

# FORMATION3C

16 Rue du Capitaine Courdavault 57510 HOLVING  
Siren 849 168 414 -  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44570401757  
[www.methode3c.com](http://www.methode3c.com) - [contact@methode3c.com](mailto:contact@methode3c.com)

## MÉTHODE ÉDUCATIVE 3C

*Concentration-Calme-Contrôle*

*Corps-Cœur-Cerveau*



## FORMATION MONITEUR 3C

*Pour  
ENFANTS  
ADOLESCENTS*

*Une Education  
Un accompagnement*

*A la non-violence  
Au Bien-être  
A la réussite  
A la confiance en soi  
A la gestion des émotions  
Au calme  
A la concentration  
A la maitrise de soi*

### FORMATION CERTIFIANTE ME3C

Permettant d'ouvrir des cours ME3C

**SEPTEMBRE 2024**

**GRAND-EST**

**NOUVEAU PROTOCOLE SUR 7 WE**

**14 JOURS - en week-ends soit 98 H**



*Michèle DREIDEMY Fondatrice de la Méthode Educative 3C - 06 13 80 77 40*

[contact@methode3c.com](mailto:contact@methode3c.com)

---

## LA METHODE EDUCATIVE 3C

---

*Avant tout une Education à la non-violence, elle est :*

- ☛ une **technique psychocorporelle globale** qui intègre le corps, le cœur et le cerveau
- ☛ basée sur une **philosophie de vie humaniste** dans laquelle on retrouve des valeurs et des attitudes de vie positives comme : **le respect, la tolérance, la bienveillance.**

Une éducation équilibrée part du principe qu'elle a pour vocation d'accompagner l'enfant dans **son développement global : physique, émotionnel et intellectuel.**

En proposant **des exercices simples** de respiration, de concentration ou de détente physique, la Méthode permet à la fois d'apaiser les émotions conflictuelles et de lutter contre leurs effets négatifs (pensées parasites, tensions physiques).

Les exercices sont pour l'intellect **un entraînement à la concentration.** Tout comme le sportif qui s'entraîne, le pratiquant devient plus performant.

Cette Méthode **adaptée à l'enfant et l'adolescent** se base sur les aspects les plus bénéfiques de diverses techniques orientales anciennes et de pratiques occidentales plus modernes.

---

## LES 3 LIGNES DE LA FORMATION

---

### **Savoir - CONNAISSANCES**

Connaissance des fondements théoriques des différentes pratiques.  
Connaissances des processus de fonctionnement de l'être humain.  
Connaissance des effets des différentes pratiques au niveau psychologique et physiologique.

### **Savoir-faire – TRANSMISSION**

Pratique des exercices lors des journées de formation  
Travail sur le terrain sous forme d'expérimentations pratique en groupe avec des enfants  
Pratique personnelle hors stage.

### **Savoir-être - POSTURE DU MONITEUR**

Connaissance de soi et de ses propres processus de fonctionnement.  
Apprendre à gérer le stress et les émotions.  
Développement des qualités requises pour la transmission et la posture de coach  
Développer une qualité d'écoute et d'attention.

***On n'enseigne pas ce que l'on sait ou ce que l'on croit savoir :  
On n'enseigne et on ne peut enseigner que ce que l'on est.***

*Jean Jaurès*

---

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

---

- ✓ Aux personnes voulant devenir MONITEUR 3C afin d'ouvrir des cours.
- ✓ Aux personnes désirant approfondir la Méthode comme formation personnelle.  
(Ne nécessite pas de passer l'examen)
  - Les enseignants - éducateurs - animateurs socioculturels.
  - Les parents
  - Toute personne encadrant et soignant des enfants (personnel soignant, psychologue...)
  - Toute personne voulant animer des cours pour enfants ou faire une reconversion professionnelle

---

## LES CONDITIONS D'INSCRIPTION A LA FORMATION

---

Avoir un entretien préalable avec Michèle Dreidemy ou une formatrice.

Ecrire une lettre de motivation.

---

## CONTENU DE LA FORMATION

---

### ➤ COURS THEORIQUES

- L'équilibre physique, émotionnel, cérébral.
- Les besoins fondamentaux de l'enfant : l'attention (qu'on lui porte) et la structure
- Transformer l'énergie destructrice (colère, agressivité...) en énergie constructive et créatrice
- Les effets physiques et psychologiques de la relaxation, des postures (mouvements) et de la respiration

### ➤ CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES.

- Démarche dynamique et responsable, qui se base la connaissance de soi et de ses propres processus de fonctionnement.
- Connaissance de soi par l'observation directe de soi – Comment créer un point stable en soi – Vers la maturité et la maîtrise des émotions - Les émotions négatives source de souffrance – Manifestation extérieure de la vie intérieure – Comment développer l'amour en soi.....

### ➤ EXERCICES PRATIQUES.

Les exercices sont inspirés de pratiques traditionnelles et modernes adaptées à l'enfant. Ils ont depuis prouvé leurs résultats, à travers des recherches et des études scientifiques et médicales. Ils ont des effets sur l'équilibre et l'évolution positive de l'être humain. La pratique s'appuie essentiellement sur les effets structurants et évolutifs des différents exercices en agissant sur les plans PHYSIQUE - EMOTIONNEL – INTELLECTUEL.

Exercices pratiqués :

- Retour au calme, recentrage, respiration, détente, libération des tensions, concentration, attention, équilibre, coordination motrice, contrôle du corps, des gestes et de la parole, rythme et structure à travers la musique et les mouvements, relaxation, visualisation...
- Pratique spécifique d'après les besoins ou les problématiques.

### ➤ PEDAGOGIE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- Ateliers didactiques.
- Analyse des expérimentations.
- Construction d'outils de transmission (séances, interventions ponctuelles, contrats, objectifs, fiche d'évaluation...)
- Fiches techniques
- Musiques pour la pratique
- Vidéos exercices et séances types

### ➤ TRAVAIL PERSONNEL INTER- SESSION

Entre les différentes sessions, il sera demandé à chaque stagiaire d'expérimenter les exercices dans un premier temps sur soi puis par la suite un groupe d'enfants.

---

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

A l'issu de la formation le stagiaire doit être capable :

- De structurer des séances types en fonction des besoins du groupe et les faire évoluer au rythme des enfants et de leurs capacités
- De développer les capacités de concentration et d'attention des enfants
- D'amener les enfants à retrouver le calme, le bien-être et la confiance en eux

---

## L'EXAMEN – à la fin de la session

---

**L'examen en fin de formation n'est pas obligatoire.**

**La certification de MONITEUR 3C est validée par un jury.**

L'examen consiste à présenter une vidéo pratique et un mémoire, (cf protocole joint à ce dossier)

### CONDITIONS POUR PASSER L'EXAMEN

- Avoir suivi les 7 WE de formation
- Avoir fait le travail intersession

---

## LA CERTIFICATION DE MONITEUR 3C et l'utilisation du nom de la ME3C

---

**La Méthode Educative 3C est une marque déposée** et ne sont autorisés à donner des cours que les personnes ayant eu la certification et l'autorisation de la fondatrice.

D'autre part, **la qualité de la transmission est une valeur fondamentale** pour le Centre de Formation 3C, et dans notre démarche qualité, la fondatrice étant la dépositaire de la marque se réserve le droit de retirer l'utilisation de la marque ME3C (et donc le droit d'en faire une pratique commerciale) à toute personne ne respectant pas l'état d'esprit de la Méthode (cf contrat MEC).

Une redevance annuelle est également obligatoire pour rester MONITEUR 3C (cf contrat M3C sur demande)

Les modalités pour la certification seront données en début de formation.

### MODALITE DE VALIDATION

- Quizz d'évaluation des acquis en amont et en aval de la formation par les stagiaires
- Attestation de formation en fin de formation.
- Certification de MONITEUR 3C si validation de l'examen

---

### PRE REQUIS

- ✓ Ce stage ne nécessite pas de prérequis.

---

### ACCESIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Merci d'indiquer lors de la commande si un(des) stagiaire(s) présente(nt) des situations de handicap.

### FORMATRICES

**Michèle DREIDEMY** Fondatrice de la M3C

**Catherine HACQUART** Monitrice et formatrice ME3C, spécialisée pour la ME3C en milieu scolaire – A.E.S.H.

**Karine WENDER** Monitrice et formatrice ME3C. psychologue clinicienne.

Spécialisée pour les enfants TDAH et en difficultés.

---

### DATES SESSION 2024

---

**2024**– 21/22 SEPTEMBRE – 12/13 OCTOBRE -23/24 NOVEMBRE - 14/15 DECEMBRE

**2025** 22/23 MARS - 12 / 13 AVRIL - 14/15 JUIN

---

+

### FORMATION DE 7 Week-ends soit 260 heures de formation

- 98 HEURES : 14 jours de formation (7WE)
- 100 heures minimum de travail personnel et de pratique : entraînements pratiques, animations de séances, travaux de recherche.
- Permet d'ouvrir des cours de ME3C dans la sphère publique si validation
- Permet une reconversion professionnelle

---

## TARIFS

---

☛ **1995 €** pouvant être étalé sur 7 mois (cf bulletin d'inscription)

*Sont compris dans le tarif, les musiques spécifiques à la ME3C ainsi que des vidéos de pratique.*

☛ **PRISE EN CHARGE FORMATION CONTINUE** - Pour toute demande de devis/convention pour la formation continue professionnelle merci de nous contacter directement.

TARIF FORMATION CONTINUE **2 310 €**

### SESSION DE SPECIALISATION et d'APPROFONDISSEMENT

#### Dates fixées après le cursus de Moniteur

Documents sur demande durant la formation de moniteurs

Prérequis : être MONITEUR 3C

