Mémoire

Formation de Moniteur Méthode Éducative 3C

(Concentration- Calme-Contrôle)

Avec Michèle Dreidemy, fondatrice de la ME3C

Pratique de la Méthode Educative 3C

En classe pour créer

Des conditions d'apprentissage serein

Cheslet Céline

2018-2019

Paris

SOMMAIRE

Introduction …….....… 3

1. Constat.....4

1.1. Les enfants d'aujourd'hui 4

1.2. Les conditions d'apprentissage 5

1.3. Découverte de la ME3C 5

2. Qu'est-ce que la Méthode Éducative 3C ?.....7

2.1 Qu'est-ce que les 3C ? 7

2.2 Comment la méthode est-elle née ? 9

2.3 À qui s'adresse cette méthode ? 9

2.4 Quels sont les objectifs de la ME3C ? 9

2.5 Application de la méthode en milieu scolaire. 10

3. Quels sont les intérêts de la mise en place des exercices de la ME3C en classe ? ….....11

3.1. Au niveau de la respiration 11

3.2. Au niveau du corps 13

3.3. Au niveau du cerveau 14

3.4. Au niveau des émotions 17

4. Ma pratique de classe.....22

4.1. Au regard des programmes scolaires. 22

4.2. Dans la classe. 23

4.3. Analyse et résultats de ma pratique. 26

Conclusion.....31

Remerciements.....32

Annexe ….....33

Sources ….....38

INTRODUCTION

Ce mémoire est l'occasion de mener une réflexion sur et autour de ma pratique de classe.

Je suis professeur des écoles depuis une quinzaine d'années dans le département du Val d'Oise. J’ai exercé en milieu rural et depuis six ans j’exerce en milieu urbain. Le bien-être des enfants qui me sont confiés par les familles est essentiel. En effet, les élèves sont au moins présents six heures par jour à l'école. Et, pour apprendre, il est souhaitable d'évoluer dans un climat serein. Or, la situation a changé très rapidement, je n'exerce plus ce métier de la même manière. Les conditions d'apprentissage se sont dégradées et la part éducative inhérente au métier s'est accrue. Les conditions d'exercice professionnel se sont détériorées. Il a fallu adapter les pratiques.

Une classe est souvent composée d'élèves au comportement éruptif qui ne gèrent pas leurs frustrations et/ou leurs émotions, certains présentent une attention fugitive, à laquelle s'ajoute le bavardage omniprésent.

C'est à partir de cet état des lieux qu'il m'est apparu nécessaire de chercher des moyens d'améliorer les conditions d'apprentissage en classe. Je me suis appuyée sur de nouvelles pratiques pédagogiques et sur la Méthode Éducative 3C -concentration, calme et contrôle (ME3C).

Je vais décrire dans ce mémoire ce qu'il en est vraiment en commençant par savoir à quelles difficultés les enfants d'aujourd'hui sont confrontés tant dans leur vie personnelle qu'à l'école. Puis je développerai les objectifs la Méthode Éducative 3C (concentration-calme-contrôle) et j'expliquerai les enjeux et les intérêts de sa mise en place en classe. Enfin, je partagerai mon expérience.

1. CONSTAT

1.1. Les enfants d'aujourd'hui

Selon l'étude menée par trois chercheurs des universités de Tours et d'Orléans, missionnés en 2016 par le ministère de l'Éducation nationale, et révélée par *Le Parisien,* du vendredi 15 septembre (2017), les élèves de grande section de maternelle et de CP, âgés de 5 et 6 ans, ont perdu en moyenne *"15 à 20 minutes de sommeil par nuit".*
Les chercheurs ont étudié les rythmes de 778 enfants, de 5 à 10 ans, issus d'un échantillon représentatif d'écoles. Ce déficit de sommeil a pour conséquence des *"difficultés de concentration à l'école et des changements de comportement, rendant certains enfants apathiques, ou au contraire agités à l'extrême"*, explique le quotidien. (1)
D'après les statistiques du 21 avril 2016 publiées par centrecircuit.com (2), les enfants passent également beaucoup de temps devant les écrans dès le plus jeune âge, ce qui explique qu'ils auront plus de mal à s'en défaire plus tard. Ceci n'est pas sans conséquence sur leur développement physiologique, psychologique et social. *«Le temps d'écran excessif est relié à une augmentation des difficultés psychologiques, incluant l'hyperactivité et les problèmes d'ordre émotionnels et comportementaux, une augmentation des difficultés sociales ainsi qu'une diminution des performances scolaires»* (2). En effet, il influence négativement le sommeil des enfants (2), or on sait depuis longtemps qu'un bon sommeil bénéficie au cerveau et favorise donc les apprentissages.
La surconsommation d'écrans est source de retard de langage, d'un investissement moindre dans les jeux créatifs et dans la résolution constructive de problèmes (2), dans l'expérimentation et la manipulation, l'agir et le faire nécessaires aux apprentissages. *«Plus l'enfant consomme des écrans, moins il interagit avec ses parents.»* Il réduit également ses activités physiques (2) encore nécessaires à son développement. De plus un environnement familial dans lequel l'attachement sécure a été instauré est essentiel et indispensable au développement de l'enfant.
Aujourd'hui, les conditions de vie de l'enfant ne sont pas pleinement favorables à son développement et le jeune élève est accueilli à l'école, qui lui demandera d'être investi et persévérant.
Depuis quelques années, les enseignants font le même constat: il y a au moins dans chaque classe un élève dont le comportement les questionne et perturbe l'enseignement. Quand j'ai débuté dans ce métier, il n'y avait qu'un ou deux élèves par groupe scolaire.

1.2. Les conditions d'apprentissage

Je constate depuis quelques années que les effectifs de classe se situent autour de 26-29 élèves par classe dès le CP. Ces derniers arrivent à l'école avec leur histoire personnelle, qui impacte plus ou moins les apprentissages. L'agressivité verbale et physique est plus fréquente. Leur attention est fugitive et les élèves sont difficilement mobilisables. Habitués à vivre dans un environnement bruyant, le bavardage est quasi permanent.
Les enseignements sont intellectuels et passent rarement par des activités kiné-tactiles.
La posture de l'apprenant est statique.
Les conditions d'apprentissages et de travail ne sont pas acquises et sont à mettre en place chaque année et après chaque pause (celle du week-end, du mercredi et du retour de vacances scolaires). Ce contexte ne me convenait pas et m'épuisait nerveusement.

1.3. La découverte de la ME3C

Il y a deux ans, la classe de CE1-CE2 que j'avais était composée de 28 élèves dont deux avec des comportements qui perturbaient particulièrement l'enseignement: un élève éruptif qui ne gérait pas ses frustrations et un autre agressif verbalement et physiquement. Avec l'aide de la collègue spécialisée pour les élèves en grandes difficultés scolaires (poste E) du réseau d'aide spécialisé aux élèves en difficulté (RASED), j'ai mis en place un fonctionnement pédagogique institutionnel développé par le pédagogue Fernand Oury (3). Pour cela, j'ai commencé par mettre en place la Loi dans la classe, le permis à points et les ceintures de comportement avec leurs privilèges.
Il s'agit d'expliquer aux élèves en début d'année scolaire que la Loi est la même pour tous. Elle est votée par les parlementaires, par conséquent elle n'appartient pas à l'enseignant. Il se charge de la garantir et de l'appliquer avec justesse. Toute infraction à la Loi est sanctionnée. L'agressivité physique, verbale et morale sont des infractions à la Loi, tout comme le non-respect des lieux et du matériel. Les « petites infractions » sont également sanctionnées. Rentrent dans cette catégorie le bavardage continu, la prise de parole inopportune, le déplacement non autorisé, toute attitude perturbant l'enseignement et la vie de classe, laissée à l'appréciation de l'enseignant. En référence aux ceintures des judokas, attestant de l'acquisition d'un niveau supérieur de maîtrise de l'activité, les ceintures de comportements sont chacune d'une couleur : blanche, rose, jaune, orange, verte, marron, bleue et noire. Au cours de l'année, les élèves ont pu proposer des privilèges dont ils pouvaient bénéficier après avoir terminés une activité. La proposition

était annoncée lors du conseil de vie de classe, puis votée. Chaque semaine, le permis de conduite de chaque élève comporte vingt points. L'élève doit garder la totalité des points pendant deux semaines consécutives pour passer d'une ceinture à l'autre.
Ce dispositif aide à la régulation de l'agressivité verbale et physique en récompensant les attitudes positives et en sanctionnant les attitudes agressives et négatives.
Au début de l'année, pour réguler les tensions, le conseil de vie de classe a été mis en place une fois par semaine. Il commence par un bilan de la semaine, suivi des « critiques », des demandes d'aide, des félicitations et des propositions. Ce sont ces quatre dernières rubriques qui sont écrites par les élèves qui le souhaitent dans le cahier de vie de classe. C'est un espace institutionnalisé où la bienveillance et l'écoute sont des outils pour mieux communiquer entre les enfants. Une fois le rituel intégré, le conseil de vie de classe avait lieu toutes les deux semaines. Cependant, malgré la mise en place d'un cahier des émotions et d'un lieu où les exprimer librement, l'agitation, le bavardage et la mauvaise gestion des émotions persistaient, ce qui continuait à rendre la gestion de la classe difficile.
Après la récréation de l'après-midi, les élèves écoutaient la relaxation « Calme et attentif comme une grenouille » (4).
Je me suis aperçue que ce que j'avais mis en place était insuffisant. Puis j'ai lu l'article consacré à la Méthode Éducative 3C (concentration, calme, contrôle) dans le magazine Kaizen (n°28-septembre/octobre 2016) et ce fut une évidence. Rapidement, j'ai appliqué quelques exercices en classe (Les mains qui font du bien, Chiffres-couleurs, Le miroir, Le tableau qui parle).
Après l'accueil en classe, la journée commençait par « Les mains qui font du bien » auquel les élèves ont adhéré spontanément. Après la récréation, je lisais une relaxation (Chiffres-couleur, Escapade dans la nature). « Le miroir » ou « Le tableau qui parle », exercices de concentration, de maîtrise gestuelle pour le premier et de maîtrise de la parole pour le second, étaient pratiqués après l'accueil de l'après-midi. Nous avons vu, avec l'adulte accompagnant des élèves en situation de handicap (AESH) présente dans la classe, des élèves qui ont amélioré leur attention et leur confiance en eux. Ils se sont ouverts aux autres. Les clivages qui existaient dans le double niveau, comme les tensions entre les filles et les garçons, se sont apaisés au cours de cette année scolaire.
Forte de cette expérience positive, je poursuis la pratique d'exercices en classe et je me forme à la ME3C.

2. QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE ÉDUCATIVE 3C ?

La ME3C est une technique psychocorporelle spécialement adaptée aux enfants, fondée sur des valeurs et des attitudes de vie positives comme le respect, la tolérance et la bienveillance.
Elle donne à l'enfant des outils pratiques et efficaces pour qu'il puisse mieux gérer son monde intérieur, ses émotions, ses pensées et aussi ses attitudes physiques. Cette méthode vise entre autres à développer l'attention et la concentration de l'enfant et à lutter contre l'agressivité et la violence à l'école. Elle aide également l'enfant à trouver le calme, le bien-être et à développer toutes ses potentialités et sa créativité. (5, p 11)

2.1. Qu'est-ce que les 3C ?

La concentration est la base des exercices; sans elle, ni calme, ni contrôle ne sont possibles. C'est le moyen par excellence pour sortir de l'agitation, de la dispersion. Elle mène au centre (…), elle fait naître de l'énergie, de la force. C'est ce que l'on peut expliquer aux enfants afin qu'ils comprennent pourquoi s'exercer à la concentration peut les aider dans la vie. (5, p 15)
Le calme découle de la concentration et va avoir des effets sur les trois plans: Cerveau – Cœur – Corps.

- *des pensées claires, donc une meilleure réflexion et de meilleures solutions aux situations ou problèmes, mais aussi une meilleure capacité d'apprentissage ;*
- *des émotions positives et donc des relations plus sereines et moins 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.* (5, p 15)

Le contrôle n'est possible que si l'on est dans un état de calme. Il s'agit de maîtrise en devenant simplement maître de soi, de sa vie, en quelque sorte de devenir responsable. (5, p 15-16)

La concentration au niveau mental pour agir sur le cerveau.
Le calme au niveau des émotions pour agir sur le cœur.
Le contrôle au niveau du corps pour agir sur celui-ci.

(5, p16)

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 ; 5 p 21).
L'enfant reçoit en premier l'amour de ses parents. Cet amour lui apporte l'équilibre sécure dont il a besoin pour se construire dans la vie. Lorsqu'il n'en reçoit pas, il cherche l'attention. Cette dernière s'exprimera par de l'agitation, de l'impulsivité. Pour répondre à ce besoin, la ME3C apprend à l'enfant à se porter de l'attention à lui-même. C'est à travers les exercices de respiration, qui sont prépondérants dans la méthode, qu'il se porte de l'attention. Chaque séance individuelle ou collective commence par un exercice respiratoire où l'enfant prend conscience de sa respiration, à l'inspire comme à l'expire. Cela lui permet un retour vers soi, vers son monde intérieur, c'est un exercice apaisant. L'exercice de recentrage suit l'exercice respiratoire pour renforcer cet état.
La structure est aussi importante, car elle apporte à l'enfant le cadre rassurant et bienveillant dont il a besoin. Nous ne pouvons pas vivre dans le chaos. La structure commence déjà dans l'espace dans lequel le groupe d'enfants et la monitrice vont pratiquer. Cet espace devra être calme et apaisant. Tout sera déjà prêt pour la séance collective : les tapis seront disposés en cercle sur lesquels un coussin aura été préalablement déposé.

Pour une séance individuelle, le matériel sera disposé différemment et devra être prêt avant de commencer.

Enfin, la structure restera présente dans le contenu de la séance.

2.2. Comment la méthode est-elle née ?

Cette méthode est née de l’expérience de Michèle Dreidemy, qui en est la fondatrice. En effet, son travail d’infirmière psychiatrique en milieu hospitalier auprès d'enfants en difficulté l'a amenée à élaborer des exercices en fonction de leurs effets structurants et équilibrants. Michel Dreidemy est également enseignante de yoga et relaxologue.
La création de la méthode s'est imposée à travers son cheminement tant personnel que professionnel. *Sa mise en œuvre a démontré que ses principes, tout comme leur application, permettent une évolution positive de l'enfant* (5, p 7).

2.3. À qui s'adresse cette méthode?

Elle s'adresse à tous les enfants qui veulent améliorer leurs capacités et leur bien-être. La méthode touche aussi les enfants qui ont des difficultés scolaires, qui manquent d'attention, de confiance en eux. Elle concerne également les enfants malades ou handicapés, ainsi que ceux qui ont des troubles et des difficultés d'ordre physique ou psychologique.
Elle se pratique en séance collective, en séance individuelle ou ponctuellement en classe. La séance individuelle s'adresse aux enfants qui ont besoin de régler une problématique particulière comme le lâcher prise, l'agressivité, la confiance en soi, la concentration... Le moniteur apporte des exercices répondant à cette problématique, que l'enfant devra reproduire pour améliorer sa situation. Les résultats sont notables au bout de trois séances.

2.4. Quels sont les objectifs de cette méthode ?

La méthode favorise le développement équilibré de l'enfant en améliorant les capacités de concentration et d'attention, les capacités d'apprentissage, d'adaptabilité, ainsi que toutes les potentialités de l'enfant. Elle aide aussi l'enfant à gérer les émotions et les pensées, à développer des relations harmonieuses, à diminuer le stress, l'agressivité et la violence. Elle permet à l'enfant de trouver le calme, le bien-être et la confiance en soi. Elle l'aide à développer
a volonté.

2.5. Application de la méthode en milieu scolaire.

Selon Michel Dreidemy, le système scolaire actuel privilégie presque exclusivement l'intellect. Or, le mot « éducation » est défini dans le dictionnaire par l' «*action de développer les facultés morales, physiques et intellectuelles*». Lorsque les trois composantes de l'être humain-corps, cœur, esprit- ne se développent pas harmonieusement, il est très difficile d'accéder à l'équilibre.

C'est pourquoi la ME3C est composée d'exercices variés qui font agir l'enfant.

À l'école, cette méthode se pratique en séance collective comme de manière ponctuelle en classe.

Une séance est structurée. Cela commence par l'occupation de l'espace. Elle commence par le code de conduite qui donne les règles de la séance. Puis elle est suivie par le salut, qui clôt aussi la séance, ainsi que des exercices de rythme, de respiration, de concentration, une relaxation et le cercle du respect pendant lequel chaque enfant peut s'exprimer sur la séance. J'ai pratiqué des séances collectives dans le cadre scolaire et périscolaire. J'en ai conclu qu'une session de dix séances minimum est nécessaire pour que les enfants profitent des bienfaits des exercices, des règles et de la structure.

La pratique de la Méthode Éducative 3C depuis plusieurs années dans le milieu scolaire a donné des résultats très encourageants, tant au niveau comportemental que sur les résultats scolaires. On a noté une forte diminution des attitudes violentes et agressives (5, p19).

Le projet ME3C a reçu le label CARDIE (Cellule Académique Recherche Développement Innovation Expérimentation) par le Rectorat de Martinique et celui de Montpellier dans le cadre de l'action « Méthode Éducative 3C pour l'accompagnement des élèves et la préparation aux examens » (15).

3. QUELS SONT LES INTÉRÊTS DE LA MISE EN PLACE DES EXERCICES 3C EN CLASSE ?

3.1. Au niveau de la respiration

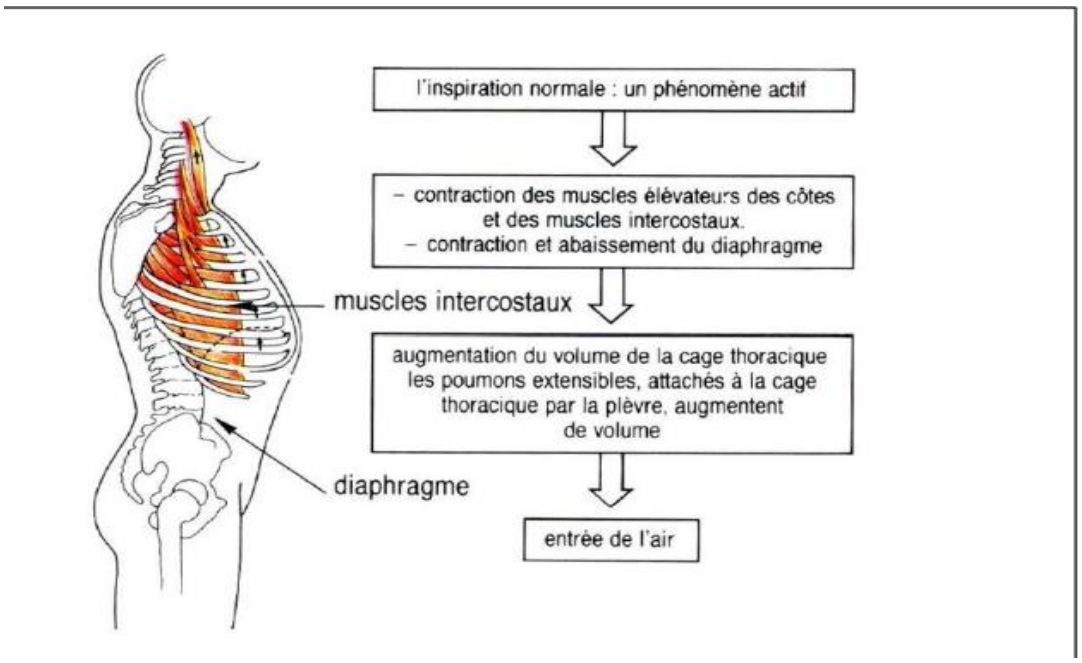
C'est une fonction automatique et qui peut être conduite de façon contrôlée. C'est une interface entre les activités spontanées ou volontaires, entre l'intérieur et l'extérieur, entre l'action musculaire et le relâchement, entre la tonicité et la détente (9), entre l'actif et le passif.

Quand l'être naît, il pousse son premier cri suite à sa première inspiration: il vit. Lorsqu'il rendra son dernier souffle, il expirera une dernière fois et mourra. Cette fonction nous accompagne toute notre vie. C'est un levier puissant pour celui ou celle qui en prend conscience.

En effet, la respiration permet de retrouver l'équilibre de plusieurs façons.

Sur le plan rythmique, une respiration régulière peut rééquilibrer le système nerveux involontaire. C'est la partie autonome, réflexe et automatique qui gère la quasi-totalité des régulations et des adaptations de l'organisme. Nommé également système nerveux autonome, il comporte deux branches:

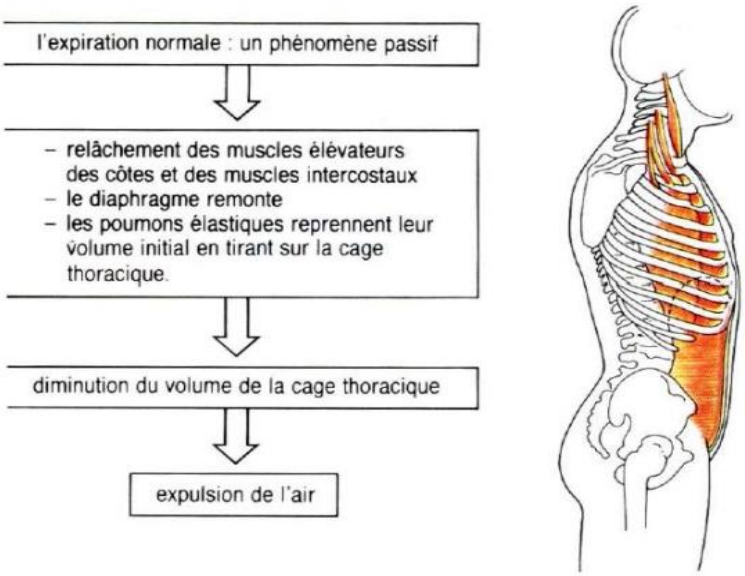
- le système sympathique dirige l'attention de l'organisme vers l'extérieur et le met en état d'alerte: le cœur s'accélère, c'est la montée d'adrénaline, la tension



artérielle et musculaire ;

(file:///C:/Users/fnac/Downloads/physiologie-respiratoire.pdf)

- le système parasympathique détourne l'attention de l'organisme vers l'intérieur et fait baisser les défenses: le cœur ralenti, la tension artérielle baisse, les muscles se relâchent



(file:///C:/Users/fnac/Downloads/physiologie-respiratoire.pdf)

L'inspiration suscite l'activation du système nerveux sympathique, alors que l'expiration provoque l'activation du système nerveux parasympathique.

Le sympathique, c'est la fuite ou le combat; le parasympathique c'est le repos, la relaxation, la digestion, la récupération et la restauration.

La façon de respirer incitera l'un des deux systèmes à dominer l'autre à un moment donné. Ainsi, quand l'inspiration et l'expiration sont superficielles et ne font intervenir que la cage thoracique, le système sympathique prend les commandes. À contrario, une respiration lente et profonde jouera sur le diaphragme, qui fait sortir et rentrer l'abdomen avec le va-et-vient du souffle jusqu'au fond des poumons. Alors, le système parasympathique domine et bloque les effets anxiogènes du système sympathique.

La respiration abdominale est spontanée chez le bébé.

La respiration est la base des exercices de la ME3C car elle est pratiquée de telle manière que ses effets sont équilibrants. Il s'agira de synchroniser les deux hémisphères cérébraux pour mettre l'esprit dans un état de résonance cohérente, comme l'ont démontré les recherches du docteur Laskow.
En respirant par les deux narines simultanément après une respiration équilibrante, il est possible de renforcer l'équilibre entre les deux hémisphères du cerveau et entre les

fonctions qui y sont associées. On peut ainsi arriver à un sentiment d'unité avec soi et en soi, un sentiment d'équilibre entre les deux systèmes. On peut influencer sur son corps, ses pensées et sur son état de conscience. La Méthode Éducative 3C propose des exercices pour pratiquer la respiration équilibrante.

La respiration est une fonction naturelle que les enfants ne contrôlent pas toujours, comme on peut l'observer lorsqu'ils pleurent ou sont en colère. Le fait de comprendre le mécanisme et de savoir le maîtriser leur permettra de mieux vivre leurs états émotionnels et d'acquérir de la confiance en soi ; pratiquer la respiration abdominale, c'est s'accorder de l'attention, ce qui leur permettra de renforcer leur concentration, capacité attendue au sein d'une classe.

La pratiquer enfant, comme le préconisent les exercices de la ME3C, permet de bénéficier de ses bienfaits; c'est aussi permettre au jeune de posséder un outil puissant dont les vertus ne sont plus à démontrer et qui fera partie de son hygiène de vie comme le brossage quotidien des dents.

3.2. Au niveau du corps

Selon la définition du Larousse, le corps est la partie matérielle d'un être animé considérée en particulier du point de vue de l'anatomie, de son aspect extérieur. Notre corps est notre enveloppe. En prendre soin nous permettra d'aller loin, plus longtemps.
L'enfant découvre dès son plus jeune âge son corps, qu'il expérimente de diverses manières sensorielles. L'activité musculaire se développe. Puis il prend, au fil du temps, conscience de chacune de ses parties, la partie inférieure d'abord. Ensuite, ce corps lui permet d'explorer son environnement par l'acquisition de la marche.
À partir de l'âge scolaire, les progrès moteurs de l'enfant de 6-12 ans se manifestent de plusieurs façons complémentaires: la coordination des mouvements augmente (maîtrise des mouvements de l'écriture, manipulation de certains outils, exécution de certains mouvements gymniques, pratique de la danse...), la force s'accroît pendant cette phase de façon considérable, la rapidité, la précision et l'endurance se développent d'une manière très marquée (jusqu'à 13-15 ans) et se manifestent dans les jeux de compétition. Durant cette période, la vie en groupe y prend une importance croissante. Les possibilités motrices permettent aux enfants (garçons notamment) de se mettre en valeur, de se mesurer aux autres selon B.Soppelsa-ISFEC Auvergne 2013.
Certains élèves ne sont pas à l'aise avec leur corps; ayant grandi plus vite que la

moyenne, ils ne le maîtrisent pas forcément bien. Le comportement sera qualifié « de gauche », la posture ne sera pas stable. La cour de récréation est le lieu où s'exprime librement le corps de l'enfant en jouant, en courant, en chahutant parfois et de temps en temps en ayant des gestes inappropriés (agressifs, insultants) ou en frappant. Observer l'enfant pendant la récréation permettra d'affiner l'observation en classe, où, en effet, l'élève connaît la posture institutionnelle attendue.
Le corps, c'est ce que l'on donne à voir. Ne parle-t-on pas de langage corporel? Le corps ne ment pas. D'abord apprendre à s'observer pour savoir observer autrui. S'observer soi passe d'abord par une observation physique: qu'est-ce que je ressens face à cette situation? Quelles sont les réactions dans mon corps? S'observer réellement permettra de trouver une réaction plus juste et adaptée à la situation car l'énergie sera mise au service de cette observation et non dans les émotions négatives. Apprendre à observer autrui et à s'observer soi-même permettra de proposer des exercices spécifiques et adaptés au besoin de la classe à un moment donné.
Il me semble important aussi que l'enfant apprenne à s'observer, à sentir ce qu'il ressent afin d'adapter les réponses à chaque situation.
La Méthode Éducative 3C propose des exercices physiques qui peuvent se pratiquer assis dans la classe. Chaque exercice sollicite le corps dans sa globalité ou en partie. L'enfant agit et apprend.

3.3. Au niveau du cerveau

Le cerveau comporte deux hémisphères, le droit et le gauche. Chacun est en charge d'un côté du corps et de manière croisée. L'hémisphère droit gère le côté gauche et inversement (10).
Son développement est spectaculaire les premières années de vie du bébé et de l'enfant. Actuellement, les recherches amènent à 25 ans la fin de la croissance du cerveau. Et il est toujours possible de développer d'autres circuits neuronaux.
Jusqu'à trois ans, le cerveau est très réceptif; plus il est stimulé, plus les capacités d'apprentissage seront élevées.
Entre trois et cinq ans, l'apprentissage du langage évolue considérablement. L'enfant est de plus en plus conscient du monde qui l'entoure. C'est donc aussi à cette période que son imagination grandit et que les peurs se font plus importantes. Au même moment, le

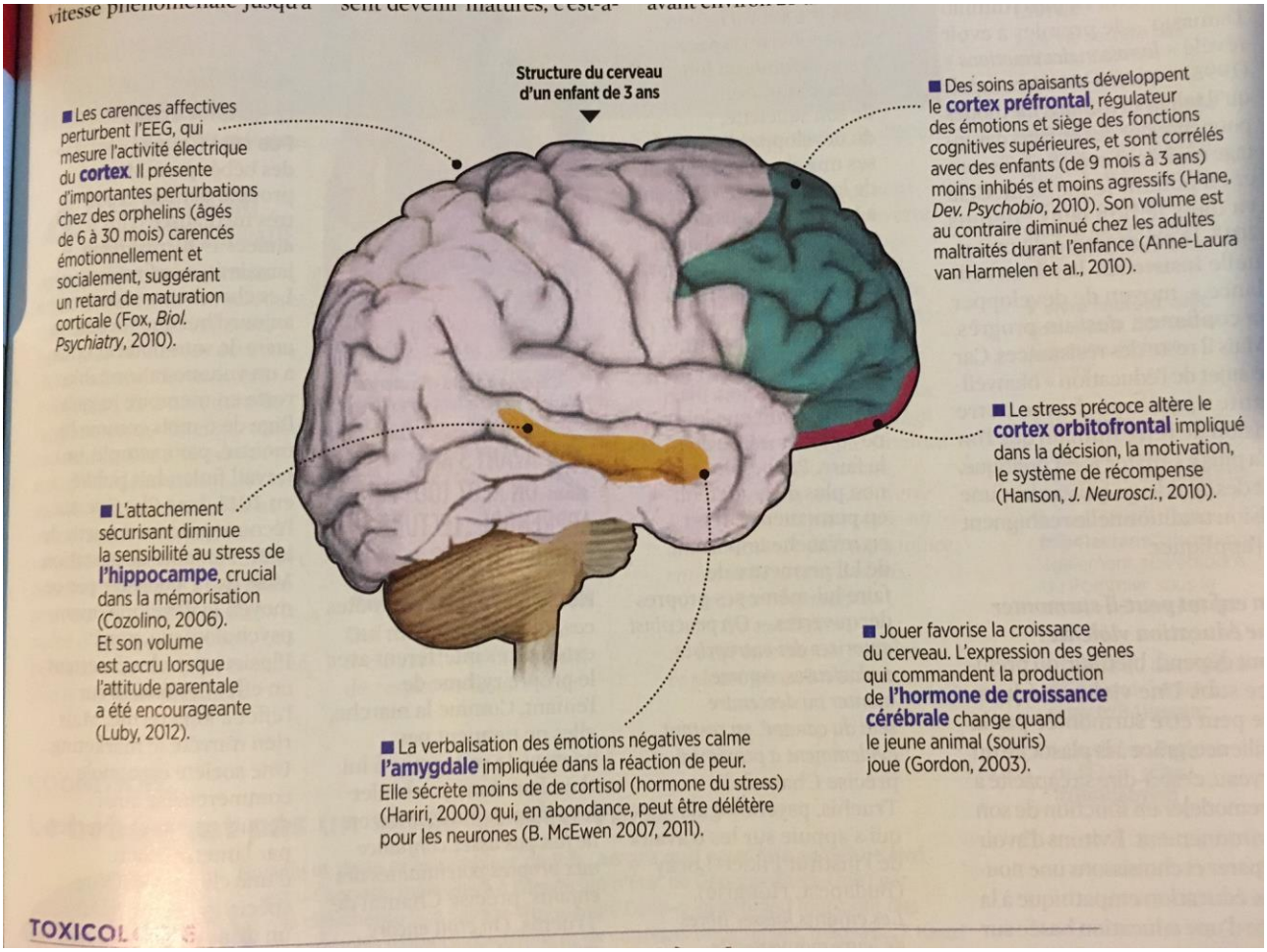
cerveau de l'enfant consomme 65% de l'énergie totale de son corps. Pour l'adulte, cela représente 25%. Les conditions nécessaires au bon développement du cerveau sont une alimentation équilibrée, un bon sommeil, une activité motrice et des relations sociales saines.

Après cinq ans, le développement du cerveau se poursuit. Il mémorise plus et mieux, les sens se développent et sont affinés grâce aux activités qu'il peut mener par le jeu, droit fondamental (article 31 de la Convention Internationale des droits de l'enfant), et les expériences (11).

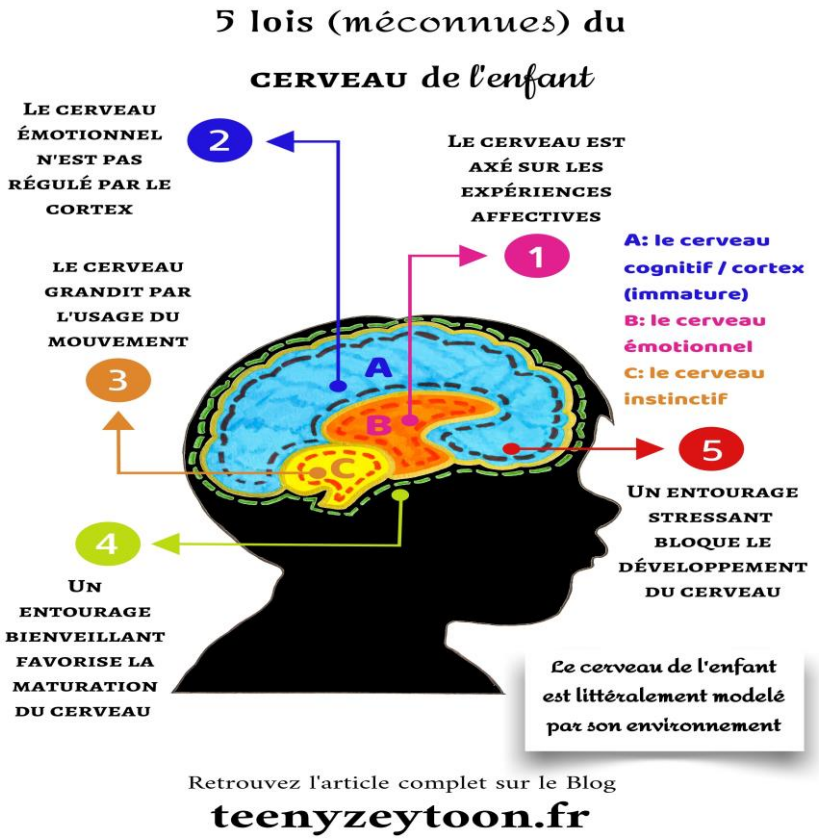
Le cerveau est le lieu des apprentissages. Les élèves le savent. Or, c'est un sujet qui n'est pas abordé dans la scolarité primaire alors que les élèves d'aujourd'hui sont capables d'en comprendre les mécanismes.

De plus en plus d'études suggèrent que le mode de vie et l'alimentation jouent un rôle important dans le retardement du déclin cognitif lié à l'âge et peuvent améliorer les fonctions cognitives. La pratique régulière d'activités physiques influence positivement le développement du cerveau, alors qu'une exposition régulière au stress diminue la présence de molécules responsables de la croissance et de la survie des neurones (10).

Il y a dans, notre cerveau, l'amygdale, dont la fonction essentielle est de décoder les stimuli qui pourraient être menaçants pour notre organisme. Ce noyau pair est souvent associé aux circuits de la peur et du stress selon Joseph Ledoux. La vue d'un visage effrayé active autant, voire davantage, que la vue d'un événement effrayant. C'est un détecteur de danger, mais qui n'est pas limité aux émotions négatives (12).



(https://papapositive.fr/wp-content/uploads/2017/03/cerveau-.jpg)



Le cerveau est le metteur en scène de nos émotions. En effet, le système limbique est un ensemble de structures cérébrales impliquées dans la détection et l'activation des émotions. Il n'existe pas un centre unique des émotions, mais des réseaux différents collaborant spécifiquement pour chaque émotion. Par exemple, l'amygdale détecte à la fois les dangers et la peur chez autrui (10).
Les schémas précédents mettent en avant la nécessité pour l'enfant de vivre dans un environnement sain et aimant. La Méthode Éducative 3C propose des exercices qui permettent à l'enfant de se porter de l'attention. Certain en reçoivent peut ou pas du tout. En effet, l'attention que l'on porte à quelqu'un est une manifestation d'amour. L'adulte se doit de la lui donner (on retrouve ce droit dans la Convention internationale des droits de l'enfant) ; ce sera pour lui une nourriture sur le plan psychologique. L'amour est la plus grande force que l'on peut donner à un enfant. Elle va lui permettre de trouver un équilibre et surtout lui donner le sentiment d'exister. L'enfant qui ne reçoit pas assez l'attention dont il a besoin va la provoquer en faisant des bêtises. L'attention peut être donnée de l'extérieur, mais elle peut venir aussi de l'intérieur: il s'agit de l'attention que l'on peut se porter à soi-même. C'est à travers des exercices d'attention à sa respiration, à son corps, ses mouvements, sa posture, que l'enfant va apprendre à se tourner vers lui-même, à se porter de l'attention. Il se sentira exister. Les exercices d'attention à ses sensations lui donneront une plus grande conscience de lui-même. Cela lui permettra de se reconnecter à sa propre vie, à son monde intérieur et d'être bien avec lui-même.
Tous les exercices de la ME3C sont fondés sur ce principe: permettre à l'enfant de se porter de l'attention à lui-même (5, p22).
Les émotions font parties de la vie de classe.

3.4. Au niveau des émotions

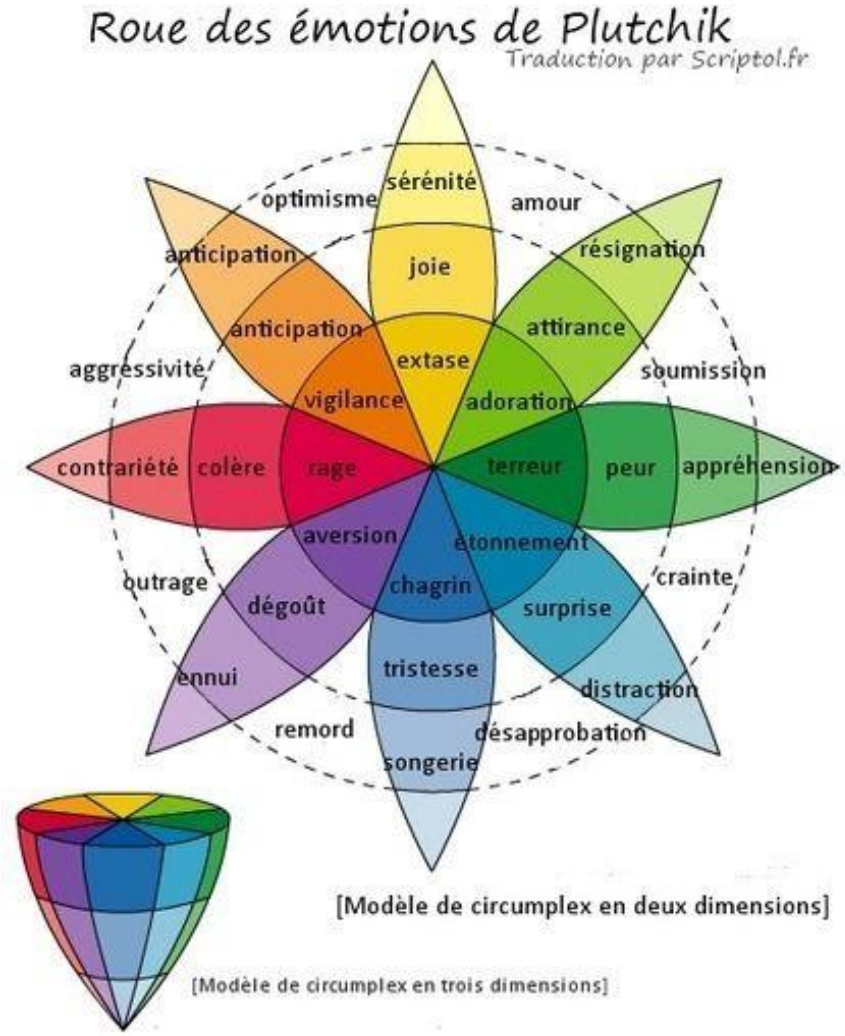
Une émotion est une réaction soudaine de tout notre organisme qui comporte les caractéristiques suivantes (La force des émotions, François Lelord et Christophe André, Ed. Odile Jacob, 2003) :

- C’est un mouvement, un changement par rapport à un état initial immobile. On n’était pas ému et soudain on l’est;
- L’émotion s’empare de notre corps (le cœur s’accélère, on rougit, on devient blême, on a « les jambes en coton », on pleure, on rit…);
- L’émotion nous agite l’esprit, nous fait penser différemment. Elle peut soutenir notre

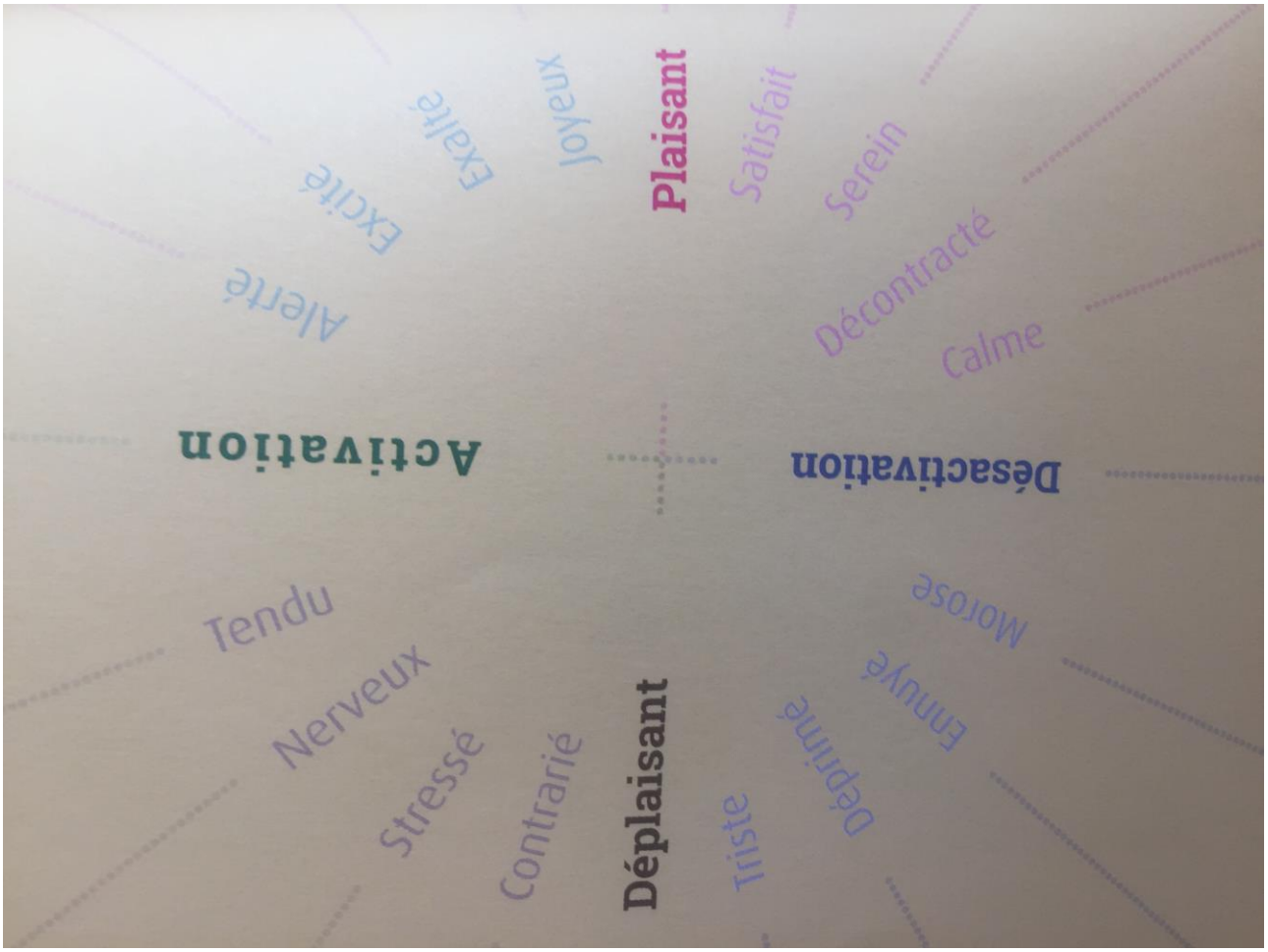
raison ou la troubler;

- C’est une réaction à un événement (joie d’avoir réussi un examen, tristesse de s’être disputé avec un ami…);
- L’émotion nous pousse à l’action (rapprochement, fuite, lutte…; 6).

Il y a deux approches pour conceptualiser les émotions. La première approche concerne la théorie des émotions de base (ou émotions discrètes); elle définit chaque émotion comme étant une combinaison de huit émotions primaires (surprise, joie, peur, dégoût, colère, tristesse, confiance, anticipation). Ces émotions sont indépendantes les unes des autres.



La seconde approche est dimensionnelle et caractérise l'émotion comme étant la résultante de deux dimensions orthogonales, généralement la valence émotionnelle (de plaisant à déplaisant) et l'intensité de l'émotion (d'« activation » à « désactivation »). Selon Thibaud Dumas, l'approche dimensionnelle est aujourd'hui considérée comme la plus robuste (10).



Quand nous éprouvons une émotion, il n'y a aucune culpabilité à avoir: c'est simplement le corps qui réagit à une stimulation venue de l'extérieur pour nous transmettre un message. Il est important de garder en tête que les émotions ne sont pas bonnes ou mauvaises en soi: elles sont simplement porteuses d'un message. Par ailleurs, il est important de laisser les émotions s'exprimer (7).

Les recherches montrent l'importance du rôle des émotions sur les apprentissages des élèves [Emotion Review, Creating Emotionally Intelligent Schools With, Lori Nathanson Susan E. Rivers Lisa M. Flynn Marc A. Brackett, 2016, http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2016/09/Emotion-Review-2016-Nathanson-1754073916650495.pdf] et suggèrent un lien positif entre la réussite et les compétences sociales et émotionnelles (What should teachers know about teaching emotions?, Dr. Paul Wright https://www.britishcouncil.org/voices-magazine/what-should-teachers-know-about-teaching-emotions). En classe, les émotions peuvent être les invités "surprise", souvent indésirables

– la joie de partager un moment autour de la lecture d'une histoire passionnante suivie par la bagarre pleine de colère des deux élèves du fond de classe. Elles ont une répercussion sur le corps et peuvent nous empêcher d'apprendre, notamment quand il s'agit de situations difficiles : dépression ou angoisse chez les élèves. Leur non-compréhension est également source de souffrance. Si je ne sais pas ce qui m'arrive, je ne fais que réagir, au lieu d'agir de façon adaptée. Je peux me blesser voire blesser les autres. De plus, si je ne suis pas capable de reconnaître et d'identifier mes émotions, serais-je capable de les identifier chez l'autre et avoir une réaction adaptée ? Serais-je capable d'empathie ? (8)
L'émotion impacte la pensée, le cœur et le corps. Appliquer régulièrement les exercices de la Méthode Éducative 3C permet de réguler les émotions, de mieux les vivre. En effet, les exercices de respiration et de concentration obligent à observer son corps. Selon Thibaud Dumas, plus on prend le temps et l'habitude d'observer ses émotions, mieux on pourra les réguler et favoriser ainsi les émotions positives au détriment des émotions négatives. Le neuroscientifique préconise de prendre régulièrement, voire quotidiennement, le temps de caractériser ses ressentis par des mots car cela diminuera l'activation de l'amygdale et par conséquence les éventuelles réactions de stress. Comme il l'explique en se fondant sur des études sérieuses, la méditation améliore l'attention, augmente les émotions positives, diminue le stress ainsi que les rechutes de dépression; il s'agit d'un exercice purement mental, c'est un très bon exemple de l'entraînement cérébral. Il s'agit de focaliser son attention sur les émotions ressenties à l'instant présent. L'attention est une capacité mentale au même titre que l'est l'exécution d'un mouvement. Répété avec régularité, il est renforcé, affiné, amélioré et procure des effets qui se font sentir au bout de deux ou trois mois (10).

Il est important d'expliquer aux enfants à quoi servent les exercices et comment ils agissent sur eux, ce qui leur permettra de mieux comprendre le fonctionnement de l'être humain.
En effet, la concentration apporte force et calme au niveau physique, mental et émotionnel. Il est constaté sur le plan physique une diminution des tensions physiques et des troubles liés au stress (mal de ventre, peur) et un gain d'énergie. Au niveau mental, la mémoire et les résultats scolaires s'améliorent, l'attention est plus grande. Enfin, sur le plan émotionnel, les relations avec les autres changent positivement car il y a moins d'agressivité et de colère et plus de douceur.
Les exercices de la Méthode Éducative 3C sont des outils et des aides pour arriver à 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.

Les exercices sont de différents types:

exercices de concentration et d'attention,

exercices d'équilibre,

exercices de retour au calme,

exercices de recentrage, qui équilibrent les deux hémisphères cérébraux et apportent le calme

exercices de contrôle du corps, des gestes, de la parole,

exercices de rythme,

exercices de respiration,

pratique de la relaxation sous différentes formes,

pratique physique: mouvements et postures.

4. MA PRATIQUE DE CLASSE

4.1. Au regard des programmes scolaires.

Dans les nouveaux programmes, le développement des compétences psycho-sociales et communicationnelles est mis en avant. En effet, les axes principaux du programme d'enseignement moral et civique de l'école élémentaire au lycée se fondent sur les principes et les valeurs inscrits dans les grandes déclarations des Droits de l'Homme, la Convention Internationale des Droits de l'Enfant et dans la Constitution de la Ve République.

L'éducation morale n'est pas du seul fait, ni de la seule responsabilité de l'école; elle commence dans la famille. L'enseignement moral et civique se fait dans le cadre laïque qui est celui de la République et de l'école. Ce cadre impose de la part des personnels de l'éducation nationale une évidente obligation de neutralité. Les enseignants sont tenus de promouvoir les principes et les valeurs (nécessaires à la vie commune dans une société démocratique) dans tous les enseignements et dans toutes les dimensions de la vie scolaire.

Cela suppose une école à la fois exigeante et bienveillante qui favorise l'estime de soi et la confiance en soi des élèves, conditions indispensables à la formation globale de leur personnalité. Cet enseignement requiert de l'enseignant une attitude à la fois compréhensive et ferme. À l'écoute de chacun, il encourage l'autonomie, l'esprit critique et de coopération. Il veille à éviter toute discrimination et toute dévalorisation entre élèves. Les élèves sont des sujets dont l'autonomie ne peut être progressivement acquise que s'ils ont la capacité de veiller à la cohérence de leur pensée, à la portée de leurs paroles et à la responsabilité de leurs actions.

On retrouve les objectifs de formation dans la rubrique intitulée « Soi et les autres »:

Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments.

S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie.

Se sentir membre d'une collectivité.

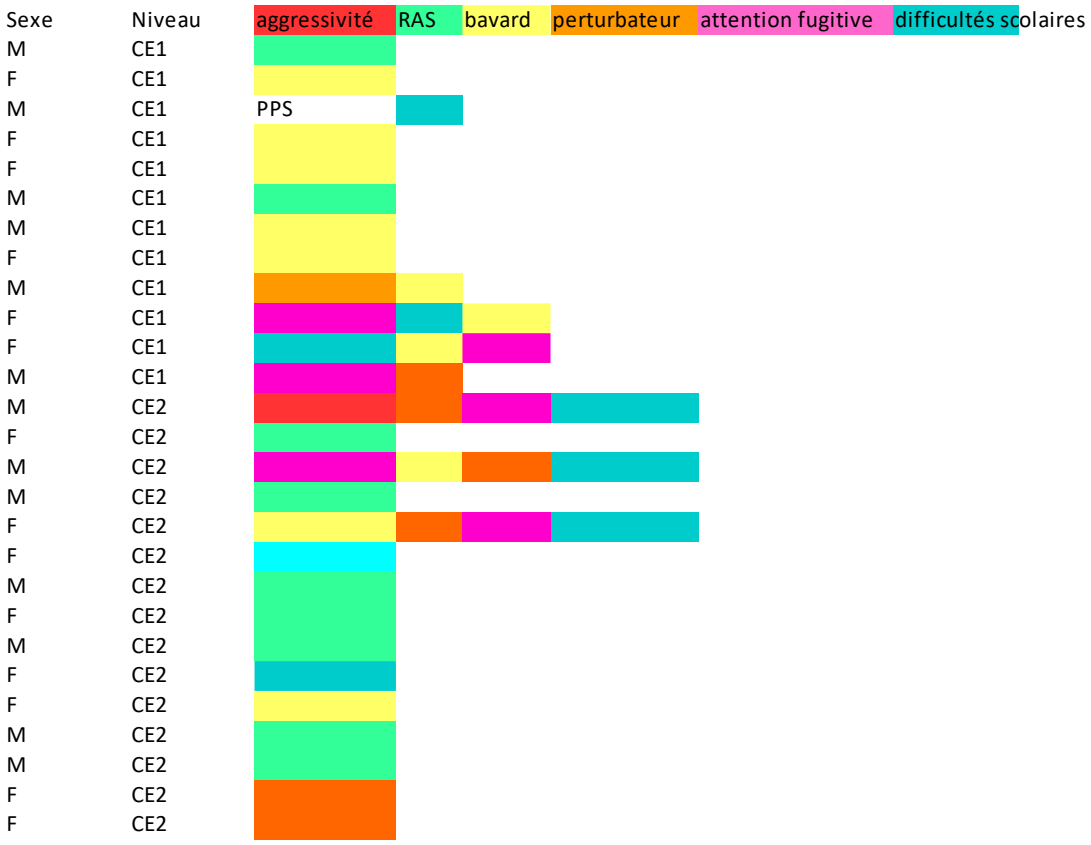
L'élève apprend à résoudre les conflits sans agressivité, à éviter le recours à la violence grâce à sa maîtrise de moyens d'expression, de communication et d'argumentation (13).

Les exercices de la Méthode Éducative 3C répondent à ces objectifs, comme développé précédemment. Cette méthode est laïque.

4.2. Dans la classe.

Cette année scolaire 2018-2019, la classe était composée de vingt-huit élèves de CE1-CE2, répartis ainsi: treize CE1 et quinze CE2, treize garçons et quinze filles. L'équipe s'est attachée à composer une classe équilibrée. Très rapidement, j'ai constaté des élèves aux caractères variés et opposés.

Neuf élèves seulement n'ont pas présenté de difficultés majeures pour les apprentissages (couleur verte) et le comportement.



SYNTHÈSE DES COMPORTEMENTS DE LA CLASSE DE CE1-CE2. (F : de sexe féminin ; M : de sexe masculin)

Dès le début de l'année scolaire, c'était difficile pour ces élèves de se considérer comme entité du groupe classe. Les interactions étaient négatives, ils ne savaient pas vivre ensemble. La bonne entente entre les élèves était à construire.

Depuis quatre rentrées scolaires, je mets en place la Loi dans la classe, le permis à points et les ceintures de comportement, avec leurs privilèges.

Depuis trois ans, les élèves proposent les privilèges des ceintures de comportements dès le jour de la rentrée scolaire.

Les exercices ME3C ont aussi été ritualisés dès le début de l'année scolaire.

La journée commençait par les « Mains qui font du bien »-exercice physique de détente,

après la récréation du matin, je lisais une relaxation (Chiffres/Couleurs; Escapade dans la nature; Le ciel dans la tête, le soleil dans le cœur; Je me relaxe), et un exercice de concentration (Statue) suivait la récréation de l'après-midi.
Avec la pratique et l'observation de la classe, des changements ont été opérés rapidement. En effet, des exercices de concentration et de recentrage étaient pratiqués après la récréation du matin (Je me recentre; Je me concentre; Le 8 de l'infini; La respiration alternée).
Les exercices pratiqués en classe :
Le geste de la joie pour éveiller la joie et sortir des conflits ;
Exercices de concentration :
Le tableau qui parle apporte le calme,

recentre et développe la maîtrise de la parole ;
La statue apporte le calme et la maîtrise du corps, ce qui entraîne la maîtrise de émotions et du mental ;
Je me recentre, exercice de concentration et de recentrage ;

Je suis attentif pour s'entraîner à la concentration et à l'attention ;
Je me concentre, exercice de recentrage qui calme et développe la concentration ;

Le miroir pour apprendre à se contrôler,

apporte le calme et la détente.

- Exercice physique, respiratoire :

Feelgood pour relâcher les tensions, chasser toutes les émotions négatives (colère, tristesse...). Il se pratique debout.

- Exercices physiques :

Des mains qui font du bien pour se sentir mieux dans son corps, pour se détendre.

- Exercice de graphisme :

Le 8 de l'infini calme, recentre et développe la concentration.

- Exercices respiratoires:

La respiration abdominale libère les tensions, calme et apaise ;

La respiration de la montagne pour apaiser, se préparer à apprendre ;

Je tapote pour me tonifier pour prendre conscience de la respiration ;

Respiration alternée pour se recentrer ;
Je ferme les portes de la maison pour faire le vide, pour se déconnecter de l'extérieur.

- Exercices de relaxation :

Chiffres-couleurs recentre ;
Relaxation de la droite et la gauche est une relaxation sur la visualisation et les sensations.
La prairie merveilleuse visualise une vie de découverte, de créativité, de relation et de tendresse.

4.3. Analyse et résultats de ma pratique.

Dès le début de l'année scolaire, les élèves ont découvert des nouveaux exercices à travers la pratique de la ME3C. Après quelque temps de pratique, j'ai été rapidement confrontée à des élèves de moins en moins volontaires. Ils avaient des difficultés à rentrer dans les exercices, pour certains ces pratiques ne sont pas scolaires et ils n'y participaient pas. J'ai donc varié les exercices et j'ai apporté progressivement de nouveaux exercices, de concentration notamment. Il a fallu contraindre certains élèves récalcitrants à respecter le calme et le silence du groupe classe, pour laisser les autres élèves effectuer pleinement leur exercice.
Une période de questionnement a suivi. J'ai pris conscience que l'attitude des élèves venait aussi de mon manque de maîtrise des exercices. J'ai travaillé cette erreur, j'ai persévéré et les élèves ont changé. Les relations entre les pairs se sont apaisées, l'écoute et l'empathie ont pris le dessus sur l'agressivité verbale et physique. Le conseil de vie de classe a aussi favorisé ce changement.

J'ai fini par amener très progressivement les exercices. Par exemple, le « 8 de l'infini » a été introduit sur sept séances. En effet, il est nécessaire d'ancrer les exercices. À partir du printemps, un exercice était appris sur une semaine et un autre connu était à nouveau pratiqué en alternance.
Une élève a mis huit mois à fermer les yeux au cours des exercices qui le demandaient.
Un élève ne s'est jamais impliqué pleinement en classe. Un autre élève était régulièrement agité pendant les exercices qu'il ne pratiquait pas tout le temps.
À la fin de l'année scolaire, j'ai vu des élèves qui ne se supportaient pas au début de l'année, se parler courtoisement et respectueusement ensemble et pratiquer « le Tableau qui parle » sur un temps informel. J'ai observé aussi d'autres élèves qui pratiquaient seuls la respiration abdominale.
L'élève agressif a souri et a osé parler de ses émotions au cours de l'année. L'élève précoce s'est épanoui dès le mois de janvier; il ne vivait plus sa précocité comme une différence au sein de la classe. Au cours d'une conversation informelle, une élève m'a dit qu'elle était plus calme à la maison.
J'ai recueilli quelques témoignages (voir Recueil des élèves, p 30) après les exercices pratiqués en classe.

À la fin de l'année, j'ai demandé aux élèves de répondre anonymement au bilan suivant :

Cette année, tu as participé à des exercices de la ME3C (concentration, calme, contrôle) en classe, qui sont des outils pour apprendre à gérer tes émotions, tes pensées et tes attitudes physiques.

Es-tu d'accord pour répondre à quelques questions ?

Complète les tableaux :

NOM des EXERCICES	Je le pratique en classe seul.	Je le pratique en classe parce que la maîtresse le demande.	Je le pratique à la maison seul.	Je le pratique à la maison avec quelqu'un : écris si c'est un adulte ou un enfant.
Respiration abdominale				
Je ferme les portes de la maison				
Je me recentre				
La respiration alternée				
Le geste de la joie				

La statue				
Je me concentre				
Le tableau qui parle				
Le miroir				
Je suis attentif				
Feelgood				
Des mains qui font du bien				
Je tapote pour me tonifier				

NOM des EXERCICES	Je le pratique pour me calmer ou me détendre.	Je le pratique pour me concentrer ou avant de faire mes devoirs.	Je le pratique quand je suis en colère ou énervé.
Respiration abdominale			
Je ferme les portes de la maison			
Je me recentre			
La respiration alternée			
Le geste de la joie			
La statue			
Je me concentre			
Le tableau qui parle			
Le miroir			
Je suis attentif			
Feelgood			
Des mains qui font du bien			
Je tapote pour me tonifier			

As-tu constaté des changements dans ton attitude, tes émotions et tes pensées à l'école (en classe, pendant la récréation, avec tes camarades) et à la maison ? :

À l'école, ……

……

……

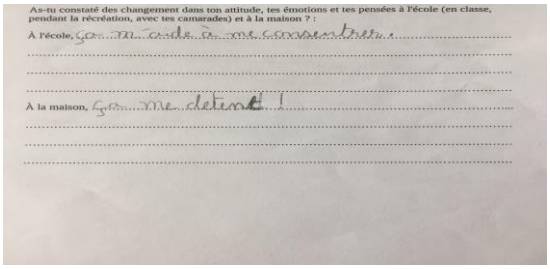
……

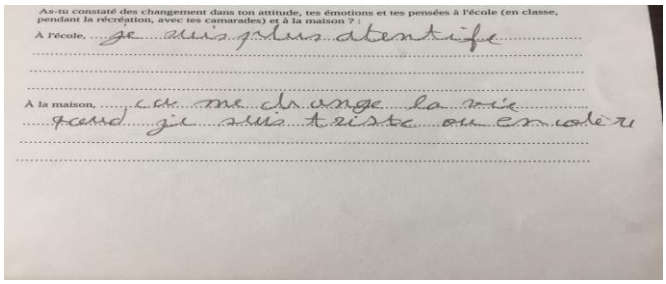
À la maison, ……...

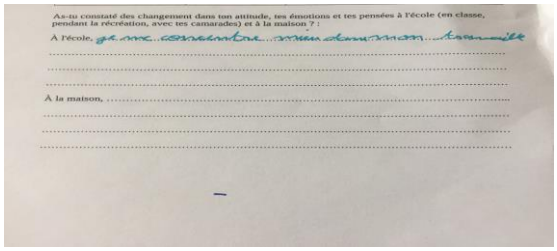
……

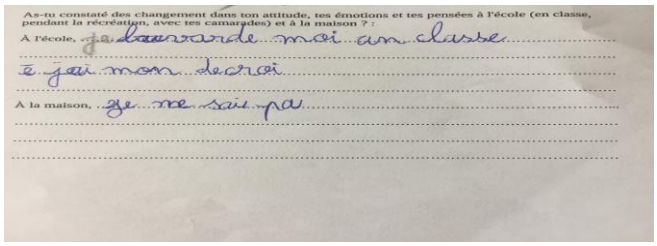
……

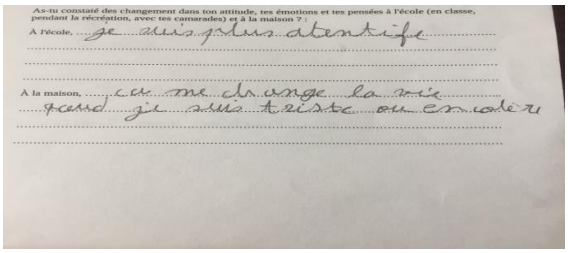
Tous les élèves ont complété les tableaux. Parmi eux, quinze ont su expliquer s'il y a eu des changements et dans quel domaine. En annexe se trouve un échantillon varié de ces bilans.
Voici quelques témoignages relevés sur d'autres bilans :

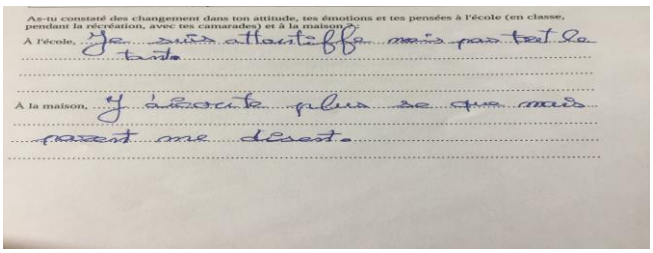

As-tu constaté des changement dans ton attitude, tes émotions et tes pensées à l'école (en classe, pendant la récréation, avec tes camarades) et à la maison ? :
À l'école, ça m'aide à me concentrer.
À la maison, ça me détend !

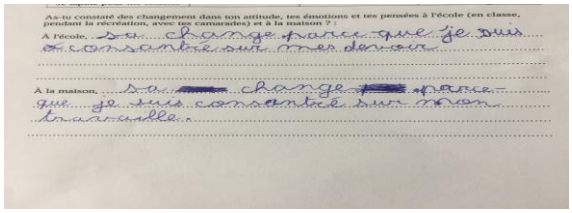

As-tu constaté des changement dans ton attitude, tes émotions et tes pensées à l'école (en classe, pendant la récréation, avec tes camarades) et à la maison ? :
À l'école, je suis plus attentife
À la maison, ça me change la vie parce je suis triste ou en colère

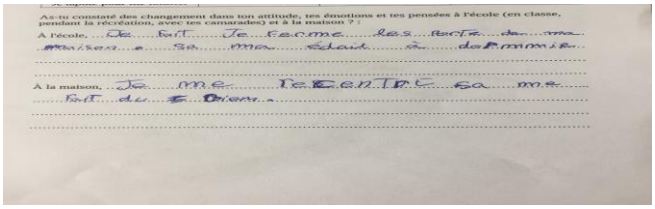

As-tu constaté des changement dans ton attitude, tes émotions et tes pensées à l'école (en classe, pendant la récréation, avec tes camarades) et à la maison ? :
À l'école, je me concentre mieux dans mon travail
À la maison,


As-tu constaté des changement dans ton attitude, tes émotions et tes pensées à l'école (en classe, pendant la récréation, avec tes camarades) et à la maison ? :
À l'école, je demande moi au classe
à jeu mon devoir
À la maison, je ne sais pa


As-tu constaté des changement dans ton attitude, tes émotions et tes pensées à l'école (en classe, pendant la récréation, avec tes camarades) et à la maison ? :
À l'école, je suis plus atentife
À la maison, ça me change la vie parce je suis triste ou en colère


As-tu constaté des changement dans ton attitude, tes émotions et tes pensées à l'école (en classe, pendant la récréation, avec tes camarades) et à la maison ? :
À l'école, Je suis attaitiffe mais pas tout le tems.
À la maison, J'écoute plus ce que mes parent me dessit.


As-tu constaté des changement dans ton attitude, tes émotions et tes pensées à l'école (en classe, pendant la récréation, avec tes camarades) et à la maison ? :
À l'école, Ça change parce que je suis concentré sur mon devoir.
À la maison, Ça change parce que je suis concentré sur mon travaille.


As-tu constaté des changement dans ton attitude, tes émotions et tes pensées à l'école (en classe, pendant la récréation, avec tes camarades) et à la maison ? :
À l'école, Ça fait Je comme les porte de ma maison a sa ma réalé à dormir.
À la maison, Ça me TENTE sa ma fait du bien.

Je voulais connaître l'effet de la ME3C en classe et à la maison, car je reste convaincue des bienfaits des exercices. J'insiste particulièrement sur la respiration abdominale, que je présente aux élèves comme un exercice à pratiquer quotidiennement en leur donnant l'exemple du brossage journalier des dents qui fait partie de leur hygiène de vie.
J'ai entamé la nouvelle année scolaire en affûtant davantage l'observation des élèves. Je prends le temps d'ancrer la pratique sur le plan personnel et chez les élèves. Il me semble que c'est important qu'ils connaissent le fonctionnement du cerveau de leur classe d'âge, qu'ils prennent conscience de l'importance de la concentration, du souffle et de la respiration, qui sont des outils puissants, dont ils pourront se servir tout au long de leur

vie.

Depuis l'entrée dans la formation à la Méthode Éducative 3C, ma posture a changé. En effet, je ne laisse aucune faille à deux élèves. Ils prennent tous les deux la parole de manière intempestive et un parmi eux provoque régulièrement l'adulte. Selon la psychologue scolaire, le potentiel cognitif d'un des élèves peut expliquer son comportement en classe (sollicitation fréquente de l'adulte). Face à ces attitudes, je reste calme. Je rappelle les règles de prise de parole en classe et les relations respectueuses qui doivent s'établir entre les personnes.
Je médite également le midi lorsque j'en ressens le besoin pour poursuivre une journée dans de bonnes conditions. Je me recentre régulièrement sur ma respiration abdominale quand l'agitation gagne la classe, afin de ne pas me laisser submerger par les émotions que cette agitation provoque en moi. Au cours de la formation, j'ai travaillé sur mon bavardage intérieur et mes ruminations ainsi que sur mes émotions négatives. Les identifier m'aide à les stopper et à passer à autre chose de plus créatif. Cette formation me permet aussi d'être plus ancrée et assumée. C'est-à-dire d'être à l'aise dans ma vie tant personnelle que professionnelle et d'accepter en toute conscience les événements. J'assume ce que je suis et ce que je fais.

CONCLUSION

Ce mémoire et la formation à la Méthode Éducative 3C m'ont donné l'occasion de mener une réflexion sur et autour de ma pratique de classe, ce qui me permet de me renouveler et d'apporter une dynamique nouvelle à ma relation au métier d'enseignante. Cela renforce mon souhait d'enseigner avec bienveillance (14).

Je pratique moi-même des exercices de la ME3C et je suis convaincue de leurs bienfaits. J'ai trouvé à travers la ME3C le moyen d'apporter des outils indispensables au bon développement de l'enfant d'aujourd'hui, quelle que soit son histoire personnelle. Certains découvriront de nouvelles pratiques, tandis que d'autres renforceront leurs acquis.

Au sein de l'école, les collègues ont pu constater les difficultés inhérentes à cette classe et apprécier les changements réalisés au cours de l'année. Un projet de séances collectives de la ME3C a été mené et sera reconduit à la prochaine rentrée scolaire.

Il ne manque plus qu'à inscrire ces pratiques dans la formation initiale et continue des enseignants.

REMERCIEMENTS

Je remercie Michèle Dreidemy pour son investissement dans la Méthode Éducative 3C, qui est une formation de qualité et régulièrement adaptée au terrain.

Je remercie Catherine Hacquart et Karine Wender, formatrices pour leur investissement et leur regard critique.

Je remercie les stagiaires de la promotion de Paris 2018-2019 pour leur bienveillance, leur écoute, l'aide que chacun a apporté ainsi que pour les moments partagés durant les week-ends de formation.

Je remercie ma famille et mes collègues de l'école du Point du Jour pour la confiance et l'intérêt qu'ils portent à mes projets.

ANNEXE

RECUEIL DES ÉLÈVES

DROITE/GAUCHE

13 novembre 2018

Jérémie - Ça m'a fait du bien et ça m'a aidé à chasser ma mauvaise humeur.
Rayan - Ça m'a fait du bien. Ça m'a aidé à être plus calme.

LES MAINS QUI FONT DU BIEN

10 décembre 2018 (le matin avant de commencer les apprentissages)

Kaïs et Rayan - Quand je fais la respiration abdominale, je fais le vide dans ma tête et ça me permet d'être plus concentré dans mon travail.
Aminata - Ça m'a fait du bien parce que dans la classe, c'était calme et aussi dans ma respiration.

RELAXATION CHIFFRES COULEURS

10 décembre 2018 (au retour de la récréation de l'après-midi)

Jahnaelle - Je préfère Les mains qui font du bien car j'ai vraiment besoin de les faire quand j'ai des problèmes.
Jérémie - Comme j'étais énervé tout à l'heure à la maison, ça m'a fait chasser mes problèmes.

RELAXATION LA PRAIRIE MERVEILLEUSE

17 décembre 2018

Onyx - Ça fait du bien, après je me sens à l'aise.

LE GESTE DE LA JOIE

7 février 2019

Maria - Ça m'a réchauffé le coeur.
Maria et Firdaws - Ça m'a fait du bien.
Aminata - Ça m'a fait du bien avec les poings et ça m'a réchauffé le corps.

SE TONIFIER

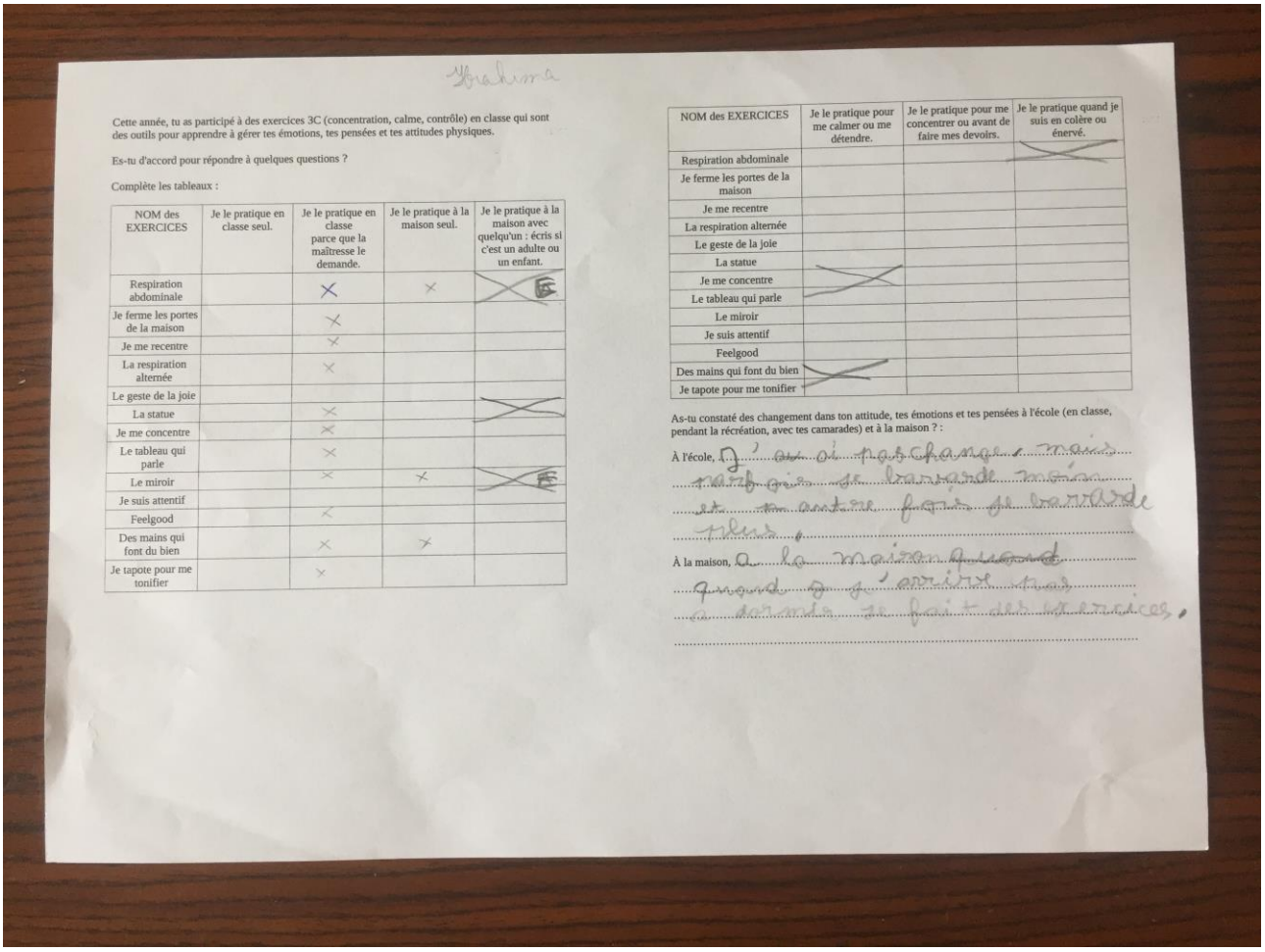
12 février 2019

Jérémie - Ça m'a décontracté.
Rayan - Ça m'a fait du bien dans mon corps et surtout à ma poitrine.
Amir - Ça m'a fait du bien. Quand on lâche la respiration, ça me fait du bien. Et ça a décontracté la respiration.

15 février 2019

Firdaws - Ça m'a fait du bien et ça m'a réchauffé le coeur.
Dieynaba - Ça m'a fait du bien, j'ai aimé.
Onyx - Ça m'a fait du bien et en même temps ma colère s'est calmée.
Rayan - J'ai bien aimé. Ça m'a fait du bien à ma poitrine.
Amir - Ça m'a fait du bien quand j'ai mis les mains sur la poitrine et ça m'a calmé

BILANS



Ibrahima

Cette année, tu as participé à des exercices 3C (concentration, calme, contrôle) en classe qui sont des outils pour apprendre à gérer tes émotions, tes pensées et tes attitudes physiques.

Es-tu d'accord pour répondre à quelques questions ?

Complète les tableaux :

NOM des EXERCICES	Je le pratique en classe seul.	Je le pratique en classe parce que la maîtresse le demande.	Je le pratique à la maison seul.	Je le pratique à la maison avec quelqu'un : écris si c'est un adulte ou un enfant.
Respiration abdominale		X	X	E
Je ferme les portes de la maison		X		
Je me recentre		X		
La respiration alternée		X		
Le geste de la joie				
La statue		X		
Je me concentre		X		
Le tableau qui parle		X		
Le miroir		X	X	E
Je suis attentif				
Feelgood		X		
Des mains qui font du bien		X	X	
Je tapote pour me tonifier		X		

NOM des EXERCICES	Je le pratique pour me calmer ou me détendre.	Je le pratique pour me concentrer ou avant de faire mes devoirs.	Je le pratique quand je suis en colère ou énervé.
Respiration abdominale			
Je ferme les portes de la maison			
Je me recentre			
La respiration alternée			
Le geste de la joie			
La statue			
Je me concentre			
Le tableau qui parle			
Le miroir			
Je suis attentif			
Feelgood			
Des mains qui font du bien			
Je tapote pour me tonifier			

As-tu constaté des changement dans ton attitude, tes émotions et tes pensées à l'école (en classe, pendant la récréation, avec tes camarades) et à la maison ? :

À l'école, J'ai pas changer mais parfois je le demande maison et je arrive faire le bavarde plus.

À la maison, à la maison quand quand je, arrive mes à demande je fait des exercices.

Steven

Cette année, tu as participé à des exercices 3C (concentration, calme, contrôle) en classe qui sont des outils pour apprendre à gérer tes émotions, tes pensées et tes attitudes physiques.

Es-tu d'accord pour répondre à quelques questions ?

Complète les tableaux :

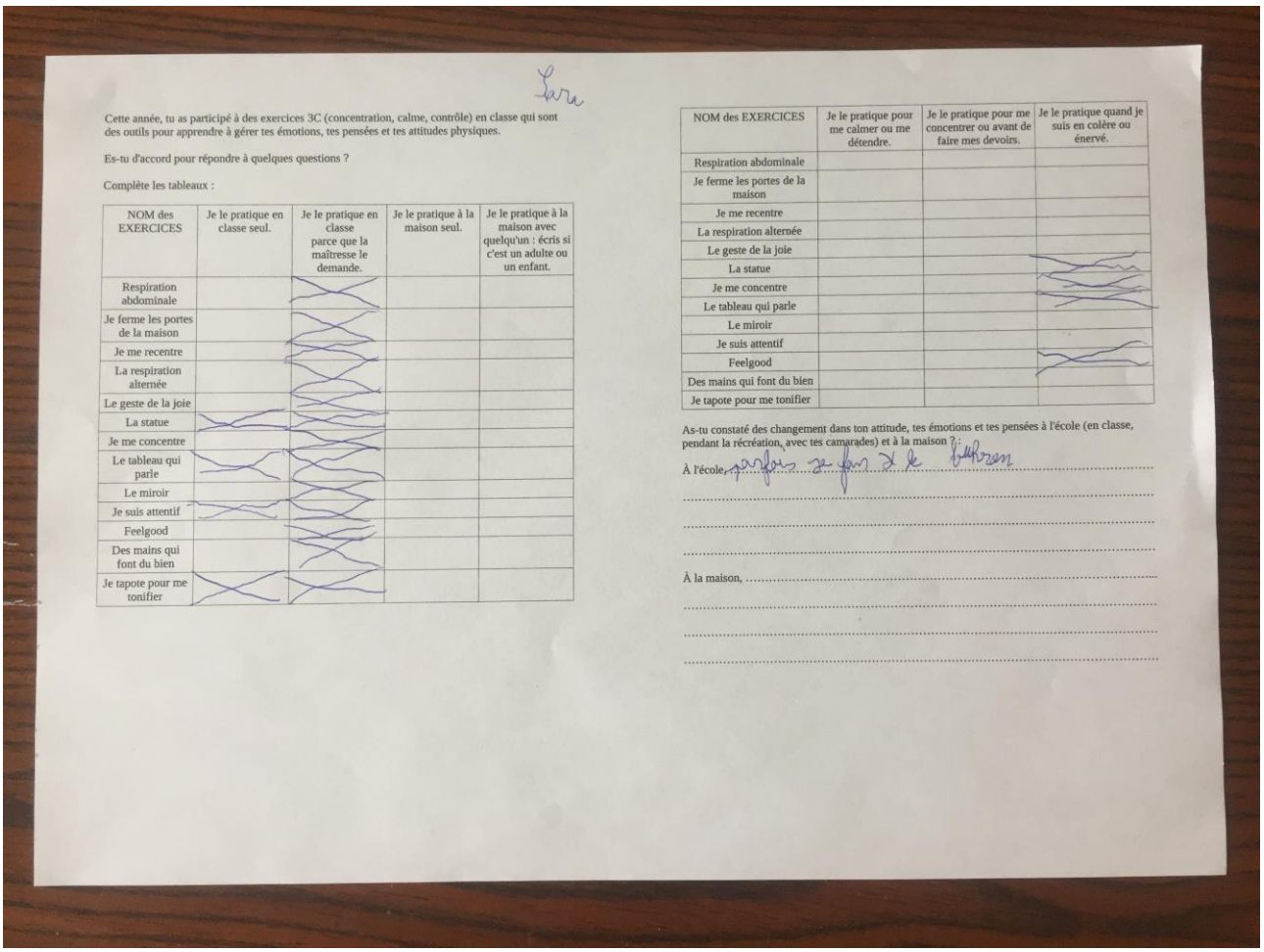
NOM des EXERCICES	Je le pratique en classe seul.	Je le pratique en classe parce que la maîtresse le demande.	Je le pratique à la maison seul.	Je le pratique à la maison avec quelqu'un : écris si c'est un adulte ou un enfant.
Respiration abdominale				
Je ferme les portes de la maison				
Je me recentre				
La respiration alternée				
Le geste de la joie				
La statue				
Je me concentre				
Le tableau qui parle				
Le miroir				
Je suis attentif				
Feelgood				
Des mains qui font du bien				
Je tapote pour me tonifier				

NOM des EXERCICES	Je le pratique pour me calmer ou me détendre.	Je le pratique pour me concentrer ou avant de faire mes devoirs.	Je le pratique quand je suis en colère ou énervé.
Respiration abdominale			
Je ferme les portes de la maison			
Je me recentre			
La respiration alternée			
Le geste de la joie			
La statue			
Je me concentre			
Le tableau qui parle			
Le miroir			
Je suis attentif			
Feelgood			
Des mains qui font du bien			
Je tapote pour me tonifier			

As-tu constaté des changement dans ton attitude, tes émotions et tes pensées à l'école (en classe, pendant la récréation, avec tes camarades) et à la maison ? :

À l'école, ça m'a fait beaucoup de bien et ça m'a calmé quand j'etait énervé

À la maison, ça me fait du bien et quand mon frère m'embête je fais un exercice pour me détendre



Cette année, tu as participé à des exercices 3C (concentration, calme, contrôle) en classe qui sont des outils pour apprendre à gérer tes émotions, tes pensées et tes attitudes physiques.

Es-tu d'accord pour répondre à quelques questions ?

Complète les tableaux :

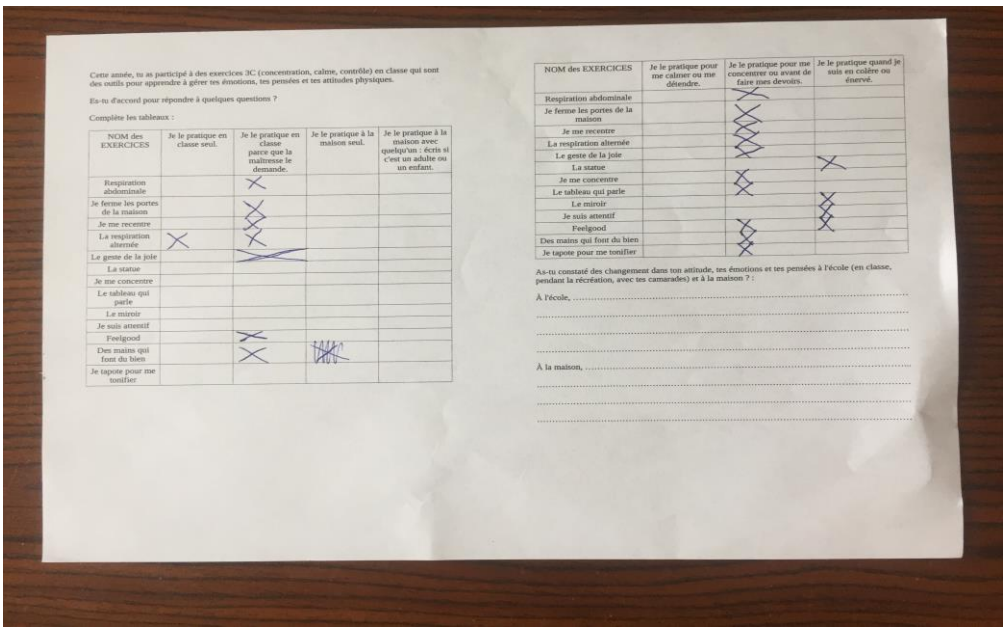
NOM des EXERCICES	Je le pratique en classe seul.	Je le pratique en classe parce que la maîtresse le demande.	Je le pratique à la maison seul.	Je le pratique à la maison avec quelqu'un : écris si c'est un adulte ou un enfant.
Respiration abdominale				
Je ferme les portes de la maison				
Je me recentre				
La respiration alternée				
Le geste de la joie				
La statue				
Je me concentre				
Le tableau qui parle				
Le miroir				
Je suis attentif				
Feelgood				
Des mains qui font du bien				
Je tapote pour me tonifier				

NOM des EXERCICES	Je le pratique pour me calmer ou me détendre.	Je le pratique pour me concentrer ou avant de faire mes devoirs.	Je le pratique quand je suis en colère ou énervé.
Respiration abdominale			
Je ferme les portes de la maison			
Je me recentre			
La respiration alternée			
Le geste de la joie			
La statue			
Je me concentre			
Le tableau qui parle			
Le miroir			
Je suis attentif			
Feelgood			
Des mains qui font du bien			
Je tapote pour me tonifier			

As-tu constaté des changement dans ton attitude, tes émotions et tes pensées à l'école (en classe, pendant la récréation, avec tes camarades) et à la maison ? :

À l'école, parfois je fais le bilboquet

À la maison, ……



Cette année, tu as participé à des exercices 3C (concentration, calme, contrôle) en classe qui sont des outils pour apprendre à gérer tes émotions, tes pensées et tes attitudes physiques.

Es-tu d'accord pour répondre à quelques questions ?

Complète les tableaux :

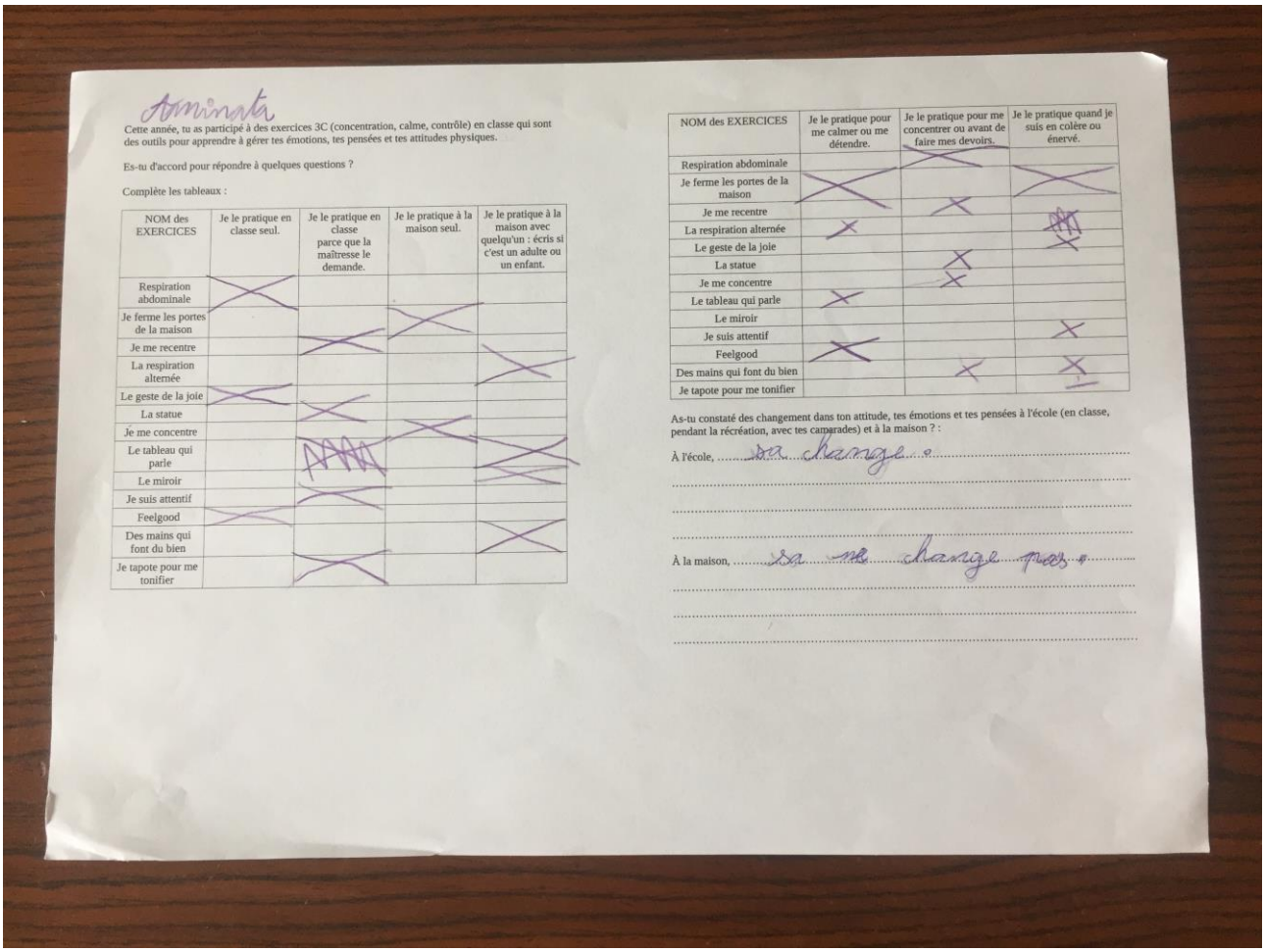
NOM des EXERCICES	Je le pratique en classe seul.	Je le pratique en classe parce que la maîtresse le demande.	Je le pratique à la maison seul.	Je le pratique à la maison avec quelqu'un : écris si c'est un adulte ou un enfant.
Respiration abdominale				
Je ferme les portes de la maison				
Je me recentre				
La respiration alternée				
Le geste de la joie				
La statue				
Je me concentre				
Le tableau qui parle				
Le miroir				
Je suis attentif				
Feelgood				
Des mains qui font du bien				
Je tapote pour me tonifier				

NOM des EXERCICES	Je le pratique pour me calmer ou me détendre.	Je le pratique pour me concentrer ou avant de faire mes devoirs.	Je le pratique quand je suis en colère ou énervé.
Respiration abdominale			
Je ferme les portes de la maison			
Je me recentre			
La respiration alternée			
Le geste de la joie			
La statue			
Je me concentre			
Le tableau qui parle			
Le miroir			
Je suis attentif			
Feelgood			
Des mains qui font du bien			
Je tapote pour me tonifier			

As-tu constaté des changement dans ton attitude, tes émotions et tes pensées à l'école (en classe, pendant la récréation, avec tes camarades) et à la maison ? :

À l'école, ……

À la maison, ……



Aminata

Cette année, tu as participé à des exercices 3C (concentration, calme, contrôle) en classe qui sont des outils pour apprendre à gérer tes émotions, tes pensées et tes attitudes physiques.

Es-tu d'accord pour répondre à quelques questions ?

Complète les tableaux :

NOM des EXERCICES	Je le pratique en classe seul.	Je le pratique en classe parce que la maîtresse le demande.	Je le pratique à la maison seul.	Je le pratique à la maison avec quelqu'un : écris si c'est un adulte ou un enfant.
Respiration abdominale	X			
Je ferme les portes de la maison			X	
Je me recentre		X		
La respiration alternée				X
Le geste de la joie	X			
La statue		X		
Je me concentre			X	
Le tableau qui parle		XXX		X
Le miroir				X
Je suis attentif		X		
Feelgood	X			
Des mains qui font du bien				X
Je tapote pour me tonifier		X		

NOM des EXERCICES	Je le pratique pour me calmer ou me détendre.	Je le pratique pour me concentrer ou avant de faire mes devoirs.	Je le pratique quand je suis en colère ou énervé.
Respiration abdominale		X	
Je ferme les portes de la maison	X		X
Je me recentre		X	
La respiration alternée	X		XXX
Le geste de la joie			X
La statue		X	
Je me concentre		X	
Le tableau qui parle	X		
Le miroir			
Je suis attentif			X
Feelgood	X		
Des mains qui font du bien		X	X
Je tapote pour me tonifier			X

As-tu constaté des changement dans ton attitude, tes émotions et tes pensées à l'école (en classe, pendant la récréation, avec tes camarades) et à la maison ? :

À l'école, Ça change.

À la maison, Ça ne change pas.

SOURCES

(1) https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/sommeil/entre-15-et-20-minutes-de-sommeil-en-moins-pour-les-enfants-en-quinze-ans_2373260.html

(2) http://www.centrecircuit.com/fr/Pour-les-familles/Blogue/Avril-2016/Statistiques-choc-sur-les-ecrans

(3) https://creg.ac-versailles.fr/la-pedagogie-institutionnelle-le-conseil-les-ceintures-et-autres-outils

(4) Calme et attentif comme une grenouille, Eline Snel, Les Arènes Editions, 2012

(5) Méthode éducative 3C-Une éducation pour la non violence, Michel Dreidemy, 2013

(6) http://www.tousalecole.fr/content/emotions

(7) https://apprendre-reviser-memoriser.fr/emotions-a-lecole/

(8) http://reseau.batisseursdepossibles.org/faut-travailler-emotions-a-lecole/

(9) http://www.chups.jussieu.fr/polysPSM/anatfonctPSM2/poly/POLY.Chp.8.html

(10) Le cerveau, Thibaud Dumas, Mango, 2018

(11) https://www.les-parents-creatifs.com/articles/pourquoi-le-developpement-du-cerveau-de-lenfant-est-il-si-important

(12) https://fr.wikipedia.org/wiki/Amygdale_(cerveau)

(13) Programmes pour les cycles 2, 3, 4-2015-Ministère de l'Éducation Nationale (pdf consultable sur Eduscol)

(14) Bienveillance et réussite scolaire ; Julien Masson ; Dunod ; 2018.

(15) www.methode3C.com