

REUSSIR SES EXAMENS AVEC L'AIDE DE LA METHODE EDUCATIVE 3C



Carole CHOUX

Session MARTINIQUE, promotion ANTHURIUM, 2016-2017, LAMENTIN

SOMMAIRE

	Pages
INTRODUCTION	5
<u>I - LA METHODE EDUCATIVE (ME3C)</u>	8
1) Description de la ME3C	8
2) Justificatifs institutionnels pour son entrée au sein de l'Education Nationale.....	11
3) Ma rencontre avec la MEC.....	12
<u>II-CADRE CONCEPTUEL sur</u>	15
1) L'agitation.....	16
2) La concentration.....	18
3) La confiance en soi.....	19
<u>III -CADRE EXPERIMENTAL : la préparation aux examens au collège EDMOND LUCIEN VALARD</u>	
1) L'organisation	21
2) Le choix des thèmes de travail.....	22
3) Bilan	26
CONCLUSION	29
BIBLIOGRAPHIE	32
ANNEXES	33



- ✓ A *Michèle DREIDEMY* pour avoir créée et partagée la Méthode Educative 3C.
- ✓ A *mon mari et à mes enfants* pour m'avoir encouragées jusqu'au bout de l'aventure....
- ✓ Merci à *Tania Gervinet-Grandu*, la principale du collège EDMOND LUCIEN VALARD, son appui et son soutien ont été déterminants.
- ✓ A *Maryline SYLVESTRE*, pour tous les moments de bien-être qu'elle m'a apporté, tous les lundis soirs pendant 2 ans, lors des cours adulte de ME3C.
- ✓ A *Ketty*, pour sa patience, ses conseils, ses encouragements.... Un exemple à suivre !
- ✓ A mon groupe de travail : *Elise, Nathalie et Marie France*. Elles m'ont apporté tellement de ressources, de réconfort et une belle amitié à la clé !
- ✓ Au groupe *ANTHURIUM*, que j'avais toujours plaisir à retrouver lors des week- end de formation.
- ✓ A tous les *élèves du collège EDMOND LUCIEN VALARD* qui nous ont fait confiance et ont accepté de pratiquer la Méthode Educative 3c tout au long de l'année scolaire 2016/2017

« Les enfants doivent apprendre à vivre sans avoir peur de perdre ou d'échouer »

Mike Horn, Aventurier de l'extrême, 2016.



« La plus grande erreur que puisse faire un homme est d'avoir peur d'en faire une »

Elbert HUBBART

INTRODUCTION



Le collège EDMOND LUCIEN VALARD est un établissement scolaire situé dans la commune du Saint Esprit, en Martinique. C'est un établissement qui accueille en cette rentrée 2017, 419 élèves de la sixième à la troisième et une classe d'ULIS (unités localisées pour l'inclusion scolaire). C'est un établissement scolaire paisible, avec certes quelques incivilités mais très peu de violence physique. L'équipe pédagogique est très stable, très dynamique et de nombreux projets scientifiques, culturels et sportifs sont régulièrement proposés aux élèves. Les élèves du collège passent en fin de troisième le DNB (Diplôme National du Brevet). Ils ont deux journées d'examen fin Juin plus un oral au mois de Mai. Dans cet établissement, plusieurs devoirs communs et examens blancs sont organisés pour les élèves de 4^e et de 3^e. C'est un axe fort de notre projet d'établissement : donner aux élèves une culture d'examen. C'est-à-dire habituer les élèves à être en situation d'examen. Les équipes pédagogiques sont souvent inquiètes du niveau scolaire des élèves de 3^e lors des examens blancs et finalement nous sommes au dessus de la moyenne nationale (89% en 2017) lors des examens de fin d'année.

Lors de la session de Juin 2017, les élèves ont expérimenté le nouveau brevet des collèges, instauré sous le gouvernement de Mr Hollande et de Mme Naja VALLAUD BELKACEM.

Le brevet à partir de la session 2017

L'obtention du diplôme national du brevet (DNB) repose sur le contrôle continu et trois épreuves obligatoires passées en fin du cycle 4 (classe de troisième) :

- **une épreuve orale** pendant laquelle l'élève présente **un projet travaillé dans le cadre d'un enseignement pratique interdisciplinaire (EPI) ou d'un des parcours éducatifs**, permettant notamment d'évaluer la qualité de l'expression orale.

- une épreuve écrite portant sur : le français, l'histoire-géographie l'enseignement moral et civique.
- une épreuve écrite portant sur les mathématiques, les Sciences de la Vie et de la Terre, la physique-chimie et la technologie.

La réussite du collégien au DNB atteste de sa maîtrise du **socle commun de connaissances, de compétences et de culture**.

Les résultats du Collège EDMOND LUCIEN VALARD

Année	Présents au DNB	Taux de réussite	Taux de mention	Nb d'échecs
2017	102 élèves	91.18%	76.34%	9
2016	132	86.36%	40.91%	18
2015	98	92.86%	47.96%	
2014	92	89.13%	36.96%	
2013	94	88.30%	36.17%	
2012	102	83.33 %	52.94%	

TOTAL : 93 admis/102 présents

MENTIONS : 71 réparties comme suit:

2017	2016	2015
• 13 Très Bien	• 7 TB	• 7 TB
• 27 Bien	• 11 B	• 19 B
• 31 Assez Bien	• 36 AS	• 21 AS
Total : 71	54	47

➤ Bilan :

Nous constatons une augmentation de 5 points concernant le taux de réussite pour notre collège, entre juin 2016 et juin 2017 et une augmentation de 17 mentions dont 6 mentions TB en plus cette année.

Nous pouvons donc nous interroger sur les raisons de cette augmentation. Il y a certes un nouveau brevet cette année, un travail efficace des enseignants mais nous avons aussi préparé les élèves avec la ME3C. Je pense que nous avons apporté notre pierre à l'édifice.

- Le ministère de l'Éducation Nationale met, chaque année, à disposition des établissements scolaires une enveloppe d'heures supplémentaires (HSE) pour permettre au chef d'établissement d'organiser à leur guise une préparation spécifique aux examens.
- Au collège du Saint Esprit, depuis plusieurs années, les élèves de troisièmes ont une préparation spécifique au DNB, le vendredi après-midi. Ils ont des préparations en Histoire/Géo ; Mathématiques et Français. Ces révisions sont faites soit avec leurs professeurs ou bien par des personnels du GRETA. Un Greta est un **groupement d'établissements publics locaux d'enseignement qui mutualisent leurs compétences et leurs moyens pour proposer des formations continues pour adultes ou autres**. Il s'appuie sur les ressources en équipements et en personnels de ces établissements pour construire une offre de formation adaptée à l'économie locale.

Pour la première année au collège, les élèves de troisième qui préparaient le brevet 2017 ont bénéficié de 10 cours de Méthode Educative 3C pour les aider à réussir leurs examens. Suite à des questionnaires distribués en cours d'EPS en début d'année scolaire, nous avons relevé que la majorité des élèves de troisième manque de confiance en eux pour la réussite aux examens et pour la réussite de leur scolarité. Certains se disent même totalement paniqués avant un oral ou un examen écrit.

Comment sommes-nous arrivés à obtenir l'accord du rectorat, de la direction du collège, des parents, des collègues et surtout des élèves ?

Quels constats nous ont poussés à nous tourner vers cette méthode ? Quel en est le bilan ?

Comment nous sommes-nous organisés pour préparer 102 élèves à l'examen du DNB avec la ME3C ?

Suite à ces constats, nous allons montrer que la pratique régulière de la ME3C participe pleinement à la réussite des élèves aux examens.

Nous expliquerons, dans un premier temps, ce qu'est la ME3C (description, justificatifs institutionnels, rencontre) puis nous développerons que le calme, la concentration et la confiance en soi sont des éléments clés pour réussir ses examens et ses différents projets. Enfin nous terminerons par la mise en pratique concrète au sein du collège EDMOND LUCIEN VALARD.

I - LA METHODE EDUCATIVE 3 C :

Pourquoi ce choix au collège ?

1) Description de la ME3C

La Méthode Educative 3C (concentration – calme – contrôle) est une technique psychocorporelle spécialement adaptée aux jeunes, reposant sur des valeurs et attitudes de vie positives comme le respect, la tolérance, la bienveillance.

Elle donne au jeune des outils pratiques et efficaces pour qu'il puisse mieux gérer son monde intérieur, ses émotions, ses pensées mais 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.

La fondatrice de la méthode, **Michèle Dreidemy** est relaxologue et professeur de yoga avec une spécialisation pour enfants. Ayant travaillé en milieu hospitalier, en tant qu'infirmière psychiatrique, auprès d'enfants en difficulté, elle a adapté et élaboré les exercices en fonction de leurs effets structurants et équilibrants. Ils agissent sur les trois plans : Physique – Émotionnel – Intellectuel.

Les exercices : Inspirés de pratiques traditionnelles et modernes adaptées à l'enfant, ils sont simples, variés, ludiques et évolutifs.

Mme Dreidemy assoit sa méthode sur du concret, définissant les termes essentiels sur lesquels se base la méthode: CONCENTRATION, CALME, CONTROLE que l'on associera à CERVEAU (Intellectuel), COEUR (Emotionnel), CORPS (Physique).

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

- L'attention, une manifestation de l'amour, devrait être apportée par l'adulte. Elle est nourriture au niveau psychique. Les exercices permettent à l'enfant de se porter de l'attention à lui-même.
- Un enfant sans structure n'a pas de repère et il entre dans la peur et/ ou la colère. Le respect des règles va lui permettre de se sécuriser mais aussi de se structurer. L'enfant doit comprendre que c'est cela qui va l'épanouir.

La ME3C est composée d'exercices de concentration, d'attention et d'équilibre mais aussi des exercices de retour au calme, de recentrage, de relaxation, de mémoire, de rythme, des pratiques physiques de contrôle et de maîtrise du corps. Il y a aussi des exercices respiratoires pour agir sur l'agressivité par exemple ou toute autre émotion perturbatrice.

Certains exercices se pratiquent seuls, d'autres se pratiquent à deux ou en groupe. Dans ce cas, l'enfant va en plus développer sa relation à l'autre, à travers le respect et l'attention qu'il va lui porter.

Pourquoi Concentration – Calme – Contrôle ?

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

Le calme : Il découle de la concentration et aura des effets sur les trois plans : intellectuel, émotionnel, physique, à savoir :

- des pensées claires, donc une meilleure réflexion et de meilleures solutions aux situations ou problèmes mais aussi une meilleure capacité d'apprentissage ;
- des émotions sereines, donc moins d'agressivité, plus de confiance en soi et des relations plus paisibles, moins conflictuelles avec les autres ;
- moins de tensions dans le corps, moins de mouvements liés au stress et moins de perte d'énergie.

Le contrôle : Il n'est possible que si l'on est dans un état de calme. Sous le mot « contrôle », il est en fait question de maîtrise de soi : être capable de mobiliser ses propres ressources plus efficacement (savoir, savoir-être et savoir-faire).

L'attention et la structure

Cette méthode se base sur les besoins fondamentaux qui permettent à l'enfant de grandir harmonieusement : l'attention et la structure.

L'attention : L'attention que l'on porte à quelqu'un est une manifestation d'amour, cet amour dont tout enfant a besoin pour grandir. L'attention est une nourriture sur le plan psychologique pour l'équilibre de l'enfant : tout enfant en a besoin pour grandir. Que va faire un enfant s'il ne reçoit pas assez d'attention ou celle dont il a besoin ? Il va la provoquer en faisant des « bêtises », du bruit, par exemple, l'important pour lui étant que l'on fasse attention à lui.

L'attention peut être donnée de l'extérieur : parents, enseignants, tout adulte, mais elle peut aussi venir de l'intérieur : cette attention que l'on se porte à soi-même. On va apprendre à l'enfant, à travers les exercices, à s'apporter cette attention dont il a besoin.

A travers les exercices d'attention à sa respiration, à son corps, ses mouvements, sa posture, l'enfant va apprendre à se tourner vers lui-même, à être attentif à soi, de façon autonome. Tous ceux qui enseignent la ME3C sont étonnés de l'engouement des enfants qui réclament les séances. En fait, ils se font du bien et se sentent bien car ils reçoivent cette nourriture dont leur être a tant besoin : l'attention.

La structure. La structure est tout ce qui donne des repères à l'enfant, ce qui le sécurise. Un enfant dépourvu de repères et de structure ne se sent pas en sécurité, il a peur. L'agressivité et l'agitation en sont des conséquences.

Dans cette méthode, chaque séance est structurée selon un schéma précis qui amène des repères à l'enfant. L'espace de pratique est lui-même structuré. Aussi un règlement posant un cadre de conduite amène l'enfant à s'engager à respecter les règles, de façon responsable.

De nombreux exercices sont eux-mêmes dédiés aux rythmes qui permettent à l'enfant de se structurer et d'avoir des repères.



2) Justificatifs institutionnels pour son entrée au sein de l'Education Nationale.

La Loi n° 2013-595 du 8 juillet 2013 d'orientation et de programmation pour la refondation de l'École de la République demande à tous les établissements d'enseigner à tous les élèves l'enseignement moral et civique. Ce programme comporte quatre dimensions dont la sensibilité :

- identifier et exprimer ses émotions et ses sentiments
- s'estimer et être capable d'écoute et d'empathie
- se sentir membre d'une collectivité

On demande aux enseignants d'innover dans leur pratique pédagogique afin de transmettre les connaissances et de faire acquérir des compétences aux élèves, de manière bienveillante.

Mais aujourd'hui, pour parvenir à transmettre et tenter de redonner un sens au vivre ensemble, l'enseignant ne peut plus se contenter d'être exclusivement pédagogue et rester sur le seul terrain de la connaissance.

Il doit aussi gérer avec davantage d'efficacité les troubles à l'ordre scolaire et pour cela, faire preuve de compétences nouvelles.

La ME3C semble pouvoir nous apporter des réponses concrètes adaptées aux élèves des années 2000.

En plus de la loi de refondation de 2013, l'académie de Martinique, au niveau de l'EPS propose un projet innovant depuis septembre 2016: le parcours sportif et bien être. Dans ce parcours, il y a quatre grands objectifs : savoir nager, savoir courir, augmenter le temps moteur et enfin la prévention et le bien être. C'est ce dernier volet qui nous a guidés pour choisir la Méthode Educative 3C.

Avec la réforme des programmes 2016, l'EPS (Education Physique et sportive) va proposer à tous les élèves des activités qui rentrent dans le nouveau cadre du parcours santé et du bien être de l'académie. Nous avons choisi au sein de notre collège de proposer la Méthode Educative 3C.

Ce parcours de santé et de bien-être est orienté par quatre enjeux :

Un enjeu de santé publique:

Favoriser le plaisir du mouvement dès le plus jeune âge, Prévenir et sensibiliser à la nutrition, Développer le goût de l'effort tout au long de la scolarité obligatoire, Programmer des APSA (Activité Physique Sportives et Artistiques) au sein d'un vrai curriculum et orientées vers la sollicitation énergétique.

Un enjeu de climat scolaire:

Tisser des partenariats étroits et efficaces, lutter contre le harcèlement et les discriminations liées à l'aspect physique et par la construction du vivre-ensemble et de l'estime de soi.

Un enjeu de réussite éducative:

Penser et articuler les dispositifs obligatoires, facultatifs associatifs de l'EPS pour proposer aux élèves une offre de formation complète et équilibrée.

Une dynamique académique :

Collective et cadrée mais située et différenciée à l'intersection des 4 des parcours de formation existants.

Le volet : prévention et le bien être

Objectifs :

- Favoriser un habitus de pratique et de santé
- Créer un parcours de prévention et de sensibilisation.
- Valorisation de l'image soi (notamment par la confiance en soi).
- Fonder une culture commune de la santé.

C'est pourquoi, nous pouvons dire qu'avec la loi de refondation de 2013 et le parcours de prévention et de bien-être de notre académie, nous avons tous les justificatifs nécessaires pour faire entrer la Méthode Educative 3C au sein des établissements scolaires. Mais alors en quoi la ME3C va participer à l'éducation au bien être de nos élèves ?

3) Ma rencontre avec la Méthode Educative 3C

Je suis professeur d'EPS depuis 11 ans mais aussi la maman comblée de deux enfants. Un de mes enfants est dyslexique et avant de mettre des explications officielles sur ses difficultés, nous avons traversé des périodes difficiles. Au mois de Juin 2015, j'ai trouvé sur une table dans la salle commune des professeurs, des petites affiches concernant un stage de rentrée scolaire de ME3C. Les mots écrits en gros caractère CONCENTRATION/ CALME / CONTROLE m'ont tout de suite attirés. C'est une monitrice certifiée Gaëlle MACE qui proposait une semaine de stage de préparation pour la rentrée scolaire dans la commune du Saint Esprit. J'ai donc contacté Gaëlle et j'ai inscrit mes deux enfants ainsi que deux autres enfants d'amis. Au dernier moment, Gaëlle n'a pas pu obtenir la salle prévue. Plutôt que

d'annuler, j'ai demandé à la principale de mon collège si nous pouvions lui prêter une salle. Ce qu'elle a accepté.

Mes enfants ont donc suivi ce stage. Ils ont adoré. J'ai deux garçons qui sont très dynamiques et ont l'habitude de bouger sans cesse. J'ai donc été bluffée de constater qu'ils réussissaient à tenir 45 min en silence, sur un tapis. Curieuse de cette incroyable réussite, j'ai demandé à Gaëlle si je pouvais assister à un cours. Ce qu'elle a accepté. J'ai donc suivi une séance complète et j'ai adoré. J'ai tout de suite compris que cette méthode est un excellent outil pour les enseignants afin d'aider nos élèves à se concentrer, se calmer et se concentrer.

A la rentrée 2015, j'en ai parlé à ma principale. Je l'ai convaincue de proposer une formation sur site pour les enseignants du collège. Mme Dreidémy nous a proposé une formation spéciale de trois journées. Les deux premières ont eu lieu les 21 et 22 Octobre 2015 au collège (pendant les vacances de la Toussaint). Nous avons une journée de bilan par rapport à notre expérience pratique avec les élèves le 21 décembre 2015. Michèle Dreidémy est venue accompagnée de 2 monitrices. Nous étions 18 collègues présents.



CONTENU DE LA FORMATION

➤ COURS THEORIQUES

- Les effets de la relaxation, de la respiration.
- L'équilibre cérébral, émotionnel et physique.
- Les besoins psychologiques de l'enfant : l'attention et la structure.
- La relation corps/psychisme.
- Comment utiliser son énergie de manière positive et non destructrice.

➤ **EXERCICES PRATIQUES**

- Retour au calme, recentrage – respiration - détente, libération des tensions - concentration, attention – équilibre - contrôle du corps, des gestes, de la parole – relaxation.
- Pratique spécifique d'après les besoins et les problématiques rencontrés en classe.

➤ **PEDAGOGIE**

Apprendre à transmettre de manière positive.

Apprendre à mieux gérer le stress et les émotions lors de situations difficiles ou conflictuelles.

➤ **OUTILS PEDAGOGIQUES :**

- Exercices pratiques et cours théoriques
- Fiches techniques
-

Cette formation a beaucoup plu aux collègues. Nous avons eu l'occasion de faire une séance type complète d'une heure. Les collègues ont beaucoup apprécié et la plupart disaient en avoir besoin autant que les élèves.

Voici le témoignage d'une collègue :

« Les élèves en ont réellement besoin. J'ai expérimenté la méthode principalement avec trois classes. Tous les élèves à l'exception de deux ou trois font les exercices.

Ils en redemandent parfois tellement ils se sentent bien. Pour l'instant je ne fais qu'un exercice (retrouver son calme).

Les élèves sont canalisés dans l'ensemble. Je désire poursuivre.

Oui je pratique les exercices essentiellement avec les CD. » Nadine

La majorité des collègues disent avoir pratiqué quelques mois les exercices avec les élèves. Durant l'année scolaire 2015/2016, tous les enseignants ont dû appliquer la réforme des programmes. Nous sommes passés d'une pratique où chacun enseignait sa propre matière en restant dans sa salle, à une pratique faite de projets transdisciplinaires (appelé EPI) et du co-enseignement. Nous avons eu de très nombreuses réunions avec nos inspecteurs respectifs pour nous aider à comprendre et à mettre en œuvre cette nouvelle réforme. Par conséquent, au fur et à mesure mes collègues ont abandonné la ME3C avec la pression et le travail donné par la nouvelle réforme.

Personnellement je pense que trois journées de formation sont insuffisantes pour être capables de transmettre correctement les exercices. C'est pour cela que j'ai suivi dès le mois de novembre le cours pour adultes de Maryline Sylvestre, tous les lundis soirs. Ces cours

étaient pour moi, le seul moment, juste à moi, de pause et de détente dans ma vie où je ne fais « que courir ».

Me voyant très réceptive à la ME3C, Michèle et Maryline m'ont parlé de la mise en place d'une formation pour devenir monitrice le 5/6 Mars 2016. J'étais très motivée mais en pleine construction de ma maison, je n'avais pas les moyens de m'offrir cette formation. Déterminée et malgré le fait que de nombreuses personnes m'ont découragée, j'ai fait un dossier à la DIF (droit individuel à la Formation des personnels enseignants). Grâce au soutien sans faille de Mme Gervinet, la principale de mon établissement, j'ai monté un dossier de demande de mobilisation du DIF en janvier 2016. J'ai obtenu la réponse positive en Juillet 2016. Le DIF m'a accordé 50% de financement sur le montant total de la formation. Mon établissement scolaire m'a financé les 50% restant. Je suis pleinement consciente d'avoir une principale extrêmement bienveillante et qui essaye de faire le maximum pour le bien-être des élèves mais aussi pour tous les personnels du collège. Evidemment la contrepartie est que je m'engage à donner de nombreux cours de ME3C en dehors de mes heures de cours, aux élèves du collège.

Cette expérience m'a montré que lorsqu'on est déterminée, on peut réussir ses projets. J'ai donc suivi toute la formation de moniteur avec beaucoup de plaisir. Cette formation m'a apporté bien plus que je ne l'espérais

II- CADRE CONCEPTUEL sur :

Nous avons commencé les cours de ME3C avec les sixièmes et quatrièmes au mois de décembre 2016 et au mois d'Avril 2017 avec tous les élèves de troisièmes. La première séance, nous avons explicité la méthode et fait signer le code de conduite à tous les élèves. Puis dans la même séance, nous leur avons tous fait passer un questionnaire (voir doc joint en annexe). Les élèves devaient évaluer certains états qu'ils sont susceptibles de vivre. Ils devaient numéroter de 1 à 4 si cela leur pose problème : 1= presque jamais ; 2= par moment ; 3=souvent ; 4= presque toujours.

Les états étaient : agitation ; manque de concentration ; angoisse/peur, agressivité ; manque de confiance en soi ; tristesse ; difficultés scolaires, problèmes de mémoire ; manque de volonté ; fatigue.

- **En ce qui concerne les sixièmes**, le bilan est le suivant sur les scores les plus élevés de réponse : (voir doc joint en annexe)

Sur 98 élèves : 40 se sentent *par moment* agités ; 56 ont *souvent* un manque de concentration, 68 *n'ont jamais* peur ; 42 *ne sont jamais* agressifs ; 40 *manquent* de confiance en eux ; 80 *ne sont jamais* tristes et 42 sont *par moment* fatigués.

La bonne nouvelle est que nos élèves sont plutôt joyeux mais par contre ils sont nombreux à être peu concentrés en classe et manquent souvent de confiance en eux.

- **En ce qui concerne les troisièmes**, le bilan est le suivant : (voir doc joint en annexe)

Sur 105 élèves : 41 se sentent *souvent* agités ; 52 ont *par moment* un manque de concentration, 70 n'ont *jamais* peur ; 50 ne sont *jamais* agressifs ; 55 manquent *presque toujours* de confiance en eux ; 52 ne sont *jamais* tristes et 52 ont *par moment* des difficultés scolaires ; 55 n'ont *jamais* de problèmes de mémoire, 65 ont *par moment* un manque de volonté et 45 sont *souvent* fatigués.

Le bilan pour les troisièmes est similaire que pour les sixièmes, ce qui pose problème pour nos collégiens du Saint Esprit c'est le manque de confiance en soi et des problèmes de concentration.

Nous allons nous concentrer sur ce qui pose le plus de problème : l'agitation, la concentration et la confiance en soi car 55 élèves sur 105 manquent *presque toujours* de confiance en eux. C'est-à-dire plus de 50% !!!

1) L'agitation

La société et la nature font que les individus sont tous plus ou moins différents dans leur comportement. Il se présentera par conséquent des enfants qui bougent plus que d'autres. En effet, nous sommes agités par comparaison avec notre entourage.

L'approche sociale a montré qu'un environnement instable, où l'enfant n'a pas de repères fixes, où il évolue par conséquent dans l'incertitude, favorisait l'apparition de comportements agités.

De même, l'approche psychologique a mis en évidence l'importance des inhibitions dans le développement de l'enfant, essentielles pour apprendre à différer les envies. Par ailleurs, cette approche a montré que l'agitation est un procédé auto -calmant se substituant à celui de la mère en carence. Les parents et leur environnement représentent donc un facteur déterminant quant à l'apparition de l'agitation chez leur enfant. Ces origines lui sont inhérentes, son agitation n'est qu'un moyen de lutter contre. Attention, cela ne signifie pas que c'est un caractère irréversible.

Ces approches nous permettent surtout de comprendre pourquoi des enfants sont plus agités que d'autres. Un enfant agité se définirait donc comme un enfant qui bouge, qui s'occupe physiquement afin de ne pas ressentir une forme d'angoisse. Cette angoisse peut être liée à un environnement instable, en manque de règles ou encore insécure, mais elle peut aussi être l'expression de celle des parents, de son environnement proche.

Quelles difficultés un enfant agité peut-il rencontrer à l'école ?

L'agitation génère des difficultés d'attention, en particulier à l'école. L'école, c'est le lieu où l'on apprend à se conformer à des règles, dans un espace social autre que la famille. Rester assis, écouter, ne pas parler tous en même temps, s'atteler à une tâche et la mener à bien... chacun doit être suffisamment respecté pour que tous puissent vivre (et apprendre) ensemble.

En quoi la Méthode Educative 3C peut aider les élèves à être moins agités ?

L'inverse du mot agitation est le calme. Etre calme signifie que l'on se contrôle. Sous le mot « contrôle », il est surtout question de maîtrise, il ne s'agit pas d'être dans le désir de contrôler, mais de devenir simplement maître de soi.

La méthode s'appelle 3C car :

la Concentration au niveau mental → Cerveau

le Calme au niveau des émotions → Coeur

le Contrôle au niveau du corps → Corps



Chaque « C » a pour objet d'agir d'une manière spécifique sur l'une des 3 composantes de l'être humain.

Cependant, le calme peut se situer aussi bien au niveau intérieur, celui des émotions ou des pensées, qu'au niveau extérieur.

Nous pouvons donc parler d'une harmonisation des différents plans de l'être, qui s'acquiert progressivement, patiemment, au fil de la pratique.

Le calme et le contrôle de soi peuvent s'acquérir. Les exercices utilisés dans la Méthode Educative 3C sont inspirés de pratiques millénaires orientales associées à des pratiques plus modernes développées en Occident et adaptées aux enfants d'aujourd'hui. Ces pratiques ont depuis maintes fois prouvé leurs résultats au travers de recherches et d'études scientifiques.

La structure :

Le monde est né du chaos qui s'est organisé. Sans structure, il n'y a pas de vie possible. Un enfant qui n'a pas de repère, de structure ne se sent pas en sécurité. Face à ce manque de sécurité, l'enfant va avoir peur et il y répondra par de l'agressivité, de la violence ou de l'agitation. Les règles, les limites donnent à l'enfant une sécurité affective.

Dans la pratique de la Méthode, c'est le moniteur qui est le référent, c'est lui qui fixe des règles en portant de l'attention à chacun. Dans la pratique elle-même, la structure se retrouve au niveau des règles, des rythmes, des repères (énoncé clair, simple répétitif de l'exercice).

Il y a des règles liées à l'état d'esprit de la Méthode (respect, silence, écoute, attention) : l'enfant signe un code de conduite avant de pratiquer les séances pour affirmer qu'il est en accord avec ces règles. La « séance-type » est elle-même structurée, de même que l'espace où se déroule la séance. Le cercle est également un élément structurant et les enfants pratiquent assis en cercle, en respectant cette forme géométrique harmonieuse et simple.

Nous pouvons citer comme exercice qui calme : EXERCICES DE RESPIRATION

Respirer c'est vivre, bien respirer c'est bien vivre ;La respiration complète ;Je ferme les portes de ma maison ;La respiration bâton/ rectangulaire/carrée ;La respiration de la montagne ;L'oiseau qui chante ;L'abeille ; Retour au calme ;La respiration alternée ;La respiration solaire/ lunaire ;La respiration du sourire ;La respiration de la paix ;La fontaine ; La respiration à 2...

2) La concentration



Définition de l'attention : Favorise l'ouverture de nos sens à la réalité externe ou interne. Assure une réception maximale de toutes les informations. Est un réflexe mais on peut la diriger. S'accompagne d'une mobilisation des ressources de l'organisme.

Définition de la Concentration : Ferme notre conscience à tout ce qui peut distraire notre esprit de la tâche. Agit comme un isolant: bloque l'arrivée à la conscience de toute information qui pourrait nuire à la réflexion. Favorise une utilisation maximale de la mémoire de travail.

Définition de William James, psychologue américain

Au sens premier, la concentration est l'action qui consiste à tout ramener au centre, mais par extension elle désigne la capacité à centrer et mobiliser ses facultés mentales et physiques sur un sujet et une action. Elle implique également une notion de durée et peut, de ce fait, être assimilée avec la notion d'attention soutenue.

Un enfant à qui l'on dit qu'il doit se concentrer ne sait pas à quoi cela correspond. Il se dit qu'il doit être sage, ne pas bouger, regarder le tableau. Hors, cela ne veut pas dire qu'il est dans un traitement actif de l'information. On peut regarder un livre sans être concentré sur la lecture. En général, dire simplement à un enfant de se concentrer sans lui expliquer la marche à suivre le met en échec, car il arrive simplement à la conclusion qu'il n'arrive pas à se concentrer. La motivation va venir de l'effet constaté d'avoir une bonne attention. Lorsque l'on est concentré, tout est plus facile. On travaille plus vite et mieux.

En quoi la Méthode Educative 3C peut aider les élèves à être plus concentrés ?

La concentration.

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

➤ ***Les plus connus sont :***

La statue ; Le miroir ; Je suis attentif ; Je me souviens ; Le tableau qui parle, L'arbre ; Je me concentre ; Je me recentre ; La roue magique ; La boule magique de la force...

3) La confiance en soi



« Avoir confiance en soi c'est avant tout se connaître, c'est croire en son potentiel et en ses capacités »

D'après la psychothérapeute Isabelle Filliozat, quatre étapes sont indispensables au développement de la confiance en soi. Elle s'acquiert grâce à une sécurité intérieure, une affirmation des besoins, une acquisition des compétences et une reconnaissance par les autres. Le travail de confiance en soi est un travail d'introspection. Un individu qui se connaît, et qui sait s'accepter aura une confiance en lui plus accrue qu'une personne qui passe son temps à se remettre en question.

La confiance en soi se développe et n'a de cesse d'évoluer au cours de la vie d'un individu. Elle est particulièrement importante au cours des premières années de l'enfant, mais aussi pendant la période de l'adolescence. La famille et les parents jouent alors un rôle déterminant.

Chacun d'entre nous connaît un jour dans sa vie un manque de confiance en soi. Le manque de confiance en soi s'exprime au travers d'une multiplicité de sentiments : timidité, manque d'assurance.

Isabelle Filliozat a consacré un livre à la manière de guérir de ce mal qui touche nombre d'entre nous parfois depuis notre enfance : le manque de confiance en soi.

En tant qu'enseignant, nous avons un rôle essentiel à jouer pour offrir les meilleures conditions d'épanouissement à nos élèves. Cela passe notamment par une communication positive et bienveillante et l'emploi de mots-clés qui favorisent cette confiance et ce respect :

L'instauration de la confiance de base ; L'affirmation de soi ; La confiance en ses compétences ; La confiance relationnelle

Nous partageons le discours de Carol Dweck. En s'appuyant sur des preuves scientifiques solides et des observations en direct, elle a trouvé des clés pour aider les enfants à croire en leur potentiel et à prendre conscience qu'ils peuvent le développer et ainsi transformer les échecs en réussites. D'ailleurs, on comprendra que ce n'est pas vraiment le résultat ou les notes qui comptent, mais plutôt le « **chemin d'apprentissage** ». Son récit contient de riches enseignements à destination du système éducatif actuel ou de la façon dont nous communiquons avec nos enfants.

En quoi la Méthode Educative 3C peut aider les élèves à avoir davantage confiance en soi ?

La ME3C propose des exercices adaptés pour améliorer la confiance en soi. Cette méthode repose sur des valeurs et attitudes de vie positives. Elle va donner à l'élève des outils pratiques et efficaces pour qu'il puisse mieux gérer ses émotions et ses pensées. Un moniteur qui a une attitude positive, posée, va transmettre cela aux élèves.

Avec les exercices de ME3C, nous travaillons sur les champs de force. L'activité du cœur et du cerveau produisent des champs magnétiques et électriques.

Une pensée est une onde électromagnétique mesurable. Les émotions sont plus fortes que les champs magnétiques du cerveau. On peut se rendre malade par des pensées négatives (champ électromagnétique négatif) dégagées par les émotions. Si notre champ magnétique n'est pas assez fort, on peut aussi être affecté par le champ négatif d'autres personnes. Il faut donc être fort pour se préserver en se recentrant sur sa respiration et sur soi-même. Dans les exercices de ME3C, on entraîne l'élève à se dire des choses positives. C'est très important car le cerveau ne fait pas la différence entre la réalité et l'imaginaire.

Par exemple, dans l'exercice « je me programme » voici ce que l'on dit aux élèves :

« Ce que je suis aujourd'hui avec mes qualités, mes défauts, mes problèmes.... Est le résultat du passé. Aujourd'hui, je peux décider de « programmer » mon futur...

Tout ce que je pense, le cerveau le croit, tout ce que je pense est vrai pour le cerveau. Je peux donc penser des choses positives qui vont me faire du bien et qui vont m'aider à avancer dans ma vie, à aller mieux, à augmenter mes capacités, à régler mes problèmes, à réussir.

Mon cerveau est comme le disque dur de l'ordinateur. Je peux y mettre un « programme ». Ce sera une pensée positive, une intention, une formulation qui va m'être utile dans la vie.

Pour qu'elle s'imprime, il faut comme pour l'ordinateur qu'il y ait du courant, de l'énergie, car s'il est éteint, ça ne fonctionne pas.

Le « courant » de la vie, c'est la respiration, sans respiration il n'y a pas de vie. Je vais en même temps que je formule ma phrase ou mon intention, me concentrer sur la respiration. Je dis la phrase sur une respiration »

On donne des exemples de programmation aux élèves :

J'ai confiance en moi/ je suis courageux/ je suis heureux et joyeux/ je suis capable de réussir ce que j'entreprends/ Je suis quelqu'un d'unique et d'important/ je me sens bien avec les autres/ je suis agréable avec les autres/ j'aime apprendre et aller à l'école....

Evidemment ce n'est pas de la magie. Il ne suffit pas de le faire une seule fois pour que l'élève se transforme. Cela doit devenir une habitude de vie. On lui propose de faire cet exercice matin et soir avant de se coucher. On apprend par la répétition donc c'est en répétant tous les jours à notre cerveau cette programmation tournée vers davantage de confiance en soi que l'élève va changer.

➤ Exercices de ME3C permettant de travailler la confiance en soi :

Je suis fort ; L'étirement de la joie ; La marche de la volonté ; Je me programme ; La Danse Africaine ; Je me développe positivement ; Relaxation je suis ce que je pense ; je me rempli d'amour ; Tu es quelqu'un de bien ; Je prépare mon avenir...

III -CADRE EXPERIMENTAL : la préparation aux examens au collège EDMOND LUCIEN VALARD



1) L'organisation

Comme chaque année, le collège a mis en place une organisation spécifique pour préparer les élèves à l'examen du DNB. Habituellement, ce sont les disciplines Français/ Maths/ Histoire-géographie qui sont concernées. Avec le nouveau DNB, de nouvelles disciplines se sont rajoutées (Svt/ Technologie et Physiques Chimie). Grâce à la détermination de notre équipe de direction, nous avons pu proposer aux élèves une préparation spécifique aux examens avec la Méthode Educative 3C. Nous avons 4 classes de 3° disponibles tous les vendredis après-midi. Les emplois du temps avaient été arrangés pour cela dès la rentrée scolaire 2016. Les élèves étaient convoqués de 13h30 à 16h. Sur

ce créneau de 2h30, ils avaient une heure de ME3C et 1h30 d'une autre discipline en rapport avec les épreuves du DNB. Notre principal adjoint avait mis en place une organisation de manière à ce que chaque semaine les matières changent et les intervenants aussi. Concernant la mise en pratique des séances de ME3C, nous avons trois salles à disposition, une vingtaine de coussin spécifique ME3C et une trentaine de tapis. Deux monitrices stagiaires (Mme Ferret Nathalie et Mme Barthélery Marie-France), sont venues renforcer l'équipe. Avec moi-même nous sommes donc 3. Nous avons entre 10 et 15 élèves par séance chacune.

Une autre classe de 3° qui avait cours le vendredi après midi, ne pouvait pas suivre cette préparation spécifique aux examens. Lors d'un conseil d'administration, certains parents d'élèves élus ont demandé que tous les élèves aient la même chance et les mêmes droits que les autres classes. Par conséquent nous avons rajouté un créneau : le vendredi matin de 8h30 à 9h30 pour la moitié de la classe et de 9h30 à 10h30 avec l'autre moitié. Nous avons suivi avec eux exactement le même programme.

2) Le choix des thèmes de travail et des exercices

Michèle Dreidemy, la fondatrice de la ME3C, a créé un programme spécifique pour la préparation aux examens. Cette proposition a été faite pour le bien-être et la réussite des élèves. Elle propose la pratique d'exercices permettant aux élèves et aux étudiants de se concentrer, se calmer, de développer leurs capacités afin de préparer aux examens. Elle a choisi un programme adapté sur 3 mois pour se préparer efficacement aux examens. Les exercices pratiques ont pour objectif de travailler le retour au calme, le recentrage, la respiration, la libération des tensions, la concentration, l'attention, la confiance et la maîtrise de soi. Le contrôle du corps, des gestes, de la parole et de la relaxation.

Avec 1 cours par semaine sur 3 mois : 1 thème traité par mois

Thème 1 : Détente et calme

Thème 2 : Concentration et maîtrise de soi

Thème 3 : Confiance en soi et Estime de soi.

Les thèmes choisis par Michèle Dreidemy correspondent exactement aux problématiques de nos élèves qui ressortent avec les questionnaires initiaux.

C'est-à-dire l'agitation, le manque de concentration et le manque de confiance en soi. La structure est toujours identique pour donner un cadre rassurant aux élèves.

Un élève dépourvu de repères et de structure ne se sent pas en sécurité. L'agressivité et l'agitation en sont des conséquences.

Dans cette méthode, chaque séance est structurée selon un schéma précis qui amène des repères à l'enfant. L'espace de pratique est lui-même structuré. La salle doit-être propre, ordonnée et le cadre apaisant. Au niveau de la disposition : les tapis de même couleur seront disposés en cercle. Les élèves seront assis sur des coussins « spéciaux ME3C», pour une posture juste et de même couleur pour l'harmonie. Aussi un règlement posant un cadre de conduite amène l'enfant à s'engager à respecter les règles, de façon responsable. Les élèves devront aller aux toilettes avant, entrer en silence, enlever leurs chaussures. Ils ne doivent pas poser de question pendant mais avant ou après la séance. La séance commence toujours par un rappel des règles et le salut. La séance se termine toujours par une relaxation, le cercle du respect et le salut final. Le moniteur essaye au maximum d'être calme et apaisé. Il doit connaître les exercices par cœur et connaître le déroulement précis des exercices. Les exercices sont choisis en fonction de l'objectif choisi et de son efficacité. Ceux-ci sont adaptés à l'âge et au niveau des enfants. Leurs durée, leur rythme et leur évolution ne sont pas le fruit du hasard mais réellement pensés par rapport à un projet.

➤ Concernant le thème 1 : Détente et calme



Pour aider les élèves à sortir de l'agitation et par conséquent à être mieux disposés à étudier et à réviser pour leur examen, le premier mois était consacré à une série d'exercices ayant pour effet de les détendre et de les calmer.

- ❖ **Des exercices de respiration** : La respiration abdominale et thoracique ; La respiration complète ; Je ferme les portes de ma maison ; La respiration alternée simple
- ❖ **D'autres spécifiques pour se calmer** : Je me recentre ; Retour au calme ; Le miroir ; La posture de l'huitre ; Je suis attentif
- ❖ **D'autres pour libérer les tensions au niveau des articulations** : Le nettoyage de la maison
- ❖ **Des exercices de massage pour détendre les tensions** : Les mains qui font du bien (court et long)= automassage ; Massage balle
- ❖ **Des exercices physiques** : Plage express ; Plage physique (de 1 à 3)
- ❖ **Pour sortir les tensions accumulées** : Le coup de poing

- ❖ **Des relaxations** : Je flotte sur les vagues ; Escapade joyeuse, Je me relaxe, je suis cool ; Le château fort psychologique.

Concernant le thème 2 : Concentration et maîtrise de soi



Durant le deuxième mois, nous avons proposé aux élèves, une série d'exercices visant à leur apprendre à se concentrer et à se maîtriser. La concentration pour réviser de manière plus efficace, sans bavardages intérieurs. La maîtrise de soi pour apprendre à gérer les pics de stress juste avant le début des oraux et des examens.

- ❖ **Des exercices de respiration** : La respiration abdominale avec comptage ; La respiration bâton ; La respiration carrée ; La respiration rectangulaire
- ❖ **D'autres spécifiques pour se concentrer** et maîtriser ses émotions et son mental : Je me recentre ; Le miroir ; La posture de l'huitre ; Je suis attentif ; Le comptage ; La statue. Rythme balle ; le tableau qui parle ; Rythme mains/ pieds
- :
- ❖ **Des exercices physiques** : Plage physique (de 1 à 3)

- ❖ **Des relaxations** avec un travail sur la concentration : Chiffre/couleurs ; Escapade nature ; Yoga Nidra court ; Droite/Gauche.

➤ Thème 3 : Confiance en soi et Estime de soi.



Durant le troisième mois, nous avons proposé des exercices pour aider les élèves à avoir confiance en eux et surtout à croire en leur chance de réussite. Pour travailler la confiance en soi, on va ajouter, pour quelques exercices, sur des respirations, des phrases positives que l'élève devra répéter dans sa tête. L'objectif est que l'élève garde en lui des mots-clés bienveillants à son égard et qu'il mette en place des attitudes et des comportements favorisant sa réussite.

- ❖ **Des exercices de respiration :**
La respiration complète ; La respiration alternée simple ; Rétention poumon plein ; Je tapote pour me tonifier ; La respiration de la montagne.
- ❖ **D'autres spécifiques pour travailler la confiance en soi :**
Je suis fort ; Je me programme ; Je me développe positivement
- ❖ **Des exercices pour travailler encore la concentration :**
L'arbre ; Rythme balle ;
- ❖ **Pour s'exercer à se contrôler :**
La statue à 2
- ❖ **D'autres pour développer le sentiment de bien-être :**

L'étirement de la joie ; La boule magique de l'amour, La posture de l'huitre

❖ **Des exercices physiques pour se donner de la force :**

La marche de la volonté ; La danse Africaine

❖ **Des relaxations :**

Je suis ce que je pense ; Je me rempli d'amour ; Tu es quelqu'un de bien ; Je prépare mon avenir.

3) Bilan de la préparation aux examens à l'aide de la ME3C



❖ **Du point de vue de la mise en place :**

La mise en route fut tout de même compliquée. Lorsque l'on prépare un planning au mois de Janvier pour le mois d'Avril, il y a toujours des imprévus. Il faut donc s'adapter et être réactif. Par exemple, dans le milieu scolaire, il y a parfois des grèves, parfois des exercices d'évacuation incendie ou séisme. Parfois ce sont des collègues, qui ont besoin exceptionnellement de notre créneau pour présenter un EPI (projet transdisciplinaire). Donc certaines séances ont été annulées et il a fallu les rattraper à d'autres moments.

L'horaire du vendredi matin 7h30 était intéressant mais il y avait quelques élèves qui en profitaient pour ne pas venir ! L'horaire du vendredi après-midi était mieux car tous les élèves étaient présents mais ils étaient dans l'ensemble très fatigués et avaient surtout hâte de partir en week-end.

Il y avait en tout 6 groupes avec chacun des matières et intervenants différents. Chaque semaine, les horaires des groupes changeaient. Une semaine, ils commençaient par ME3C et l'autre semaine par une autre matière puis la semaine suivante ; ils commençaient par une discipline scolaire et terminaient par ME3C.

Cette organisation était compliquée à comprendre pour les élèves, les affichages des groupes pas assez clairs pour les élèves. Par conséquent, les élèves avaient tendance à arriver en retard. Nous étions parfois obligées de retirer des exercices de la séance ou raccourcir les relaxations par manque de temps.

La direction tenait à ce que tous les élèves suivent cette préparation aux examens. Par conséquent, nous nous sommes retrouvées avec des groupes trop nombreux (il est confortable pour tous de ne pas dépasser 10 élèves par groupe). Certains groupes étaient composés de 16 élèves. Nous avons dû aussi gérer certains élèves récalcitrants à la ME3C et à toutes formes d'aide scolaire de toutes les manières.

« J'ai aimé la ME3C mais j'ai été gênée par les élèves qui font exprès de mal faire ou qui ne respectent pas le silence » Emilie T.

Autre point à souligner, ce n'est pas évident dans un établissement scolaire de trouver trois salles calmes et avec du silence aux alentours. Nous devons travailler avec les sonneries diverses, le passage bruyant des autres élèves, les manifestations de certains surveillants ou agents malgré un panneau : Ne pas déranger. Nous avons même droit au chant du coq toute la journée, provenant du poulailler du voisin. Cela fait partie du jeu. Nous soulignons que lorsque les élèves sont très concentrés, ils n'entendent même pas tous ces bruits extérieurs. C'est plutôt les monitrices qui s'en inquiètent.

Dernière chose, nous sommes en Martinique et par conséquent, il fait chaud. Nous pratiquons dans des salles non climatisées. Dans l'ensemble, les salles sont plutôt bien ventilées mais nous avons eu parfois très chaud entre 13h30 et 16h !

❖ Du point de vue des monitrices

Témoignage de Marie France Barthéléry :

- « Très belle expérience ; très bon contact avec les élèves
- Par contre, trop d'élèves par séance : l'idéal serait 8 élèves.
- C'est important d'avoir les mêmes élèves dans le même groupe chaque semaine »
- Et surtout que le suivi se fasse sur l'année : on observe des changements qu'au bout de la huitième séance.
- Comportement des élèves : Bien dans l'ensemble. Quelques réfractaires au début mais qui après on finalement apprécié. Et d'autres qui aiment beaucoup dès la première séance.
- La salle de Danse étant prise par les activités d'UNSS le midi, je n'avais donc pas de temps pour préparer sereinement la salle avant le cours, avant l'arrivée des élèves.

Témoignage de Nathalie Ferret :

« Je travaille dans une grande entreprise et en venant au collège sur mon temps de pause, je me suis replongée dans « la vraie vie » ! Bilan d'ensemble positif. Par contre les groupes étaient trop chargés (jusqu'à 16 élèves en même temps !) Il devrait y avoir 8 élèves

maximum par séance et uniquement avec des élèves volontaires. Les groupes devraient être composés des mêmes élèves, à horaires fixes pendant le trimestre ou toute l'année. Plusieurs fois les groupes ont changé. Le comportement était très différent d'un groupe à l'autre et surtout lié au nombre d'élève dans le groupe. Les séances avaient lieu en fin de semaine. Les élèves étaient très fatigués. Les séances ME3C pour les troisièmes auraient dû commencer en début d'année. Les élèves devraient être en tenue plus souple que le jeans. On leur avait conseillé de mettre un short mais très peu en ont apporté.

Après deux séances, il faudrait reconstituer les groupes pour avoir plus d'harmonie et faire des séances adaptées (ex : les timides ensembles, ceux qui ont besoin de se calmer ensemble...) »

Pour ma part, j'ai trouvé formidable que la direction du collège et les autres collègues aient soutenu ce projet de préparation aux examens avec la ME3C. Le collège nous a mis à disposition trente tapis et vingt coussins spécifiques. Un certain budget y a été consacré et c'est très positif d'avoir pu offrir aux élèves un espace de pratique structuré comme le préconise la conceptrice Mme Dreidémy. Pour compléter les coussins et tapis manquants, les monitrices, ont apporté leurs propres matériels.

Les élèves de troisième ont découvert la ME3C trop tard dans l'année (fin Avril). Nous avons commencé avec les autres niveaux au mois de décembre donc la ME3C ne faisait pas encore partie d'une culture d'établissement. Comme les quatrièmes ont tous pratiqués, je pense que ce sera plus simple d'obtenir l'adhésion de la majorité des élèves pour la préparation aux DNB 2018.

Nous sommes toutes les trois des monitrices stagiaires. Nous n'avons pas encore l'expérience des monitrices agréées. Nous faisons du mieux que nous pouvons et essayons de nous améliorer de jour en jour pour transmettre de façon la plus juste possible l'ensemble des exercices.

Malgré tous les petits aléas, je suis satisfaite d'avoir réussi à aller au bout de ce projet et j'espère que nous avons apporté notre aide concrète à ces élèves.

❖ Du point de vue des élèves

La direction du collège, nous a autorisés à faire passer à tous les élèves de troisième, un questionnaire bilan de la préparation aux examens avec la ME3C à la fin des épreuves du DNB, le 30 Juin 2017. Il nous semblait primordial d'avoir le ressenti d'un maximum d'élèves sur ce projet novateur. Lors du dernier jour, lorsque chaque élève remettait sa copie (la plupart rendent leur copie avant le temps officiel de la fin des épreuves), il devait rester encore un moment pour remplir le questionnaire. Nous avons pu en récupérer 93.

❖ *Voir le bilan de l'ensemble des questionnaires en annexe.*

Concernant les trois mois de préparation aux examens à l'aide de la ME3C, 58% des élèves de troisième pensent que cette préparation fut utile. Mais la majorité pense qu'elle fut trop courte. Il aurait été souhaitable que cette préparation commence dès le mois de Décembre (début du deuxième trimestre) voir même qu'elle dure toute l'année.

« Il ne faut pas avoir de cours de ME3C avant un autre cours car sinon on est trop fatigué ».
Fabien G.

Les élèves préféreraient avoir ME3C en dernier car après les séances, ils se sentent très détendus voir fatigués. Ils avaient dû mal à enchaîner avec un autre cours après.

Beaucoup d'élèves n'ont pas pensé à utiliser les exercices de ME3C appris pour être plus concentré lors de leurs révisions car ils n'ont pas assez pratiqué. Il faut du temps pour que l'utilisation des exercices de ME3C, deviennent un habitus de vie. Les élèves n'ont pas eu assez de temps pour prendre du recul. Ce qui est très positif par contre, c'est que la majorité de nos élèves vont en seconde au Lycée général voisin, dans la commune de Ducos. Dans ce lycée une formatrice ME3C, Mme THUIN Kitty va bientôt donner des cours de ME3C pour aider les élèves de Terminale, dans la préparation du baccalauréat. Nous pensons que s'ils ont la possibilité de continuer à pratiquer au Lycée, la pratique de la ME3C pourra devenir un réflexe et les aider durant toute la durée de leurs études. 64% des élèves pensent réutiliser les exercices de ME3C dans leur vie de tous les jours (bac, oraux, permis de conduire, devoirs en classe et dans la gestion des émotions négatives).

CONCLUSION

Pour conclure, nous pouvons dire que dans ce mémoire, nous nous sommes attachés à montrer que la pratique régulière de la ME3C participe pleinement à la réussite des élèves aux examens.

Dans un premier temps, nous avons expliqué en quoi consiste la ME3C. Nous avons donné des justificatifs institutionnels qui montrent que la ME3C a toute sa place dans le milieu scolaire et enfin nous avons expliqué notre rencontre avec cette incroyable méthode.

Dans un second temps, nous avons développé un cadre conceptuel sur trois éléments qui posent particulièrement problème aux élèves du collège EDMOND LUCIEN VALARD. Il s'agit de l'agitation, de la concentration et enfin de la confiance en soi. Nous avons soulevé ces trois difficultés suite à l'analyse des questionnaires initiaux lors de la première séance.

Dans un dernier temps, nous avons évoqué le cadre expérimental propre à notre établissement scolaire concernant la préparation aux examens à l'aide de la ME3C.

Lorsque nous lisons les résultats du questionnaire bilan des élèves, surtout à la question : As-tu pensé à utiliser un ou plusieurs exercices appris en cours de ME3C ? Et que 73 % des élèves répondent non ; nous pourrions penser que c'est un échec. Mais au contraire, nous estimons avoir emmené nos élèves comme, le dit Carole Dweck sur un chemin

d'apprentissage. La ME3C nous a permis de doter nos élèves de nouveaux outils pour les aider dans leur scolarité et notamment dans la réussite de leurs examens. Le DNB n'est pas la finalité mais que le début d'une série d'examens et de concours qu'ils auront tous à passer avant d'obtenir les qualifications pour exercer leur futur métier.



Un des points positifs est qu'au moins, c'est que presque 50% des élèves, de notre collège, qui ne se sont pas sentis stressés avant de passer l'examen du DNB. Les élèves stressés ont pour la plupart utilisé des exercices appris en cours de ME3C (des exercices de respiration et de concentration). 26 % des élèves ont même utilisé les exercices chez eux lors des révisions. Ceux qui ne les ont pas utilisés, disent qu'ils n'y ont pas pensé.

Un autre point positif est le transfert de cette préparation pour les compétitions sportives : Mathieu V, élève de 3B, a écrit cette remarque sur son bilan : « J'utilise les exercices de Méthode Educative 3 C avant chaque course de yole et de gommier ». (La Yole et le Gommier sont des bateaux de course traditionnels de la Martinique).

Cet élève a su faire un transfert entre ce qu'il apprend à l'école et ce qu'il vit dans sa vie de sportif. En effet, la préparation aux examens est totalement adaptée pour les sportifs qui préparent des compétitions. Les exercices de concentration, de calme et de contrôle permettront aux sportifs de se préparer efficacement et de gagner en confiance et en estime de soi. Cette méthode est aussi adaptée pour les artistes. Beaucoup ont besoin d'outils simples, concrets et efficaces pour les aider à gérer leur stress avant de monter sur scène.

Pour terminer, nous pouvons dire les élèves du collège EDMOND LUCIEN VALARD ont beaucoup de chance de pouvoir bénéficier gratuitement de cours de ME3C.

Nous espérons que l'Education Nationale va ouvrir de plus en plus ses portes à cette merveilleuse méthode car tous les élèves devraient avoir la même chance de bénéficier des meilleurs outils pour réussir leur scolarité.

Personnellement, cette formation de moniteur m'a énormément apporté autant dans ma vie personnelle que professionnelle. La transformation personnellement s'est fait doucement. Il faut du temps pour s'appliquer à soi-même toutes les valeurs transmises par la ME3C. C'est un chemin d'apprentissage qui va durer tout au long de la vie.

Je constate que je suis plus efficace à transmettre à mes élèves depuis que je m'applique à être moi-même, un modèle de stabilité, de calme et de cohérence.

Dorénavant, voici ce que j'essaie de transmettre chaque jour à mes élèves mais aussi en premier lieu à mes enfants :

"Réussir ce n'est pas toujours ce qu'on croit. Ce n'est pas devenir célèbre, ni riche ou encore puissant. Réussir c'est sortir de son lit le matin et être heureux de ce qu'on va faire durant la journée, si heureux qu'on a l'impression de s'envoler. C'est travailler avec des gens qu'on aime. Réussir, c'est être en contact avec le monde et communiquer sa passion. C'est trouver une façon de rassembler des gens qui n'ont peut-être rien d'autre en commun qu'un rêve. C'est se coucher le soir en se disant qu'on a fait du mieux qu'on a pu. Réussir c'est connaître la joie, la liberté et l'amitié. Je dirais que réussir, c'est aimer" Fame (2009)



BIBLIOGRAPHIE

- Daniel Dufour, Ces pensées qui rendent malade, 2013
- Maître de tes émotions» Éducation for PeaceE4P
- Carol S. Dweck, Changer d'état d'esprit : Une nouvelle psychologie de la réussite, 2010
- Isabelle Filliozat, Fais-toi confiance, 2005
- Benoit Planchenault , "Elève agité" et posture enseignante, 2015
- Auger, M.-T., Boucherlat, C., L'élève, pourquoi?, Chronique Sociale, Lyon, 1995, p. 19-20
- Voyazopoulos, R. « Enfant instable, enfant agité, enfant excité », Enfance & Psy, n°14, 2001/2002, p. 26 à 34
- Jean-Philippe Lachaux, Les petites bulles de l'attention, 2016
- Frederic Lenoir, Du Bonheur, un voyage philosophique, 2013, Fayard
- Christophe André, Le cerveau du Bouddha, 2011, Les arènes
- Albin Michel, Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner, 2012
- Norman Doidge, Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau, 2008, Belfond

- **M Dreidemy, Méthode Educative 3C - Une éducation pour la non-violence, 2013**



ANNEXES



EVALUATION PRATIQUE METHODE EDUCATIVE 3C

Enfant

Moniteur/ Enseignant

Parent

NOM Prénom

Date

Pratique en groupe

Pratique en individuel avec un Moniteur

Pratique personnelle durant la semaine en dehors des séances Si oui combien de fois ?.....

J'évalue sur différents points.

Cela pose des problèmes : 1- Presque Jamais 2- Par moment 3- Souvent 4 - Presque toujours

Exemple : Si l'agitation est très importante et que cela pose un gros problème : je mets 4.

	Au début	3 Séances	6 Séances	9 Séances	12 SéancesSéancesSéances Séances
Agitation								
Manque de concentration								
Angoisse/ Peur								
Agressivité / Réactions agressives								
Manque de confiance en soi								
Tristesse								
Difficultés scolaires								
Problème de mémoire								
Manque de volonté								
Fatigue								

BILAN QUESTIONNAIRE DONNE AUX ELEVES

DE 6° lors du premier cours de ME3C

Evaluation sur différents points :

Cela pose des problèmes : 1=Presque jamais ; 2= par moment ; 3= souvent ; 4=presque toujours

102 élèves de 6° au total : 98 questionnaires remplis

	1 : jamais	2 : par moment	3 : souvent	4 : presque toujours
Agitation	30	40	18	10
Manque de concentration	16	22	56	4
Angoisse/ peur	68	2	16	2
Agressivité	42	36	12	8
Manque de confiance en soi	6	36	40	16
Tristesse	80	14	2	2
Fatigue	16	42	20	20

BILAN QUESTIONNAIRE DONNE AUX ELEVES

DE 3° lors du premier cours de ME3C

Evaluation sur différents points :

Cela pose des problèmes : 1=Presque jamais ; 2= par moment ; 3= souvent ;
4=presque toujours

120 élèves de 3° au total : 105 questionnaires remplis

	1	2	3	4
Agitation	28	41	23	13
Manque de concentration	27	52	19	7
Angoisse/ peur	70	20	10	5
Agressivité	50	40	1	3
Manque de confiance en soi	20	20	10	55
Tristesse	52	39	5	9
Difficultés scolaires	0	52	43	10
Problèmes de mémoire	55	29	16	5
Manque de volonté	30	65	10	0
Fatigue	21	34	45	5

PREPARATION AUX EXAMENS METHODE 3C

- 12 séances pour les 4 classes de 3°, pendant 1 heure par séance
- 3 monitrices avec 14 élèves chacune.
- Il y aura 2 classes en même temps dans 3 salles différentes.

CLASSE	3A	3B	3C	3D
1	Vendredi 28 Avril 13h30- 14h30	Vendredi 28 Avril 13h30- 14h30	Vendredi 28 Avril 15h00-16H00	Vendredi 28 Avril 15h00-16H00
2	Vendredi 5 Mai 13h30- 14h30	Vendredi 5 Mai 13h30- 14h30	Vendredi 5 Mai 15h00-16H00	Vendredi 5 Mai 15h00-16H00
3	Vendredi 12 Mai 13h30- 14h30	Vendredi 12 Mai 13h30- 14h30	Vendredi 12 Mai 15h00-16H00	Vendredi 12 Mai 15h00-16H00
4	Vendredi 19 Mai 13h30- 14h30	Vendredi 19 Mai 13h30- 14h30	Vendredi 19 Mai 15h00-16H00	Vendredi 19 Mai 15h00-16H00
5	Vendredi 2 Juin 13h30- 14h30	Vendredi 2 Juin 13h30- 14h30	Vendredi 2 Juin 15h00-16H00	Vendredi 2 Juin 15h00-16H00
6	Mardi 6 Juin 13h30-14h30	Mardi 6 Juin 10h30-11h30	Jeudi 8 Juin 14h45- 15h45	Mardi 6 Juin 9h30-10h30
7	Vendredi 9 Juin 13h30- 14h30	Vendredi 9 Juin 13h30- 14h30	Vendredi 9 Juin 15h00-16H00	Vendredi 9 Juin 15h00-16H00
8	Mardi 13 Juin 13h30-14h30	Mardi 13 Juin 10h30-11h30	Jeudi 15 Juin 14h45- 15h45	Mardi 15 Juin 9h30-10h30
9	Vendredi 16 Juin 13h30- 14h30	Vendredi 16 Juin 13h30- 14h30	Vendredi 16 Juin 15h00-16H00	Vendredi 16 Juin 15h00-16H00
10	Mardi 20 Juin 13h30-14h30	Mardi 20 Juin 10h30-11h30	Jeudi 20 Juin 14h45- 15h45	Mardi 20 Juin 9h30-10h30
11	Vendredi 23 Juin 13h30- 14h30	Vendredi 23 Juin 13h30- 14h30	Vendredi 23 Juin 15h00-16H00	Vendredi 23 Juin 15h00-16H00
12	Mardi 27 Juin 13h30-14h30	Mardi 27 Juin 10h30-11h30		Mardi 27 Juin 9h30-10h30

PREPARATION AUX EXAMENS Thème 1

DETENTE – CALME

<i>Semaine 1</i>	<i>Semaine 2</i>
<p>PRESENTATION – FICHE EVALUATION</p> <p>Règles (le moniteur)</p> <p>SALUT</p> <p>RESPIRATION ABDOMINALE (8 A 10 RESP.)</p> <p>JE ME RECENTRE</p> <p>NETTOYAGE MAISON</p> <p>RETOUR AU CALME</p> <p>DES MAINS QUI FONT DU BIEN COURT</p> <p>JE FERME LES PORTES DE MA MAISON</p> <p>PLAGE PHYSIQUE 1 (de 1 à 3)</p> <p>OU EXPRESS</p> <p>Relaxation : Je flotte sur les vagues</p>	<p>Règles (les élèves)</p> <p>SALUT</p> <p>RESPIRATION ABD-THORACIQUE-COMLETE</p> <p>JE ME RECENTRE</p> <p>MIROIR</p> <p>HUITRE</p> <p>RETOUR AU CALME</p> <p>LE COUP DE POING</p> <p>DES MAINS QUI FONT DU BIEN COURT</p> <p>NETTOYAGE DE LA MAISON</p> <p>JE FERME LES PORTES DE MA MAISON</p> <p>PLAGE PHYSIQUE 1 (de 1 à 3) ou express</p> <p>RELAXATION ESCAPADE JOYEUSE</p>
<i>Semaine 3</i>	<i>Semaine 4</i>
<p>Règles (La séance se passe dans le silence)</p> <p>SALUT</p> <p>RESPIRATION ABDOMINALE THORACIQUE COMPLETE</p> <p>JE ME RECENTRE</p> <p>L’HUITRE</p> <p>RESPIRATION ALTERNEE SIMPLE</p> <p>DES MAINS QUI FONT DU BIEN LONG</p> <p>NETTOYAGE DE LA MAISON</p> <p>JE FERME LES PORTES DE MA MAISON</p> <p>MASSAGE BALLE</p> <p>PLAGE PHYSIQUE 1 (de 1 à 3)</p> <p>OU EXPRESS</p> <p>RELAXATION JE ME RELAXE JE SUIS COOL</p>	<p>Règles (La séance se passe dans le silence)</p> <p>SALUT</p> <p>RESPIRATION COMPLETE EXP X2 (OU SIMPLE)</p> <p>JE SUIS ATTENTIF</p> <p>LE COUP DE POING</p> <p>RESPIRATION ALTERNEE SIMPLE</p> <p>DES MAINS QUI FONT DU BIEN LONG</p> <p>NETTOYAGE DE LA MAISON</p> <p>JE FERME LES PORTES DE MA MAISON</p> <p>MASSAGE BALLE</p> <p>PLAGE PHYSIQUE 1 (de 1 à 3)</p> <p>OU EXPRESS</p> <p>RELAXATION LE CHATEAU FORT PSYCHOLOGIQUE</p>

EXERCICE A FAIRE CHEZ SOI – Donner feuillet
RESPIRATION ABDOMINALE - JE ME RECENTRE

PREPARATION AUX EXAMENS Thème 2

CONCENTRATION - MAITRISE DE SOI

<i>Semaine 1</i>	<i>Semaine 2</i>
<p>REGLES (la séance se passe dans le silence) SALUT RESPIRATION ABDOMINAL (COMPTAGE 10 à 0) JE ME RECENTRE RESPIRATION BATON 6 fois montrer le comptage avec les doigts pour qu'ils puissent le refaire a la maison COMPTAGE (1) LE MIROIR PLAGE PHYSIQUE 3 (1 A 3) LA STATUE 2 mn RYTHME BALLE JE SUIS ATTENTIF L'HUITRE RELAXATION CHIFFRE COULEUR avec ESCAPADE NATURE si temps</p>	<p>REGLES (la séance se passe dans le silence) SALUT RESPIRATION ABDOMINAL (COMPTAGE 15 à 0) JE ME RECENTRE RESPIRATION BATON COMPTAGE (1 A 2) LE MIROIR PLAGE PHYSIQUE 3 (2 EXERCICES) LA STATUE 3 mn RYTHME BALLE JE SUIS ATTENTIF L'HUITRE RELAXATION YOGA NIDRA COURT</p>

EXERCICE A LA MAISON POUR SEANCE 1 ET 2
RESPIRATION BATON - LA STATUE 2 mn

<i>Semaine 3</i>	<i>Semaine 4</i>
<p>REGLES (la séance se passe dans le silence) SALUT RESPIRATION ABDOMINAL (comptage 20 à 0) JE ME RECENTRE RESPIRATION CARREE (ou rectangulaire) COMPTAGE (1 à 3) LE TABLEAU QUI PARLE PLAGE PHYSIQUE 3 (2 OU 3 EXERCICES) LA STATUE 4 mn RYTHME BALLE JE SUIS ATTENTIF L'HUITRE RELAXATION DROITE GAUCHE</p>	<p>REGLES (la séance se passe dans le silence) SALUT RESPIRATION ABDOMINAL (comptage 20 à 0) JE ME RECENTRE COMPTAGE (1 à 4) LE MIROIR PLAGE PHYSIQUE 3 (3 à 6) LA STATUE RYTHME MAINS PIEDS RESPIRATION CARREE (ou rectangulaire) JE SUIS ATTENTIF L'HUITRE RELAXATION YOGA NIDRA COURT</p>

EXERCICE A LA MAISON POUR SEANCE 3 ET 4
RESPIRATION CARREE - LA STATUE 4 mn

PREPARATION AUX EXAMENS Thème 3

CONFIANCE EN SOI – ESTIME DE SOI

Semaine 1	Semaine 2
<p>SALUT RESPIRATION COMPLETE 5 respirations JE SUIS FORT (montagne) ARBRE (J D – G – LES 2) ETIREMENT DE LA JOIE LA STATUE A 2 MARCHE DE LA VOLONTE JE ME PROGRAMME (expliquer) LA DANSE AFRICAINE RELAXATION JE SUIS CE QUE JE PENSE</p>	<p>SALUT RESPIRATION COMPLETE 5 respirations JE SUIS FORT (montagne) ARBRE (J D – G – les 2) ETIREMENT DE LA JOIE LA BOULE MAGIQUE FORCE RYTMES BALLES (les 2 derniers rythmes) MARCHE DE LA VOLONTE RESPIRATION ALTERNEE SIMPLE RELAXATION JE ME REMPLI D'AMOUR</p>
Semaine 3	Semaine 4
<p>SALUT RESPIRATION COMPLETE RETENTION POUMONS PLEINS JE TAPOTE POUR ME TONIFIER ARBRE (J D – G – les 2) ETIREMENT DE LA JOIE MARCHE DE LA VOLONTE JE ME DEVELOPPE POSITIVEMENT LA DANSE AFRICAINE si temps ou huitre RELAXATION TU ES QUELQU'UN DE BIEN</p>	<p>SALUT RESPIRATION COMPLETE RETENTION POUMONS PLEINS ARBRE (J D – G – les 2) STATUE A 2 BOULE MAGIQUE FORCE MARCHE DE LA VOLONTE RESPIRATION MONTAGNE LA DANSE AFRICAINE RELAXATION JE PREPARE MON AVENIR</p>

EXERCICE A FAIRE CHEZ SOI –

JE SUIS FORT - ETIREMENT JOIE matin - JE ME PROGRAMME

Donner les *feuilles*

-la respiration alternée : **9** la respiration abdominale : **8** - je tapote pour me tonifier : **1**
-respiration bâton : **1** - relaxation : **1**

- Avant l'examen : as-tu utilisé les exercices ?

Chez toi : **24** En classe avant de commencer à écrire : **8** Nulle part : **61**

- A la maison, as-tu pensé à utiliser les exercices de concentration avant de réviser ?

Non : **79** **je n'ai pas révisé !!!! 1**

Oui : **14** lesquels ? Je ferme les portes de ma maison : **3** -respiration alternée : **3**

-je me recentre : **4** - la respiration abdominale : **2**

- je suis fort comme une montagne : **1** relaxation : **1**

- Penses-tu réutiliser les exercices appris en ME3C dans ta vie de tous les jours (bac, oral, permis de conduire, devoir, en classe, énervement divers)?

Non : **34**

Oui : **59** pour te concentrer : **32**; pour te calmer : **31** ; pour te contrôler : **21**

- Si tu as répondu non : tu n'utilises pas les exercices appris car :

C'est inutile : **10** je n'y pense pas : **22** j'ai peur d'être ridicule : **1**

Je n'en ai pas besoin : **11** je n'aime pas ça : **9** je n'y arrive pas : **1**

- Est-ce que la préparation aux examens le vendredi avec la ME3C t'a paru ... ?

Utile : **54** Inutile : **39**
Trop courte : **43** Trop longue : **31**
Suffisante au troisième trimestre : **32** Devrait commencer plus tôt dans l'année : **33** Devrait durer toute l'année scolaire pour être efficace : **23**

As-tu des remarques positives, négatives concernant la ME3C ? Panel de réponses :

Remarques négatives :

- « c'était fait dans la précipitation le vendredi »
- « il ne faut pas avoir de cours de M3C avant un autre cours car sinon on est trop fatigué »
- « la séance est trop longue, 15 min suffirait »
- « il faudrait que la séance se passe dans une salle où il fait moins chaud »
- « j'ai bien aimé mais cela ne m'a pas aidé pour le DNB ».
- « j'ai aimé la ME3C mais j'ai été gênée par les élèves qui font exprès de mal faire ou qui ne respectent pas le silence »
- « il faudrait que les moments d'imagination en relaxation durent plus longtemps »
- « les relaxations étaient trop courtes »
- « je ne voulais pas faire ça, on m'a forcé »
- « je ne comprends pas pourquoi les exercices de respiration m'épuisent au point de ne plus pouvoir rester convenablement en équilibre sur mes pieds à la fin des séances »
- « je ne comprends pas pourquoi, nous n'avons pas le droit de nous exprimer pendant la séance et pourquoi nous faisons des exercices de respiration tout le temps »
- « on était trop d'élèves en même temps »
- « c'est plus de l'amusement qu'autre chose »

Remarques positives :

- « Cela m'a fait du bien, on devrait pratiquer plus souvent »
- « cela me relaxe »

- « c'est amusant »
- « c'est très utile et agréable »
- « j'aime tout, je ne trouve pas de points négatifs »
- « cela me relaxe rapidement et est efficace car je suis souvent agité »
- « la ME3C est très utile car cela permet de se canaliser, de décompresser »
- « les exercices sont très apaisants »
- « cette méthode est quelque fois efficace mais il faut s'en rappeler »
- « la ME3C est relaxante, reposante, très utile pour se calmer et faire baisser la pression »
- « cela fait dormir »
- « cette méthode est apaisante »
- « c'est une très bonne méthode car je me suis beaucoup relaxée et j'ai appris à me relaxer. Je pourrai refaire les exercices »
- « La ME3C m'a beaucoup servit car parfois elle me permettait de me détendre et d'autre fois pour me concentrer »
- « c'est efficace à certain moment »
- « c'est quelque chose de nouveau pour moi et je trouve que c'est vraiment bien »
- « Quand on la pratique, elle est agréable et détend, mais on y pense pas trop en dehors du collège »
- « La ME3C c'est super. Au début, cela ne me plaisait pas. Mais après ça m'a aidé. Maintenant j'aime cela et ça me détend vraiment et je suis plus concentrée. Je le recommande vivement !!!!!