatif sans avoir obtenu de diplôme ni un niveau de qualification suffisant ;
- permettre aux jeunes concernés de reprendre confiance en eux, de recréer du lien avec l'environnement social, éducatif et familial, d'être en capacité de se projeter dans l'avenir, devenant acteurs de leur projet de formation et d'insertion.

I24 Former et qualifier :

- remettre à niveau systématiquement les connaissances (consolidation du socle commun et mise en valeur des compétences transversales), la préparation active de l'orientation et la construction du projet personnel et professionnel ;
- gérer l'alternance et les périodes de stages en entreprise ;
- mettre en place des actions facilitant l'accès au diplôme et à la qualification afin d'aider l'élève à préparer à nouveau tout ou partie d'un examen et de le faire bénéficier d'actions d'accompagnement vers l'emploi.

Les personnels de la MLDS regroupent des experts dont la mission essentielle est de travailler prioritairement sur cette problématique de prévention du décrochage. Ils essayent de comprendre pourquoi l'élève ne souhaite plus

travailler, pourquoi il ne se sent plus à sa place, d'identifier les différentes difficultés qu'il rencontre et perturbent sa scolarité.

I3 Le décrochage scolaire de quoi parle-t-on ?

Le ministère de l'éducation nationale, définit le décrochage scolaire comme un processus qui conduit un jeune en formation initiale à se détacher du système de formation (établissement public ou privé sous contrat, établissement agricole ou CFA) avant d'avoir obtenu le diplôme préparé.
Il peut démarrer à toute période de la scolarité et les premiers signes peuvent être repérés dès le premier degré (collège).
Au-delà de l'absentéisme, le manque d'intérêt, la passivité ou les problèmes de comportement d'un élève présent en classe peuvent être les signes avant-coureurs d'un décrochage effectif amenant l'élève à perdre tout lien avec le système éducatif. De plus, la remise en cause du système scolaire dans lequel il échoue est, pour le jeune, une façon de se protéger et de conserver **une image positive de lui-même.**

Le terme «décrochage scolaire» traduit une prise de conscience de la responsabilité du système éducatif.
Cependant, l'utilisation du terme « décrochage » reste problématique car il correspond à une réalité imprécise et floue. Il indique à la fois un processus et son aboutissement d'où une tentative de clarification à travers la distinction posée entre « décrocheurs» (élèves en cours de décrochage) et « décrochés » (jeunes ayant déjà décroché du système scolaire). En outre, il intègre dans une même catégorie, des situations et des parcours très différents. Enfin, il est considéré comme négatif et inexact par un certain nombre de jeunes concernés qui ne souhaitent pas se le voir appliquer.

<u>Définitions des principaux termes utilisés à l'Education Nationale:</u>

Concepts	Définition
Sorties sans qualification	Terme le plus ancien pour appréhender le décrochage. Un jeune est désigné comme quittant le système éducatif sans qualification s'il n'a pas atteint au moins la dernière année de formation conduisant à un diplôme de second cycle (cf. premier bilan emploi formation paru en 1978).
Sorties sans diplôme	Jeune qui quitte le système éducatif sans un diplôme de second cycle général ou professionnel. Qualifications et diplômes ne recouvrent pas actuellement toutes les compétences des jeunes notamment celles qui pourraient être acquises en dehors de l'école.
Décrochage	A la fois processus et aboutissement, il se mesure en référence à des normes en termes de niveaux d'études souhaitables et d'objectifs assignés au système éducatif qui évoluent selon les pays et les périodes. Les termes de « décrocheur » et de « décroché» correspondent au souhait de distinguer le processus et son résultat ; cependant il semble préférable de parler de situation de décrochage, celui-ci étant, selon la définition de Leclercq et Lambillotte « *un processus progressif de désintérêt pour l'école, fruit d'une accumulation de facteurs internes et externes au système scolaire* ». Plusieurs pays ont adopté une terminologie plus positive qui va de pair avec l'accent mis sur la prévention. Ils évoquent le développement de la persévérance scolaire (Québec), l'obligation pour l'école de permettre la réussite de chacun, les liens à développer notamment avec les parents.
Décrocheurs	Le Code de l'Education donne une définition « officielle » des décrocheurs, en précisant les élèves concernés par le SIEI : ils ont été inscrits dans un cycle de formation mais quittent le système de formation initiale sans avoir obtenu un niveau de qualification correspondant au baccalauréat général ou à un diplôme à finalité professionnelle classé au niveau V ou IV de la nomenclature des niveaux de formation (CAP, BAC PRO)
Absentéisme	La définition administrative renvoie au manque à l'obligation d'assiduité pour un élève inscrit dans un établissement. Une approche plus éducative conduit à prendre en compte les absences de l'élève sous toutes les formes.
Illettrisme	Il concerne les personnes qui, après avoir été scolarisées, n'ont pas acquis une maîtrise suffisante de la lecture, de l'écriture, du calcul, ni des compétences de base pour être autonomes dans les situations simples de la vie courante. Il s'agit pour elles de réapprendre, de renouer avec la culture de l'écrit et avec les apprentissages de base, dans le cadre de la politique de lutte contre l'illettrisme.

I4 De qui parle-t-on ?

Si les causes du décrochage scolaire sont souvent multiples et complexes, des études cherchent à identifier les situations de jeunes générant le plus de décrochage.
Ainsi, on identifie des facteurs internes et des facteurs externes à l'école, qui interagissent :

- **Le sexe** : les statistiques montrent que le décrochage affecte davantage les garçons que les filles,
- **Le milieu social** : on dénombre quatre fois plus de décrocheurs chez les enfants d'ouvriers que chez les enfants de cadres et professions intellectuelles (Afsa, 2013).
- **L'environnement familial** : Il joue un rôle prépondérant dans le parcours scolaire de l'enfant. La structure du foyer d'une part (parents séparés ou divorcés, famille recomposée, famille nombreuse), et d'autre part les moyens financiers dont dispose la famille ainsi que le cadre de vie forment des conditions plus ou moins propices à la poursuite d'études de l'élève.
  Les conditions de vie du jeune et de sa famille sont parfois si précaires qu'elles ne permettent pas de mettre le jeune dans un processus de réussite (rapport IGEN-IGAENR, 2013).
- **Les problèmes de santé :** Les élèves porteurs d'un handicap ou d'une maladie chronique peuvent entrer malgré eux dans un processus de décrochage notamment si l'aménagement des apprentissages n'est pas adapté à leur cas.
- **Un problème d'addiction** (tabac, alcool, drogue, jeux vidéos, réseaux sociaux) peut également perturber le bon déroulement d'une scolarité et conduire l'élève à décrocher (rapport IGEN-IGAENR, 2013)
- **Un parcours de vie difficile** : le fait qu'un événement grave se soit déroulé au sein de la famille (séparation brutale, décès) peuvent également bouleverser le parcours scolaire d'un élève et expliquer des difficultés menant jusqu'à l'abandon d'une formation (Robert-Bobée, 2013).
- **L'orientation contrariée ou subie.**
- **Le climat scolaire…**

Ce panorama nous montre que la responsabilité du décrochage scolaire est partagée. L'école doit en assumer sa part et rechercher à le prévenir par différents moyens, tels que **la bienveillance** des équipes éducatives envers les élèves, **un climat scolaire serein**, **l'accompagnement** à l'orientation des jeunes, **la personnalisation des parcours**, la **différenciation pédagogique**…

« Leurs besoins ne sont pas si particuliers que ça, mais l'école n'a pas su y répondre »
Michael Altenhöfer, ancien doyen

« La roue du décrochage scolaire »

Rapport de diagnostic, DEGESCO 2013

La « roue du décrochage scolaire» est un outil qui permet d'illustrer la complexité et la multiplicité des processus pouvant mener au décrochage scolaire. La distinction entre facteurs premiers / secondaires / tertiaires correspond à l'apparition successive dans le temps d'une multiplicité de facteurs externes (en orange) ou internes (en bleu) au système scolaire.

<u>Remarque :</u> cet outil n'a pas vocation à être utilisé pour identifier des solutions possibles. Celles-ci sont à construire selon chaque cas, dans l'interaction entre l'élève, l'école, les parents et les autres acteurs éducatifs.

II-MES MISSIONS AU SEIN DES ETABLISSEMENTS SCOLAIRES

J'interviens sur le bassin sud de la Martinique, et particulièrement en Lycées Professionnels où le nombre de décrocheurs est le plus important (en novembre 2018 les décrocheurs originaires de LP constituaient 64,7% de la population de référence).
Je mets en place et coordonne des actions **de remobilisation** et **de prévention**.
J'anime également le pôle insertion au CIO (Centre d'Information et d'Orientation) du Marin, où nous recevons en binôme avec le Conseiller d'Orientation Psychologue les jeunes repérés par le Groupe de Prévention du Décrochage Scolaire (GPDS), et des jeunes sans solution.
Je peux selon les besoins accompagner également les chefs d'établissement de Collèges à la mise en place de dispositifs ou de Parcours Individualisés.
La mise en place de ces différentes actions au sein de la MLDS, me permet

de mener des entretiens individuels avec des jeunes et leur famille afin de recenser leurs besoins et de les remobiliser sur leur scolarité ;

d'assurer le montage de projets pédagogiques et financiers en fonction des besoins recensés ;

de rechercher des intervenants ;

de construire un module de formation avec une alternance en entreprise et en assurer le suivi ;

de coordonner des dispositifs, de **les évaluer** afin de les réajuster si nécessaire, d'en rendre-compte ;

de construire avec les jeunes accueillis leur portefeuille de compétences.

II1 Repérer et identifier les besoins

Le premier niveau de prévention du décrochage se situe au sein de l'établissement scolaire. Le Groupe de Prévention du Décrochage (GPDS) est au centre de cette prévention dans les établissements. Il est l'instrument central de la lutte contre le décrochage en interne du collège ou du lycée et s'inscrit comme un outil au sein du projet d'établissement. Dès les premiers signes annonciateurs de décrochage et à partir de l'analyse faite par le groupe, un accompagnement personnalisé pourra être proposé au jeune.

II2 Prise en charge

Elle consiste à mettre en œuvre des actions adaptées, qui vont conduire l'élève décrocheur à revenir à l'école, et à l'accompagner pour à nouveau réussir :

- mise en place d'un Parcours Personnalisé ave l'équipe pédagogique,
- mise en place d'un tutorat,
- mise en place d'un dispositif de remobilisation,
- accompagnement à l'insertion professionnelle…

Avant de positionner un jeune sur un dispositif, il bénéficie de plusieurs entretiens individualisés avec des bilans personnalisés des acquis et des expériences ; premier relevé des connaissances et compétences du socle commun. Cette phase est essentielle et doit permettre **de redonner confiance** et d'amorcer la reconstruction **d'une image de soi positive**.

Ces jeunes ne constituant pas un public homogène, leurs difficultés et les causes de la rupture, étant diverses et complexes ; les réponses ne pourront donc être pertinentes que si elles sont individualisées et adaptées à chaque situation.
Ensuite, j'élabore et formalise avec le jeune, sa famille et l'entreprise (selon le dispositif) le parcours individuel de chacun.

III3 La mise en place de dispositifs

Le projet réussite que je mets en place au LPO Joseph-Zobel à Rivière Salée sera l'un des supports principaux de ce mémoire. Il s'inscrit dans la lignée directe du projet d'établissement.

Le montage des dispositifs s'effectue par un appel à projet à envoyer pour validation, au Rectorat de Martinique. Il permet entre autre de bénéficier d'un volant d'heures nécessaires pour l'intervention de personnels extérieurs et de professeurs volontaires.

Les dispositifs de la MLDS sont constitués majoritairement de jeunes « désengagés » et cumulant les problèmes, tant sur le plan des apprentissages que celui des comportements.
Ces élèves ont souvent une très faible estime d'eux-mêmes et des établissements scolaires. On les désigne souvent comme « élèves difficiles ».

Les activités, mises en place par les personnels de la MLDS, ont donc pour objectif **de retravailler la gestion des difficultés**, **l'estime de soi**, **la confiance en soi**…
L'idée est **de reconstruire l'identité du jeune** pour qu'il accepte ensuite de repartir en formation et « redonner du sens à l'école ».

Projet Réussite, validé par le guichet unique (Rectorat)-Académie Martinique-2018-2019

Nom du projet	**PROJET REUSSITE**		
Constats à l'origine du projet	**Sorties prématurées des jeunes du système scolaire sans qualification, Réduire l'absentéisme, Jeunes en situation de rupture : scolaire, sociale, problème de santé….**		
Objectifs du projet	**Favoriser la persévérance scolaire, Lutter contre le décrochage scolaire, Accompagner les jeunes scolarisés jusqu'à la qualification.**		
Objectifs du projet d'établissement visés	**Axe 1 : Promouvoir la réussite et l'ambition scolaire ; favoriser l'insertion de nos élèves, Axe 2 : Etre des citoyens actifs responsables et autonomes pour mieux vivre ensembles.**		
Objectifs opérationnels du projet académique visés	**LUTTE CONTRE LE DECROCHAGE SCOLAIRE**		
Effectif prévisionnel d'élèves	**2 classes de CAP, 3 classes BAC PRO, 1 classe PREPA-METIER, Elèves de 1er BACPRO et de 2CAP (suivi et accompagnement).**	**Action réalisée L'an dernier**	**OUI**
Nombre d'HSE Demandées			

DESCRIPTIF

Les ateliers concernent l'ensemble des élèves repérés en situation décrochage du LPO J.Zobel.
Une attention particulière sera portée sur tous les élèves entrants.
Le repérage se fera essentiellement lors **des réunions du GPDS** (un planning sera établi et diffusé aux équipes pédagogiques).

1/ Phase d'accueil : Entretiens de situation PSYEN/MLDS/CPE/AS
*Positionnement, bilan des acquis, analyse des situations, programmation des groupes et des ateliers en fonction des EDT des élèves et de leurs besoins.
2/ Mise en place des ateliers :
Quelques propositions :
Estime de soi
Technique De Recherche D 'Activités
Savoir être / savoir faire
Théâtre/Musique
Méthode E3C
Mise en place du journal du lycée (blog, site internet…), trimestriel (support papier).
***Organisation de sorties** favorisant l'esprit d'équipe, la cohésion du groupe, et le sens de l'effort pour atteindre un objectif (canyoning, yole, accro-branches…).
***Rencontres de professionnels** : pôle emploi, RSMA, Armées, CFA, Mission Local, chefs d'entreprise…
3/ Evaluations tout au long de l'accompagnement et réajustement de l'action si besoin. Mise en place de réunion de coordination avec les intervenants des ateliers et les équipes pédagogiques des classes d'origine.

*Selon les situations rencontrées et les problématiques, il sera proposé de sortir les élèves de leur classe pendant un temps défini, et de travailler autrement avec eux.

La particularité de la MLDS est la possibilité de pouvoir mettre en place des dispositifs avec des ateliers innovants, tout en prenant en compte les besoins des jeunes.
Je travaille dans un premier temps avec des intervenants extérieurs, qui ont une autre approche avec les jeunes, et des spécificités que n'ont pas les professeurs.
Il faut trouver d'autres méthodes et quitter les schémas classiques pour les remotiver, pour leur redonner le gout d'apprendre, car derrière les attitudes inadaptées, il y a clairement un malaise, une souffrance.

- développer avec eux des relations personnalisées,
- les calmer, les rassurer,
- leur apprendre à mieux gérer leurs émotions,
- les motiver, car ils n'ont plus envie de travailler, de venir au lycée,
- les aider à prendre conscience de leur potentiel…

Les entretiens individuels me permettent d'approfondir la connaissance du jeune, à la fois de ses forces et de ses difficultés. Mon attitude positive, mon empathie sont un préalable à la persévérance de l'élève tout au long de l'accompagnement au sein du dispositif.
«Amener quelqu'un d'un point à un autre, faire sortir, tirer hors» est la définition de «educere» racine du mot éduquer. Éduquer, c'est donc ouvrir le sujet sur le monde, aux autres et l'amener à prendre sa place dans le groupe. C'est transmettre des savoirs et savoir-faire nécessaires pour justement s'orienter dans le monde.

Le décrochage scolaire n'est pas une situation figée mais en constante évolution, donc réversible. Nous avons affaire à des jeunes encore immatures auxquels ne peut être rejeté le droit de remettre à demain l'envie de savoir et le goût de son usage.

III-RENCONTRE AVEC LA METHODE EDUCATIVE 3C

Lorsque j'ai mis en place les premières séances de la ME3C au lycée avec Maryline Sylvestre, nous prenions un temps afin qu'elle connaisse le profil de chaque jeune. A chaque fin de séance, nous faisions un bilan sur son déroulement afin que je puisse continuer mes accompagnements.
Idéalement, cette méthode se pratique sur la base du volontariat mais il est parfois difficile pour moi d'obtenir d'emblée un enthousiasme, un accord. Je rencontre cette situation dans tous les ateliers que je peux mettre en place, le manque de motivation est l'un des facteurs, mais je dirais aussi qu'ils ont la crainte de sortir de leur zone de « confort ».
Le manque de maturité ne leur permet pas toujours de prendre conscience de leurs difficultés. Souvent, ils débutent les séances avec peu d'envie d'y venir, s'interrogent (et tant mieux !), se font remarquer… Mais, après plusieurs séances, j'ai pu constater, malgré quelques difficultés pour certains, que la méthode apportait progressivement des changements de comportement, et de savoir-être.
Une anecdote concernant un groupe de CAP Carrosserie pris en charge par Maryline : lors d'une de mes visites dans leur atelier de carrosserie, nous nous sommes retrouvés en cercle à faire l'exercice RYTHME BALLES. Ils étaient fiers de m'expliquer l'exercice et de le faire avec moi : ils répondaient à mes interrogations, ils appréciaient les séances, ils prenaient confiance, et ils se faisaient du bien.

Nous avons renouvelé, cette année scolaire, avec un des mêmes groupes et commencé avec des nouveaux (les entrants repérés décrocheurs).
Leur assiduité et leur motivation à venir aux séances sont pour ce profil de jeunes des indicateurs de réussite.
Ces années scolaires avec Maryline Sylvestre auprès de ces jeunes m'a persuadée que la méthode éducative 3C peut, avec du temps, leur être bénéfique.
J'ai donc décidé, après des échanges avec Maryline, et réflexion, que j'allais entreprendre la formation pour devenir monitrice de la ME3C : un besoin et une envie d'acquérir de nouvelles compétences en faveur des jeunes décrocheurs.
Je suis amenée à travailler en groupe classe et en individuel. Mon bureau est souvent un espace où les jeunes viennent « livrer » leurs problèmes scolaires, personnels, familiaux… Ces moments sont chargés d'émotions ; colère, tristesse, angoisse, stress…

Je ne suis plus novice dans cette mission, mais il n'est pas toujours facile de

prendre du recul sur certaines situations, souvent spontanées.
La formation m'a aidé à prendre aussi soin de moi, à apprendre à mieux gérer, appréhender le stress lors de situations difficiles et/ou conflictuelles.
Le moniteur se doit d'être un exemple. Il ne peut pas transmettre aux enfants une attitude positive si lui-même se laisse submerger par ses émotions (colère, énervement, attitude froide, tristesse…).

Comment se calmer quand on est dans l'émotion ?
Avant ma formation, lorsqu'un jeune arrivait énervé, en colère, je lui demandais de se calmer avant de mener l'entretien. Alors il pouvait faire une pause dans mon bureau, mais je sentais bien qu'il manquait quelque chose pour qu'ils puissent réellement se calmer et s'apaiser.
Aujourd'hui, je lui montre **la respiration abdominale**, en lui donnant les bienfaits, et en expliquant que lorsqu'il y a trop d'émotions, d'agitation, il est difficile, voire impossible, de penser correctement.
Par la respiration, il va se concentrer sur le mouvement de sa respiration, sur l'air qui entre et qui sort. Le simple fait de revenir à soi, l'apaise.
On sait que les exercices de respiration ont un effet direct sur les émotions et les pensées. Réguler, calmer et approfondir sa respiration apaise le système nerveux et permet de relâcher les tensions tout en améliorant la concentration.
Il ne s'agit pas de nier, de minimiser voir de culpabiliser mais de proposer des outils pour leur permettre de mettre un peu de distance entre l'émotion et sa réaction.

L'un des objectifs de la Méthode Educative 3C est que l'enfant s'approprie des outils pour un mieux-être et pour apprendre à maîtriser ses émotions afin d'appréhender au mieux son quotidien.

IV-QU'EST-CE QUE LA METHODE EDUCATIVE 3C ?

IV1 Historique de la méthode

Elle a été créée par Michèle DREIDEMY, professeur de yoga (avec spécialisation pour enfant) et relaxologue.
En tant qu'infirmière psychiatrique, sa pratique en milieu hospitalier avec des enfants malades lui a permis d'adapter et d'élaborer les exercices en fonction de leurs effets structurants et équilibrants.

De l'enfant caractériel, psychotique ou retardé, à l'enfant autiste, chacun a été pour elle une continuelle source d'apprentissage et de renouvellement.
En effet, ces enfants en difficultés et dans la souffrance, lui ont appris à adapter, à renouveler constamment et à diversifier la Méthode.
Grâce à cette expérience, mais aussi à travers sa propre démarche personnelle qui lui a apporté une plus grande compréhension et connaissance de l'être humain, tout naturellement s'est imposé à elle la nécessité de créer la Méthode Educative 3C : Concentration-Calme et Contrôle.
Ceci pour aider les enfants à se construire de manière positive et à devenir des adultes responsables, équilibrés, vivant en harmonie et en paix avec les autres et le monde qui les entoure.

IV2 Le Contexte

Le constat des enseignants est clair : beaucoup d'élèves sont agités, démotivés, fatigués, peu investis, pas concentrés, stressés, certains deviennent même agressifs et violents.
En observant la société, un autre constat peut être posé : tout va très vite, nous sommes envahis d'informations diverses et variées, nous sommes assaillis de multiples sollicitations, nous sommes tentés par la consommation de toute part, l'essentiel échappe parfois…
Et l'Ecole reproduit ce schéma… Il faut apprendre de plus en plus de notions, il y a de plus en plus de disciplines ; il faut comprendre, mémoriser, maîtriser les savoirs de plus en plus vite.
Dès la fin de l'école maternelle, les enfants doivent être des élèves et être capables de maîtriser une multitude de compétences, sans que leur rythme de développement ne soit réellement pris en compte. Alors il ne faut pas s'étonner si les enfants sont aussi dans l'agitation, s'ils sont autant fatigués, si certains ont déjà perdu l'envie d'apprendre, si d'autres subissent leurs apprentissages comme une obligation, sans réel investissement, juste pour répondre avec leur cœur d'enfant, à la demande des adultes, au détriment de leur bien-être.

Ainsi, l'échec scolaire est au centre des débats, c'est un sujet totalement d'actualité.

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

La ME3C travaille sur 3 plans : **Le cerveau, le cœur** et **le corps**

1- La concentration : intellectuel=cerveau
Se concentrer pour sortir de l'agitation et de la dispersion. La concentration est la base des exercices. C'est aussi la base de l'apprentissage. Maîtriser ses pensées et maîtriser ses émotions.
2-Le calme : émotions=cœur
Se calmer et s'écouter pour comprendre son fonctionnement. Les périodes de calme sont indispensables pour mémoriser les apprentissages. Apprendre à s'apaiser.
3- Le contrôle : physique=corps
Se connaître pour mieux se contrôler. Apprendre à rester maître de soi.

Par ces exercices, la ME3C permet de développer :

- Les capacités de concentration et d'attention,
- L'écoute,
- Les capacités d'apprentissage,
- L'adaptabilité,
- La créativité,
- La gestion des émotions,
- La volonté, la motivation…

Les exercices se réalisent seul, à deux ou en groupe, suivant leur type et leurs effets. La Méthode Educative 3C apparaît comme une **des solutions innovantes** appropriées pour accompagner les jeunes vers leur réussite scolaire mais aussi à la construction d'eux-mêmes.
Comme l'écrit Michèle DREIDEMY, fondatrice de la Méthode, dans son ouvrage **« La Méthode Educative 3C, une éducation pour la non-violence »**, la méthode 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. L'accumulation des savoirs théoriques doit être associée à l'acquisition d'un savoir-faire et d'un savoir-être.

Si la connaissance est indispensable, il est nécessaire de la compléter par l'ouverture au monde et c'est essentiellement par le corps que nous entrons en

relation avec ce monde qui nous entoure. C'est par le corps aussi que nous percevons notre monde intérieur.
Dans la ME3C, le corps sera pour le jeune l'interface, le lieu privilégié de toute relation.
Cette méthode peut aider les enfants, les jeunes à sortir de la souffrance et du mal être dans lesquels ils sont, dans cette époque où consommation, agitation, stress et violence font partie de la vie quotidienne.

L'attention, la confiance en soi, la concentration, la gestion des émotions, la motivation… sont des facteurs fondamentaux pour lutter contre le décrochage scolaire : la méthode éducative 3C donne à ces jeunes des outils afin de se réconcilier d'abord avec eux puis avec l'école.

IV3 La ME3C en faveur des jeunes décrocheurs

Avant de positionner le jeune sur un ou plusieurs ateliers, je le reçois individuellement puis avec la famille. L'expression des objectifs et des attentes favorise sa réussite, car il sait dès le départ ce qu'il doit faire pour relever les défis qui lui sont proposés. Toutefois, il ne s'agit pas seulement de présenter les objectifs poursuivis, mais également de préciser ses attentes quant à la qualité du travail demandé. Il est aussi recommandé d'établir rapidement **les règles de fonctionnement** ainsi que les principales conséquences qui attendent le jeune qui ne respecte pas les règles établies. Cette façon favorise **la responsabilisation** et l'engagement des jeunes. Ces jeunes manquent d'organisation et éprouvent de la difficulté à se projeter dans le temps. Ainsi la précision des attentes est avantageuse pour eux, car ne sachant pas très bien où ils s'en vont, ils ont besoin d'être encadrés et de savoir ce qui les attend. Les entretiens de situations permettent d'identifier les problématiques, et les freins susceptibles de remettre en cause les dispositifs mis en place pour les accompagner. L'expression « sur le fil du rasoir » prend toute sa place avec ces jeunes.

Dans la ME3C, **la structure** permet de donner des repères aux jeunes, ce qui les sécurise. Un jeune dépourvu de repères et de structure ne se sent pas en sécurité, il a peur. L'agressivité et l'agitation en sont des conséquences.
Chaque séance est structurée selon un schéma précis qui amène des repères aux jeunes : L'accueil, le rappel des règles, le salut, des exercices de respiration, de concentration, de rythme, des exercices physiques ou des postures, de retour au calme et de relaxation. Puis le cercle du respect et le salut final.
Cette structure est en partie donnée par **un cadre** spatial (tapis disposés en

cercle), un cadre temporel (toute séance commence par un salut et fini par le cercle du respect et le salut) et enfin **un code de conduite** que le jeune s'engage à respecter en le signant.
Ce code de conduite à signer constitue un moyen d'enseigner le respect du cadre et des règles.
Dans ce code de conduite plusieurs règles concernent le respect de l'autre : « Je respecte les autres en ne les dérangeant pas pendant les exercices ; Je respecte les autres en ne me moquant pas d'eux lorsqu'ils n'arrivent pas à faire les exercices ; Je suis ici pour moi et pas pour critiquer les autres ; Je ne cherche pas la compétition avec les autres…
Si l'enfant ou le jeune n'est pas encore prêt pour respecter ce code de conduite il existe « la chaise du silence » sur laquelle il ira s'asseoir pour retrouver le calme et le silence. Pour ces jeunes qui sont souvent exclus de cours, d'établissements scolaires ou de chez eux, cette règle, pas expliquée, risque de les mettre à mal.
Ces jeunes pris en charge étant souvent en manque de limites, les attitudes sont parfois provocantes et irrespectueuses. Il est donc essentiel de prendre plus de temps pour leur préciser qu'il ne s'agit pas là d'une punition ou une exclusion, mais de faire une pause afin de revenir une fois prêt, pour pouvoir apprécier les exercices.
L'existence de règles est absolument nécessaire à ces jeunes qui manquent très souvent de repères dans le temps, dans l'espace, et même …familiaux.
Au cours des séances, c'est le moniteur qui est la référence, il fixe les règles et les limites toujours avec bienveillance.

Dans son livre « Méthode éducative 3C, une éducation pour la non-violence », Michèle DREIDEMY insiste sur les besoins de l'enfant pour se sentir bien : Attention et Structure :

- **L'attention**, une manifestation de l'amour, devrait être apportée par l'adulte. L'attitude bienveillante du moniteur ME3C aide les adolescents à se sentir en sécurité pour se détendre et trouver du bien-être, suivant la règle de la méthode « Tu es ici pour toi, pour te faire du bien ».
Elle est nourriture au niveau psychique. Les exercices permettent à l'enfant de se porter de l'attention à lui-même.

- Un enfant **sans structure** n'a pas de repère et il entre dans la peur et/ ou la colère.
De nombreux exercices sont dédiés aux rythmes qui permettent à l'enfant de se structurer et d'avoir des repères.

Ces jeunes ont besoin d'être reconnus, de se sentir valorisés pour leurs efforts, de connaître l'expérience de la réussite, afin de changer le regard qu'ils posent sur eux...
Alors nous pouvons penser que les exercices de la Méthode Educative 3C pourront leur permettre de retrouver l'estime de soi (en restaurant la personne comme valeur centrale) et avec elle la motivation, outil primordial pour qu'ils progressent vers une attitude et un comportement d'élève.
Pour les motiver, nous allons mettre l'accent sur : l'attitude de l'adulte (confiance et bienveillance), car la présence attentionnée et bienveillante renforce le désir d'apprendre.
Ces exercices vont lui permettre d'acquérir des compétences multiples (écouter, regarder, se concentrer, s'équilibrer physiquement, mentalement, émotionnellement) qu'il pourra auto évaluer (grille donnée lors de la première séance). Les progrès étant visibles au fil des séances, il pourra se faire confiance, augmenter assurance et confiance en soi.

V-MA PRATIQUE DE LA ME3C : PROJET REUSSITE-MLDS-LPO J-ZOBEL

14 jeunes issus de la classe de 3ème prépa-des métiers.
Les séances font parties depuis le mois d'octobre 2019 de leur emploi du temps : une reconnaissance et confiance de la part des chefs d'établissement. Mais c'est surtout, un cadre nécessaire pour ces jeunes.
Ce sera donc tous les mardis de 14H00 à 15H00, que j'interviendrais avec ce groupe.
Quand j'ai commencé, avec ce groupe, ils étaient dix ; trois filles et sept garçons.
Après la troisième séance, quatre nouveaux sont arrivés ; deux filles et deux garçons, dont l'intégration a posé problème.
Nous avons pu (les jeunes et moi) bénéficier de la SALLE ZEN du lycée. Cette salle est située dans un endroit calme, elle est équipée de lumières tamisées, de climatisation (quand elle fonctionne) et de tapis… quelle chance d'avoir un tel espace dans un établissement scolaire… un cadre apaisant et sécurisant.
Une partie du groupe vient volontairement m'aider à disposer les tapis en cercle. Ils s'approprient non seulement l'espace, mais profitent du calme qu'ils trouvent dans cette salle. Les premiers temps, ils arrivaient agités, en continuité avec l'extérieur, puis, progressivement, avec la mise en place de règles à tenir à l'entrée de la salle, le calme s'est imposé. L'installation se doit d'être ordonnée.
C'est pour moi, la possibilité d'avoir plus temps pour les accueillir individuellement ; d'échanger avec eux, afin de savoir comment ils vont : leur porter plus d'attention et de bienveillance.
La Méthode Educative 3 C « repose sur des valeurs et attitudes de vie positives comme le respect, la tolérance et la bienveillance ».

L'attitude bienveillante du moniteur permet ainsi aux adolescents de se sentir en sécurité et les aide à se détendre et trouver le bien-être mentionné dans le code de conduite : **« Tu es ici pour te faire du bien »**.
Ces jeunes n'ont plus confiance aux adultes, souvent déçus, ils s'en méfient et afin de se protéger n'enlèvent pas « leur armure » facilement.
Alors, ils testent, vous observent, et au fil du temps, ils commencent à se détendre, et à avoir à nouveau, confiance à un adulte.

La première séance fût difficile: ils se sentaient mal à l'aise de devoir se déchausser, d'être allongés sur un tapis, le regard des autres les empêchaient de se relâcher, et personne n'osait s'exprimer lors du cercle du respect.
Les raisons identifiées : l'âge (adolescence), l'hygiène corporelle, le lâcher prise, le regard des autres (place dans le groupe), le manque de vocabulaire émotionnel (pas l'habitude de parler de leur état, mis à part de leur fatigue).
Au début, ils semblent subir les séances. Lorsqu'ils sont assis le dos est voûté et malgré les rappels, ils ont du mal à contrôler leur posture. Posture qu'il trouve normale…
La ME3C leur permet tant par la posture assise, que par les exercices, à apprendre à se tenir droit : relever la tête, regarder droit devant soi, relâcher les épaules…
Ces consignes présentes dans tous les exercices vont aussi travailler sur la confiance.
J'ai dû souvent rappeler les règles mais cela a vraiment porté ses fruits car maintenant les séances se déroulent **presqu'entièrement** dans le silence.
Et lorsqu'ils entrent dans les exercices, on ressent ce moment… et quel moment agréable, mais aussi quel soulagement pour moi !
Débuter mes premières séances pendant la formation, avec ces jeunes, n'est pas des plus simple, mais elles ont été très formatrices. Même si parfois, certaines séances ne se sont pas déroulées comme je l'espérais, les résultats mêmes minimes, sont très encourageants. Encourageant pour ma pratique mais surtout encourageant de les voir changer, de les voir s'ouvrir aux autres, de moins subir l'école.

Dans un premier temps, c'est avec le bilan des équipes éducatives, l'auto-évaluation des jeunes et mon bilan suite aux entretiens individuels, que j'ai monté et adaptées les séances.
Concernant les enseignants, j'ai pu tous les rencontrer lors d'une réunion d'équipe, et j'ai renseigné avec leur retour la fiche bilan.

<u>Bilan des professeurs</u> : **agitation**, **manque de concentration**, bavardage, incivilité… seul le professeur d'éducation physique n'avait rien à dire, si, « ils ont besoin de bouger ».

Auto-évaluations des jeunes : **agitation**, **manque de concentration**, bavardage, agressivité, fatigue.

Les objectifs souhaités les plus cités sont : Devenir plus calme - Me relaxer - Avoir de meilleures relations avec les autres -Améliorer mes résultats scolaires - Développer la confiance en moi et la mémoire.

*D'après Michèle DREIDEMY : « **La concentration** : c'est la base des exercices, sans elle, ni calme ni contrôle ne sont possibles. La concentration est le moyen par excellence pour sortir **de l'agitation**, de la dispersion.*
***Le calme** : il découle de la concentration et aura des effets sur les trois plans : le cerveau, le cœur, le corps. A savoir : **des pensées claires**, donc une meilleure réflexion et de meilleures solutions aux situations ou problèmes mais aussi une meilleure capacité d'apprentissage ; **des émotions positives** et donc des relations plus sereines et moins conflictuelles avec les autres et moins d'agressivité ; moins de tensions dans le corps, moins de mouvements liés au stress et moins de perte d'énergie. »*

V1 Préparation des séances

Les séances de la M3C doivent être pensées, préparées avec soin afin de porter aux jeunes l'apaisement corporel, psychique et émotionnel. Elles doivent alterner, équilibrer, doser des exercices physiques, respiratoires, de calme et concentration, de relaxation, pour prendre en compte les jeunes dans leur globalité.

Il faut alterner les exercices assis et debout. Varier entre les exercices de respiration, de rythme, de concentration de recentrage. Et surtout ne pas oublier que la répétition des exercices est primordiale afin de bien les intégrer dans son corps et d'en ressentir tous les bienfaits.
Michèle DREIDEMY a créé de nombreux et divers exercices que nous voyons et recevons pour nos pratiques tout au long de la formation, certains sont accompagnés de musique créée spécialement pour les relaxations.

Ils peuvent se pratiquer de manière ponctuelle, notamment en classe, pour favoriser un retour au calme, préparer les élèves à une évaluation, ou encore dans le cadre de « séances types » hebdomadaires de 30 minutes en maternelle.

Ci joint une partie du tableau, avec liens hypertextes vers les fiches que j'ai constituées afin de monter mes séances :

RESPIRATOIRE	CONCENTRATION	PHYSIQUE	RELAXATION

BIEN RESPIRER C'EST BIEN VIVRE Pour se calmer, se recentrer, pour souffler	**LA ROUE MAGIQUE-** Recentre, calme, ex pour s'entrainer à la concentration.	**LE BUCHERON- Petits** Stimule la circulation du sang, libère les tensions nerveuses, combat la mauvaise humeur, la colère	**MASSAGE BALLES** Apaise, dev l'attention à l'autre.
RESPIRATION COMPLETE Pour renforcer la confiance en soi, détente, paix	**RETOUR AU CALME/A LIRE Assis** Calme, détend, permet de revenir à soi, dev la concentration.	**JE CHASSE LA COLERE- Petits** Permet de sortir de la colère et éliminer les tensions accumulées.	**JE ME RELAXE-JE SUIS COOL** **Ados**
RESPIRATION ALTERNEE Détente, calme, stimule la concentration Avant un cours pour se préparer à apprendre.	**JE SUIS ATTENTIF/ Assis ou couché** Permet de sortir de l'agitation et des émotions négatives. Equilibre, stabilise, dev l'attention.	**LE NETTOYAGE DE LA MAISON** Libère les tensions au niveau des articulations, connaissance du corps.	**JE FLOTTE SUR LES VAGUES** Calme les enfants agités ou anxieux.
RESPIRATIONS RYTHMEES Calme, réduit effets du stress • RESPIRATION BATON • RESPIRATION RECTANGULAIRE • RESPIRATION CARREE/AVEC MOUV.	**JE ME RECENTRE** Recentre, calme, augmente l'attention, améliore l'estime de soi. Avant un cours, après un stress ou forte émotion, pour retrouver un état serein.	**LE PANTIN ET LE ROBOT- Petits** Libère les tensions, pour prendre conscience des sensations de relâchement.	**LA PLANETE DES PAPILLONS-** **Petit** Permet d'entrer ds le sommeil ss y amener les soucis, les peurs et les tensions. Pour passer une nuit tranquille.
JE FERME LES PORTES DE LA MAISON Permet de faire le vide, de se déconnecter de l'extérieur	**JE ME CONCENTRE-Assis ou debout** Calme, dév la concentration.	**LA DANSE AFRICAINE** Indiqué ds les pbls de dyslexie, donne la notion de rythme. Bonne préparation pour une relax.	**L'OISEAU UNIQUE** **A partir de 8 ans** Joie et liberté. Enfants qui sont tristes.
JE TAPOTE POUR ME TONIFIER Stimule les poumons, pour prendre conscience de sa respiration	**L 'ARBRE** Dépression, changement d'humeur, concentration, équilibre psychique.	**FEELGOOD/PHYS ET RESPIRATOIRE** Pour relâcher les tensions, chasser la colère, les émotions négatives.	**JE DEPOSE MON CORPS AU SOL** **Pour enfants de maternelle et les plus grands**. Pour apprendre à bien poser son corps pour le relâcher.
LA RESPIRATION DE LA MONTAGNE Pour apaiser, calmer, se préparer à apprendre	**LA STATUE** Calme, maitrise du corps et du mental, pour se contrôler.	**LE SECOUAGE-** **Ados** Permet de libérer les tensions, la colère.	**JE SUIS CE QUE JE PENSE** Comme préparation à une épreuve ou un projet à réaliser.
RESPIRATION LUNAIRE Calme et apaise. Enlève la fatigue et les tensions nerveuses **RESPIRATION SOLAIRE** Dynamise et stimule, à utiliser lorsque l'on est fatigué.	**LE HUIT DE L'INFINI** Calme, apaise, rassemble, concentration.	**LE POT DE COLLE-** **Petits** Libérer les tensions, pour les enfants qui ont du mal à rester immobile pdt la relaxation.	**RELAXATION CHIFFRES ET COULEURS**
L ABEILLE Pour calmer après un moment d'agitation.	**LE TABLEAU QUI PARLE** Par 2/ Recentre, calme, maitrise de la parole, concentre.	**LE DECOLLAGE-** **Ados** Même effets que le Pot de colle	
LA RESPIRATION DE LA PAIX Stimule l'énergie vitale, en cas de diff. émotionnelles pour les enfants renfermés sur eux-mêmes	**LA BOULE MAGIQUE- Assis** Amène de la douceur, du bienêtre, permet de sortir de la violence, agressivité, révolte.	**LA MARCHE RESPIRATOIRE** Pour prendre conscience de la respiration, pour se concentrer, sortir de l'agitation.	
LA RESPIRATION DU SOURIRE-CONCENTRATION Pour retrouver bien être, détente, joie de vivre, pour sortir des émotions négatives, tensions.	**LE MIROIR** Contrôle et maitrise des gestes, détend, dev la créativité.	**LA MARCHE A 6 PAS-** Pour sortir de l'agitation, se concentrer. Ancre, calme, donne la notion de rythme et le lien avec les autres	
ETIREMENT DE LA JOIE-PHYSIQUE Dev la joie de vivre, pour les enfants qui manquent de motivation, dépressifs, tristes.		**LA MARCHE DE LA VOLONTE** Donne de la volonté, de la force, du courage, de la joie.	
LA FONTAINE- PHYSIQUE- Mêmes effets que la respiration complète. Pour les petits qui ont du mal à faire la complète, pour intégrer la D et la G. Enfants introvertis, timides, dépressifs, qui manquent de confiance en eux.		**LES RYTHMES -MAINS PIEDS CUISSES-BALLES** Pour s'exercer à la **concentration,** sortir de l'agitation, cohésion de groupe. Apaise le mental.	
L 'OISEAU QUI CHANTE-PHYSIQUE Mêmes effets que la complète, calme, apaise, confiance en soi. A utiliser en cas d'excitation et dispersion.		**LE COMPTAGE** **Concentration** Pour préparer le cerveau à recevoir des connaissances. Apaise le mental	
LE GESTE DE LA JOIE			

Donne de la joie de la bonne humeur. Pour sortir des conflits et des tensions émotionnelles		**LA GRENOUILLE QUI A TROP CHAUD-Primaires** Dev l'attention et la concentration, détend le corps avec postures de yoga.	
J AI CONFIANCE EN MOI-CONFIANCE EN SOI Dév la confiance, le courage, lutter contre les peurs, avt un concours, avt de prendre la parole en public.		**LA FORCE DE L EQUILIBRE** Dev l'équilibre, le calme, donne de la force.	**LA FORCE DU CHEVAL/** **L'OISEAU LIBRE**
JE SUIS FORT COMME UNE MONTAGNE- CONFIANCE EN SOI Dév la confiance, le courage, lutter contre les peurs. Avt un concours, avt de prendre la parole en public		**JE LAISSE PARTIR LES TENSIONS** Libère les tensions, après une longue période de cours, tensions accumulées ou stress.	
TRIAKA-Dével PERSONNEL- Dév le calme, la force et la joie		**LA PLAGE PHYSIQUE 3 EXPRESS** Dév la concentration, l'équilibre et la confiance en soi.	
LOOKING-RELATIONNEL Se pratique à 2/Dév la confiance en soi, échange avec l'autre, une relation de bien-être. Pour les enfants qui manquent de confiance en eux.		**LA BARQUE** Pour les personnes très tendues, nerveuses. Tonifie tout le corps.	
		LA PLAGE PHYSIQUE 1 Relâchement des tensions physiques, améliore la souplesse du bassin, diminution douleurs du dos.	
		L HUITRE Intériorisation et calme dans le mental. Redresse colonne vertébrale.	
		LA PLAGE PHYSIQUE EXPRESS-DOS Relâchement des tensions physiques, étirement colonne vertébrale, diminue douleurs du dos. Détente physique et psychologique.	
		LA PLAGE PHYSIQUE 4CV Travail sur les muscles du dos.	

Des exercices de respiration : La respiration abdominale et thoracique ; La respiration complète ; Je ferme les portes de ma maison ; La respiration alternée simple.
D'autres spécifiques **pour se calmer** : Je me recentre ; Retour au calme ; Le miroir ; La posture de l'huitre ; Je suis attentif.
D'autres **pour libérer les tensions au niveau des articulations** : Le nettoyage de la maison. Des exercices de massage pour détendre les tensions : Les mains qui font du bien ; Massage balle.
Des exercices physiques : Plage express ; Plage physique (de 1 à 3) ; La marche de la volonté ; La danse Africaine.
Pour s'exercer à se contrôler : La statue à 2, pour développer le sentiment de bien-être : L'étirement de la joie ; La boule magique de l'amour, La posture de l'huitre…
Des relaxations : Je flotte sur les vagues ; Escapade joyeuse, Je me relaxe, je suis cool ; Le château fort psychologique…

Les exercices de respiration placés en début de séance, permettent de sortir de l'agitation et mettent le jeune en contact avec lui-même, avec des sensations qu'il

ne connaissait pas.
La respiration est la fonction physique la plus importante, elle fournit un élément vital au corps : l'oxygène. Elle régule le système nerveux et la circulation, mais elle est intimement liée aux émotions.
Respirer correctement, lentement et profondément libère de la tension physique et apaise le mental. Certains d'entre eux me disent les utiliser à la maison particulièrement « la respiration abdominale » pour les aider à s'endormir ou lorsqu'ils se sentent agités.

Les exercices de rythme, de concentration sont la base des exercices : sans elle, ni calme ni contrôle ne sont possibles. La concentration est le moyen par excellence pour sortir de l'agitation, de la dispersion.

Les exercices physiques et postures, permettent une meilleure intégration du schéma corporel et une utilisation plus efficiente du corps. Ils permettent de libérer les tensions au niveau du corps et des articulations et d'apaiser le mental.

Les relaxations sont très appréciées et réclamées. Beaucoup s'endorment et je dois tenir compte du temps nécessaire pour les réveiller.

« Les relaxations, au-delà de la détente et du bien-être qu'elles procurent, elles peuvent également être utilisées pour lutter contre des peurs, pour développer des qualités, pour se préparer à un examen et augmenter ses capacités » (Michèle DREIDEMY)

V2-Une séance Méthode E3C - 3ème PREPA-des métiers

Accueil des jeunes individuellement.
Rappel les règles
Le salut

Bien respirer c'est bien vivre
Je me recentre
Plage physique express dos
Rythme mains-pieds
Je suis attentif couché
Respiration bâton
L'huitre
Relaxation : je me suis ce que je pense
Le cercle du respect
Le salut
Accompagnement en fin de séance : leur dire au revoir et bonne fin de journée

Le code de conduite: Assis sur son coussin, chaque jeune essaie de rappeler une règle du code de conduite en levant la main et en respectant la règle de compter jusqu'à 3 avant de parler.
Le salut : marque le début et la fin de la séance. C'est avant tout, un geste de respect pour le groupe, pour le moniteur et pour soi-même. Le salut se fait avec un mouvement physique, sur une respiration et avec l'intention respectueuse de saluer.
Bien respirer c'est bien vivre : Couchés sur le dos, les élèves se concentrent sur leur ventre qui se gonfle et se dégonfle comme un ballon. Cet exercice a comme objectif de leur faire prendre conscience de la respiration dans leur ventre.
Il permet la détente physique, qui mène au calme des pensées et des émotions.
Je me recentre : Grâce à une position équilibrée du corps et à la concentration sur sa respiration, ils augmentent leur capacité de concentration sur eux-mêmes, tout en améliorant l'équilibre et la coordination de leur corps. Cet exercice de concentration équilibre les deux hémisphères du cerveau et favorise le calme et la sérénité.
Rythme mains-pieds : Dynamique et ludique, il permet d'augmenter les capacités de concentration, en développant la créativité et l'attention au groupe.
Je peux leur demander de donner à tour de rôle un rythme afin que les autres le reproduisent. Le rythme est structurant et permet de sortir de l'agitation.
L'huitre : C'est une posture pratiquée avec des respirations lentes et profondes, qui va permettre au jeune de relâcher les tensions de son corps, notamment celles présentes au niveau de sa colonne vertébrale. Ainsi, elle soulage l'ensemble du système nerveux, calme le mental et amène l'enfant à se recentrer, à se tourner vers lui-même.
La respiration bâton : consiste à se concentrer sur un rythme respiratoire qui améliore le contrôle des réactions émotionnelles et des pensées, et participe à la structuration de l'individu.
La relaxation « Je suis ce que je pense » : avec la musique, en position allongée et les yeux fermés, ils relâchent toutes les parties de leur corps pour se détendre, et se concentrent sur la respiration. Cette relaxation visualisation, permet de

développer des attitudes mentales positives, de cultiver la confiance en soi, d'apprendre à utiliser ses potentialités.
A la fin de la relaxation, les jeunes sont beaucoup plus apaisés, calmes et détendus.
Le Cercle du respect : moment où chacun peut s'exprimer sur ce qu'il a vécu ou ressenti pendant la séance. Celui qui souhaite s'exprimer, lève le doigt et compte 3 secondes dans sa tête, afin de bien structurer sa pensée et tous les autres écoutent attentivement et silencieusement, une attitude de respect. Ils sont libres de s'exprimer, ou de rester silencieux, il est important de respecter ce silence avec bienveillance.

V3-Mon Bilan : 10 séances à ce jour (mars 2020)

Sur ces quatorze jeunes, dix restent assidus et pratiquent volontiers les exercices. Les autres ont quitté l'atelier parce qu'il était devenu trop difficile de faire les séances dans le silence par manque de coopération de ces 4 élèves, dont un extrêmement perturbateur, pour qui une prise en charge en individuelle aurait été nécessaire. Certains jeunes portent en eux beaucoup d'agitation. Je m'attendais tout à fait, avant de débuter ma pratique, à ce qu'ils puissent avoir du mal à respecter le silence et à pratiquer les exercices sans se faire remarquer. Il leur était difficile de se taire, tellement ils avaient l'habitude de partager leurs questions, leurs réflexions, leurs sensations spontanément. D'autres bougeaient tout le temps, « ne tenaient pas en place ». Ils semblaient incapables de rester assis sans changer de position régulièrement, ou voir pour certain, de jouer avec leur tapis.
J'avais donc souvent besoin de rappeler la règle du silence et pris l'habitude de dire « on se met debout (on s'assoit/on s'allonge) dans le silence ».
C'est à la quatrième séance, que j'ai commencé à observer des changements, et que j'ai pu faire une séance entière. Ils sont entrés dans chaque exercice, et ont pris la parole lors du cercle du respect : « je me sens détendu » ; « j'ai aimé l'exercice rythme mains-pieds » « ça me fait dormir »…des mots/maux sont sortis, ils se sentent bien, certains sourient….ils se livrent.
Quelle étape ils ont franchi !
Ils ont globalement progressé au fil des séances. Ils maîtrisent mieux leurs mouvements.
L'attention et la concentration s'améliorent et ils sont plus calmes, plus respectueux du cadre. La Méthode Educative 3C leur apporte la structure et l'attention dont ils ont besoin.
La relaxation reste le moment qu'ils apprécient le plus, et ils me demandent de continuer sur leur récréation de 15H00.
La sonnerie se déclenche et personne ne bouge… et tous ceux qui travaillent en établissement scolaire savent que quand ça sonne, voir même un peu avant, tu ne peux rien demander aux élèves… ils sortent très vite, ils courent même pour certains !

Il arrive qu'ils viennent me voir s'ils n'ont pas cours pour me demander de les prendre « Mme Zen tu peux nous prendre ?».

Ces jeunes étant en difficulté scolaire, le passage à l'écrit reste un exercice difficile. C'est lors des entretiens individuels ou lors d'échanges informels que j'ai pu noter leur ressenti, leur témoignage.
Concernant le retour des parents, j'espère pouvoir les rencontrer en cette fin d'année scolaire.

Au mois de janvier, j'ai proposé de travailler avec eux le programme spécifique pour la préparation aux examens, que Michèle DREIDEMY, a créé.
« Initiés » à la méthode ils pourront en profiter plus rapidement.
Ce programme propose la pratique d'exercices permettant aux élèves et aux étudiants **de se concentrer**, **se calmer**, de développer leurs capacités afin de les préparer aux examens.
Elle a choisi un programme adapté sur 3 mois pour se préparer efficacement aux examens.

Un thème est traité par mois :
Thème 1 : Détente et calme
Thème 2 : Concentration et maitrise de soi
Thème 3 : Confiance en soi et Estime de soi.

Ce projet porté par Carole Choux, professeur d'EPS, a obtenu le label CARDIE (Cellule Académique De Recherche et Développement Innovation, Expérimentation) du Rectorat de la MARTINIQUE.
En Martinique, de nombreux chefs d'établissements, enseignants, parents, en ont constaté les effets positifs aussi bien au niveau du comportement que des résultats scolaires, mais aussi du bien-être des enfants et des adolescents.
Ce projet permet à la méthode éducative 3C d'entrer plus aisément dans les établissements scolaires. Il n'est pas toujours simple « d'introduire » dans le système scolaire de nouvelles pratiques…
Je suis ravie de faire bénéficier ces jeunes de cette méthode. Ils sont souvent issus de familles défavorisées qui n'ont pas les moyens financiers pour les inscrire dans des séances privées.
C'est entre autre pour cela que j'œuvre tous les jours au sein de l'Education Nationale qui se doit (avec de nombreuses difficultés) de donner une EGALITE DES CHANCES. (education.gouv.fr)

VI-PRESENTATIONS DE SITUATIONS : ANNA et LURAN

(Auto-Evaluation d'Anna et Luran cf. annexe 1)

ANNA : 15 ans, jeune fille avec un fort caractère, qui ne supporte pas l'autorité. Elle est dans la classe « la meneuse ».
Anna s'énerve très vite, et, selon les situations, elle est capable d'injurier ses professeurs et sortir de la classe, en claquant la porte. On retrouve le même comportement avec certains de ses camarades de classe qui vont lui tenir tête.
Dans son auto-évaluation, les besoins pointés sont justes. Lors des entretiens individualisés, elle prend conscience que son attitude lui porte préjudice et surtout ne lui fait pas du bien. J'ai pu petit à petit tisser une relation de confiance, et lui faire comprendre que venir aux séances de la méthode l'aiderait à être mieux.
Elle a bénéficié de 10 séances, et n'en a manqué aucune. Toujours volontaire pour m'aider à placer les tapis, et à faire « régner » le calme dans la salle. Elle a, avec le temps, accepté les règles et de ne pas intervenir auprès des autres pour les reprendre !
Progressivement, elle a lâché prise, elle s'est détendue, et à commencer à sourire…
C'est Anna, qui aujourd'hui, en période de confinement à créer un groupe sur Whatsapp afin que nous puissions échanger sur la méthode éducative 3C, et que je puisse leur envoyer quelques exercices audio.
Elle peut aujourd'hui utiliser son savoir-être, son leadership plus posément, et surtout à bon escient.
Sa professeure principale a noté ses changements d'attitude, ce qui permet à la classe de travailler dans une ambiance plus sereine.
Les autres professeurs relèvent qu'Anna est plus apaisée, et s'emporte moins vite.
Quant à Anna, elle se trouve moins en colère, et pratique sa respiration abdominale dès qu'elle sent qu'elle va s'énerver.

LURAN : 15 ans, jeune homme introverti, triste et souvent isolé. Luran est efféminé et rejeté par certains de sa classe. Il manque de confiance en lui, ne s'assume pas encore.
Il est venu me voir à mon bureau sur les conseils de sa Conseillère Principale d'Education. Je lui ai entre autre parlé de la méthode éducative 3C et les bienfaits qu'il pourrait en tirer. Il a accepté un peu apeuré. Je lui ai demandé de venir un peu avant le début des séances afin de m'aider à placer les tapis dans la salle.
Je souhaitais qu'il prenne conscience qu'il pouvait « se rendre utile », qu'il s'approprie l'espace de la salle Zen, mais aussi qu'il se retrouve avec Anna et avec les autres par la suite avant de débuter les séances. Le vivre ensemble pose souvent bien des problèmes dans les établissements Scolaires.
Dans le code de conduite de la ME3C, plusieurs règles concernent le respect de l'autre : « Je respecte les autres en ne les dérangeant pas pendant les exercices ; Je respecte les autres en ne me moquant pas d'eux lorsqu'ils n'arrivent pas à faire les exercices ; Je suis ici pour moi et pas pour critiquer les autres ; Je ne cherche pas la compétition avec les autres ; Je ne fais pas de gestes violents et je ne crie pas ; »

Luran à bénéficier de 10 séances et a été assidu. Lors des séances, il est appliqué, afin que personne ne le remarque, et surtout pas moi. Il découvre que lors des séances, je ne nome jamais quelqu'un en particulier pour le reprendre, ce qui le rassure. Je vois progressivement le changement de sa posture, son corps est plus droit, sa tête se redresse, il regarde devant lui. Je l'ai vu sourire lors de l'exercice LE NETTOYAGE DE LA MAISON, exercice qui semblait le déranger au début par certains mouvements, comme beaucoup d'entre eux d'ailleurs, mais encore plus le concernant.
Luran et Anna se parlent aujourd'hui et par « sa notoriété » elle a fait aussi en sorte que les autres l'intègrent dans le groupe.
Il ne prend pas encore aisément la parole lors du cercle du respect, mais arrive à formuler son bien-être après la relaxation.
Un jour, il est venu m'expliquer que lorsqu'il attendait le bus pour venir à l'école, il sentait les regards sur lui, et que cela le stressait, l'angoissait. Il m'a dit qu'il avait fait la RESPIRATION ABDOMINALE et que ça lui avait fait du bien, qu'il n'avait plus la boule dans son ventre !
Ces retours montrent les apports précieux de cette méthode pour nos jeunes qui traversent dans leur vie des situations pas toujours simples.
Le facteur temps est aussi important, et ils n'ont malheureusement pas pu en bénéficier cette année entre les grèves et aujourd'hui le confinement.

VII-VERS DE NOUVELLES EXPERIENCES

VII1 Séances Avec Les Enfants : deux groupes, deux cités.

CITE GAIAC : 5 filles et 5 garçons
CITE RACINE : 5 filles et 3 garçons
AGES : entre 7 et 10 ans

J'ai débuté les séances au mois d'octobre 2019, soit à ce jour 17 séances. Les enfants ne sont pas toujours assidus, nous devons, avec la monitrice, rappeler aux parents les jours des séances de la ME3C. Ce public est socialement fragile.

PRINCESSE 8ans, a eu du mal à suivre la règle du silence, elle a eu beaucoup de mal car elle voulait tout diriger… J'ai dû lui expliquer individuellement les règles, mais aussi lui demander à plusieurs reprises d'aller sur la chaise du silence. Elle arrive aujourd'hui à suivre la séance presque sans m'interrompre.
Pour que les règles soient acceptées et respectées, il faut qu'elles soient comprises. Princesse profite du cercle du respect pour enfin s'exprimer et, elle

est prête, si je ne balise pas, à énumérer et apprécier tous les exercices faits pendant la séance.

La méconnaissance de ce profil de public, m'a demandée de revoir mon approche, et ma posture, mais aussi de réajuster mes séances selon l'état dans lequel je retrouvais les enfants.

YANIS, 9 ans, lors des premières séances, associait le coussin du silence à une punition. Et à chaque fois il pensait être en échec, croisait les bras et boudait. Je lui ai expliqué individuellement qu'il faisait de son mieux mais que parfois c'était difficile pour lui de se contrôler. En lui expliquant clairement et individuellement, et au fur et à mesure des séances, il a commencé à se calmer et à faire pratiquement toute une séance. Il a encore du mal avec la relaxation, la position couchée semble le mettre à mal. Par son histoire de vie, Yanis est un enfant qui demande beaucoup d'attention.
Il apprécie l'exercice du bucheron, et le réclame souvent, et m'a récemment confiée qu'il le faisait chez lui lorsque son frère l'énervait.
Il a montré et expliqué clairement l'exercice à sa monitrice de l'association. Un agréable moment pour moi que de le voir faire l'exercice calmement et avec précision.
Ce jeune public en difficulté sociale est pour la plupart, très agité, énervé et demanderait d'être pris en charge individuellement. Il a besoin d'une attention particulière. J'ai pu constater lors de certains exercices, comme **la respiration abdominale** par exemple, où j'ai dû m'approcher d'eux et les toucher, qu'ils arrivaient plus facilement à rentrer dans l'exercice, et par conséquent à se calmer. Ils apprécient les exercices de concentration tels que la Statue et l'Arbre. Les enfants doivent rester assis et immobiles, les yeux fermés pendant quelques secondes. A ma grande surprise, celui qui est resté le plus calme fut YANIS.

Le livre de la ME3C commence par ce constat: "...l'enfant, pour trouver un équilibre et pour croître intérieurement, a besoin d'attention..."
Les enfants, comme les adolescents vont tout faire pour l'attirer et donc se faire remarquer. Ils parlent beaucoup, s'agitent. Ce comportement reflète un besoin de se sentir exister.

VII2 Séances Avec Adolescents

Nbr : 6 filles et 7 garçons
Age : 15 ans-16 ans
Thème : Préparation Aux Examens (DNB)

Je n'ai pas assez de recul pour effectuer un bilan. Mais lors des premières séances, j'ai constaté qu'ils sont rapidement entrés dans les exercices, et excepté un jeune, tous les autres sont revenus aux séances suivantes.

1ère séance : présentation de la Méthode 3C

VIII-CONCLUSION

Les ruptures et les échecs à répétition caractérisent le parcours des jeunes en difficultés multiples. Il semble essentiel, pour mettre fin à cette spirale, de les revaloriser, autrement dit d'être bienveillants à leur égard.
La ME3C a pour objectif général de « donner à l'enfant des outils pratiques et efficaces pour qu'il puisse mieux gérer son monde intérieur, ses émotions, ses pensées mais aussi ses attitudes physiques. » en ce sens elle est bienveillante.
Un des moyens d'enseigner la bienveillance dans la ME3C est l'entrainement à porter de l'attention à l'autre et à soi. L'attention constitue un des piliers de la méthode.
Ainsi d'après Michèle DREIDEMY « L'attention que l'on porte à quelqu'un est une manifestation d'amour, cet amour dont tout enfant a besoin pour grandir. L'attention est une nourriture sur le plan psychologique pour l'équilibre de l'enfant. Que va faire un enfant ou un adolescent s'il ne reçoit pas assez d'attention ou celle dont il a besoin ? Il va la provoquer en faisant des bêtises, l'important pour lui étant qu'on lui prête attention.
L'attention peut être donnée de l'extérieur : parents, enseignants… mais elle peut aussi venir de l'intérieur : cette attention que l'on se porte à soi-même.
On va leur apprendre à s'apporter cette attention qui souvent leur manque avec les différents exercices de la méthode. Elle est aussi un excellent outil d'aide à la concentration qui agit sur plusieurs plans. Grâce à des exercices concrets, elle permet un meilleur contrôle de soi, une meilleure estime de soi, une plus grande confiance en soi, une plus grande volonté et un meilleur équilibre psychologique et physique. Lorsque la confiance en soi est rétablie, l'équilibre psychologique et physique atteint, les gestes et la parole maitrisés, les choix et les décisions seront plus aisés et la capacité d'apprendre en est renforcée. L'élève peut alors mieux s'investir dans sa scolarité et s'inscrire dans un parcours de réussite scolaire, personnelle.
La méthode éducative 3C peut donc être au sein des établissements scolaires un véritable moyen de prévention contre l'agressivité, la violence intériorisée ou non, le décrochage et l'échec scolaires.

Je suis ravie d'avoir fait la formation de monitrice de la Méthode Educative 3C car elle me permet de compléter et d'améliorer mes accompagnements auprès des jeunes « décrocheurs », mais aussi de faire de la prévention auprès des enfants en difficultés.
Et sans oublier, le bien-être qu'elle apporte aussi à nos ainés… et aux adultes.

IX-REMERCIEMENTS

A Michèle pour avoir créé et partagé cette méthode et ses mots toujours justes,

A Maryline pour m'avoir emmenée et accompagnée vers cette belle aventure,

A Ketty pour son soutien et sa bienveillance,

Au groupe ALPINA et à celui du sud pour leur soutien et leur aide,

A mes chefs d'établissements pour leur confiance et à leur ouverture pédagogique en faveur des élèves,

Aux professeurs des classes des jeunes suivis,

A l'Alliance Sociale, son directeur et les monitrices pour leur confiance et accueil,

A la maison des Associations du Marin,

Mais aussi à tous les enfants, adolescents, jeunes et séniors que j'ai rencontrés tout le long de ma formation.

X-ANNEXES

Auto-évaluation : **ANNA 15 ans**

Méthode Adaptative 3C

MBC

NOM D

PRENOM Rania

DATE 24/04/2025

A remplir par l'enfant

MES DIFFICULTES ACTUELLES

Mettre une croix à ce qui correspond

- ☒ Agité (e)
- ☒ Pas concentré (e)
- ☒ Trop bavard (e)
- ☒ Difficultés scolaires
- ☐ Agressif (ve)
- ☐ Timide
- ☒ Fatigué (e)
- ☒ Manque de confiance en moi
- ☐ Problèmes de mémoire
- ☐ Autre (à préciser) _____
- ☐ Aucune

LES OBJECTIFS QUE JE SOUHAITE ATTEINDRE

- ☒ Devenir plus calme
- ☒ M'entraîner à la concentration
- ☒ Me relaxer
- ☒ Contrôler mes réactions
- ☐ Avoir de meilleures relations avec les autres
- ☒ Améliorer mes résultats scolaires
- ☒ Développer la confiance en moi
- ☐ Développer la mémoire
- ☐ Autre (à préciser) _____
- ☐ Aucun

Auto-évaluation : **LURAN 15 ans**

Méthode Alphabet 3C
MBC

NOM Kordlir
PRENOM Ruhan
DATE 10/10/2019

A remplir par l'enfant

MES DIFFICULTES ACTUELLES

Mettre une croix à ce qui correspond

- ☐ Agité (e)
- ☒ Pas concentré (e)
- ☐ Trop bavard (e)
- ☒ Difficultés scolaires
- ☐ Agressif (ve)
- ☒ Timide
- ☐ Fatigué (e)
- ☒ Manque de confiance en moi
- ☒ Problèmes de mémoire
- ☐ Autre (à préciser) .....
- ☐ Aucune

LES OBJECTIFS QUE JE SOUHAITE ATTEINDRE

- ☐ Devenir plus calme
- ☐ M'entraîner à la concentration
- ☐ Me relaxer
- ☐ Contrôler mes réactions
- ☒ Avoir de meilleures relations avec les autres
- ☒ Améliorer mes résultats scolaires
- ☒ Développer la confiance en moi
- ☒ Développer la mémoire
- ☐ Autre (à préciser) .....
- ☐ Aucun

XI-BIBLIOGRAPHIE/ SITOGRAPHIE

- **Méthode Educative 3C, Une éducation pour la non-violence,** Manuel Pratique, Michèle DREIDEMY, 2013.

- **BO-**Bulletin Officiel de l'éducation nationale- Prévention du décrochage scolaire-Mission de Lutte Contre le Décrochage

- **ROUE DU DECROCHAGE** -Rapport de diagnostic Modernisation de l'action publique

- **DECROCHAGE ET PERSEVERANCE SCOLAIRE -**Gilles Ferréol

- **EDUSCOL.FR** -La Lutte contre le décrochage scolaire

- **ACADEMIE DE MARTINIQUE.FR** -MLDS-le décrochage en Martinique

- **EDUCATION.GOUV.FR** -Assurer l'égalité sur tout le territoire

RESUME : LA MISSION DE LUTTE CONTRE LE DECROCHAGE SCOLAIRE ET LA METHODE EDUCATIVE 3C

Comment remotiver, comment redonner le goût d'apprendre à des jeunes en échec scolaire ?
Quand on est en face d'élèves qui sont en échec scolaire depuis des années, qui sont aigris, qui sont en révolte contre le système scolaire, qui sont aussi en révolte contre les enseignants ; il faut changer son approche, **trouver une méthode plus efficace et quitter les schémas classiques**. Il faut développer avec eux des relations personnalisées : leur montrer qu'on les reconnaît en tant qu'être humain, en tant qu'être vivant avec une sensibilité.
Il faut les calmer et les rassurer ; leur apprendre à mieux gérer leurs émotions ; les aider à prendre conscience de leur potentiel, car bien souvent, un élève en difficulté scolaire est un jeune qui manque de confiance en lui.
Ces jeunes ont le plus souvent des difficultés de concentration et/ou d'organisation du travail scolaire.
Les raisons, les causes ou les déterminants du décrochage scolaire sont très différents d'un élève à un autre, et on retrouve à la fois des facteurs scolaires, familiaux, sociaux ou psychologiques, et bien souvent certains facteurs associés les uns aux autres, pour expliquer une situation de décrochage scolaire.

En tant que coordinatrice de la Mission de Lutte contre le Décrochage Scolaire, je recherche régulièrement de nouvelles approches afin de pouvoir répondre au mieux aux problématiques de ce public fragile. Je suis ravie d'avoir rencontrée dans mes recherches, Maryline Sylvestre, monitrice et formatrice qui m'a fait découvrir la méthode éducative 3C, crée par Michèle DREIDEMY.
Ses interventions depuis plus de trois ans au sein du lycée Joseph-Zobel auprès du public décrocheur, aujourd'hui mon expérience en tant que stagiaire, les retours positifs que nous avons, tant des jeunes que de la communauté scolaire me confortent dans l'efficacité et la pertinence de l'usage de la méthode pour des élèves en risque de décrochage ou ayant déjà décrochés.
La méthode éducative 3C travaille sur l'attention, la confiance en soi, la concentration, la gestion des émotions et la motivation, des facteurs fondamentaux pour lutter contre le décrochage scolaire.
Elle apporte donc à ces jeunes des outils qui les réconcilient d'abord avec eux puis avec l'école.

En prenant en compte toutes les dimensions de l'Être (intellectuel, émotionnel, physique), la méthode éducative 3C vise ainsi à la réussite scolaire pour tous.

TEMOIGNAGES PROFESSEURS

Bilan de la méthode E3C en 1CAR3 (1ère BAC Pro Carrosserie)
Certains élèves bénéficient de la méthode depuis l'an dernier pour des besoins variés : manque de concentration / agitation pour la plupart mais également pour manque de confiance en eux et introversion.
Les élèves réticents au départ pour certains ont adhéré.
La concentration s'est améliorée pour de nombreux élèves ainsi que la prise de conscience de leurs objectifs, plusieurs élèves introvertis se sont affirmés, le travail reste à poursuivre pour d'autres.
Certains sont fiers de leurs progrès scolaires et souhaitent poursuivre dans cette voie, encourageant les autres et montrant l'exemple.
Quelques-uns souhaitent arrêter, peu convaincus, le vivant comme une contrainte.
Le bilan est plus que positif au regard de l'état des lieux avant la pratique.
2CAR3 (2nde BAC Pro Carrosserie, entrants)
Les élèves ont peu profité de la méthode: grève, confinement.
Le bilan ne serait pas pertinent.
Mon expérience personnelle :
J'ai pu participer aux séances de la méthode. Le bien-être, l'apaisement et le ressourcement qu'elle apporte m'impose de revendiquer la possibilité pour tous les enseignants d'en bénéficier. Merci
Gladys Houcou : PLP MATH/SCIENCE

C'est une méthode déjà expérimentée au lycée J-Zobel avec Mme Macabre (Assistante sociale) et Mme Marchal (professeur d'Anglais) sur une classe de 2nde Bac Pro. A l'époque je n'avais que les témoignages de Mme Marchal qui regrettait le départ de Mme Macabre ayant travaillé depuis l'ouverture des 3ème Prépa-Pro (à l'époque). Elle m'a toujours vanté les mérites de cette méthode. C'est en ayant été sollicitée par une élève de la classe qui avait eu des séances dans son collège d'origine que j'ai pris conscience de l'efficacité de cette méthode.
Avec Monsieur Sefil (Proviseur Adjoint), depuis maintenant 3 ans, nous avons travaillé l'amélioration matérielle et organisationnelle de la mise en œuvre de cette classe à besoins spécifiques.
Quand Mme Pilesi m'a fait part de sa volonté d'intégrer cette classe à sa formation, je n'ai pas hésité.
Le proviseur a accepté d'intégrer un créneau à leur emploi du temps (mardi de 14H à 15H).
Je pense aussi que le cadre de la salle Zen n'est pas négligeable.
Les élèves ont été un peu réticents au début car cela représentait 1H supplémentaire à leur EDT ; mais après la première séance ils ont été conquis et je crois que cette expérience leur est plus que profitable : une bulle de calme dans un monde agité.
Nazir Cyrlène : PLP LETTRE/HISTOIRE (Professeure Principale)

TEMOIGNAGES DES JEUNES

- **Pendant l'année scolaire :**

« La relaxation me fait dormir » **M**-17 ans -Dispositif Réussite-Lycée Zobel
« Je fais l'exercice je ferme les portes de la maison quand ça crie chez moi »
F-7 ans-Association Alliance :

« Je fais la respiration abdominale quand ma prof m'énerve » A-16 ans 1ère »

- **En période de confinement** : j'ai eu du mal à rassembler les retours des jeunes. J'ai pu avoir quelques audios que j'ai retranscris :

« J'ai amélioré mes résultats scolaire, et je suis plus calme » 1CAR3
« Le soir, je fais la respiration abdominale pour m'endormir » 2CAR3