

MEMOIRE DE MONITEUR

**METHODE EDUCATIVE 3C**

CONCENTRATION- CALME- CONTRÔLE

Avec Michèle Dreidemy, fondatrice de la méthode

**L'ENFANT A HAUT POTENTIEL (EHP)  
ET LA METHODE EDUCATIVE 3C (ME3C)**



Session 2013-3014 MARTINIQUE

Idana Oscar Pidéry

## SOMMAIRE

Remerciements.....	p 3
<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>p 4</b>
<b>I)    RENCONTRE ET DECOUVERTE DE LA ME3C.....</b>	<b>p 5</b>
a) Ce qui m’a amenée à la ME3C.....	p 5
b) Ma découverte de la ME3C .....	p 6
<b>II)    LES CARACTERISTIQUES ET LES BESOINS DES ENFANTS A HAUT           POTENTIEL LOIN DES STEREOTYPES.....</b>	<b>p 9</b>
A) Qu’est-ce qu’un EHP ?.....	p 9
a) Caractéristiques intellectuelles.....	p 10
b) Vie relationnelle .....	p 12
B) Quels sont les difficultés d’un EHP?.....	p 13
a) Hypersensibilité.....	p 13
b) Troubles du sommeil.....	p 13
c) Agitation.....	p 15
d) Difficultés à se concentrer.....	p 15
e) Manque de confiance en soi.....	p 16
f) Anxiété.....	p 17
<b>III)    LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE DE LA ME3C POUR LES EHP.....</b>	<b>p 19</b>
a) Un cadre structurant et rassurant.....	p 19
b) Une intériorité mieux gérée.....	p 22
c) Un sentiment de confiance et de force.....	p 28
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>p 30</b>
Témoignages de parents et d’enfants.....	p 31
Sources.....	p 32

## REMERCIEMENTS

Je voudrais remercier Michèle Dreidemy pour ses conseils, sa rigueur et sa bienveillance dans la transmission de sa méthode qui permet d'aider beaucoup d'enfants.

Je souhaiterais remercier les membres de mon groupe de formation avec qui j'ai partagé de nombreux moments qui nous ont fait grandir.

Je voudrais remercier également les parents et les enfants qui m'ont fait confiance dans les séances de ME3C.

Enfin je souhaiterais remercier mon mari et mon fils aîné pour leur compréhension durant tous ces week-ends de formation sans moi, ainsi que mon fils cadet pour s'être tranquillement laissé porter, bercer lors de ces week-ends. Vous êtes ma source d'inspiration.

## INTRODUCTION

Le monde d'aujourd'hui est un monde de surimpressions, le bruit semble être la norme de la société. Emissions de télévision et de radio, craignent les silences et les blancs assimilés à un échec de l'animateur à gérer le rythme. Les jeunes et les moins jeunes se promènent avec des téléphones portables diffusant à volume sonore élevé tous types de musiques. Les cabines de douches sont désormais équipées de radio intégrées. Même la douche doit se prendre dans le bruit désormais. Les médias via la publicité véhiculent des représentations stéréotypées de la réussite à travers des biens matériels toujours plus nombreux et ostentatoires qu'il faut posséder pour être heureux.

Dans ce contexte social, les plus fragiles, les enfants, les adolescents, sont saturés de bruits, d'impressions, de sollicitations et ils se laissent gagner par l'agitation ambiante et par le sentiment de ne pas en avoir assez, de ne pas être assez bien. Les cadres scolaires et familiaux sont très exigeants et reposent souvent sur le principe de la comparaison pour ne pas dire de la compétition, du jugement, de la punition et de la récompense. Ainsi dès le plus jeune âge, l'être ploie sous le poids de charges et pressions diverses.

Où trouver alors un cadre calme et bienveillant où être serein, apprendre à gérer ses émotions, libérer ses tensions et exprimer le meilleur de soi ? Où se sentir encadré et cadré par une structure ? C'est ce que propose la Méthode Educative 3C pour tous et en particulier pour les enfants ayant des besoins spécifiques, ce que nous verrons maintenant.

## I) RENCONTRE ET DECOUVERTE DE LA ME3C

### a) Ce qui m'a amenée à la ME3C

#### **Sur le plan professionnel**

Enseignante au lycée, je travaille avec de nombreux adolescents depuis presque une quinzaine d'années maintenant. J'ai toujours été frappée par l'agitation de ces élèves et leur grande difficulté, voire leur incapacité à se concentrer malgré les injonctions répétées des parents et des enseignants. C'est que la concentration et le calme requièrent un effort, il ne s'agit pas seulement de vouloir se calmer et/ ou se concentrer, encore faut-il savoir comment! Me voilà donc intéressée sur le plan professionnel à trouver des outils afin d'aider les élèves à se calmer et se concentrer.

J'ai lu de nombreux ouvrages sur la concentration en milieu éducatif qui m'ont permis de comprendre le fonctionnement du cerveau humain et la nécessité d'un effort pour être concentré. En effet il ne suffit pas de dire à une personne de se concentrer pour qu'elle y parvienne, il faut lui donner des outils pour cela. J'ai tenté de mettre en place de nombreuses activités avec les élèves, mais paradoxalement, le cadre scolaire ne s'y prêtait pas toujours et malgré des progrès, je sentais qu'il faudrait que les élèves aient également des outils à utiliser en dehors de la classe.

#### **Sur le plan personnel**

Devenue maman quelques années plus tard d'un petit garçon merveilleux, je le trouvais dynamique, parfois trop, très sensible, souvent trop, souvent anxieux, agité et alternant des moments de concentration intense quand il était passionné par une activité et des moments où il lui était difficile de se concentrer. Je me suis rendu compte alors, bien qu'il soit encore petit, que mes interrogations personnelles en tant que maman rejoignaient et approfondissaient mes interrogations professionnelles.

L'une des animatrices du jardin d'enfant dans lequel mon fils était inscrit, m'expliqua un soir où je venais le chercher qu'il était entré en conflit avec un autre enfant et que pour l'aider à évacuer la colère, elle avait fait avec lui l'exercice du « Bûcheron » qui l'avait beaucoup aidé. Discutant avec Anne-Marie, l'animatrice, elle me parla de la ME3C à laquelle elle avait été formée et qu'elle utilisait beaucoup avec les enfants au jardin d'enfant. Me voilà très enthousiaste et recherchant des informations sur la Méthode Educative 3 C, Concentration, Calme, Contrôle.

Entre-temps mon fils Leo continuait les séances de ME3C au jardin d'enfant ainsi que des exercices ponctuels. Il me parlait des exercices qu'il avait faits et de leur impact sur lui. Dans ces mots d'enfant, il exprimait de la satisfaction, de la joie à réaliser ces exercices. Consciente de l'évolution de son comportement, je l'inscrivis à un cours de ME3C pour les petits dans un centre de yoga. J'étais plus convaincue que jamais de l'efficacité de la méthode et cherchais à me former. Un stage d'initiation étant annoncé, je m'y inscrivis, car je voulais mieux comprendre en quoi consistait la méthode et je souhaitais être capable de faire les exercices avec mon enfant et pourquoi pas mes élèves.

## b) Ma découverte de la ME3C

### **Le bien-être ressenti**

J'arrivai le premier jour du stage d'initiation contrariée et épuisée après une semaine de travail difficile. Bien que volontaire et désireuse de participer au stage je vivais très mal le fait d'avoir « encore une chose à faire » cette semaine-là. Très rapidement pourtant, je me détendis et tout au long de la journée et des exercices pratiques, je me sentis sereine et heureuse.

A la fin du week-end d'initiation, j'étais parfaitement certaine que je voulais suivre la formation complète. En l'espace de ce week-end d'initiation, j'ai pris contact de manière plus formelle avec la méthode et ses effets.

## **La prise de conscience**

J'ai surtout eu une prise de conscience durant ce week-end de formation. Les thèmes abordés et les exercices de respiration notamment m'ont permis de libérer des tensions dont j'étais à peine consciente. J'ai réalisé que les temps précédents j'étais beaucoup trop centrée sur le « faire » au lieu d'être centrée sur « l'être ». Le cadre structuré et apaisant de la formation, avec la disposition des tapis notamment, permettait de rentrer en soi et retrouver le calme intérieur. Les exercices respiratoires que nous avons fait, les exercices physiques et de concentration permettaient d'agir de façon concrète et pratique afin d'évacuer les tensions, les colères, la fatigue. Le ton calme et le débit de parole modéré de la formatrice, Michèle Dreidemy, contribuaient davantage encore à cette atmosphère de calme et de sérénité.

## **Le savoir être du moniteur**

Je pressentais déjà que la méthode, en plus d'aider les enfants permettrait à celui qui se forme, le moniteur, de se libérer de ses tensions et de se dépasser au même titre que les enfants et cette cohérence m'importait vraiment beaucoup, car il me semble normal et salutaire d'exiger de soi ce que l'on va exiger des enfants lors des séances.

Ce qui m'a frappée d'emblée dans la méthode créée par Michèle Dreidemy, c'est l'accent porté sur le savoir-être du moniteur, ainsi celui-ci appliquera sur lui-même et pour lui-même ce qu'il transmettra aux enfants.

En effet le moniteur va mettre en place le cadre dans lequel il accueille les enfants en y apportant un grand soin. Il va élaborer les séances adaptées aux enfants avec lesquels il travaille, prêter attention à son propre état intérieur afin d'être dans le calme. Ce calme sera perceptible dans son intonation et ses gestes.

## **La décision**

Déjà maman, et enceinte de mon deuxième enfant au moment de la formation, j'étais très enthousiaste à l'idée de ce travail en profondeur sur l'être. J'écoutais de plus depuis quelques mois le CD de relaxation « La vie » de Michèle Dreidemy pour les femmes enceintes. Consciente du bien-être profond induit par l'écoute de celui-ci, j'anticipais les bienfaits des exercices de ME3C pour les enfants comme pour le moniteur avec un plaisir non dissimulé.

Peu de temps après le début de la formation, un psychologue nous a confirmé à mon mari et à moi ce dont le jardin d'enfant et nous les parents nous nous doutions depuis un moment, mon fils aîné était un enfant à haut potentiel.

J'ai décidé alors d'envisager d'axer mon travail sur la mise en place de séances avec ce type d'enfants puisque j'étais concernée à la fois à titre personnel et professionnel.



## II) L'ENFANT A HAUT POTENTIEL ET LA ME3C LOIN DES STEREOTYPES

### A) Qu'est-ce qu'un EHP ?

#### Des enfants différents

La notion d'enfant à haut potentiel est celle employée majoritairement aujourd'hui pour désigner des enfants aux capacités intellectuelles hors du commun.

Appelés auparavant « surdoués » ou « enfants précoces », ces enfants souvent incompris, sont loin de correspondre aux stéréotypes véhiculés. L'on imagine des petits génies, premiers de la classe portant des lunettes et ayant réponse à tout.

En réalité les enfants à haut potentiel bien qu'ayant des capacités intellectuelles supérieures à la moyenne, ne réussissent pas forcément mieux que les autres, car ils ont un mode de fonctionnement intellectuel et émotionnel différent des autres et ne cadrent pas toujours avec les représentations et attentes majoritaires de la société.

En effet, de manière générale, les psychologues sont d'accord pour dire qu'il y a, parmi les EHP détectés environ 1/3 d'enfants en échec scolaire, 1/3 d'enfants dans la moyenne, 1/3 d'enfants brillants sur le plan scolaire.

Dans son livre *BE APIE*, Jean-François Laurent, emploie le terme APIE pour désigner les personnes à haut potentiel, et il en donne la définition suivante : APIE : **A**typique **P**ersonne dans l'**I**ntelligence et l'**E**motion.

La terminologie de Jean-François Laurent à l'intérêt d'insister sur l'aspect atypique du fonctionnement intellectuel et émotionnel de ces enfants, qui est souvent ce qui va interpeller fortement des parents un peu dépassés dont les enfants ont des interrogations ou des réactions difficiles à comprendre ou « excessives » selon eux.

## a)Caractéristiques intellectuelles

Jeanne Siaud-Facchin affirme pour sa part : « *Mais c'est vrai que d'avoir un QI élevé, c'est, d'abord et surtout, pas tellement être quantitativement plus intelligent que les autres, mais surtout, je crois, avoir un fonctionnement qualitativement très différent au niveau intellectuel, c'est-à-dire avoir une forme d'intelligence différente, un système de pensée qui est très différent.* »<sup>i</sup>

Cherchons à comprendre pourquoi.

Les observations empiriques des auteurs et psychologues font état de caractéristiques communes aux enfants à haut potentiel, bien qu'on ne les retrouve pas toutes à la fois chez un même individu :

-curiosité et soif d'apprendre, posent beaucoup de questions, sont capables d'acquérir des connaissances par leurs propres moyens

-perfectionnisme, besoin profond de bien faire avec exactitude

*-peu d'estime en lui à cause des difficultés rencontrées*

*-peur de lui-même, de ce qu'il est, des conséquences de ses pensées et émotions débordantes*

-conscience métacognitive (savent identifier et réutiliser des concepts et des stratégies qu'ils emploient pour résoudre des problèmes)

-intérêt atteignant parfois momentanément un niveau obsessionnel pour certains sujets

-apprentissage précoce de la lecture, parfois sans aide extérieure

*-hypersensibilité (souvent invisible de l'extérieur)*

-sens de la justice

*-Supporte difficilement l'échec*

-grande capacité d'attention

-maturité intellectuelle supérieure à celle des enfants de leur âge

-affectivité et/ou développement psychomoteur parfois en décalage avec la maturité intellectuelle (difficultés en écriture, difficulté de diction)

-sens de l'humour (notamment l'ironie)

*-sensibilité à l'harmonie (musique, esthétique)*

-Capacité de mémorisation importante

-capacité à suivre une conversation ou un exposé en faisant autre chose

-très grande facilité à justifier ses comportements a posteriori

*-difficulté à prendre des décisions si confronté à un problème ne pouvant être résolu uniquement par la logique (ex: problème sentimental, émotionnel)*

**-Pensée en "arborescence", ses idées déclinent en une multitude d'autres idées en provenance d'un point commun entre elles. Créant une pensée riche mais au-delà de la concentration.**

-lisent beaucoup et vite, y compris des livres complexes

-intérêt pour les origines de l'homme, de l'Univers, pour la Préhistoire, l'histoire (surtout l'antiquité) et la société, les sciences

-jeux « compliqués »

*-préoccupés très tôt par la mort*

-se passionnent pour beaucoup de sujets en changeant souvent

-intérêt pour les problèmes moraux, philosophiques, métaphysiques, politiques

-peuvent avoir un intérêt particulier pour un ou plusieurs domaines artistiques, comme le dessin ou la musique

-peuvent facilement sombrer dans l'ennui quand l'intérêt n'y est pas

## b) Vie relationnelle

- difficultés d'intégration dans les groupes*
- suscitent plus que d'autres l'intérêt et/ou le rejet
- recherchent la compagnie d'enfants plus âgés
- aiment dialoguer avec des adultes
- altruisme, besoin intime d'aider les autres (qui les pousse parfois vers les professions du domaine de la santé ou de la justice)
- tempérament solitaire, tendance à somatiser face aux incompréhensions et aux difficultés,*

Cette liste non exhaustive, dresse un panorama des caractéristiques de ces enfants et l'on comprend mieux ce qui peut amener des parents d'enfants à haut potentiel à la ME3C. Nous ne choisisons que quelques difficultés essentielles.

## B) Les difficultés des EHP

### a) Hypersensibilité

"Être surdoué ne signifie pas être plus intelligent que les autres, mais fonctionner avec un mode de pensée, une structure de raisonnement différente. L'intelligence de l'enfant surdoué est atypique. C'est cette particularité qui rend souvent difficile son adaptation scolaire, mais aussi son adaptation sociale. C'est aussi grandir avec une hypersensibilité, une affectivité envahissante, qui marquent la personnalité."

C'est ce qu'affirme Jeanne Siaud-Facchin, psychanalyste clinicienne spécialiste des enfants à haut potentiel.

Particularités sur le plan affectif :

« ... être d'une sensibilité extrême, muni de multiples capteurs branchés en permanence sur ce qui l'entoure .... Capacité étonnante de ressentir avec une grande finesse l'état émotionnel des autres. Véritable éponge, l'enfant surdoué est, depuis toujours, littéralement assailli par des émotions, des sensations, des informations multiples qu'il lui est le plus souvent difficile de vivre, d'intégrer et d'élaborer. Surcharge émotionnelle (assailli par des sensations et émotions) Fragilité émotionnelle Susceptibilité importante (sans protection émotionnelle) »

### b) Troubles du sommeil

2/3 des enfants à haut potentiel ont présenté ou présentent des troubles du sommeil (endormissement difficile ou sommeil plus court).

Ainsi cette maman d'un petit garçon EHP de 5 ans me parlait de ces terreurs nocturnes, ses cauchemars et ses réveils nocturnes.

Les troubles du sommeil se manifestent de façons diverses. Certains enfants souffrent d'insomnies avec difficultés de sommeil, éveils nocturnes et même somnambulisme.

Fréquemment l'enfant refuse de s'endormir tant il angoisse en pensant à ses cauchemars récurrents. D'autres souffrent de parasomnies. Les parents signalent bien souvent un sommeil agité, non réparateur et ce dès le plus jeune âge de l'enfant.

En fait, comme le note le Docteur Olivier REVOL, «(les troubles du sommeil) ils sont quasi-constants; leur signification diffère selon l'âge.

Chez le nourrisson, l'insomnie d'endormissement est liée à l'anxiété de séparation, logiquement amplifiée par la précocité. Après deux ans, l'opposition au coucher illustre les difficultés à renoncer au plaisir de jouer ou d'apprendre.

Sur le plan qualitatif, tous les types de troubles ont été signalés comme le confirme une étude récente ; on retrouve des insomnies (difficultés au coucher, éveils nocturnes), des parasomnies (cauchemars) et surtout l'impression parentale, subjective, d'un sommeil de mauvaise qualité.

La fréquence des troubles du sommeil chez les EIP (**E**nfant **I**ntellectuellement **P**récoce) incite à rechercher d'autres signes évocateurs de précocité chez tout enfant consultant pour un refus d'endormissement».

### c) Agitation

« L'agitation, qualifiée, le plus souvent à tort dans le cas des enfants doués, d' « hyperactivité », n'est qu'une toute petite partie des manifestations d'un caractère impatient et passionné.

Elle ne doit pas être isolée de l'ensemble de la personnalité *mais elle peut être apaisée par des règles de conduite*, dont on expliquera le bien-fondé, plutôt que par des médicaments.

L'ignorer, en pensant qu'elle va disparaître d'elle-même, ou la subir sans la combattre parce qu'on la croit inhérente au don intellectuel, constitue une perte de temps et un gaspillage de dons. »<sup>ii</sup>

### d) Difficultés à se concentrer

Voyons ce qu'explique Philippe Chamon, psychanalyste, en 2002 lors d'une conférence à une communauté éducative à Toulouse. «... La concentration extrême pour les activités que l'enfant a choisies et les difficultés de concentration par rapport à ce qui ne l'intéresse pas. Donc l'enfant va s'éloigner, ne peut pas se concentrer sur quelque chose qui ne l'intéresse pas, par contre, il sera particulièrement absorbé par rapport à ce qui l'intéresse, y compris lorsqu'il s'agit de taquiner quelque chose ou quelqu'un.

Exemple, un enfant qui regardait la télévision et qui semblait très absorbé par la télévision jusqu'au moment où sa maman interroge son grand frère ou sa grande sœur, une question du style « six fois six », le grand répond « trente-cinq », l'enfant qui est absorbé par la télévision, se retourne et « non, six fois six, c'est trente-six » et continue à regarder sa télé. »

#### e) Manque de confiance en soi

Le perfectionnisme de l'EHP a tendance à ne jamais le rendre fier de ses réalisations, même si tout le monde le félicite.

Certains HP (Haut Potentiel), même avec de très bons diplômes, ont l'impression d'avoir surtout eu beaucoup de chance et de ne pas avoir les capacités propres à leur diplôme. (« J'ai choisi les bonnes options, le prof m'aimait bien, j'ai eu des questions faciles,... »)

Par contre dès qu'une difficulté le met en échec, bien souvent le HP remettra l'échec sur ses capacités.

L'enfant ou l'étudiant à haut potentiel peut préférer rendre sa feuille blanche que de prendre le risque de faire des fautes.

Par ailleurs, la vulnérabilité affective présente chez bon nombre d'enfants HP peut parfois nécessiter un soutien psychothérapeutique pour leur permettre de mieux gérer leurs émotions et renforcer leur confiance en soi.

*Comme tous les autres enfants, un enfant HP a besoin de se sentir compris, reconnu et accepté dans ses besoins intellectuel, relationnel, émotionnel et social.*

#### f) Anxiété



Quant à Olivier REVOL, il souligne que l'anxiété « est constante chez les enfants surdoués. L'intelligence est logiquement anxiogène lorsqu'elle donne accès à des questionnements existentiels que le jeune enfant ne peut assumer.

On est alerté dès trois ans par des préoccupations excessives concernant l'univers ou la vie après la mort ; la notion prématurée de la pérennité de la vie est forcément inquiétante à l'âge où l'enfant en a normalement une notion très abstraite ou ludique, comme dans les dessins animés ou les jeux vidéo (« je sais bien que je n'ai pas plusieurs vies... »).

Plus tard, les peurs concernent les maladies (peur du sida, de la maladie de la Vache-Folle...), la survenue de catastrophes au niveau planétaire (guerre, météorites, inondations...) ou familiales (maladies des parents, séparations...).

Ces craintes sont parfois abordées spontanément, mais le plus souvent elles restent secrètement gardées par un enfant qui n'ose en parler à ses camarades de peur d'être ridicule, ni à ses parents pour ne pas les inquiéter.

Elles risquent alors d'évoluer en véritables obsessions, inquiétantes, responsables de rituels nécessaires à leur apaisement. Cette organisation en troubles obsessionnels et compulsifs (TOC) est tellement fréquente dans notre expérience qu'elle justifie d'interroger tous les enfants intelligents sur l'existence d'éventuels « soucis » ou de gestes absurdes qu'ils ne peuvent éviter. »<sup>iii</sup>

On voit bien que le statut d'enfant à haut potentiel, que l'on ne choisit pas, n'est pas toujours facile à assumer pour les enfants, et il est nécessaire de les accompagner avec humanisme et bienveillance.

Les recommandations internationales concernant les enfants sont les suivantes : L'ONU annonce dans la *Convention relative aux Droits de l'Enfant*20. Résolution 44/25 du 20/11/89, ratifiée par la France :

*Article 29 :*

*1. Les États parties conviennent que l'éducation de l'enfant doit viser à :*

*a) Favoriser l'épanouissement de la personnalité de l'enfant et le développement de ses dons et de ses aptitudes mentales et physiques, dans toute la mesure de leurs potentialités. [...]*

C'est ici que la ME3C peut intervenir pour aider des enfants ayant autant de potentiel et de besoins.

### **III) LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE DE LA ME3C POUR LES EHP**

Dans son livre, *Une éducation pour la non-violence, La Méthode 3C, Concentration-Calme-Contrôle*, Michèle Dreidemy présente ainsi la méthode :

<b>« 3C</b>	<b>3C</b>
La <b>C</b> oncentration au niveau mental	<b>C</b> erveau
Le <b>C</b> alme au niveau des émotions	<b>C</b> œur
Le <b>C</b> ontrôle au niveau du corps	<b>C</b> orps

Chaque **C** a pour objectif d’agir d’une manière spécifique sur l’une des 3 composantes de l’être humain. »

On voit d’emblée à quel point la méthode est conçue pour équilibrer l’enfant, l’humain, dans sa globalité. En ce qui concerne l’EHP, la ME3C va permettre de rééquilibrer ce qui ne l’est pas. Un enfant agité ou mal à l’aise dans son corps va appréhender ce dernier par le biais des exercices physiques.

Un enfant hyperémotif va apprendre à gérer ses émotions et être calme. Un enfant ayant des difficultés de concentration, apprendra à être dans la concentration.

Plusieurs enfants inscrits aux séances de ME3C présentaient toutes ses caractéristiques.

#### [a\)Un cadre structurant et rassurant](#)

Ce qui est indispensable pour tous les enfants, c’est la structure. Dans les séances de ME3C, le cadre de la salle est structurant d’emblée car les tapis sont disposés en cercle à distance égale les uns des autres. Les coussins sont placés à l’avant du tapis donnant ainsi une impression d’harmonie qui marque les enfants.

Les enfants à haut potentiel étant très attentifs aux détails et ayant un sens de l’observation très développé, le cadre est encore plus important pour eux.

Ainsi lors de la première séance, Isaïah, le plus grand des enfants du groupe est allé s'installer sur son tapis avec calme et lenteur, empreint immédiatement de respect pour l'espace harmonieux mis en place. Les autres enfants du groupe se sont aussi installés dans le calme et avec plaisir car la salle, et surtout l'harmonie qui y régnait leur donnaient le sentiment d'appartenir à un groupe spécial. La cohésion était créée immédiatement, et ils se sentaient en confiance et rassurés.



### **Le code de conduite**

Il est également important pour les enfants de comprendre qu'il y a des règles et de les respecter, cela les rassure. Ainsi, la présentation du code de conduite lors de la première séance permet aux enfants de comprendre quelles sont les règles.

L'enfant accepte les règles, il s'implique donc volontairement et consciemment en signant son « contrat » pour les plus grands. Ainsi l'enfant accepte de respecter ses voisins, ne pas gêner les autres, ne pas parler, écouter la monitrice et apprendre à se faire du bien.

Dès le début l'enfant est donc amené à prêter une attention particulière à ses actes, cela le responsabilise, le valorise et le rend autonome. De plus, cela rassure également les enfants de savoir que les autres ne vont pas se moquer d'eux par exemple.

### **Le salut**

Le salut en début et en fin de séance contribue également à créer un cadre rassurant et structurant. Le salut du début et celui de la fin encadrent le temps de la séance, temps où l'on respecte des règles précises, temps où l'on apprend à se donner à soi-même de l'attention.

### **Le cercle du respect**

Enfin le cercle de respect qui se pratique avant le salut de fin de la séance, contribue à permettre à chacun d'exprimer des ressentis positifs qui le valorisent. Ainsi, il n'est pas rare qu'un enfant dise avoir tout aimé dans la séance.

*Ainsi l'enfant à haut potentiel, qui vit intérieurement de l'angoisse, de l'anxiété et des émotions fortes même si elles ne sont pas toujours perceptibles de l'extérieur, va être rassuré et apaisé par cette structure et la permanence de ces éléments à chaque séance.*

### **b) Une intériorité mieux gérée**

Michèle Dreidemy explique dans son livre : « Tous les exercices de la *Méthode Educative 3C* sont basés sur ce principe : permettre à l'enfant de se porter de l'attention à lui-même. »

### **Le silence**

En effet, cette attention que l'enfant va se porter, lui permettra de rentrer en lui et d'être en lien avec son intériorité. Le fait de ne parler que rarement et de manière cadrée pendant la séance, permet aux enfants un retour à soi salutaire.

Ainsi Samuel et Leo deux enfants du groupe se caractérisent entre autres par leur tendance à parler en permanence.

Certains enfants à haut potentiel et extravertis sont ainsi. Mais cela peut parfois les gêner dans leur relation aux autres qu'ils ont du mal à écouter, et dans leurs apprentissages scolaires.

Ainsi la mère de Samuel bientôt âgé de 7ans, rajoutait sur la fiche d'évaluation pratique de la ME3C, le bavardage comme source de gêne.

Lors de la première séance, Leo s'est mis à pleurer et Samuel a grimacé à l'énoncé de la règle : « Je respecte le silence pendant la séance ». Leo a affirmé avec tristesse « Mais je suis nul à ça moi ! »(Garder le silence).

Et en effet lors de cette même séance, ces deux enfants sont allés chacun à son tour s'asseoir un instant dans l'espace de silence car ils s'étaient exprimés à plusieurs reprises hors des moments appropriés et sans permission.

L'espace de silence est un espace où l'enfant s'installe quand il ne peut pas réaliser un exercice ou respecter une règle.

Samuel et Leo ne l'ont pas vécu comme une punition puisque l'espace leur a été présenté comme ce qu'il est, un espace où l'on peut aller quand on ne se sent pas capable de respecter les règles et que l'on peut quitter à tout moment *et toujours sans parler*, pour réintégrer le groupe.

Dès la deuxième séance, ces enfants ont beaucoup mieux contrôlé leur habitude de parler, en levant le doigt notamment et en attendant le signal de la monitrice.

L'exercice **LE TABLEAU QUI PARLE**, est un exercice de concentration qui permet aussi aux enfants de rentrer en eux. Les enfants sont assis par deux, l'un derrière l'autre, l'un est le tableau, l'autre l'écrivain. Après avoir essuyé le tableau, l'écrivain dessine une forme, une lettre ou un chiffre sur le tableau (le dos de l'autre enfant), il appuie ensuite sur un bouton imaginaire sur l'épaule du tableau.

Ce n'est qu'alors que celui-ci peut dire ce qu'il croit avoir reconnu. Si la réponse est juste, l'écrivain efface le tableau et dessine autre chose, si elle est fautive, l'écrivain pose la main sur la tête du tableau et recommence. Entre chaque dessin, il efface le tableau.

Cet exercice permet à l'enfant de se calmer, se concentrer, et il a également pour effet de permettre de maîtriser la parole, puisque l'écrivain ne parle pas et le tableau ne parle que lorsque l'écrivain a appuyé sur le bouton.

Les enfants aiment beaucoup cet exercice, et ils apprennent rapidement à se contrôler et à ne parler qu'au moment approprié. Waly et Leo qui travaillaient ensemble à la première séance et qui parlaient l'un et l'autre dans chacun

des rôles ont pu faire parfaitement l'exercice sans parler dès la troisième séance.

Samuel et Satya étaient très concentrés et calmes dans cet exercice et la parole était parfaitement maîtrisée.



### **Le calme**

Les cinq enfants du groupe mis en place se caractérisent par une forte réactivité aux événements et stimuli extérieurs et par une hypersensibilité qui les pénalisent assez souvent dans leur rapport aux autres, il était donc important de mettre en place des exercices leur permettant d'apprendre à être plus calmes.

Une séance-type avec ces enfants était structurée de la façon suivante :

- Code de conduite



- Salut
- Je me recentre, j'équilibre mon cerveau
- L'oiseau qui chante
- Le pantin-robot
- Le miroir
- Le bûcheron
- Le tableau qui parle
- Les mains qui font du bien
- Relaxation Je flotte sur les vagues
- Cercle du respect
- Salut

Lors de certaines séances je remplaçais certains exercices par les suivants: *Bien respirer c'est bien vivre, Je ferme les portes de ma maison, Le geste de la joie.*

Ces séances ont été conçues pour aider les enfants du groupe à être plus concentrés, plus calmes et à être dans le contrôle de leurs corps et de leurs émotions.

Ainsi dès le début de la séance, après le code de conduite et le salut, nous pratiquons l'exercice **JE ME RECENTRE J'EQUILIBRE MON CERVEAU**. Cet exercice de concentration et de recentrage permet entre autres de se calmer notamment après un stress ou une émotion forte pour retrouver un état serein. Les enfants aiment le pratiquer lors des séances, mais également en dehors quand ils ont été tristes ou en colère. Ils se concentrent sur les mouvements et le souffle, et cela leur permet rapidement de se sentir apaisés.

**JE FERME LES PORTES DE MA MAISON** est un autre exercice qui permet aux enfants d'atteindre le calme intérieur. Assis, les enfants ferment les oreilles avec les pouces, ils posent les

autres doigts sur les yeux fermés. La langue est collée au palais, la bouche fermée. Les enfants vont faire cet exercice pendant cinq ou sept respirations, en se concentrant sur le bruit des vagues respiratoires.

Cet exercice très bénéfique, permet de faire le vide, de se déconnecter de l'extérieur pour rentrer en soi. Pour des enfants très sensibles aux stimulations extérieures comme les enfants à haut potentiel, cet exercice est totalement salutaire, car il redonne la conscience de sa personne, de son souffle et de son silence et son calme intérieur en dépit de ce qui se passe à l'extérieur.

De plus, les exercices de relaxation, en permettant une prise de conscience du corps vont permettre d'installer le calme. Michèle Dreidemy a conçu des relaxations avec mouvements pour les enfants qui ont du mal à être immobiles. **JE FLOTTE SUR LES VAGUES** et la **Relaxation dynamique** sont particulièrement bien adaptées aux enfants très dynamiques ayant besoin de bouger.

Ainsi, lors de notre première séance, Samuel avait gardé les yeux ouverts lors de la relaxation et bien qu'il suive les indications données par la monitrice, j'avais l'impression que l'exercice l'ennuyait et qu'il voulait qu'il cesse.

C'est donc avec surprise que je l'ai entendu dire dans le cercle du respect que ce qu'il avait préféré était la relaxation.

A la séance suivante, il ne cessait de bailler durant la relaxation, et de séance en séance, la relaxation était pour lui un moment de grande détente et de grand calme. Les autres enfants appréciaient également beaucoup ce moment de calme.

A l'issue de la relaxation, les enfants se redressent lentement et leurs visages sereins révèlent tous les bienfaits qu'ils ont retirés de ce dernier exercice.

En dehors des séances de ME3C, j'utilise régulièrement depuis des années maintenant le CD de relaxation guidée *La planète des papillons et des enfants heureux*, conçu par Michèle Dreidemy. Je l'ai utilisé pour la première fois avant même d'entamer ma formation de monitrice, alors que je voulais accompagner mon enfant pour la sieste.

Il a écouté avec attention « l'histoire », puis s'est détendu tant et si bien qu'il s'est endormi avant la fin et surtout pour la première fois depuis longtemps. Nous avons donc commencé à écouter cette relaxation également le soir avant le coucher. Cela rendait le moment du coucher plus agréable et tranquille pour tout le monde et a permis de lutter contre les difficultés d'endormissement de mon enfant.



c)Un sentiment de confiance et de force

La pratique d'exercices physiques et d'exercices de concentration va permettre aux enfants à haut potentiel de développer un sentiment de force, de fierté qui va bâtir petit à petit, l'estime de soi et la confiance en soi.

Ainsi après avoir pratiqué l'exercice de la statue, l'un des enfants a exprimé son sentiment de fierté d'être resté impassible. En effet, assis, il devait rester dans l'immobilité et garder son calme pendant que les autres essayaient de le déstabiliser par des bruits et des paroles.

En faisant cet exercice, l'enfant est dans le contrôle de son physique, de son mental, de ses émotions. Cela lui demande une grande maîtrise de soi, une grande concentration. « Je me suis senti fort. » dira-t-il par la suite.

Des exercices comme *le bûcheron* et *le pantin-robot* permettent aux enfants de libérer colère, frustrations, tensions physiques, mentales et émotionnelles de façon cadrée et sans faire de mal aux autres.

Le « HA » du bûcheron énoncé sur l'expiration est un exercice libérateur auxquels tous se prêtent avec plaisir et enthousiasme. Cela permet de combattre la mauvaise humeur et l'agressivité. Cet exercice qui trouve facilement sa place dans une séance de ME3C pourra également être pratiqué de façon ponctuelle dès que l'enfant en aura besoin.

Le geste de la joie, permettra à l'enfant d'éveiller la joie en lui. Ainsi l'enfant autonome pourra quand il en aura besoin en dehors des séances, évacuer la colère et éveiller la joie.

Pour des enfants dont l'hyperémotivité est avérée, avoir des outils concrets permettant de gérer ses émotions est un précieux cadeau. Se rendre compte qu'ils sont capables de se concentrer

davantage, de se calmer et de se contrôler leur redonne confiance en soi et crée un sentiment de force intérieure.

## **CONCLUSION**

Ce qui ressort de la pratique de la ME3C c'est que tout un chacun en sort grandi et transformé. Le moniteur, le premier dans sa pratique avec les enfants acquiert des qualités humaines d'écoute et de bienveillance qui se développent au fur et à mesure des séances et au contact des enfants.

Les enfants pour leur part, tous les enfants et les enfants à haut potentiel en particulier se transforment pour le mieux. Ils restent hypersensibles, anxieux, avec des difficultés à se concentrer, mais moins. De moins en moins anxieux, de moins en moins réactifs, de moins en moins agités.

Ils apprennent avec les exercices pratiques de la ME3C à être dans la Concentration, le Calme et le Contrôle. Ils apprennent à s'adapter un peu plus au monde autour d'eux qui lui a du mal à s'adapter à eux et souvent ne veut pas.

Ils apprennent dans l'autonomie à vivre dans l'équilibre et l'harmonie des différents plans de l'être. C'est donc un véritable cadeau que cette méthode éducative qui permet à tous, y compris à ceux qui ont des besoins particuliers d'acquérir des compétences indispensables à une vie de qualité.

## TEMOIGNAGES

**-T. père d'Isaïah :** « Ce qui m'incite à inscrire Isaïah, c'est que je souhaiterais qu'il parvienne à maîtriser son hyperémotivité. Pour l'instant, je constate que c'est important pour lui d'aller aux séances et qu'il est toujours très serein après. »

- C. maman de Samuel : « Samuel a tendance à beaucoup bouger et parler. Depuis le début des séances, j'ai l'impression qu'il est un peu plus calme et il accepte plus facilement de faire des petits moments de pause et de détente allongée. Il est moins souvent triste et bavarde moins. »

- M. maman de Waly et Satya : « Satya aime beaucoup venir aux séances. » « A la maison Waly fait le bûcheron et le coup de poing quand il est en colère. Il ne les fait pas toujours exactement comme il faut et parfois il ne les fait pas mais dit qu'il faudrait qu'il les fasse. Ce qui est important, c'est qu'il a compris comment la méthode peut l'aider même si il ne sait pas encore s'en servir de manière autonome. »

-A. maîtresse de Leo : Au bout de 4 séances de ME3C « J'ai remarqué que Leo est très calme en ce moment. Il se concentre beaucoup mieux sur ces activités. Vous faites quelque chose de particulier ? »

-Y. père de Leo : « Depuis le début des séances régulières, il a beaucoup plus tendance à utiliser certains exercices de manière autonome. Il sait mieux gérer ses émotions. »

## SOURCES

---

1/ Jeanne Siaud-Facchin, L'enfant surdoué, l'aider à grandir, l'aider à réussir, Odile Jacob

<sup>ii</sup> © Arielle Adda - Juillet 2000

---

Texte reproduit avec l'autorisation d'Arielle Adda, qui en conserve tous les droits.

source GAPPESM[b]

<sup>iii</sup> Extrait de "L'enfant précoce signes particuliers" Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence Volume 52, Issue 3, May 2004, Pages 148-153 Olivier REVOL, Jean LOUIS et P. FOURNERET

- J'aide mon enfant à se concentrer, Edwige Antier
- La Méthode Educative 3C, Concentration-Calme-Contrôle, Une éducation pour la non-violence, Michèle Dreidemy
- Be Apie, Jean-françois Laurent
- [www.anpeip.org](http://www.anpeip.org)