# Mémoire Formation de moniteur Méthode Educative 3C - Concentration - Calme - Contrôle

avec Michèle Dreidemy Fondatrice de la ME3C

# Pourquoi pratiquer La Méthode Educative 3C à l'école maternelle ?



Juin 2020

Nébia Marie - José Session 2018

# **SOMMAIRE**

Introduction		P.3
I) La ME3C : Méthode Educative 3C - Concentration, Calme, Contrôle		P.5
a.	Sur le chemin, la rencontre avec la ME3C	
b.	Pourquoi les 3C ?	
c.	Les fondements et spécificités de la méthode	
II) L'école maternelle : un cadre institutionnel propice à la pratique de la ME3C ?		
a.	Le cadre institutionnel	
b.	Valeurs et spécificités de l'école maternelle	
c.	Adéquation entre fondements et spécificités de la ME3C et les valeurs et spécificités de l'école	maternelle
<u>III) 1</u>	La ME3C et les récentes découvertes scientifiques en Neurosciences	P.12
a.	Que sont les neurosciences ?	
b.	Que nous apprennent -elles ?	
c. Adéquation entre ce que propose la ME3C et les différents apports en neurosciences notamment cognitives, affectives et sociales.		
IV) Cas pratique : Mise en place de la ME3C au sein de mon établissement.		P.16
a.	La structure de l'établissement	
b.	Choix et Méthodes	
c.	Contenus et objectifs	
d.	Effets déjà constatés	
e.	Difficultés rencontrées	
Conclusion		P.29
Bibliographie		P. 30
Annexes 33		P.30-

Le plus beau cadeau que l'on puisse faire à un enfant n'est pas tant de l'aimer que de lui apprendre à s'aimer.

J. Salomé.

# Introduction:

Pourquoi pratiquer la Méthode Educative 3C à l'école maternelle ?

Chacun est en droit de se poser la question alors que dans ses textes officiels l'école maternelle se veut déjà une école "bienveillante" dont "la mission principale est de donner envie aux enfants d'aller à l'école pour apprendre, affirmer et épanouir leur personnalité."

Les intentions sont louables, clairement énoncées et partagées par l'ensemble de la communauté éducative mais dès qu'il s'agit de passer à la pratique au quotidien, force est de constater que dès la maternelle la tâche est loin d'être chose aisée pour les enseignants et tendrait à le devenir de moins en moins.

Comment réussir cette mission de bienveillance pour tous, donner envie à tous de venir à l'école pour apprendre, affirmer et épanouir leur personnalité quand manque de réceptivité, de concentration, agitation et agressivité viennent s'ajouter aux effectifs de classe ?

Dans pareille situation, le docteur Catherine Gueguen\* n'hésite pas à parler du désarroi des enseignants face à l'injonction de bienveillance.

En recherche sur l'éducation, on s'est beaucoup attaché à juste titre à la constante amélioration de la didactique, soucieux de transmettre au mieux les connaissances, le Savoir.

Les découvertes en Neurosciences cognitives ne cessent d'enrichir la pédagogie des enseignants cependant face à des performances scolaires qu'elle juge insuffisantes, en se référant aux dernières enquêtes PISA\*, l'institution crée en janvier 2018 un conseil scientifique de l'éducation nationale pour remédier aux défaillances constatées.

En quête d'une amélioration des résultats de leurs élèves, les enseignants sont prêts à tout tenter, ils s'y risquent mais se heurtent bien souvent à l'écueil du manque de réceptivité du public auquel ils s'adressent.

Comment s'affranchir des parasitages que sont l'agitation, le manque de concentration, les comportements agressifs pour remplir au mieux sa mission d'éveil à la connaissance tout en contribuant au bon développement de l'enfant au sein de l'école ?

La Méthode Educative 3C, les récentes recherches en Neurosciences, Neurosciences sociales et Neurosciences Affectives et Sociales pourraient s'avérer être des outils tout à fait pertinents pour établir une relation gagnant- gagnant pour le tandem enseignant élève au sein de l'école maternelle et améliorer les capacités cognitives des enfants.

C'est ce que j'ai voulu tenter de savoir en utilisant la ME3C au sein de l'établissement dans lequel j'enseigne.

Dans ce mémoire qui se veut avant tout un retour sur expérience, le lecteur pourra découvrir ce qu'est la ME3C, comment je l'ai découverte, pourquoi il m'a semblé pertinent de l'utiliser au sein du cadre institutionnel qu'est l'école maternelle, en quoi cette méthode est en adéquation avec les récentes découvertes scientifiques et apparaît comme un outil pertinent en matière d'éducation.

Et enfin dans une partie plus pratique le lecteur pourra trouver le détail de sa mise en pratique au sein de mon établissement, les effets attendus, les difficultés rencontrées et quels effets ont déjà pu être constatés sur les pratiquants : enfants et adultes.

Catherine Gueguen 2018 "Heureux d'apprendre à l'école"

<sup>\*</sup>Programme International de Suivi des Acquis des élèves

# I) La ME3C: Méthode Educative 3C: Concentration, Calme, Contrôle

# a) Sur le chemin, la rencontre.

En 2017, en tant qu'enseignante en école maternelle, j'assiste à la journée académique organisée par l'Association Générale des Enseignants d'École Maternelle<sup>1</sup> à l'E.S.P.E<sup>2</sup> d'Arras.

Madame Catherine Gueguen vient y faire une conférence sur les effets de la bienveillance sur le développement du cerveau de l'enfant.

Elle nous y présente les récentes découvertes en Neurosciences Affectives et Sociales sur lesquelles elle s'appuie pour inciter les adultes que nous sommes à ne pas hésiter à user de bienveillance envers les enfants que nous côtoyons, insistant grandement sur le fait que celle-ci a un retentissement certain sur le développement cognitif chez l'enfant.

Ses propos m'ont vivement interpellée, je veux en savoir plus, aller plus loin.

Très vite, je fais des recherches sur tout ce qui existe avec les termes bienveillance, non-violence, bien sûr je trouve la Communication Non Violente de Marshall Rosenberg, mais surtout la **ME3C³** méthode psychocorporelle d'éducation Non Violente, fondée par Madame Michèle Dreidemy, retient mon attention.

Le fait que cette méthode puisse s'appliquer à de jeunes enfants me séduit tout de suite, par expérience je sais que très peu de choses sont proposées pour ce très jeune public et surtout le fait que cette méthode permette de travailler sur les trois plans : cérébral, émotionnel et physique me conforte dans l'idée que j'ai trouvé ce que je cherchais : une prise en compte de l'être humain dans sa globalité pour contribuer à son épanouissement.

# b) Pourquoi les 3C?

Derrière les 3 C il y a :

#### **La C**oncentration :

Au niveau mental elle est la base de tous les exercices. Elle permet de développer l'attention essentielle pour amener le calme mais aussi de l'énergie et de la force telle une loupe concentrant les rayons du soleil en un seul point jusqu'à créer l'étincelle génératrice de feu.

On entend par concentration le fait de mobiliser ses facultés mentales et physiques sur un sujet et une action.

Lorsque l'on parvient à se concentrer, les idées deviennent plus claires, la réflexion plus aisée et les capacités d'apprentissages optimisées.

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup>AGEEM : Association Générale des Enseignants d'École Maternelle, initialement AGIEM Association loi 1901 fondée en 1921

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup>E.S.P.E : Ecole Supérieure du Professorat et de l'Education devenus les INSPE depuis janvier 2019

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup>ME3C: Méthode Educative3C, une éducation pour la non-violence. www.methode3C.com

Le Calme qui va avoir des effets sur les 3 plans :

- Au niveau cérébral- Cerveau : des pensés plus claires.
- Au niveau des émotions- Cœur : des pensées positives.
- Au niveau physique- Corps : moins de tensions dans le corps, moins d'agitation et de perte d'énergie.

#### Et enfin

Le Contrôle qu'il faut entendre ici par la **maîtrise de soi** conduisant au bien-être. Sur le plan émotionnel cela se traduira par une meilleure gestion des émotions donc une meilleure façon d'appréhender la vie et ses aléas et un meilleur rapport aux autres.

Sur le plan physique l'enfant n'est plus "agité" mais il devient sujet agissant : il retrouve le plaisir de bouger.

# c) Les spécificités et les fondements de la méthode.

"La Méthode Educative 3C est une technique psychocorporelle spécialement adaptée aux enfants ; basée sur des valeurs et attitudes de vie positives comme : le respect, la tolérance, la bienveillance." Elle utilise des exercices de concentration, de respiration, d'équilibre ainsi que des exercices physiques et de relaxation.

La pratique régulière de ces exercices aux objectifs clairement définis et adaptés aux enfants donne à ceux-ci des outils pratiques et efficaces pour trouver l'équilibre sur le plan cérébral, émotionnel et physique. Et l'on sait que l'agitation physique, émotionnelle et mentale naît d'une rupture d'équilibre entre ces trois plans qui sont autant de composantes de la nature humaine.

Par ailleurs la ME3C a l'avantage d'être praticable par les jeunes enfants grâce à l'adaptabilité de ses exercices, de la durée et du contenu des séances établis en fonction des besoins de chacun.

De plus, il est à noter que des séances avec les parents peuvent être proposées pour permettre aux adultes qui accompagnent les enfants de vivre celles-ci avec eux, de profiter des bienfaits des exercices et d'être ensuite en mesure de les pratiquer ensemble à la maison.

"La ME3C se fonde sur les besoins essentiels de l'enfant : **L'amour** (à travers **l'attention**) et la **structure** (à travers les repères, les règles, les rythmes) ".

L'attention que l'on porte à quelqu'un est une manifestation d'amour ; amour dont tout enfant a besoin pour grandir et s'épanouir harmonieusement.

S'il manque ou estime qu'il manque d'attention, l'enfant adoptera un comportement pour ramener l'attention de l'adulte sur sa personne.

L'attention peut être donnée de l'extérieur mais elle peut aussi venir de l'intérieur : il s'agit alors de l'attention que l'on peut s'apporter à soi- même.

Ce qui n'est pas une ressource négligeable à une époque où l'attention des adultes est souvent captée par toutes sortes de sollicitations (écrans, smartphones, réseaux sociaux, panneaux, spots publicitaires) généralement à des fins mercantiles il faut bien le reconnaître.

L'attention que l'enfant va apprendre à s'apporter va lui permettre de se sentir bien, de se sentir exister sans avoir à passer par des comportements excessifs.

Quant à **la structure** induite par des repères spatiaux, des règles, des exercices de rythme, la valorisation d'attitudes positives, elle est tout ce qui donne des repères à l'enfant. Le manque de repères, de règles le déstabilise et entraîne anxiété et agitation.

Par exemple quand un enfant se concentre dans un exercice de rythme, il n'est plus dans le chaos et on peut observer qu'il sort de l'agitation.

Comprendre que la vraie force réside dans ce qui a été atteint grâce à des valeurs comme le courage, la persévérance, le dépassement des difficultés participe d'une meilleure estime de soi alors que la force utilisée dans la violence n'est en fait qu'un aveu de faiblesse, une non-résolution de ses conflits internes.

Pour grandir harmonieusement l'enfant a besoin de référents sur lesquels il peut s'appuyer ; il se sent alors en sécurité

Lors d'une séance de ME3C, le moniteur de par son savoir être et son savoir-faire devient un garant de sécurité affective nécessaire au bon développement de l'enfant.

## Comment se passe une séance de ME3C?

Celle-ci est conduite dans un espace donné et ordonné par un moniteur formé à cette méthode, qui a dû lui-même, l'expérimenter, faire un travail personnel de connaissance de soi. Celui-ci commence la séance par le rappel du code de conduite qui se veut un cadre dans lequel chacun s'engage à respecter des règles simples telles que le silence, le respect des consignes données, le respect des autres enfants et du matériel, le respect de soi qui passe par l'attention que l'on s'accorde à soi-même afin de bénéficier des bienfaits des exercices.

Le salut marque le début de la séance durant laquelle l'enfant va être guidé pour pratiquer des exercices ciblés répondant à ses besoins fondamentaux tantôt en position assise, debout, allongée évitant ainsi toute monotonie.

Les exercices sont des outils, des aides pour avancer vers une meilleure maîtrise de soi. Ils permettent une évolution positive de l'enfant, une amélioration de l'attention et de la mémoire, ainsi qu'un développement des facultés mentales, émotionnelles et physiques (ce qui est le rôle de l'éducation)

# La méthode comprend des :

- Exercices de concentration et d'attention.
- Exercices d'équilibre.
- Exercices de retour au calme.
- Exercices de recentrage.
- Exercices de contrôle du corps, des gestes, de la parole.
- Exercices de rythme.
- Exercices de respiration.
- Pratique de la relaxation sous diverses formes.
- Pratique physique : mouvements et postures.

En fin de séance, dans un cercle du respect, l'enfant a la possibilité de s'exprimer pour faire part de ce qu'il a vécu et de ses ressentis durant la séance. Ce temps de parole permet à l'enfant de se familiariser peu à peu avec une attitude réflexive sur ce qu'il vit.

Pour bénéficier au mieux de ces effets, il faut s'inscrire dans la régularité ; pratiquer régulièrement quelques exercices en classe et lors d'un cycle d'au minimum 12 séances à raison d'une séance hebdomadaire.

Cette régularité permet aussi de développer persévérance, patience, bienveillance envers soi-même et les autres à travers la répétition et la progression des exercices dans le temps.

Enfin le salut marque la fin de la séance où chacun retourne, apaisé, se rechausser avant de reprendre ses activités.

Après avoir présenté la méthode nous proposons de présenter le cadre institutionnel qu'est l'école maternelle avant de voir pourquoi il nous a semblé pertinent d'y utiliser celle-ci.

# II) L'école maternelle : un cadre institutionnel propice à la pratique de la ME3C ?

# a) Le cadre institutionnel.

C'est par le décret du 2 Août 1881 que l'école maternelle remplace les salles d'asile. C'est désormais l'école qui doit prévaloir et non plus le coté caritatif qu'avaient les salles d'asiles où étaient accueillis jusqu'à lors les jeunes enfants des familles pauvres.

Un premier programme d'enseignement apparaît dans le décret du 18 janvier 1887.

J-C Chamboredon et J. Prévot<sup>4</sup> attribuent l'originalité du programme pédagogique de l'école maternelle d'une part au mode de recrutement de son personnel d'enseignement ainsi qu'à l'influence d'idées nouvelles relatives à la petite enfance inspirée par Fröbel à qui revient l'initiative des jardins d'enfants outre Rhin.

Mais pour que l'école maternelle s'éloigne de l'image d'un centre de dressage ou d'une école inadaptée aux petits, il faudra compter sur le charisme d'une personne telle que Pauline Kergomard.

Elle pèsera de tout son poids pour que le jeu à l'école maternelle soit reconnu comme une "occupation sérieuse" de l'enfant et que le mobilier soit le plus adapté possible à la taille de celui- ci.

A l'école maternelle, telle qu'elle est envisagée par Pauline Kergomard, l'enfant est en droit de ''se comporter selon sa nature telle qu'elle découle de la définition de l'enfance, se conformer à la norme du comportement enfantin. C'est la négation complète des premières formes scolaires (inculcation et dressage) au profit d'une forme scolaire où la seule obligation qu'ait l'enfant est d'être soi.''<sup>5</sup>

\_

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> J-C Chamboredon et J.Prévot

<sup>&</sup>lt;sup>5</sup>Pauline Kergomard citée par J-C Chamboredonet J-Prevot1973 p322

Depuis lors, le jeu à valeur pédagogique tel qu'il a été encouragé par Pauline Kergomard connaîtra un essor sans égal et sera certainement à l'origine de la reconnaissance de l'école maternelle par les classes moyennes de la société pour lesquelles le jeu avait une valeur éducative alors que dans les classes populaires celui-ci n'apparaissait que dans les moments festifs en opposition au travail.

La particularité de l'école maternelle réside peut-être dans le fait que tout en autorisant au fil du temps, une définition de la prime enfance, elle ne s'est pas démunie de tout programme pédagogique.

Dans son analyse des textes officiels relatifs à l'école maternelle, J-N Luc note que d'une image pessimiste et négative de l'enfant, on est passé à une idée de richesse potentielle de celui-ci.

L'auteur note que dans un texte datant du 2 Août 1977<sup>6</sup>, consacré au contenu et aux méthodes de l'enseignement préscolaire, il y a un glissement vers un discours avec des termes empruntés à la psychologie génétique, dans ce même texte J-N Luc relève que du préscolaire on passe au préélémentaire.

D'autre part, il a fallu que l'école maternelle compose avec des effectifs de classes importants suite à une forte demande de scolarisation des enfants provenant de familles différentes aux modes de socialisation différents.

Une des spécificités de cette école est peut- être qu'elle a toujours essayé de rester pourvue d'une des qualités que l'on prête souvent aux jeux qu'elle propose ; celle d'être évolutive : aussi bien dans sa représentation de l'enfant que dans sa définition, ses missions et ses programmes.

Il est à noter que depuis la loi pour une école de la confiance promulguée au Journal officiel du 28/07 /2019 l'âge d'instruction obligatoire est abaissé à l'âge de 3 ans.

# b) L'école maternelle de nos jours: Valeurs et spécificités.

Le dernier programme en date découle de la loi de refondation de l'École de la République du 8 juillet 2013 qui "crée un cycle unique pour l'école maternelle et souligne la place fondamentale de celle-ci comme première étape pour garantir la réussite de tous les élèves au sein d'une école juste pour tous et exigeante pour chacun.

L'école maternelle est une école bienveillante.....sa mission principale est de donner envie aux enfants d'aller à l'école pour apprendre, affirmer et épanouir leur personnalité. Elle s'appuie sur un principe fondamental : tous les enfants sont capables d'apprendre et de progresser.''<sup>7</sup>

Dans ce texte officiel est très nettement affichée la volonté de faire de l'école maternelle une école qui :

- s'adapte aux jeunes enfants.
- accueille les enfants et leurs parents
- accompagne les transitions vécues par les enfants.
- tient compte du développement de l'enfant.
- pratique une évaluation positive dans la mesure où elle constitue un outil de régulation dans l'activité professionnelle des enseignants
- organise des modalités spécifiques d'apprentissage. Le jeu cher à Pauline Kergomard y a toujours sa place. Il est proposé à l'enfant d'apprendre en jouant, en réfléchissant et en résolvant des problèmes, en s'exerçant, en se remémorant et en mémorisant.

<sup>&</sup>lt;sup>6</sup>J-Noël Luc 1982

<sup>&</sup>lt;sup>7</sup>Bulletin officiel spécial n°2 du 26 Mars 2015- Annexe : Programme de l'école maternelle

L'école maternelle est une école où les enfants vont apprendre ensemble et vivre ensemble. Ils y apprennent à comprendre la fonction de l'école.

Elle se veut une école où chaque enfant doit pouvoir se construire comme personne singulière au sein d'un groupe.

Dans ce programme, les enseignements sont organisés en cinq domaines d'apprentissage. Ce qui permet aux enseignants d'identifier les apprentissages visés et de mettre en œuvre leurs interactions dans la classe.

#### Ces cinq domaines sont :

- Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions. La place primordiale du langage à l'école maternelle est réaffirmée comme condition essentielle de la réussite de toutes et tous.
- Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.
- Agir, comprendre, s'exprimer à travers les activités artistiques.

Ces deux domaines, cités précédemment, permettent de développer les interactions entre l'action, les sensations, l'imaginaire, la sensibilité et la pensée.

- Construire les premiers outils pour structurer sa pensée : on peut y retrouver entre autres les nombres et leurs utilisations.
- Explorer le monde : à savoir se repérer dans le temps et l'espace notamment, entre autres en faisant l'expérience de celui- ci à travers des activités où l'enfant va acquérir des connaissances liées à ses propres déplacements comme à ceux de ses pairs, à des prises de repères.

Pour chaque domaine il y a des compétences attendues en fin d'école maternelle c'est à dire en grande section.

# c) École maternelle et ME3C : Des valeurs et fondements en adéquation et des spécificités communes.

Que ce soit à l'école maternelle ou dans la ME3C, il est question de la bienveillance dont Catherine Gueguen nous rappelle le sens littéral " veiller sur quelqu'un de façon positive".<sup>8</sup>

Comme cela l'a été énoncé en introduction, la bienveillance prônée par l'institution scolaire ne manque pas de plonger les enseignants dans le désarroi quand pleins de bonne volonté, ils constatent qu'il est de plus en plus difficile d'enseigner dans un climat scolaire serein, propice aux apprentissages.

De son côté, comme cela l'a été dit, la ME3C repose sur des valeurs et attitudes positives comme, le respect, la tolérance, la bienveillance. Ce qui s'avère intéressant pour les enseignants qui voudraient dépasser le stade du "désarroi".

Il convient de revenir sur ce que l'on entend par le mot "méthode" le sens qui est retenu ici est "démarche rationnelle pour aboutir à un résultat", en sachant que le résultat escompté est le *développement total* 

-

<sup>8</sup>Heureux d'apprendre à l'école.p.55

de l'enfant tant sur le plan physique, émotionnel et intellectuel pour lui permettre d'accéder un jour au statut d'adulte responsable, créatif et équilibré.<sup>9</sup>

But recherché aussi par l'école maternelle qui se veut une première étape pour permettre aux enfants d'apprendre, affirmer et épanouir leur personnalité.

Parce qu'elle est une méthode, la ME3C offre à l'utilisateur des outils pour atteindre les buts cités cidessus. Et on sait combien la demande est forte du côté des praticiens que sont les enseignants. Les outils sont nombreux. Comme nous l'avons vu, ils reposent sur la prise en compte des besoins essentiels de l'enfant : l'attention (que l'on peut associer ici au mot bienveillance) et la structure qui touche le "comment" en donnant des repères et rejoint la bienveillance dans la mesure où elle sécurise l'enfant, lui permet d'éprouver un état de bien-être.

Par ailleurs, l'école maternelle et la ME3C ont en commun de vouloir offrir le meilleur à tous. Là encore l'expérience professionnelle de Madame Dreidemy en tant qu'infirmière psychiatrique, enseignante de yoga et relaxologue en milieu hospitalier auprès d'enfants caractériels, psychotiques, autistes est un atout pour qui doit faire face à des comportements pour le moins inhabituels au sein de l'école inclusive.

De manière concrète l'utilisation de la ME3C stimule l'imagination, renforce la mémoire, enseigne l'attention et la concentration, le calme, harmonise et coordonne les mouvements, cultive la structuration spatio-temporelle, améliore le sens du rythme, tonifie le maintien corporel, développe l'estime de soi...<sup>10</sup>

On retrouve ici quelques-uns des objectifs des différents domaines d'apprentissages de l'école maternelle tels qu'agir, comprendre, s'exprimer à travers les activités artistiques, physiques ; explorer le monde en se repérant dans le temps et l'espace, construire les premiers outils pour structurer sa pensée. Cette adéquation sera plus amplement détaillée dans la partie pratique du mémoire où seront présentés les exercices proposés aux enfants, dans quels buts et quels sont les effets attendus.

Quant à l'agitation physique, émotionnelle et mentale tant redoutée par les enseignants et si peu constructive pour les enfants, elle est canalisée par les exercices psychocorporels.

"Dans la ME3C, le corps sera pour l'enfant l'interface le lieu privilégié de la relation : respiration, relaxation, attention à travers les cinq sens, postures, contact avec l'autre...

Une conscience et un éveil plus grand se créeront ainsi pour l'enfant envers son propre monde intérieur et envers sa relation au monde et aux autres''<sup>11</sup>

Vivre bien avec soi et avec les autres, l'école maternelle en rêve, la ME3C offre des outils concrets pour le réaliser ou tout au moins s'en approcher un peu plus en proposant des exercices spécifiques tels que ceux qui seront décrits en deuxième partie de mémoire.

<sup>&</sup>lt;sup>9</sup>Michèle Dreidemy Manuel pratique Méthode éducative 3 C p11

<sup>&</sup>lt;sup>10</sup>Ibid p.13

<sup>&</sup>lt;sup>11</sup>M.Dreidemy p.11

# III) La ME3C et les récentes découvertes en neurosciences.

# a. Que sont les neurosciences ?

Les neurosciences sont les études scientifiques du système nerveux tant du point de vue de sa structure que de son fonctionnement, depuis l'échelle moléculaire jusqu'au niveau des organes comme le cerveau, voire de l'organisme tout entier.

Les neurosciences cognitives s'intéressent plus particulièrement à la mémoire et à l'apprentissage alors que les neurosciences affectives s'attachent à l'étude des émotions, sentiments, capacités relationnelles etc...

Ces dernières sont longtemps restées très peu connues en France alors que les découvertes qui ont été faites dans ce domaine sont majeures pour l'éducation et l'enseignement.

Il est à noter comme le rappelle Franck Ramus directeur du CNRS que les neurosciences, souvent grâce à différents types d'imageries, nous ont montré qu'on est capable de visualiser les corrélats cérébraux dans les changements cognitifs.

#### b. Que nous apprennent-elles?

Dans son livre "Heureux d'apprendre à l'école", le docteur Catherine Gueguen, pédiatre, nous partage les derniers résultats des recherches en neurosciences sociales, sciences que l'on pourrait définir comme l'exploration empirique ancrée dans la biologie et les neurosciences.

Pour étudier les processus biologiques et sociaux, les neurosciences sociales utilisent une multitude de techniques dont, entre autres, l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle, la stimulation magnétique transcrânienne, l'électroencéphalographie, la neuroendocrinologie, la génétique comportementale.

Parmi les récentes découvertes j'en ai retenu quelques-unes relatées par le Docteur Gueguen qu'il est intéressant de connaître pour répondre à notre question :

Pourquoi pratiquer la Méthode Educative 3C à l'école maternelle ?

# 1. Neuroplasticité et épigénétique.

Le cerveau se modifie grâce à la plasticité qui lui permet de s'adapter face à un environnement en perpétuel changement.

Face aux différentes expériences vécues, les remaniements opérés par le cerveau au niveau physiologique se manifestent entre autres par l'émergence, la disparition, ou la réorganisation des synapses mais aussi des neurones et des circuits neuronaux.

Ainsi "Toutes les expériences affectives, intellectuelles, sensorielles ou motrices que l'enfant traverse .....jouent un rôle considérable dans ses aptitudes cognitives et sociales' 12

<sup>&</sup>lt;sup>12</sup> ref. Teicher 2016 donnée par C.Gueguen p.186

On apprend par ailleurs qu'entre autres facteurs, l'entourage familial et social peut avoir des effets sur l'épigénétique c'est-à-dire : la modification de l'expression des gènes, responsable de l'activation ou non de certains caractères ou maladies qu'ils possèdent.

#### 2. Les émotions

De nos jours, on sait, grâce notamment aux recherches d'Antonio Damasio que les émotions et leur bonne gestion ont un rôle décisif dans l'élaboration de notre pouvoir de décision.

C'est le même Antonio Damasio qui, dans son livre **Le sentiment même de soi**<sup>13</sup>, démontre les relations étroites entre le cerveau, le corps, les émotions.

# 3. Empathie et bienveillance

L'empathie définie par Jean Decety est "une capacité innée qui permet de répondre aux signaux émotionnels d'autrui, capacité nécessaire pour survivre, se reproduire et avoir du bien -être''<sup>14</sup> Les études scientifiques ont surtout porté sur les effets de comportements plus ou moins empathiques au niveau de la production dans le corps humain, d'ocytocine, dopamine, endorphine, sérotonine, molécules décisives dans la sensation de bien-être, d'adaptabilité au groupe, compétence initialement capitale dans la survie de l'espèce.

Pour le docteur Gueguen empathie et bienveillance sont deux termes qui se rejoignent dans la mesure où pour être bienveillant c'est à dire veiller sur quelqu'un de façon positive, il est nécessaire de sentir, comprendre l'autre et de répondre de façon appropriée à ses besoins.

L'empathie même, si elle est innée, se travaille car celle-ci peut se retrouver totalement étouffée au hasard d'expériences plus ou moins heureuses de la vie, à force de dénis ou répressions des émotions.

Les vertus de l'empathie, composante essentielle de la bienveillance, sont aujourd'hui connues.

''On sait que l'empathie permet de réguler les relations, réduit l'agressivité et favorise la coopération''. <sup>15</sup>

4. Compétences socio-émotionnelles : pourquoi les développer à l'école ?

Connaître les émotions, les siennes et celles des autres, les exprimer, en connaître les causes, les réguler sont des compétences émotionnelles.

Pourquoi faut-il les développer?

Des recherches ont montré que des élèves évoluant dans un contexte où les compétences socioémotionnelles ont été développées

- voient leur motivation et leur réussite scolaire augmenter.
- Ils deviennent plus autonomes et responsables.
- Les problèmes de comportement diminuent.

<sup>15</sup>C.Gueguen p.56

<sup>&</sup>lt;sup>13</sup>Odile Jacob 1999

<sup>&</sup>lt;sup>14</sup> Decety 2015

5. Importance de la qualité de la relation enseignant- élève pour le bon développement de l'enfant.

Le docteur Gueguen nous apprend que l'un des messages essentiels des neurosciences affectives et sociales est que ''chaque relation, chaque rencontre nous affecte dans un sens positif ou négatif et transforme notre cerveau.''<sup>16</sup>

A ses yeux cette découverte est une véritable "révolution dans la compréhension de l'humain".

Forte des résultats de nombreuses recherches actuelles montrant les effets des relations des parents sur le cerveau de leurs enfants et adolescents, le docteur n'hésite pas à avancer l'idée que, eu égard au nombre d'heures qu'il passe en présence de l'enfant ''(L'enseignant).....Ce qu'il est, sa personne elle – même, et sa façon de transmettre sont primordiaux et influencent probablement le développement du cerveau de l'enfant .''<sup>17</sup>

Cette idée, le docteur la défend en s'appuyant sur les résultats de nombreuses recherches dont elle donne toutes les sources dans une bibliographie richement nourrie.

Il est à noter qu'à aucun moment Madame Gueguen n'utilise un ton culpabilisant pour les enseignants mais témoigne à leur égard, au contraire, beaucoup de bienveillance qu'elle a tant à cœur et réclame pour ceux-ci une formation adaptée pour les aider dans la tâche qu'ils ont à accomplir.

Pour Catherine Gueguen, il est nécessaire de travailler sur la qualité de la relation enseignant—élève. "Développer une relation de qualité avec les élèves, les soutenir, les encourager favorise la neuroplasticité, stimule les circuits neuronaux et améliore l'apprentissage" <sup>18</sup>

Par ailleurs se référant à l'étude de Louis Cozolino, l'auteur nous dit que "La réussite de l'apprentissage nécessite un minimum de stimulation, d'exigence, de défis." 19

A contrario une mauvaise relation trouvant sa source dans la non prise en compte ou une mauvaise gestion des émotions débouchant le plus souvent sur des comportements inadaptés de part et d'autre engendre du stress.

Les effets négatifs du stress ne sont plus à démontrer on peut citer parmi ceux-ci :

- la perturbation de la mémoire
- de l'apprentissage

Et on sait que lorsqu'il est excessif le stress peut entraîner des maladies physiques et psychiques.

<sup>&</sup>lt;sup>16</sup>Heureux d'apprendre à l'école. C.Gueguen p.183

<sup>&</sup>lt;sup>17</sup>Ibid C.Gueguen

<sup>&</sup>lt;sup>18</sup>Ibid p.187

<sup>&</sup>lt;sup>19</sup>P.188

# a. <u>Adéquation entre ce que propose la ME3C et les différents apports en neurosciences notamment cognitives, affectives et sociales.</u>

En ce qui concerne le bon développement de la plasticité cérébrale, la ME3C de par les valeurs sur lesquelles elle s'appuie, de par sa structure, permet à l'enfant d'évoluer dans un environnement pacifié, où il peut vivre des expériences sensorielles et motrices positives.

Un exercice comme le **massage balle** permet à l'enfant d'être au plus près de ses ressentis alors qu'un autre exercice comme **le nettoyage de la maison** va lui permettre de prendre mieux conscience de son schéma corporel tout en évacuant les tensions accumulées dans le corps.

Pour travailler sur les émotions des exercices comme **le pantin**, **le bûcheron** seront de très bons outils, tout d'abord parce qu'ils vont permettre à l'enfant de prendre conscience qu'éprouver des émotions est tout à fait normal et qu'en pratiquant les exercices, il saura mieux les gérer donc ne plus être victime soit de leur refoulement soit de leur submersion.

Quant à la bienveillance, par l'attention qu'il se porte en pratiquant dans le silence, à l'écoute de ses ressentis, l'enfant apprend à être bienveillant déjà vis à vis de lui- même.

Puis grâce à des exercices pratiqués soit avec un pair soit en groupe, l'enfant va apprendre à porter attention à l'autre, à doser l'énergie dans ses gestes afin que l'autre ressente également le bien- être.

On peut en déduire qu'en travaillant sur ces paramètres, on a toutes les chances d'amener l'enfant vers un meilleur contrôle de soi, contrôle pris ici dans le sens de maîtrise de soi.

Les séances se déroulent dans un espace structuré avec un cadre défini par l'adulte dans lequel l'enfant se sent sécurisé et expérimente très vite des situations qui lui procurent du bien-être. Cela concourt, de fait, à améliorer la relation enfant- enseignant.

Tous deux entrent dans une relation gagnant-gagnant : l'enfant parce qu'il se sent bien et voit ses capacités se développer et l'enseignant parce qu'il voit le climat de classe se modifier peu à peu et ses relations avec les élèves changent, il peut à nouveau goûter au plaisir de transmettre sans parasitages. La ME3C, de par ses valeurs et sa structure, permet aux deux parties de profiter des bienfaits du partage d'une culture commune basée sur des valeurs comme le respect, la bienveillance, l'empathie.

Eclairés par les propos du docteur Gueguen, et en connaissance des valeurs et spécificités de l'école maternelle on comprend alors mieux pourquoi les exercices de la méthode ME3C qui ont pour effets et buts

#### 1) d'améliorer les capacités de l'enfant telles que :

attention et écoute concentration créativité adaptabilité capacité à apprendre

# 2) d'apporter un équilibre psychologique et physique en favorisant:

le développement de la volonté la confiance en soi le calme la diminution de l'agressivité et de la violence une meilleure gestion des émotions des pensées du stress de la fatigue

#### 3) Contrôle de soi:

contrôle et maîtrise des gestes et de la parole

# 4) Connaissance de soi par l'observation de soi (comportements)

connaissance des effets et répercussions des émotions, pensées et des attitudes sur sa vie.

# 5) Amélioration du rapport à l'autre, de la vie au sein d'un groupe.

Ont toute leur place au sein de l'école maternelle d'autant plus que comme le souligne la pédopsychiatre dans son ouvrage "parler des émotions à un tout-petit renforce sa sociabilité naturelle.<sup>20</sup> Par ailleurs du point de vue cognitif la construction réfléchie des séances voulue par Madame Dreidemy en fonction de plusieurs critères tels que l'âge des enfants, les problématiques rencontrées, les buts visés et basée sur la répétition est tout à fait en accord avec les quatre piliers de l'apprentissage\*<sup>21</sup>énoncés par Stanislas Dehaene que sont l'attention, l'engagement actif, le retour d'information et la consolidation obtenus par la répétition et l'entraînement.

Vivre bien avec soi et avec les autres, l'école maternelle en rêve, la ME3C offre des outils concrets pour le réaliser ou tout au moins s'en approcher un peu plus en proposant des exercices spécifiques tels que ceux décrits en deuxième partie de mémoire et qu'ont pu pratiquer les enfants de notre établissement

# IV) Cas pratique : Mise en place de la ME3C au sein de mon établissement

#### a) La structure de l'établissement

L'école maternelle où j'enseigne est un établissement à 3 classes avec un effectif global de 87 élèves. Les enfants sont accueillis de la toute petite section (2 ans) jusque la grande section (6ans). Ils sont répartis dans 3 classes de niveaux: une classe de Moyenne- Grande section dont la directrice a la responsabilité.

La seconde classe est une classe de Petite- Moyenne section dont ma collègue titulaire adjointe est l'enseignante et enfin une classe de Toute Petite-Petite section dont j'ai la responsabilité en tant que titulaire adjointe également. Pour ma part j'interviens pour les niveaux de MS et GS dans le cadre du décloisonnement pour des activités de sciences, Arts visuels, Anglais et depuis septembre 2018 pour la ME3C.

-

<sup>&</sup>lt;sup>20</sup>C.Gueguen p.48

<sup>&</sup>lt;sup>21</sup>Document de la mission maternelle Annie cerf IEN mis en annexe

Notre établissement compte donc parmi l'équipe éducative 3 enseignantes, 3 A.T.S.E.M, <sup>22</sup> une auxiliaire de vie scolaire pour 2 enfants qui nécessitent sa présence afin de les accompagner au mieux dans leur entrée dans les apprentissages et une personne en service civique qui apporte une aide éducative notamment pour les activités informatiques proposées aux enfants de MS-GS et 2 fois par semaine dans chaque classe pour des ateliers de jeu didactique avec un groupe de 6 enfants.

Il est à noter que dès la Petite voire la Toute Petite Section nous sollicitons le RASED<sup>23</sup> qui est un Réseau d'Aide afin que si un enfant nécessite une aide particulière, il puisse bénéficier très vite dans sa scolarité de l'accompagnement d'une AVS<sup>24</sup>.

# b) Choix et méthodes:

Suite à mon retour du premier week-end de découverte de la ME3C en avril 2018, j'informe mes collègues que j'entreprends une formation de la Méthode Éducative 3C dont les objectifs sont d'apporter à l'enfant des outils pour améliorer sa concentration, être plus calme, mieux se contrôler.

Mes collègues, conscientes également des difficultés de concentration et d'une tendance à l'agressivité croissantes, accueillent ma démarche avec intérêt.

Lors de la réunion de pré- rentrée en septembre 2018, je propose à ma collègue de Moyenne Section dont je connais le profil de la classe pour l'avoir eue durant l'année scolaire 2017-2018 de prendre chaque semaine un groupe d'élèves de moyenne section pour une séance hebdomadaire dans le cadre du décloisonnement.

Afin de ne stigmatiser personne, les séances seront proposées à tous les élèves de moyenne section, par petits groupes de 6 selon un roulement dès la rentrée des vacances de Toussaint.

D'un commun accord, puisque 2018 est l'année où nous devons reproposer un nouveau projet d'école pour une durée de 4 ans, nous inscrivons les séances de ME3C dans les actions menées pour remédier aux problèmes de manque de concentration, d'agitation, d'agressivité qui sont autant d'obstacles pour les apprentissages et troublent le climat de classe.

Suite au premier stage de formation, de retour dans mon établissement, il me faut réfléchir à comment pouvoir pratiquer dans les meilleures conditions sans que la ME3C ne soit une matière en plus à travailler dans un emploi du temps déjà préétabli.

Chaque domaine d'apprentissage a déjà sa plage horaire et comme j'interviens dans plusieurs classes je suis tenue de respecter des horaires d'interventions pour ne pas perturber le déroulement de classe de mes collègues.

Pour ma classe, étant la seule intervenante, je décide de pratiquer en collectif lors des moments de regroupement de petits exercices comme fleur/plume, le geste de la joie, des mains qui font du bien (version courte).

<sup>&</sup>lt;sup>22</sup>Agent Territorial Spécialisé des Ecoles Maternelles

<sup>&</sup>lt;sup>23</sup>Réseau d'Aide Spécialisé auprès des enfants en difficultés

<sup>&</sup>lt;sup>24</sup>Auxiliaire de Vie scolaire

Dans le cadre du décloisonnement en Moyenne Section je prends chaque semaine un groupe différent d'enfants le vendredi de 14H à 14H35 dès que je sors du dortoir où j'ai participé à l'endormissement des petits.

Ayant bien en tête l'importance du respect de la structure, de la nécessité d'offrir un lieu d'exercice le plus calme possible, de l'attention qui demande du temps, je réfléchis à la possibilité d'offrir des conditions optimales de pratique aux enfants à qui j'offre les séances.

En mars 2019, me régalant au sein de ma classe et me surprenant à me demander d'où cela peut-il provenir ?

S'agit-il d'une promotion exceptionnelle de "gentils" ? est-ce dû à l'intégration des petits exercices de ME3C aux rituels de classe ? Est-ce dû au tandem harmonieux que nous formons mon Atsem et moi depuis septembre 2018.

Je dirai que les trois ingrédients y ont très certainement contribué.

Je prends donc la décision d'essayer de faire une séance chaque jour avec un groupe différent de ma classe l'après-midi après la récréation pendant que mon ATSEM supervise les autres enfants en activité.

J'ai encore en tête ce que j'ai ressenti lorsque j'ai vécu ma première séance avec mon premier petit groupe d'enfants de 3 ans et Marie l'AVS d'un petit Noel : en menant cette séance, j'avais vraiment le sentiment de faire ce qui est juste et d'être juste à ma place. Les enfants étaient très réceptifs, même Noel au point qu'à la fin de la séance je pouvais lire la sérénité également sur le visage de son AVS.

Si j'avais pu garder ce mode de fonctionnement, c'eût été un rêve éveillé mais pour des raisons de modifications de service en vue d'un changement de poste pour mon ATSEM, fonctionner de cette façon n'a plus été possible.

Conjointement à cette première mise en place de séances au sein de ma classe, j'avais demandé à ma directrice s'il serait possible de proposer des séances hors temps scolaire sur la base du volontariat le mercredi après-midi.

Elle s'est montrée tout à fait ouverte à cette proposition et après consultation des avis de notre Inspectrice de l'Éducation Nationale et du Conseiller pédagogique en sport j'ai pu proposer une réunion d'information sur la méthode aux parents.

Lors de cette réunion j'ai proposé un cycle de 12 séances réparties sur 12 semaines à compter du mercredi 27 Février 2019 jusqu'au Mercredi 12 juin 2019.

Afin de ne stigmatiser personne, les séances ont été proposées à tous les élèves de MS mais il faut le reconnaître nous espérions toucher des enfants qui manifestement en avaient le plus grand besoin pour des problèmes de comportement, agitation, manque de concentration, agressivité.

14 familles ont souhaité que leur enfant participe aux séances du mercredi après- midi.

J'ai donc proposé 2 séances le mercredi après- midi de 14H à 14H50 et de 15H à 15H50 qui sont entrées pour l'institution dans le cadre des activités de l'USEP.<sup>25</sup>

Dans les faits 3 familles sur les 14 n'ont pu amener leur enfant aux séances, ayant des horaires de travail très fluctuants.

J'ai donc eu 11 enfants de Moyenne section répartis en 2 groupes de 5 et 6 sur les 2 créneaux horaires pour m'adapter aux disponibilités des parents.

En Septembre 2019 j'ai un nouvel effectif de 28 Tout- petits-Petits et une nouvelle ATSEM.

<sup>&</sup>lt;sup>25</sup>Union Sportive de L'Enseignement du Premier Degré

Je reprends les exercices en collectif.

En réunion de pré- rentrée je propose d'intervenir cette fois dans les 2 autres classes de l'école dans le cadre du décloisonnement.

Au fond de moi, je voudrais que tous les enfants puissent profiter des bienfaits des exercices.

J'interviens donc dans la classe de MS pour une séance hebdomadaire le vendredi de 14H à 14H35 et de 14H40 à 15H20 en classe de grande section.

Des ateliers hors temps scolaires sont prévus pour Mars 2020.

# c) Contenu et Analyse de pratique des exercices :

Dans ma classe de TPS- PS, parmi les rituels du matin, j'utilise l'exercice **Le geste de la joie** dès le premier regroupement de la matinée.

Cet exercice me semble très approprié pour permettre aux enfants d'évacuer ce qui les a peut-être perturbés avant l'arrivée en classe et d'inscrire cette journée que nous allons passer ensemble sous le signe de la joie.

Il me semble un bon outil pour donner sens à la citation de Maria Montessori "L'enfant n'est pas pas un vase que l'on remplit mais une source qu'on laisse jaillir".

Si l'enfant arrive le matin trop plein d'émotions parce qu'il a été contrarié pour une raison x ou y et que moi enseignante j'arrive avec une coupe de savoir à lui transmettre sans lui avoir offert un moyen de se délester de ce poids, il y a de fortes chances pour qu'il y ait débordement.

Notre relation s'en trouvera entachée. L'enfant sera frustré parce qu'il ne se sera pas senti entendu, se retrouvera démuni face à ce mal-être et moi je serai frustrée de n'avoir pu accomplir ma mission d'enseignement.

Les enfants apprécient beaucoup cet exercice. Il leur apporte beaucoup de joie et de bonne humeur pour commencer la journée de classe. Le répéter quotidiennement comme d'autres rituels contribue à l'instauration d'une culture propre à la classe, basée sur le respect, la bienveillance, l'acceptation de ses émotions et l'apprentissage de la gestion de celles- ci.

Lors des moments de regroupement, toujours dans ma classe j'utilise l'exercice : **Bien respirer c'est bien vivre** dans sa forme adaptée aux tout- petits et appelée pour l'occasion **Fleur plume**.

Cet exercice pour se recentrer, se calmer, souffler s'avère être un bon moyen d'amener les enfants à revenir à eux, de les rendre plus réceptifs d'abord à ce qui se passe en eux.

Suite à cet exercice, les enfants sont alors plus réceptifs à ce que je souhaite leur proposer pour la suite du déroulement de la journée.

Si à un autre moment, l'agitation est montée, je propose un autre exercice : **Je ferme les portes de ma maison.** 

Pour l'apprendre aux enfants, étant donné le très jeune âge de ceux-ci, il m'a fallu passer par plusieurs phases d'apprentissage et insister sur le côté imagé de la maison dont on va fermer les portes.

Il m'a fallu dans un premier temps convenir avec eux du signal que j'utiliserais pour leur dire de fermer et surtout ouvrir les portes de la maison parce que lorsque les oreilles sont fermées par les pouces et que les enfants se prennent au jeu, ils ne sont plus réceptifs à un son de voix lointain.

Pour ce faire je leur ai présenté le triangle qui a tout de suite suscité leur curiosité. (Ils ont pu mieux le découvrir et l'utiliser dans des petits jeux proposés dans le cadre d'activités relevant du domaine Agir, comprendre, s'exprimer à travers les activités artistiques).

Dans le cadre des activités musicales, nous avons travaillé la compétence " savoir réagir à un signal donné, soit-il visuel ou auditif".

L'exercice de ME3C me permet de consolider en même temps l'acquisition de cette compétence. Cette fois le signal sera auditif.

La deuxième phase a été la présentation des gestes à effectuer et là encore vu le jeune âge des enfants il faut leur laisser le temps de la découverte de leur propre corps, trouver l'endroit où il faut poser les pouces, apprendre à fermer l'entrée des oreilles sans trop presser ou enfoncer les doigts dans celles- ci.

Là encore cet exercice offre une belle opportunité de travailler un autre domaine d'apprentissage : Explorer le monde notamment le domaine du vivant et la découverte du schéma corporel.

Mais les choses ne s'arrêtent pas là. Il faut apprendre la coordination pour fermer l'entrée des oreilles et cacher les yeux avec le reste des doigts, acceptant de se couper du reste du monde pour un instant.

C'est en passant par la répétition, chère à Stanislas Dehaene dans les processus d'apprentissage que les enfants parviennent petit à petit à s'approprier les gestes de cet exercice et essayer d'y participer en respectant les consignes pour son bon déroulement mais surtout pour profiter des bienfaits que sont le calme et l'apaisement.

Lorsque je propose cet exercice à de si jeunes enfants, je ne vise pas la perfection de sa réalisation. Je l'appréhende comme une base d'apprentissage de la méthode qui sera consolidée les années suivantes au travers de séances en petits groupes lorsque ces mêmes enfants seront en moyenne section.

Ce qui n'empêche pas de constater que les différentes phases d'apprentissage de cet exercice ont été autant d'occasions de proposer aux enfants des activités assez motivantes pour que ceux- ci y adhérent et soient assez attentifs pour répondre aux différentes consignes.

L'objectif travail de l'attention a été atteint et le calme qui revient peu à peu en est l'effet.

Je propose également régulièrement aux enfants le matin soit comme petite routine de mise en forme soit pour un moment de regroupement l'exercice : Les mains qui font du bien dans sa version courte pour détendre les tensions.

Pour bien faire comprendre les différentes phases de l'exécution des mouvements, je l'avoue il m'a fallu m'adapter à l'âge des enfants (2 et 3 ans) et leur donner comme repère temporel l'arrivée en bas du "tobbogan du bras" pour effectuer une rotation de la main et du bras afin de tapoter avec l'autre poing en remontant à l'extérieur du bras jusqu'à l'épaule. Une fois le geste compris, je peux abandonner cette image.

Ce qui me permet d'apprendre les gestes exacts dès le plus jeune âge.

A la suite de cet exercice, le calme revient systématiquement, les enfants sont tout de suite plus réceptifs à ce qui suit :

Il est à noter que cet exercice est également excellent sur le plan du langage, il permet d'apporter au travers des différentes consignes un bagage lexical relatif au corps humain tout à fait intéressant en même temps qu'il leur permet de mieux prendre conscience de leur schéma corporel.

Là encore, la pratique de la méthode est en adéquation avec les savoirs et compétences visés à l'école maternelle avec effets collatéraux bénéfiques : amélioration de la concentration et retour au calme.

Le travail sur les trois plans que sont le physique, l'émotionnel et le cérébral convient tout à fait à des enfants de cette tranche d'âge pour qui le passage par le vécu corporel est une nécessité.

Une méthode qui n'utiliserait que des mots pourrait peut- être efficace pour des enfants plus âgés et plus avancés dans la conceptualisation.

Le plus de cette méthode c'est la prise en compte du physique par lequel tout être humain fait l'expérience du réel qui l'entoure.

Les séances en moyenne section :

Proposer la ME3C dans la classe de Petite-Moyenne section à l'effectif important et comprenant un nombre inhabituel d'enfants présentant des comportements allant d'agité à agressif est apparu comme une évidence.

Je connaissais bien le profil de cette classe car je l'avais eue l'année précédente et je pense qu'elle a contribué à me faire chercher de façon active des éléments de réponse à la problématique du comment parvenir à enseigner face à des enfants de moins en moins réceptifs.

A partir de Novembre 2018, les élèves de moyenne section de la classe de PS- MS de ma collègue ont donc pu bénéficier d'une séance hebdomadaire de ME3C. Ils étaient répartis en 4 groupes de 6 pour respecter l'organisation au sein de l'école, je prenais donc chaque semaine un groupe différent chaque semaine et le retrouvais 3 semaines plus tard.

Nous avions pris le parti de proposer les séances à tous les enfants pour au moins deux raisons : la première : ne stigmatiser personne et la seconde : considérer la ME3C comme une matière à part entière dans la mesure où j'interviens en décloisonnement dans les autres classes pour d'autres domaines d'apprentissage comme les sciences, les arts visuels, l'anglais pour tous les enfants.

Le créneau horaire pour ces séances était le vendredi de 14H à 14H35 car derrière je devais prendre en charge un autre groupe d'enfants de grande section pour une autre activité jusqu'à 15 H20. J'ai donc pris à chaque fois que cela a été possible un groupe de moyens à qui j'ai proposé en séance

# Le rappel oral du **code de conduite**

Le salut en se donnant la main (étant donné l'âge des enfants et la nécessité de créer de la cohésion au sein de cette classe.)

L'exercice **Bien respirer c'est bien vivre** mais dans sa forme adaptée aux petits c'est à dire où l'enfant est allongé avec un doudou sur le ventre pour prendre conscience du mouvement de la respiration abdominale.

Cet exercice avait un réel effet lénifiant surtout pratiqué en début de séance alors que les enfants étaient de retour de la pause méridienne.

En position assise, j'ai proposé des exercices comme **Des mains qui font du bien** pour se détendre avant de passer à l'exercice du **bûcheron** pour évacuer les tensions.

Puis retour en position assise pour un exercice comme **La statue** d'abord dans sa forme où les enfants sont les statues et je suis l'observatrice. J'ai proposé cet exercice pour travailler la maîtrise du corps, du mental et des émotions dans le but d'améliorer la concentration.

Ensuite je suis passée à la forme où les enfants sont par 2 face à face quand ils ont bien compris l'exercice et étaient plus aptes à se concentrer parce que moins tentés à entrer en interaction avec leur pair.

En variante à cet exercice j'ai proposé Le miroir qui est très bien passé aussi.

Les enfants aiment beaucoup les supports musicaux.



En exercices à deux, j'ai proposé **Le tableau qui parle** en utilisant des formes géométriques type matériel Montessori que j'ai proposées aux enfants de poser dans le dos du camarade afin d'en suivre les contours.

Cela rendait le tracé plus aisé, plus sûr donc rendait la forme plus facilement identifiable.

J'ai proposé cet exercice à des fins d'amélioration de la concentration, de la maîtrise de la parole et aussi pour travailler la relation à l'autre souvent problématique dans cette classe.

Pour travailler encore la relation à l'autre, en variante j'ai proposé également **Le massage balles** afin d'amener les enfants à entrer en contact avec l'autre tout en dosant son énergie.

Suite à ce type d'exercices, je suis passée ensuite à des exercices comme **Le pantin-robot** qui plaît beaucoup aux jeunes enfants d'autant plus qu'il ne fait appel à aucune latéralisation donc peut être utilisé dès le plus jeune âge.

En variante, j'ai proposé l'exercice Le nettoyage de la maison et Le pot de colle.

Pour aborder la latéralisation j'ai demandé, avant de commencer la séance, à chaque enfant de choisir un chouchou de couleur et lui ai placé au poignet droit en verbalisant. Ainsi lors de l'exercice je leur donnais la consigne " tu te concentres sur la main droite côté chouchou.

Au fur et à mesure des séances, les enfants savaient de mieux en mieux différencier la droite de la gauche.

Je trouve que cet exercice offre en plus une façon ludique de travailler la latéralisation dès le plus jeune âge.

Et tout de suite après un de ces exercices dynamiques je proposais une relaxation du type **Je flotte sur les vagues** ou **Le ciel dans la tête et le soleil dans le cœur.** 

Dans cette classe, au début durant les relaxations il y avait beaucoup de mouvements. D'autant plus que le vendredi après-midi les enfants étaient souvent bien agités et si par quelle malchance un épisode de fort vent venait compliquer les choses, les amener vers un état de détente s'avérait être une tâche compliquée.

Au fil des séances, les comportements changeaient mais restaient très fluctuants selon les groupes.

Tout au moins était ce mon ressenti peut-être parce qu'au fond de moi j'avais en tête un modèle de relaxation telle qu'elle peut être vécue avec des adultes.

Ce sont les paroles des enfants, lors des cercles du respect, qui m'ont amenée à considérer les choses différemment.

Lors du cercle du respect, au début les enfants disaient préférer des exercices comme **Le pantin-robot** ou **Le bûcheron** puis au fur et à mesure les relaxations sont revenues en force, les enfants disaient aimer ce moment où ils étaient allongés.

Et puis il y a eu ce jour où pendant une relaxation avec un groupe dans lequel se trouvait Noé, je me suis inquiétée pour cet enfant, le voyant allongé, inerte, pâle alors que je le connaissais "rechargé comme une pile" toujours prêt à taquiner ou à en découdre avec un pair au caractère également bien trempé. A la fin de la relaxation je l'ai vu émerger visiblement soulagé, il n'a pas manqué de le dire lors du cercle du respect avec ces mots « J'ai bien aimé quand j'étais allongé. »

Et dans la cour de récréation plus tard alors qu'il était en plein jeu de poursuite, je le vois faire un crochet pour venir me lancer comme un cri du cœur « C'était bien Madame la séance! » et disparaître aussitôt, happé par le jeu.

Lorsqu'elles émanent de tels enfants ces paroles sont perçues comme autant de cadeaux et illuminent une journée de travail.

Très vite ma collègue m'a dit que les enfants attendaient avec impatience le rendez- vous ME3C du vendredi.

Mais trente-cinq minutes passent très vite et il y a un emploi du temps à respecter.

Pour le peu qu'il y ait eu un contre-temps en début d'après- midi et il faut décompter cinq minutes de pratique.

Au fond de moi, je sens qu'il y a moyen d'optimiser les effets des séances et surtout moyen de disposer de plus de temps pour poser les choses. Si on veut que des enfants soient calmes, il faut qu'ils baignent dans un environnement sans précipitation et la monitrice qui est leur référente se doit d'être également dans un état de calme.

Par ailleurs, je sens bien que pratiquer plus souvent serait salutaire pour certains enfants.

En concertation avec les collègues nous avons donc proposé un premier sondage aux familles des enfants de moyenne section pour savoir si certains seraient susceptibles de fréquenter des séances le mercredi après- midi hors temps scolaire.

14 familles sur 24 ont répondu positivement.

J'ai donc organisé une réunion d'information pour présenter de façon détaillée la méthode, le calendrier, les horaires et la nécessité de venir régulièrement aux 12 séances pour escompter remarquer des effets significatifs.

3 familles se sont finalement désengagées pour raison de disponibilité et logistique.

J'ai donc pu faire 12 séances avec 2 groupes d'enfants.

Je gardais chaque groupe 50 minutes pour être sûre d'avoir au moins 30 minutes de pratique effective et être libre de toute précipitation. Il m'a semblé important d'offrir cette opportunité aux enfants qui à notre époque sont bien souvent amenés à devoir prendre le rythme des adultes. Parmi les 11 enfants, il y avait 6 filles et 5 garçons.

Les profils de comportement étaient manque d'attention, forte agitation, tendance à l'agressivité lors de moments interstitiels comme les entrées et sorties de classes, déplacements dans le couloir, les récréations avec fortes répercussions sur les apprentissages.

Ces séances m'ont permis de proposer d'autres exercices en complément de ceux proposés en classe comme :

- Bien respirer c'est bien vivre mais cette fois dans sa version intégrale,
- Des mains qui font du bien dans sa version longue,
- Le nettoyage de la maison,
- Les rythmes mains pieds, cuisses, Les massages balles pour appréhender le rapport à l'autre,
- La marche respiratoire présentée d'abord sans musique, puis en musique sans me focaliser sur la respiration étant donné l'âge des enfants.

  J'ai tenté guelques essais de Rythmes balles.
  - La marionnette à 2 pour modifier le rapport à l'autre, en prendre soin.

Étant donné le profil des enfants, il s'imposait de travailler le rythme pour les aider à sortir du chaos, les exercices en musique fonctionnaient très bien.

Mais j'ai beaucoup apprécié d'avoir du temps pour mener à bien les relaxations telles que des relaxations dynamiques, la relaxation gauche droite (avec le chouchou pour aider à la latéralisation) mais aussi des relaxations pour lâcher-prise comme la planète des papillons qui avait vraiment séduit Timo un des enfants du groupe et qui n'arrêtait pas de m'en parler en se rechaussant.

Organiser ces séances m'a permis de voir les enfants hors temps scolaire, d'avoir d'autres contacts avec eux et leurs parents.

Je me souviens du jour où Yann qui était venu très tôt avec sa maman et faisait du vélo sur le parking, s'est élancé pour venir à ma rencontre m'appelant et a tendu le cou pour me faire la bise.

J'ai mesuré le chemin parcouru pour lui et sa maman depuis son entrée en petite section dans notre école.

Je me souviens des regards inquiets voire suspicieux de la maman lorsqu'elle venait le reprendre après la classe les premiers jours de rentrée scolaire.

Il ne m'avait pas fallu longtemps pour comprendre qu'elle ne devait pas avoir gardé un souvenir impérissable de son propre vécu scolaire.

Elle savait son fils très nerveux et j'ai vite deviné que le regard que l'on poserait sur lui serait déterminant pour établir entre nous un partenariat heureux.

Notre année scolaire s'était bien passée et la maman de Yann n'avait pas hésité à le conduire aux séances tous les mercredis après-midi alors qu'il était maintenant en moyenne section.

Il s'est avéré être un expert en idées de gestes pour l'exercice du **miroir**.

Lorsque j'ai proposé une séance parent-enfant en fin de période, j'ai d'autant plus apprécié la présence de cette maman qui venait cette fois à l'école avec plaisir.

Je me souviens de son petit rire de gêne en début de séance qui a ensuite disparu et je la voyais se concentrer pendant le guidage de l'exercice de **La marionnette** avec son enfant.

Cette séance a été une très belle expérience à vivre pour tous, moi y compris.

Elle est tombée au bon moment pour une maman en phase de séparation qui a confié être arrivée avec des maux de ventre et qui ne les ressentait plus en fin de séance.

Pour une autre maman, entrer en contact avec son enfant et ressentir avec quelle précaution celui-ci s'occupait d'elle alors qu'elle était la marionnette, a fait naître des larmes.

A la rentrée 2019 les séances ont été proposées en petits groupes cette fois aux deux classes de MS-GS.

Des ateliers basés sur le volontariat étaient prévus pour mars 2020 mais n'ont pu avoir lieu pour cause de confinement.

#### d) Effets déjà constatés.

Les effets constatés sont multiples et ils n'ont pas été perceptibles uniquement sur les enfants. Au fur et à mesure des séances ceux-ci ont montré non seulement beaucoup d'intérêt pour les exercices dynamiques mais ont accepté, parce que ressenti au plus profond d'eux-mêmes le bien-être qu'ils procuraient, les exercices de relâchement, lâcher-prise.

Lors du **cercle du respect**, j'ai pu constater une réelle évolution dans les prises de paroles qui ne sont pas choses évidentes pour cette classe d'âge.

Lors des premières séances, les enfants semblaient un peu décontenancés d'avoir la possibilité de s'exprimer sur un tel vécu.

Pour les plus "hardis" **Le pantin-robot** détenait la palme, les plus timides se contentaient de reprendre les mêmes propos.

Puis petit à petit, chaque enfant a pris son tour de parole comme si ce moment était attendu. D'un exercice cité en cercle de parole, on est passé à deux, puis trois et certains n'hésitaient plus à lâcher un « J'ai aimé tous les exercices, tous ils me font du bien! »

Pour l'adulte que je suis au contact des enfants, il ne m'était pas difficile de ressentir la sincérité de ces propos.

Ces instants sont autant de moments bénis, non parce que je me sens valorisée mais parce que j'ai la chance de ressentir comme il est bon d'avoir contribué au bien- être de l'autre.

J'ai l'impression d'avoir enfin touché du doigt l'empathie, la bienveillance si chère au cœur du docteur Gueguen dans la relation enseignant-enfant.

L'autre point qui me semble important c'est la place qu'ont pris les retours sur les relaxations dans les **cercles du respect**.

Les enfants non seulement acceptent mais apprécient ces moments de détente.

Pour moi, leurs propos à ce sujet ont grande valeur, car c'est comme s'ils révélaient une sorte d'émancipation, fût-elle temporaire, mais ô combien réelle de ce rythme effréné dans lequel notre société s'était laissé emporter.

C'est comme si ces moments de détente permettaient de réinscrire au plus profond des cellules le bienêtre garant d'un bon fonctionnement et développement de tout organisme vivant.

Pour être sûre de ne pas tomber dans une subjectivité absolue, j'ai demandé à la collègue dont les enfants ont le plus bénéficié des séances de bien vouloir me faire un retour en toute objectivité sur ce qu'elle avait pu observer.

En voici quelques extraits" Ils étaient très contents d'y participer, revenaient plus détendus dans la classe, réussissaient à mieux gérer les conflits dans la cour, contrôlaient davantage leurs gestes...on remarque également que les enfants savent se réapproprier les exercices proposés et les refaire quand ils se sentent moins bien... Cette méthode leur apprend à travailler sur eux- mêmes et à prendre conscience de leur corps."

L'intégralité de ses propos pourra être retrouvée en annexe de ce mémoire.

Par ailleurs une enseignante de classe de CE2, totalement extérieure à notre établissement et que je ne connaissais pas auparavant m'avait demandé si elle pouvait assister à une séance parce qu'elle travaillait particulièrement l'empathie dans le cadre d'un mémoire d'enseignant Maître formateur.

Dans la partie annexe le lecteur pourra retrouver non seulement l'effet que la séance a eu sur sa propre personne en tant que participante mais ce qu'elle a pu observer chez des enfants qu'elle ne connaissait pas.

Dans ses commentaires, on retrouve entre autres "les élèves se plongent tout de suite dans les exercices avec plaisir... J'ai été très étonnée de leur capacité de concentration et de calme pour de si jeunes enfants. On s'aperçoit qu'ils ressentent du bien être..."

Il me revient en mémoire des paroles de l'enseignant qui prend en charge la classe de la directrice quand celle-ci peut avoir ses demi-journées de décharge. Il intervient dans plusieurs écoles, je me souviens de ses propos. « Qu'est-ce qu'ils sont calmes ici et ils ont un bon niveau! »

Même remarque de notre conseiller pédagogique en éducation physique qui était venu assister à la petite représentation sur des activités liées au cirque donnée par la classe de grande section.

Serions-nous des privilégiées ou ne pourrait-on imputer ce constat à une volonté affichée de tout mettre en œuvre pour accéder à ce résultat ?

Vécu de l'intérieur, nous savons toutes trois que "c'est un travail de chaque instant."

Les années passent et nous aussi nous avons vu "notre public changer"

"L'agitation sociétale" impacte chacun de ses éléments à des degrés divers.

L'enseignante qui a en charge cette classe ne se crée pas de toutes pièces des enfants peu concentrés, enclins à l'agitation et à la violence en cour de récréation.

Nous avons vu passer ces mêmes enfants dans nos classes.

Aurions-nous toutes été victimes d'illusions collectives ?

Loin de nous la pensée d'avoir résolu tous les problèmes mais nous essayons à notre niveau de trouver des éléments de réponse.

Pour ma part, quel ne fut pas mon bonheur de découvrir l'existence de la ME3C, elle a changé beaucoup de choses dans ma vie professionnelle.

Comme je me suis sentie soulagée de trouver une méthode qui pourrait m'aider à essayer de trouver des éléments de réponses aux difficultés rencontrées.

La souffrance n'est jamais loin du sentiment d'impuissance éprouvé devant des situations toujours nouvelles si on se sent démuni de tout moyen qui puisse nous rendre tout au moins adaptable d'un point de vue humain.

La méthode éducative 3C, en me rendant une certaine quiétude, m'a permis de revoir ma façon d'être avec les enfants.

Nos relations sont beaucoup plus harmonieuses.

Je dispose désormais d'outils pour essayer de remédier aux difficultés rencontrées sans prétendre que ce soit l'outil unique mais me concernant et concernant la classe d'âge des enfants de notre établissement : c'est la plus complète que j'ai trouvée.

Cette méthode offre à l'enseignante que je suis un moyen de prendre soin de la relation enseignantenfant.

Du point de vue cognitif, j'ai en tête le changement radical d'au moins trois enfants lorsqu'ils sont seuls devant une tâche scolaire à accomplir. Pour deux d'entre eux que j'ai suivis pour agitation, non maîtrise des gestes en cour de récréation, l'enseignante m'a dit n'avoir plus aucun souci d'agitation au niveau scolaire avec eux.

Ils savent se concentrer sur leur activité.

Pour la troisième, son enseignante l'a vue se poser au fil de l'année, la maman a vraiment constaté un changement et n'avait qu'un seul souhait que la petite sœur ayant le même profil puisse bénéficier à son tour de séances.

La ME3C est entrée comme une matière à part entière dans notre emploi du temps parce que nous sommes heureuses de pouvoir offrir cette opportunité aux enfants de notre école.

Elle figure au tableau des moyens mis en œuvre pour améliorer la concentration, apporter plus de calme, et diminuer agitation et tendances à l'agressivité dans notre projet d'école.

Nous espérons ainsi amener chaque élève à être acteur de ses apprentissages, respecter les règles de vie durant tous les moments de la journée.

Éduquer à une culture commune pour apprendre à vivre en collectivité.

#### e) Difficultés rencontrées :

Une des difficultés a été de pouvoir maintenir des séances en petits groupes dans ma classe de petite section.

Ayant une classe en responsabilité, il m'est difficile de me soustraire totalement de ma classe trente minutes.

Cela est réalisable quand il n'y a pas de problème d'absence chez les ATSEM mais un changement de poste ou un problème de santé ont vite fait de mettre à mal une régularité dans les séances.

Pour les séances en décloisonnement, elles ont l'avantage d'exister, ce qui est déjà beaucoup mais sont très limitées dans le temps car il y a des plages horaires à respecter sous peine de désorganiser les déroulements de journées.

Par ailleurs quand la municipalité décide, avec une bonne intention certes de repeindre la cuisine de l'école, la salle réservée à la pratique des séances voit son espace envahi de mobilier et cartons diverses.

Quant aux séances du mercredi qui devaient être reconduites en mars 2020, elles n'ont pu avoir lieu. L'établissement a été fermé pour cause de pandémie.

De mon côté, soucieuse d'apporter aux enfants des exercices dans le plus grand respect de la **Méthode Educative 3C** telle qu'elle a été conçue et réfléchie par Madame Dreidemy, il m'a fallu beaucoup de temps pour me sentir à l'aise.

N'étant pas de la génération qui manie les outils numériques et informatiques avec aisance, j'ai toujours repoussé l'échéance de la prise d'images.

J'ai privilégié le vécu avec les enfants.

Le confinement a remis en question les prises d'images que j'escomptais faire lors des séances basées sur le volontariat en mars 2020.

# **Conclusion**

Tout cela ne reste que des difficultés matérielles. Elles trouveront leurs solutions pourvu qu'on en ait la volonté.

Le bilan de cette expérience vécue grâce à la ME3C ne s'en trouve pas entaché.

Découvrir, pratiquer, faire pratiquer, faire connaître la ME3C m'ont appris que l'école maternelle et ses acteurs lorsqu'ils sont informés et mus par la volonté de faire au mieux dans le respect de valeurs communes, est une école assez évolutive et ouverte d'esprit pour tenter toute expérience susceptible d'apporter le meilleur aux enfants qu'elle accueille.

C'est un début certes mais tellement porteur d'espoirs et balisé de tellement de moments de partages heureux qu'il mériterait d'être reconduit dans les années à venir.

Cela permettrait peut-être de réaliser une étude longitudinale quantitative rigoureuse et approfondie des retentissements de la méthode sur l'optimisation des compétences cognitives chez les jeunes enfants.

Pour l'heure, les constats sont d'ordre qualitatif et n'en sont pas moins dépourvus de valeur quand il s'agit de l'amélioration du bien-être d'êtres humains.

Si on se réfère aux travaux du docteur Guéguen, tout ce qui concourt à faire évoluer les élèves dans un climat de confiance, de bienveillance ne peut que concourir à améliorer les apprentissages.

A titre personnel j'aimerais poursuivre l'enseignement de la Méthode Educative 3C si les moyens m'en sont toujours donnés car elle m'a permis de vivre non seulement une expérience dans ma vie professionnelle mais n'est certainement pas arrivée par hasard sur mon chemin de vie.

Parce qu'elle prend en compte et permet de travailler sur les trois plans que sont le mental, l'émotionnel et le physique chez l'être humain et parce qu'elle s'appuie sur des valeurs comme le respect, la tolérance, la bienveillance, la Méthode Éducative 3C mérite d'être portée au nombre des outils dont chaque être humain devrait avoir connaissance et auxquels il devrait pouvoir recourir pour se réaliser au mieux dans sa dimension humaine.

La vie n'est facile pour aucun de nous.

Mais quoi, il faut avoir de la persévérance, et surtout de la confiance en soi Il faut croire que l'on est doué pour quelque chose, et que cette chose, il faut l'atteindre coûte que coûte.

Marie Curie

Tous mes remerciements vont à Madame Michèle Dreidemy qui a fondé cette méthode, se consacre à la faire évoluer et à la transmettre sans cesse ainsi qu'à Carine et Catherine, formatrices qui ont accompagné avec bienveillance notre groupe auquel il a été donné de vivre des choses fortes.

# **Bibliographie**

# Michèle Dreidemy

Méthode Educative 3 C Une éducation pour la non-violence. Manuel Pratique

# **Dr Catherine Gueguen**

Heureux d'apprendre à l'école (Ed.Les arènes;Robert Laffont)

## Dr Dan Siegel Tina Payne Bryson

Le cerveau de votre enfant Manuel d'éducation positive pour les parents d'aujourd'hui

### **Maurice Berger**

L'enfant instable (Ed.Dunod)
Les troubles du développement cognitif
Approche thérapeutique chez l'enfant et l'adolescent. (Dunod.3éme Edition)

# Chamboredon J-C Prevot J 1973

Le métier d'enfant. Définition sociale de la prime enfance et fonctions différentielles de l'école maternelle (Revue française de Sociologie XIV p. 295-335)

#### Sous la direction de Stanislas Dehaene

La science au service de l'école (Ed.Odile jacob)

# Jean Philippe Lachaux

le cerveau attentif

Contrôle, maîtrise et lâcher-prise (Ed.Odile jacob, poche)

#### **J-N Luc 1982**

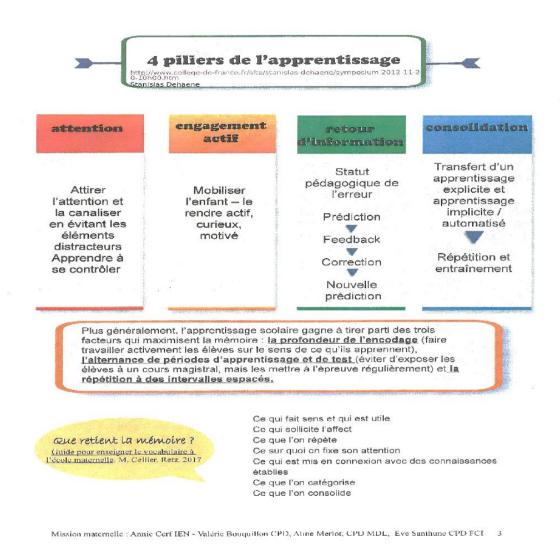
La petite enfance à l'école XIX-XXème siècle (INRP)

#### **Josette Serres**

Petite enfance et neurosciences

Reconstruire les pratiques, comprendre les besoins des enfants (Conférence au CNRS)

#### Annexe1



#### Annexe 2

Témoignage de Madame P. enseignante de la classe de Moyenne-Grande Section.

"Ces deux dernières années, on a pu remarquer qu'un assez grand nombre d'élèves manquait cruellement de concentration et que certains d'entre eux se révélaient être assez violents en récréation.

Les séances faites avec Mme Nébia ont été régulières avec ce groupe. Ils étaient contents d'y participer, revenaient plus détendus dans la classe et réussissaient à mieux gérer les conflits dans la cour; contrôlaient davantage leurs gestes.

Cette expérience a été renouvelée cette année avec d'autres profils d'enfants en manque d'assurance, réservés dans le groupe classe.

On remarque également que les élèves savent se réapproprier les exercices proposés et les refaire lorsqu'ils se sentent moins bien.

On peut donc conclure en disant que cette méthode, cette expérience a un grand impact sur les enfants, leur apprend à travailler sur eux-mêmes et à prendre conscience de leur corps.

# Annexe 3:

Madame A.

Enseignante de CE2

Ecole Basly.

J'ai eu le plaisir d'assister à deux séances de Méthode Educative 3C. Ce fut un moment fort pour moi.

J'avais déjà lu le livre de la Méthode Educative 3C et j'essayais de pratiquer des exercices en classe très courts.

J'ai aimé la disposition en cercle avec le matériel. Tout se passe dans une ambiance très calme et détendue. Pour ma part, je suis arrivée avec une migraine et une grande fatigue à cause de la douleur. Cette séance m'a détendue. J'ai d'ailleurs constaté la disparition de ma migraine alors que les antalgiques n'y faisaient rien depuis le matin.

Le ton de la voix doux mais en même temps bien dirigé nous met à l'aise et nous permet d'être guidés avec sérénité.

La première séance s'est déroulée avec des élèves de MS. On voit tout de suite que ces élèves ont déjà pratiqué des séances l'année dernière. Des habitudes sont prises, le code de bonne conduite est connu. Les élèves se plongent tout de suite dans les exercices avec plaisir.

La deuxième séance s'est déroulée avec des MS-GS. J'ai été très étonnée de leur capacité de concentration et de calme pour de si jeunes enfants.

J'ai effectué l'exercice du miroir avec un élève. Ce dernier était très précis et très concentré.

Il m'a impressionnée. Je me suis montrée curieuse, en posant des questions après la séance sur cet enfant, afin de connaître son tempérament en dehors des séances. J'ai été étonnée d'apprendre que c'était un élève assez énervé et un peu brutal avec les autres.

Et pourtant là, il était calme et serein.

Les exercices les plongent dans un bien-être impressionnant. Ils sont sortis ensuite en récréation avec cinq minutes de retard et pourtant la sortie s'est déroulée dans le silence et le sourire sans qu'aucune remarque ne soit à faire.

L'ensemble des séances est très structuré permettant de rassurer, de travailler beaucoup de choses différentes.

Les élèves accueillent avec plaisir la découverte de nouveaux exercices. Ils comprennent vite les consignes et effectuent l'exercice en restant respectueux des règles.

Je n'ai vu aucun élève refuser un exercice ou rire ou essayer de distraire un autre élève.

On s'aperçoit qu'ils ressentent du bien -être.

Je suis ressortie totalement convaincue par cette méthode. J'aimerais un jour faire la formation.

Les musiques qui accompagnent certains exercices sont vraiment élaborées avec perfection et insufflent l'énergie qu'il faut, au moment où il le faut. "

