

**MEMOIRE DE MONITEUR**  
**DE METHODE EDUCATIVE 3 C**

**Concentration Calme Contrôle**

Avec **Michèle DREIDEMY**, fondatrice de la ME3C

**DEVELOPPER L'ESTIME DE SOI**  
**CHEZ LES ADOLESCENTS**  
**GRACE A LA ME3C**

---



**Session 2015-2016**

**Marie-Michelle ELISE**

**Groupe « Hibiscus » Martinique**

# Merci

---

**À Michèle DREIDEMY**

*Qui par son action militante œuvre pour le bien-être des enfants de la planète,  
grâce à la ME3C*

**À Maryline, Lisa et Marie-Claude,**

*Pour leur écoute, leur enseignement et leurs conseils.*

*Au groupe « Hibiscus »*

*Pour les bons moments et les émotions partagées*

*À mon groupe de travail : Julie, Claudine, Karine, Michèle-Lucie*

*Et en particulier à Claire.*

*À Ruth d'avoir cru en la Méthode et de m'avoir soutenue*

*Aux parents, de m'avoir fait confiance*

*À tous les enfants avec qui j'ai pratiqué la Méthode, en particulier au « groupe des ados »*

***ET PUIS, MERCI, INFINIMENT MERCI,***

*À ma famille et à mes amis qui m'ont apportée leur soutien tout au long de ce cheminement*

# SOMMAIRE

	Pages
<b>INTRODUCTION</b> .....	5

## PREMIERE PARTIE

<b>I - LA METHODE EDUCATIVE 3</b> .....	7
1) Origines	
2) Objectifs	
3) Moyens (outils)	
<b>II- MA RENCONTRE AVEC LA METHODE EDUCATIVE 3 C (ME3C)</b> -10	
<b>III- CADRE CONCEPTUEL</b> .....	12
1) L'éducateur spécialisé .....	12
- rôle et fonction	
- lieux d'intervention ; population	
2) L'adolescence .....	13
3) L'estime de soi .....	14

## DEUXIEME PARTIE

<b>CADRE EXPERIMENTAL</b> .....	18
1) L'atelier Savoir et Créativité .....	18
2) Mise en place de la ME3C dans la structure	
« L'Atelier Savoir et créativité » .....	21
3) Présentation d'une séance .....	23
4) Etudes de cas .....	29
<b>CONCLUSION</b> .....	37
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	39
<b>ANNEXES</b> .....	40



« *En inspirant*

***Je calme mon corps.***

*En expirant*

***Je souris.***

*En restant dans*

*Le moment présent,*

*Je sais que c'est un*

***MERVEILLEUX MOMENT! »***

THICH NHAT HANH

## INTRODUCTION

Les auteurs (P JEAMMET, A. BRACONNIER, F DOLTO...) s'accordent à dire que l'adolescence, processus de remaniement psychique sous la poussée pubertaire est une période sensible.

En effet ces remaniements imposés entraînent une fragilisation narcissique due à des modifications du corps qui échappent à l'adolescent.

Il en découle un mal-être qui se traduit souvent par une faible estime de soi.

Les parents, les enseignants et les éducateurs, s'appliquent à prendre en compte les spécificités de cette tranche d'âge, mais il n'existe pas de recette miracle.

Un des modes de prise en charge s'appuie sur des procédures sociales ritualisées, afin d'aider l'adolescent à effectuer ce passage où ses liens sont remis en cause. Ce sont les différentes expériences qui lui permettront de se construire.

Ma fonction en qualité d'éducatrice spécialisée et mon engagement pour la cause des enfants et des adolescents m'ont amenée à intervenir dans la structure « Atelier Savoir et Créativité », créée et gérée par une éducatrice spécialisée exerçant en libéral.

Cette structure fonctionne sous forme d'ateliers et j'y anime l'atelier « Equilibre ».

Dans cet atelier je mets en application des techniques acquises lors de mes différentes formations (judo, tai chi, techniques éducatives, gymnastique douce, massage pour bébé et enfants).

Ma rencontre avec la Méthode Educative 3C m'a offert un outil complémentaire, car dans le groupe d'adolescents que j'accompagne, le manque d'estime de soi se traduit par des attitudes diverses telles que des conduites d'évitement, des attitudes de provocation, d'opposition passive ou de réponses telles que : « je ne saurai pas faire » ; « je suis nul(le) » ; « personne ne m'aime » ; « je me trouve moche »...

J'ai pu observer des répercussions dans des sphères importantes de leurs vies : relations inter- personnelles, apprentissage scolaire...

**Comment la Méthode Educative 3C, en apportant un cadre structurant et bienveillant, avec ses valeurs et ses rituels, peut-elle favoriser l'acquisition d'une meilleure estime de soi chez les adolescents ?**

***Je m'attacherai à démontrer que la pratique de la ME3C par les adolescents permet :***

***- d'une part une meilleure connaissance de soi et un meilleur contrôle physique et émotionnel.***

*- d'autre part de développer une plus grande estime de soi, par la pratique d'exercices de concentration, de respiration, d'observation de soi, de relaxation.*

Je présenterai dans un premier temps la **Méthode Educative 3 C**, son origine, ses objectifs et ma rencontre avec cette méthode.

Puis, après une présentation du cadre expérimental, j'analyserai les apports de la ME 3 C dans la construction de l'estime de soi chez les adolescents.

# PREMIERE PARTIE

---

## **I - LA METHODE EDUCATIVE 3 C**

*3 C comme : Concentration, Calme, Contrôle.*

### **1) Origines**

La Méthode Educative 3 C a été fondée par Madame Michèle DREIDEMY, infirmière en psychiatrie auprès d'enfants en difficulté, également enseignante de yoga et relaxologue.

Ses observations et son cheminement personnel et professionnel l'ont amenée à créer cette méthode.

### **2) Objectifs**

La ME3C est une technique psychocorporelle adaptée aux enfants et adolescents, basée sur des valeurs et attitudes de vie positives comme : le respect, la tolérance, la bienveillance.

Elle offre à l'enfant des outils pour mieux gérer son monde intérieur, ses émotions, ses pensées, mais aussi ses attitudes physiques.

Elle vise également à développer l'attention et la concentration et à lutter contre l'agressivité et la violence, elle aide à trouver le calme, à développer toutes ses potentialités et sa créativité.

Elle stimule la mémoire, renforce l'imagination, développe l'estime de soi, harmonise et coordonne les mouvements.

Elle calme l'agitation physique, émotionnelle et mentale et canalise par des exercices équilibrants et épanouissants.

### **3) Moyens**

Dans la ME3C, c'est d'abord par le corps que passent la prise de conscience et la relation à soi. Cette méthode se base sur des exercices de respiration, de relaxation, d'attention à travers les cinq sens, de concentration, ainsi que des postures. Certains

exercices se réalisent seul ou en duo (permettant ainsi de travailler la relation aux autres).

Les exercices pratiqués dans la ME3C intègrent les trois composantes de la nature humaine :

- **Concentration** (au niveau Intellectuel) = **Cerveau**
- **Calme** (au niveau des émotions) = **Cœur**
- **Contrôle** (au niveau physique) = **Corps**

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

**Le calme** découle de la concentration et va avoir des effets sur les trois plans :

- **Cerveau**, des pensées claires
- **Cœur**, des émotions positives
- **Corps**, moins de tension dans le corps et moins de perte d'énergie.

**Le contrôle** n'est possible que si l'on est calme ; cela veut dire devenir maître de soi, responsable.

L'harmonisation des **3 C** s'acquière par la pratique régulière et permet aux jeunes d'évoluer vers un état d'équilibre.

La ME3C est un moyen éducatif en soi, car elle apporte le cadre sécurisant. Elle se pratique dans le respect d'un code de conduite.

### *La qualité d'une séance repose sur quatre éléments :*

- **Le moniteur** incarne le calme qu'il enseigne. Il aura à travers un travail personnel et de connaissance de soi appris à se défaire de ses stéréotypes gestuelles et verbales, appris l'observation de soi et la présence : présence à soi et présence au groupe, pour être attentif à chaque élève.

Le moniteur afin de limiter ses déplacements place à portée de main le matériel nécessaire à la séance, c'est-à-dire : les appareils de sonorisation, les balles de tennis, la fiche de cours.

« On ne peut transmettre aux autres que ce que l'on a expérimenté soi-même »  
(Michèle DREIDEMY)

- **Le lieu** : une salle dépourvue de stimuli, où les tapis sont posés en cercle de manière régulière, les coussins disposés à l'avant des tapis dans une harmonie de couleurs.



- **Les exercices** : inspirés de pratiques traditionnelles et modernes, sont des outils pour arriver à une meilleure maîtrise de soi. Leur efficacité a été prouvée à travers des études scientifiques et médicales.

Ils sont choisis en fonction de l'âge et du niveau des élèves. En effet, on ne pratique pas avec les adolescents les mêmes exercices qu'avec les petits.

Les exercices sélectionnés pour une séance visent en général à améliorer une problématique particulière ; et dans tous les cas, à apporter du bien être et de l'équilibre.

Un des points essentiels pour la pratique est de respecter le silence pendant toute la séance ; pour ne pas déranger les autres, pour écouter ce que dit le moniteur. Certains exercices se pratiquent en musique. (Ex : relaxation, exercices de rythme...)

Dès le passage du seuil, les enfants doivent observer le silence. C'est une règle essentielle du code de conduite. Le moniteur incarne ce silence en parlant le moins possible et en donnant des consignes simples et concises.

*« Apprend le silence, tu apprendras à entendre » (Franck Patrick Herbert)*



Chaque séance doit être structurée selon un schéma précis (respiration, concentration, physique/ rythme, relaxation). Les exercices proposés doivent recréer et stimuler la motivation chez les jeunes.

La durée de la séance peut varier de 30 minutes à une heure en fonction de l'âge des élèves.

Il existe différents exercices classés par catégories : des exercices de concentration et d'attention, des exercices d'équilibre, de recentrage, ainsi que des pratiques physiques (mouvements et postures) et de relaxation.

- **Le groupe** : les groupes sont constitués en fonction de l'âge, du niveau de pratique, du niveau de compréhension, de la capacité à respecter les règles.

Le niveau de compétence est aussi pris en compte, car, pour les enfants de maternelle, pas encore latéralisés, les exercices seront adaptés à leur stade de développement.

## **II - MA RENCONTRE AVEC LA METHODE EDUCATIVE 3 C**

« Il y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous » Paul Eluard

J'ai débuté ma carrière dans le secteur médico-social en qualité qu'éducateur sportif. J'intervenais dans un IME (Institut Médico Educatif) accueillant des enfants et des jeunes déficients intellectuels avec troubles associés, des enfants porteurs de trisomie, des enfants porteurs de Troubles Envahissants du Développement.

Etant professeur de judo, cette discipline fut un de mes outils de prédilection. J'ai donc mis au service des jeunes que j'accompagnais cet outil à la fois ludique et basé sur la rigueur, le respect, le contrôle de soi...

Puis je me suis formée au métier d'éducatrice spécialisée.

Au fil de mes années de pratique, je me suis rendue compte des limites de la formation initiale. L'évolution des problématiques, les avancées dans les recherches scientifiques et pédagogiques nous imposent une actualisation de nos moyens de prise en charge, plus adaptés aux nouveaux profils des jeunes.

Les formations sur le plan des techniques éducatives et d'accompagnement ont été complétées par des formations sur le plan du développement personnel (analyse transactionnelle, gestion du burn out).

Les outils et techniques, acquis lors de ces formations, n'ont pas entièrement répondu à une difficulté en particulier : l'agitation des enfants et des jeunes.

L'une des réponses que j'ai trouvée a été le rituel de retour au calme au début des séances de judo ou d'activités éducatives (le retour au calme de fin de séance étant déjà inscrit dans le déroulement de la séance).

Ma recherche active d'outils pour canaliser les enfants et les jeunes, m'a permis de découvrir une méthode nouvelle : **la Méthode Educative 3 C**

Dès le week-end d'initiation, j'ai été séduite par cette méthode et convaincue de ses bienfaits tant pour moi que pour les enfants que j'accompagne.

J'ai réalisé en effet, que le silence, le calme, l'observation de soi, le contrôle des gestes et de la parole constituaient les compléments indispensables à mon développement personnel et à ma formation d'éducatrice.

En effet, les trois grandes lignes de la formation de moniteur de la ME3C sont :

- ✓ *Le savoir* : la connaissance des fondements théoriques, des processus de fonctionnement de l'être humain et des effets des différentes pratiques au niveau psychologique et physiologique.
- ✓ *Le savoir-faire* : par la pratique des exercices durant la formation, mais également du travail d'expérimentation sur le terrain en groupe ou en individuel.

✓ *Le savoir-être* : la connaissance de soi, la gestion des émotions, l'apprentissage des qualités requises pour la transmission de la méthode.

*« On n'enseigne pas ce que l'on sait ou ce que l'on croit savoir : on n'enseigne et on ne peut enseigner que ce que l'on est » (Jean JAURES).*

Pour parfaire ma formation, j'ai moi-même participé à des cours pour adulte, pour prendre le temps de me faire du bien et être en accord avec ce que je veux enseigner d'une part ; et d'autre part, profiter du savoir-faire des moniteurs formés aux cours pour adultes (la posture, la voix, l'enseignement des exercices).

### **III - CADRE CONCEPTUEL**

#### **1) L'éducateur spécialisé**

L'éducateur spécialisé est un travailleur du secteur social.

**Son rôle** est de restaurer les capacités de socialisation, d'autonomie, et d'insertion des personnes ou des groupes qu'il accompagne. Pour cela il utilise différentes méthodes destinées à établir une relation de confiance, dans un cadre éducatif sécurisant, en collaboration avec d'autres intervenants (sociaux, thérapeutes, pédagogues...).

Parmi les méthodes utilisées nous retrouvons : les discussions, les activités socio-éducatives, culturelles ou sportives.

L'éducateur n'a pas une méthode particulière enseignée de manière détaillée et standardisée, mais il doit la construire avec l'expérience. Il utilise des techniques éducatives, qui sont des outils de médiation (ex : les ateliers).

*« Le terme médiation désigne l'espace de rencontre et d'activité dans lequel la relation éducative s'exerce, espace où se transmet, dans le creuset de la relation éducative, un certain savoir et savoir-faire sur le monde et sur la vie en société ... Cet espace, avant tout espace de rencontre et de partage d'une activité, permet à l'éducateur de mettre en œuvre la finalité de l'action éducative qui vise toujours, qu'elles qu'en soient les modalités, l'appropriation par la personne de son espace corporel, psychique, social et relationnel » (J. ROUZEL).*

#### **Lieux d'intervention :**

Il intervient auprès de l'ensemble des publics nécessitant un accompagnement éducatif renforcé : Institut Médico Educatif (IME), Etablissement et Service d'Aide par le Travail (ESAT), dans les foyers départementaux de l'aide à l'enfance et dans les associations, en Milieu Ouvert (AEMO).

Il intervient également à domicile ou dans les différents lieux d'accueil des personnes en difficulté.

#### **Les publics concernés sont :**

- Les enfants et adultes souffrant de handicap moteur, mental ou psychique,
- Les mineurs ayant fait l'objet d'une mesure de placement,
- Les adultes en difficultés sociales ou professionnelles
- Les demandeurs d'asile.

## 2) L'adolescence

Le mot « adolescence » vient du latin *adolescere*, qui signifie « croître, grandir ».

C'est la période de la vie de l'homme qui fait transition entre l'enfance et la vie adulte.

*« Cette période demande beaucoup d'énergie aux adolescents qui doivent intégrer cette métamorphose qui va transformer leur corps, bousculer leur identité, déséquilibrer leur place que cela soit dans la famille ou dans leur environnement, faire vaciller leur sentiment d'être eux-mêmes (...) Avoir un corps était une évidence pendant l'enfance, cela devient un questionnement, voire un malaise, à l'adolescence ». (Catherine POTEL)*

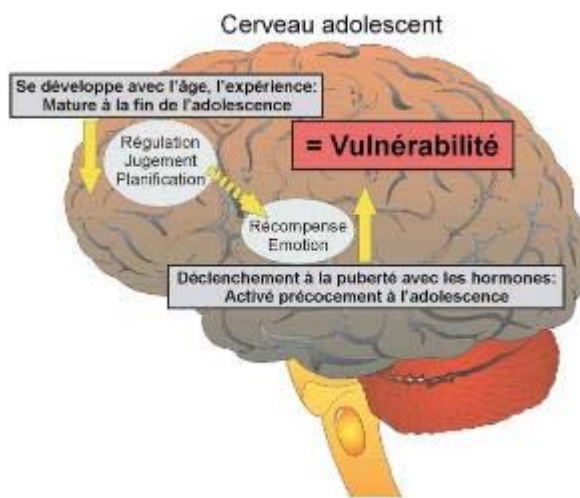
L'entrée dans l'adolescence est marquée par la puberté (vers 11-13 ans). C'est un phénomène physiologique qui se manifeste par des transformations corporelles du fait de la poussée hormonale : mue de la voix chez les garçons, développement des seins chez la fille, pilosité, changement de stature etc.

La maturation neurologique fait que l'adolescent appréhende différemment son environnement. Ses neurones sont en ébullition.

Des études par Imagerie à Résonance Magnétique (IRM) montrent que le cerveau des adolescents a une capacité étonnante à reconfigurer ses connexions internes pour s'adapter à son environnement.

Le cerveau des adolescents n'a pas atteint sa maturité émotionnelle.

Le travail hormonal intense a de fortes répercussions cérébrales et joue un rôle fondamental dans l'instabilité du comportement de l'adolescent.



Les transformations sont aussi affectives, relationnelles, sociales...

Il est dans la nature de l'adolescent d'agir, de chercher son autonomie en s'opposant à son milieu, de se soucier du regard de l'autre, de s'identifier à une figure contenant pour lui, de franchir des limites.

La relation aux pairs est primordiale : l'adolescent a besoin impérativement du groupe qui a pour lui un effet contenant et lui permet d'ajuster la distance relationnelle.

Par les transformations physiques et psychiques qu'elle apporte l'adolescence est déstabilisante et le jeune est ballotté entre des émotions extrêmes. Celles-ci mettent l'adolescent dans une situation paradoxale, entre le désir d'être aimé et protégé et celui de s'opposer pour se poser en tant que sujet.

Ce nouveau corps devient encombrant avec ses changements parfois disharmonieux. Le regard de l'autre vécu comme un jugement peut faire naître un sentiment de honte et provoquer de la souffrance.

Ce passage entre l'enfance et l'âge adulte est difficile, c'est pourquoi on parle chez certains jeunes, de « crise d'adolescence ».

Les attitudes et comportements que nous observons en général chez les adolescents sont souvent les symptômes de mal-être :

- conduites à risque ;
- problèmes de sommeil ;
- addictions ; dépression ;
- opposition

A l'adolescence, l'agressivité naturelle peut déboucher sur de la violence en raison de l'impulsivité et de la tendance au passage à l'acte propre à cet âge.

C'est l'âge des « violences » : violence des sentiments, des emballements, des pulsions...

### **3) l'estime de soi**

L'estime de soi est un concept inventé par William JAMES dans les années 1890.

*« L'estime de soi est la valeur qu'un individu s'accorde, fondée sur la conscience de sa propre valeur et de son importance inaliénable en tant qu'être humain ». Josiane de St Paul (psychologue canadienne).*

La construction de l'estime de soi est un processus dynamique et continu tout au long de la vie, dès la petite enfance à partir du regard positif et aimant que posent les adultes sur l'enfant.

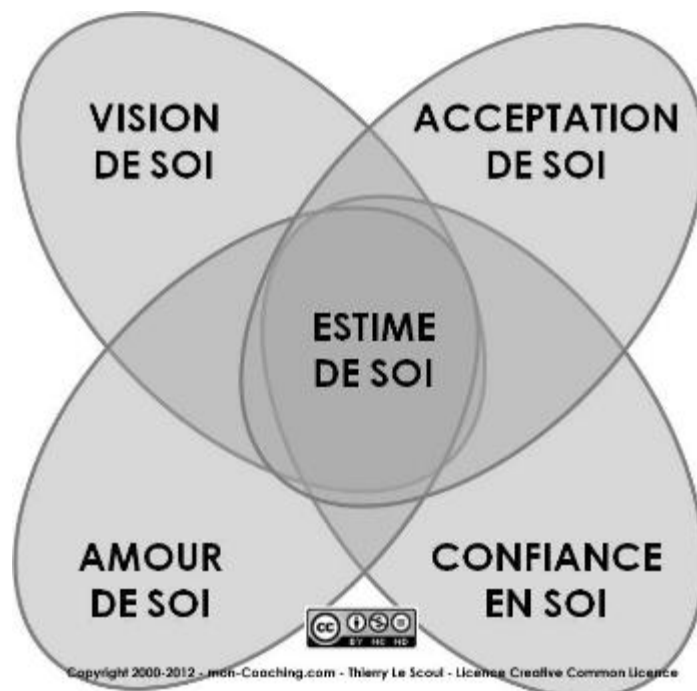
Chez les adolescents la question de l'estime de soi est liée au rapport au corps. La perception de ce corps joue un rôle important dans la construction de l'estime de soi.

« Une perception positive du corps participe à son bien-être tout autant qu'elle favorise ses rapports avec autrui » (Harter 1989)

« L'adolescent doit désormais reprendre à son compte les fonctions de régulation de l'estime de soi, d'appui et de soutien qui sont largement le fait des parents jusqu'à l'adolescence...ce processus correspond à un travail d'intériorisation et d'appropriation des capacités à prendre soin de soi, à respecter les interdits, à trouver de nouveaux idéaux portés jusqu'alors par les parents » (P.JEAMMET)

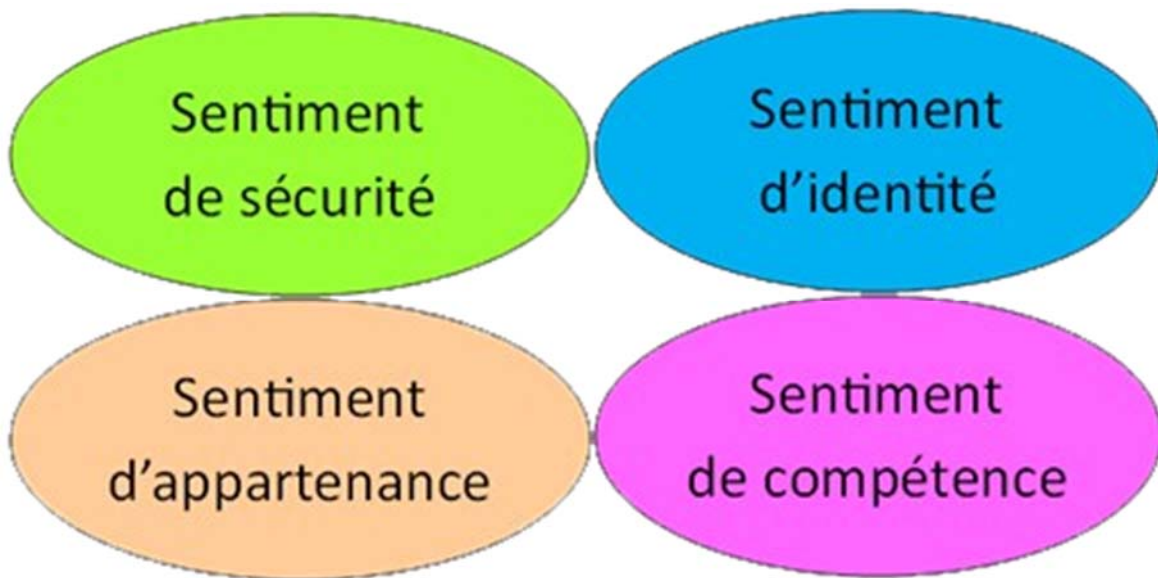
Les quatre composantes de l'estime de soi sont :

- L'amour de soi (appelé le narcissisme) ; c'est l'amour que l'on se porte à soi-même parce que l'on est aimé.
- La vision de soi c'est une appréciation subjective, basée sur la conviction que l'on a d'être « bon » ou « mauvais ».
- La confiance en soi s'applique aux actes ; on est capable d'agir de manière adéquate dans des situations importantes. C'est aussi pouvoir entreprendre ce qu'on n'est pas sûr de réussir.
- L'acceptation de soi, implique de se voir et de s'accepter tel que l'on est, avec ses faiblesses et ses forces.

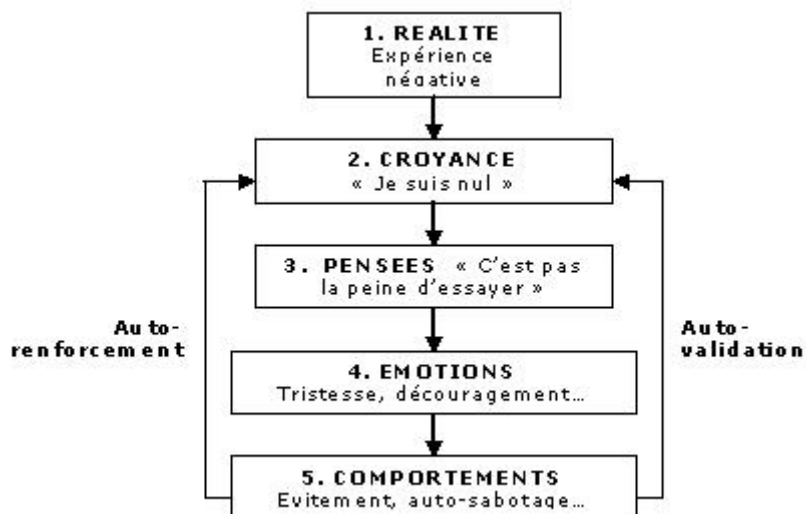


Une image négative de lui-même peut se traduire chez l'adolescent par un sentiment de honte ou d'incompétence et par des mécanismes de défense, tels que le défi, l'opposition, le refus d'obtempérer.

### ELEMENTS CONSTITUTIFS D'UNE BONNE ESTIME DE SOI



### ELEMENTS CONSTITUTIFS D'UNE FAIBLE ESTIME DE SOI





### **Quelques indicateurs de trouble de l'estime de soi chez les adolescents :**

- consommation de substances
- violence (vol, bagarre, violence grave)
- idées suicidaires ou tentatives de suicide.
- repli défensif sur son territoire.
- autocritique
- irritabilité
- pessimisme
- hypersensibilité au regard de l'autre.

---

# DEUXIEME PARTIE

---

## CADRE EXPERIMENTAL

### 1) La Structure « Atelier Savoir et Créativité »

C'est un regroupement de professionnels qualifiés, issus du champ de l'éducation spécialisée, qui s'est fixé pour objectif global de favoriser l'éveil, le développement et l'épanouissement de tous les enfants à partir de 3 ans.

L'équipe est composée de :

- trois éducatrices spécialisées
- une éducatrice de jeunes enfants
- une enseignante plasticienne
- une psychologue clinicienne
- une journaliste, formatrice, rédactrice indépendante.

En fonction des besoins des enfants, la structure collabore avec d'autres partenaires :

- Etablissements sanitaires et sociaux
- Médecins spécialistes (pédopsychiatre, neuropédiatre)
- Neuropsychologue
- Psychomotricien
- Orthophoniste

#### **a) Ses missions sont :**

*Pour l'enfant :*

- Répondre à ses besoins éducatifs de façon personnalisée en vue d'optimiser son potentiel.
- Veiller à son développement psychoaffectif.
- Encourager son autonomie, sa socialisation et ses apprentissages par la mise en œuvre d'actions éducatives.

*Pour les parents :*

- Permettre de rencontrer en un même lieu des professionnels à l'écoute de leur questionnement et en mesure de leur fournir des éléments de réponses pour comprendre et accompagner au mieux leurs enfants.
- Organiser avec leur accord une guidance parentale soutenue.
- Fournir des outils opérationnels de soutien à la parentalité dans une perspective d'information et d'autonomie parentale.

*Pour les professionnels du champ de l'éducation spécialisée :*

- Former à la conception et à l'utilisation d'outils éducatifs opérationnels spécifiques aux besoins des enfants et adolescents par le biais de formations sur mesure.
- Organiser des conférences animées par des spécialistes.

### ***b) L'accompagnement éducatif***

Plusieurs « ateliers » sont proposés comme supports éducatifs, dans le respect du projet individuel de l'enfant.

Des petits groupes d'enfants, sont encadrés par des professionnels qualifiés, à l'écoute de leurs besoins.

#### *L'atelier « Focus »*

Encadré par une éducatrice, recrée les conditions de l'apprentissage.

Ses objectifs sont :

- Fournir à l'enfant des outils lui permettant de développer ses habiletés et ses compétences attentionnelles.
- Apprendre l'organisation, la méthodologie

#### *L'atelier « Les petits créateurs »*

Encadré par une éducatrice et une plasticienne, où les jeunes artistes conçoivent leurs œuvres à base de peinture, mosaïque ou autres matériaux et les exposent à la fin de l'année.

Ses objectifs sont :

- Développer l'imaginaire et la créativité,
- Améliorer la confiance
- Renforcer l'estime de soi.

#### « *Le club presse* »

Animé par une journaliste, où les jeunes rédigent des articles, interviewent des adultes et des enfants et réalisent leur journal.

Ses objectifs sont :

- Se réconcilier avec la lecture et l'écriture
- Aiguiser la curiosité,
- Améliorer le langage oral

#### *L'atelier «Aide aux devoirs* »

Encadré par une pédagogue, les enfants découvrent des outils pour apprendre

Ses objectifs sont :

- Améliorer sa concentration
- Gagner en autonomie

#### *L'atelier « Equilibre »*

Dans lequel j'interviens en qualité d'éducatrice spécialisée et éducatrice sportive, ayant comme support des exercices moteurs et psychocorporels.

Ses objectifs sont :

- Développer les capacités d'attention et de concentration.
- Maîtriser le corps et les émotions.

### ***c)Le projet individuel***

Le projet individuel est élaboré après un premier entretien avec l'enfant, sa famille et la responsable de la structure. Lors de cet entretien, les besoins de l'enfant et les attentes des parents sont examinés. Un entretien avec la psychologue peut être proposé aux parents. Au cours d'un deuxième entretien avec la famille, la

responsable de l'atelier propose le projet d'accompagnement. Avec l'agrément des parents, le contrat est signé et l'admission est prononcée.

#### ***d) Modalités d'inscription***

Lors de l'entretien d'admission, les parents doivent fournir et signer les documents suivants :

- une attestation d'assurance responsabilité civile au nom de l'enfant
- la fiche de renseignements dûment remplie.
- les diverses autorisations : de sortie, de droit à l'image, de transport en cas d'urgence (pompiers, Samu), la liste des personnes habilitées à récupérer l'enfant
- l'attestation d'acceptation du règlement de fonctionnement
- le contrat d'accompagnement

### **2) Mise en place de la ME3C dans la structure « l'atelier savoir et créativité »**

#### ***a) Présentation***

Les enfants orientés à l'atelier « équilibre » présentent des difficultés d'attention, de concentration, de l'agitation motrice, des troubles du comportement.

Les adolescents, eux, présentent en plus un mal-être lié à une faible estime de soi.

Le projet d'accompagnement mis en place en collaboration avec les parents a été élaboré en fonction de leurs besoins.

La ME3C en tant qu'activité psychocorporelle est pour l'éducateur un outil de médiation adapté à la prise en charge des enfants et des jeunes admis à la structure « Atelier Savoir et Créativité ».

Ma proposition d'intégrer cet outil à mon atelier, a été bien accueillie tant par la responsable que par les parents et les enfants.

Au mois d'octobre 2015, la mise en place de la Méthode Educative 3 C a été précédée par une réunion d'informations avec les parents.

Les enfants ont été informés de l'utilisation de ce nouvel outil dans « l'atelier équilibre ». Après une présentation de la méthode et de ses bienfaits, ils ont tous souhaité y participer. Les filles ont d'emblée montré plus de motivation que les garçons plus réservés.

Les modalités pratiques ont aussi été abordées : tenue ; ponctualité ; jours et horaires.

Les jeunes s'engagent à respecter les règles de la méthode en signant le code de conduite, qui est fait en double exemplaire : un pour la monitrice, un pour le jeune. (Voir annexes)

Un questionnaire est remis aux jeunes lecteurs, pour identifier leurs difficultés du moment et les objectifs qu'ils veulent atteindre. Pour les jeunes présentant une déficience, l'aide de la monitrice est nécessaire. (Voir annexes)

### ***b) Organisation***

Les séances se déroulent une fois par semaine, dans une salle aménagée pour l'activité.

La salle polyvalente est préparée avant la séance et le décor épuré, pour qu'il y ait le moins de stimuli possibles.

La porte d'entrée doublée d'un rideau, symbolise le passage de l'extérieur vers l'intérieur.

### **c) Les groupes :**

J'ai constitué deux groupes:

- un groupe de « petits » de 6 à 11 ans
- un groupe de pré-adolescents et adolescents de 12 à 20 ans.

J'ai observé les bienfaits de la méthode sur tous les enfants qui composaient le groupe des petits. Leur régularité et leur motivation tout au long de l'année était la preuve de leur adhésion. Les plus inhibés ont acquis plus d'assurance et une plus grande affirmation de soi. Les plus agités ont appris à s'observer et à se contrôler.

Mon observation portera cependant sur le groupe des adolescents composé de 6 jeunes : 3 filles et 3 garçons âgés de 12 à 20 ans.

- Steevy, âgé de 20 ans, est porteur d'une déficience intellectuelle légère, avec des troubles de l'humeur et du comportement.
- Serge âgé de 19 ans, est porteur de trisomie 21.
- Maël 15 ans est un « grand » jeune homme, qui manque de confiance en lui.
- Cannelle est une jeune de 13 ans, prise dans les tourments de l'adolescence.
- Karine 14 ans, est inhibée et sur la défensive.
- Régine 12 ans, présente une agitation motrice importante.

### 3) Présentation d'une séance

La trame d'une séance se constitue comme suit :

L'accueil, le rappel des règles, le salut, des exercices de respiration, de concentration, de rythme, des exercices physiques ou des postures, de retour au calme et de relaxation. Puis le cercle du respect et le salut final.

#### ❖ **L'accueil**

La monitrice accueille les élèves, assise sur son coussin, dans une attitude bienveillante.

De l'ensemble, un climat de paix se dégage.

- ❖ **Le code de conduite** est constitué des règles à respecter pendant la séance. Il est énoncé puis répété par les jeunes. (*Voir annexes*).

#### ❖ **Le salut**

Comme dans les arts martiaux se fait au début et en fin de séance. C'est une marque de respect pour les autres élèves et le moniteur.

Il marque l'appartenance au groupe partageant les mêmes valeurs et obéissant aux mêmes règles.

#### ❖ **Les exercices**

Ils constituent le corps de la séance et sont choisis en fonction des besoins des jeunes.

Les objectifs sont :

- Aider à mieux gérer le stress dû aux changements corporel, émotionnel et social.
- Développer la force physique et mentale ;
- Améliorer l'équilibre, la discipline et apprendre à respecter de l'autre,
- Améliorer la concentration ;
- Améliorer la mémorisation ;
- Développer et renforcer l'estime de soi
- Apporter le calme intérieur.

#### **Les exercices de respiration**

Ils peuvent se pratiquer debout, assis ou allongé sur le dos.

Placés en début de séance, ils permettent de sortir de l'agitation et mettent le jeune en contact avec lui-même, avec des sensations qu'il ne connaissait pas.

La respiration est la fonction physique la plus importante, elle fournit un élément vital au corps : l'oxygène. Elle régule le système nerveux et la circulation, mais elle est intimement liée aux émotions.

Des fonctions vitales dépendantes du système neurovégétatif, la respiration est la seule que l'on peut maîtriser.

Apprendre à respirer correctement, lentement et profondément libère de la tension physique et apaise le mental.

La prise de conscience du corps permet une meilleure concentration, calme l'activité du cerveau.

Le muscle principal de la respiration est le diaphragme.

Les deux phases de la respiration sont :

- L'inspiration, faire entrer de l'air : le ventre se gonfle, le diaphragme effectue un mouvement vers le bas.
- L'expiration, relâcher l'air : le diaphragme se détend et remonte lentement

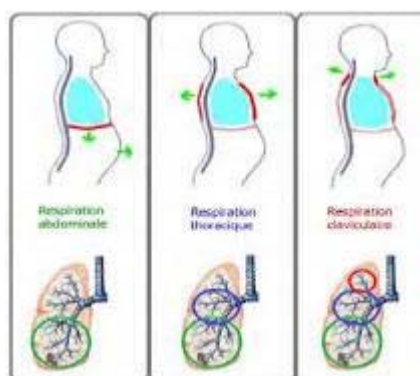
Dans la respiration complète le mouvement se déroule ainsi : ventre, thorax, sous-claviculaire.

*La respiration abdominale* va libérer la zone du plexus solaire souvent nouée par les tensions émotionnelles. C'est une respiration apaisante qui amène un état de calme intérieur.

*La respiration thoracique* permet d'augmenter sa réserve d'air en utilisant la partie médiane des poumons.

*La respiration claviculaire* s'emploie en complément de la respiration abdominale et thoracique, elle consiste à remplir la partie haute des poumons.

« *Etre consciemment plus proche du mouvement d'inspiration et d'expiration calme déjà notre mental* ».



## Les exercices de concentration



La concentration est la base de tous les exercices de la méthode. Cependant, certains exercices sont plus caractéristiques et sont essentiellement des « exercices de concentration », alors que d'autres sont plus physiques, respiratoires ou de relaxation.

### **Les exercices de rythme**

Le rythme permet de sortir de l'agitation. Il s'instaure très tôt dans la vie. C'est la répétition : les mêmes mots, les mêmes gestes... Ces rituels apaisent et procurent un sentiment de sécurité.

### **Les exercices physiques et postures**

Permettent une meilleure intégration du schéma corporel et une utilisation plus efficace du corps. Ils permettent de libérer les tensions au niveau du corps et des articulations et d'apaiser le mental.

### **La relaxation**

Permet de développer des attitudes mentales positives et la confiance en soi, de réduire l'anxiété, de libérer les tensions qui sont souvent sources de douleur, de maladie et de fatigue.

Au niveau physique, elle permet d'abaisser le tonus musculaire par la détente.

Au niveau mental, elle permet le « lâcher prise ».

*« Au delà de la détente et du bien-être qu'elle procure, elle peut également être utilisée pour lutter contre des peurs, pour développer des qualités, pour se préparer à un examen et augmenter ses capacités » (Michèle DREIDEMY)*



Selon N. COULON et R. PANCHAUD, la relaxation permet de sentir son corps d'une façon nouvelle, grâce notamment à la sensation que fait ressentir la pesanteur sur les différents points d'appui.

Puis le silence fait place au réveil du corps, le retour à un niveau tonique qui permet de nouveau l'activité musculaire.

### ❖ **Le cercle du respect**

C'est un moment essentiel de la séance où les jeunes sont encouragés à s'exprimer sur leurs ressentis. Cela permet de faire tomber les préjugés (la peur de mal dire) et améliore les compétences sociales des jeunes (l'écoute dans le respect de l'autre).

## **La séance type avec le groupe des adolescents**

### ° **L'accueil**

Les jeunes se déchaussent avant d'entrer et vont s'asseoir sur leur coussin placé à l'avant de leur tapis, en silence, accompagnés par une musique douce.

La position est : assis en tailleur le dos droit, ou les jambes pliées en arrière. Les mains sont posées sur les jambes. Lors de la première séance, chacun se présente.

### ° **Le code de conduite**

Assis sur son coussin, chaque jeune essaie de rappeler une règle du code de conduite en levant la main et en respectant la règle de compter jusqu'à 3 avant de parler. La monitrice complète pour les règles qu'ils ont oubliées.

### ° **Le salut,**

Les jeunes se placent debout derrière leur coussin, ramènent les mains l'une dans l'autre devant la poitrine, inspirent, puis s'inclinent en expirant. Ils se redressent en inspirant, puis relâchent les bras en expirant.

### ° **La respiration complète** Allongé sur le dos.

Renforce la confiance en soi, apporte la détente et la paix, en position Cet exercice a un effet harmonisant et équilibrant entre le physique et le psychisme.

*« Respirer c'est vivre, mais bien respirer c'est bien vivre et en bonne santé ».*

### ° **Je me recentre,** en position debout.

Cet exercice de concentration équilibre les 2 hémisphères cérébraux, calme et augmente l'attention.

° **Des mains qui font du bien** (version longue), en position assise.

C'est un exercice physique et d'automassage, qui détend et rééquilibre l'énergie, apaise les tensions.

° **La marche respiratoire**, debout en cercle, à l'arrière du tapis. Cette structure sécurisante permet d'améliorer la cohésion dans le groupe, l'attention à l'autre. C'est un exercice physique et de respiration. Il améliore le rythme et la relation aux autres et augmente la capacité de concentration.

° **Rythme balle**, assis en cercle, assez proches les uns des autres pour que les genoux se touchent. Cet exercice de rythme améliore la concentration, développe l'attention aux autres, la tolérance et la créativité.

° **La fontaine**, en position debout.

C'est un exercice de respiration complète en mouvement. Il permet de s'aérer après une position assise. Cet exercice permet également de travailler la latéralisation et la confiance en soi.

° **Je suis fort**, en position assise.

C'est un exercice de respiration qui développe la confiance en soi, le courage. Il aide à se sentir fort, à lutter contre le sentiment d'insécurité. Cet exercice est indiqué pour les adolescents qui n'ont pas confiance en eux, qui ont peur du regard de l'autre, qui préparent un examen.

° **La statue**, se pratique à deux, assis face à face.

C'est un exercice de concentration qui calme et permet la maîtrise du corps, des émotions et du mental.

° **Le nettoyage de la maison**, en position debout.

C'est un exercice qui apaise le physique et le mental, libère les tensions dans le corps et dans des articulations. Il permet une meilleure intégration du schéma corporel. Cet exercice se pratique en général avant la relaxation.

° **La relaxation**, allongé sur le dos

« *Je suis ce que je pense* » : une relaxation visualisation, qui permet de développer des attitudes mentales positives, de cultiver la confiance en soi, d'apprendre à utiliser ses potentialités.

Puis chacun reprend à son rythme, certains se mettent brutalement assis, d'autres s'étirent, baillent, prennent le temps et puis il y a ceux qui n'entendent pas, car ils

sombrent dans le sommeil. Pour ceux là, il faut parfois une aide verbale ou tactile pour les ramener.

° **Le cercle du respect** assis en cercle.

° **Le salut** se pratique debout comme en début de séance.



[Notre salle de cours](#)

#### 4) Etudes de cas

##### 4-1) Maël

Maël a 15 ans. C'est un grand jeune homme de près de 2 mètres, complexé par sa grande taille.

Dans sa famille, lors des conflits avec son frère, il fait selon sa mère de grosses colères.

Il est en classe de 3<sup>ème</sup> en Section Enseignement Général et Professionnel Adapté (SEGPA).

Il est admis à « l'atelier Savoir et Créativité, pour combler ses difficultés d'apprentissage scolaire et son inhibition.

D'une manière générale, Maël ne parle pas beaucoup quand il est dans un groupe ; il ne regarde pas son interlocuteur.

Les objectifs pour Maël à l'atelier « équilibre » sont :

- Etre capable d'identifier, de gérer et d'exprimer ses émotions
- Développer la capacité à se concentrer
- Acquérir une meilleure estime de soi

Les difficultés que Maël voudrait améliorer :

- La timidité
- La colère (contrôler mes réactions)
- Le manque de confiance en moi
- Apprendre à me relaxer.

#### ***Mes observations***

##### ***- Pendant le premier trimestre***

Au début Maël semble subir la séance et y être parce qu'on le lui a demandé. Quand il est assis sur son coussin, il a le dos voûté et malgré les rappels, il a du mal à contrôler sa posture.

Il fait les exercices, mais ne déploie pas ses membres. Il fuit le regard des autres et regarde souvent le plafond.

Il a du mal à garder l'équilibre lors des exercices où les jambes sont croisées ex : « je me recentre », et jette des regards furtifs autour de lui.

Pendant la relaxation, il croise les jambes. Il n'arrive pas à garder les yeux fermés et met le bras sur son visage.

Pendant le cercle du respect, il ne prend jamais la parole.

- ***A partir du mois de janvier.***

Au fil des séances, Maël se détend peu à peu. Il semble se sentir plus en confiance dans le groupe et commence à contrôler sa posture (se tient plus droit).

Un changement réel est apparu lors d'une séance individuelle imprévue. En effet, les autres jeunes étant absents, Maël s'est retrouvé seul et a réclamé sa séance.

Je lui ai proposé une séance plus courte, avec des exercices de respiration : « je suis fort », « la fontaine » ; de concentration « je me recentre », destinés à renforcer la confiance et l'estime de soi.

Ce sont des exercices qu'il avait du mal à faire en groupe, car il n'osait pas trop déployer son corps.

En séance individuelle, il a pu faire amplement ces exercices et a semblé y prendre plaisir.

Pendant la relaxation « l'oiseau libre » il a d'emblée sans mon intervention, adopté la bonne posture : « jambes légèrement écartées, bras le long du corps, paumes des mains vers le ciel ». Il a fermé les yeux et s'est vraiment détendu.

Au moment du cercle du respect, Maël dit avoir apprécié particulièrement la relaxation. « *Ça m'a fait du bien, je suis cool* ».

Dans les séances suivantes en groupe, Maël était bien détendu et participait pleinement, sans se soucier du regard des autres.

Sa posture avait peu à peu changé et il se tenait droit, était plus souriant et s'exprimait pendant le cercle du respect.

Il arrivait plus tôt aux séances pour aider à l'installation des tapis. Après la séance, il commençait le premier à ranger le matériel.

Témoignage de Maël :

*« J'aime la ME3C, J'ai plus de calme et de concentration à l'école. C'est différent avec les autres à l'école. A la maison si mon frère m'embête, je vais dans ma chambre .J'ai eu le brevet parce que j'ai fait les exercices avant les épreuves orales».*

Témoignage de la mère de Maël :

*« Je ne reconnais pas mon fils. Il est plus souriant, il plaisante davantage. Il ne fait plus autant de grosses colères après son frère. Il dit que c'est grâce à la méthode, mais ne veut pas en dire plus, car c'est son moment à lui. Quand j'élève le ton, il me dit que je devrais faire la méthode 3 C »*

## Témoignage des autres intervenants de la structure « Atelier Savoir et Créativité :

« Maël est différent, il se tient plus droit, il a plus confiance en lui et s'investit davantage dans les activités ».

### **4-2) Karine**

Karine a 14 ans, elle se caractérise par son apparence physique. Elle se cache sous des couches de vêtements.

Elle n'aime pas être en présence de jeunes de son âge et est fuyante vis-à-vis des adultes.

Elle est en classe de quatrième au collège. Elle a vécu lors de ses premières années au collège une expérience de harcèlement par ses pairs, qui lui a laissé des séquelles, qui n'ont fait que s'amplifier avec l'adolescence

Elle est inscrite à la structure « Atelier Savoir et Créativité », pour inhibition, manque de confiance en soi, difficultés scolaires.

Dans les ateliers, Karine est souvent à part et ne parle pas. Elle est souvent sur la défensive dès qu'on lui adresse la parole.

Les objectifs de l'atelier « équilibre » pour Karine sont :

- L'Aider à établir des relations positives avec ses pairs
- Restaurer la confiance en soi et en l'autre
- Développer l'estime de soi

Les difficultés que Karine voudrait améliorer :

- La timidité
- La confiance en soi.

### ***Mes observations***

- ***Première période d'octobre à février***

Lors de la présentation de la ME3C, Karine a adhéré aux règles.

Elle arrive souvent en retard et sa présence est irrégulière lors des premières séances. Elle adopte dès le début une attitude de défi : elle garde sa capuche et les mains dans les poches et met volontairement du temps à réaliser les exercices.

Sur son coussin, elle a le dos voûté, les épaules rentrées, les jambes allongées.

Elle accepte à la demande d'enlever sa capuche, mais dès qu'il s'agit de faire un exercice physique, elle met les mains dans les poches.

Elle a des mouvements des pieds et du corps qui ressemblent à des mouvements d'agacement.

Pendant la relaxation, elle s'allonge, garde les yeux ouverts. Elle ne fait aucun mouvement visible de respiration. Elle semble attendre que ça se termine et souvent s'assied avant les autres.

Durant le « cercle du respect », elle ne dit rien et garde la tête baissée.

Au fil des séances, Karine semble prendre un peu plus confiance dans le groupe et sa présence devient plus régulière.

Elle n'adhère toujours pas aux exercices qui mettent le corps en jeu.

Pendant la relaxation, elle relâche petit à petit ses jambes, puis le reste de son corps.

#### - *Deuxième période : début mars.*

Ce jour là, Karine arrive en retard, mais elle est seule, car les autres sont absents.

Elle s'excuse et demande si on peut quand même faire la séance.

Je lui propose une séance un peu plus courte, avec des exercices de respiration : « bien respirer c'est bien vivre », « la respiration de la paix », et une relaxation : « je me remplis d'amour ». Cette relaxation développe l'amour de soi.

Karine adopte la bonne posture et fait les exercices avec moins de retenue. Elle s'installe correctement pour la relaxation les yeux fermés. Elle semble bien détendue.

Pendant le cercle du respect, Karine s'exprime pour la première fois : dit qu'elle s'est bien détendue, qu'elle a aimé la séance, et qu'elle aime la **ME3C**. Elle explique spontanément son attitude lors des séances précédentes, en disant qu'elle a l'impression qu'on ne voit qu'elle, quand elle est dans un groupe.

Les séances suivantes en groupe, Karine a participé, elle a fait aussi les exercices physiques et la relaxation.

Le cercle du respect demeurerait un moment difficile pour elle dans le groupe, mais petit à petit, elle disait juste quelques mots : « j'ai aimé tel ou tel exercice ; c'était bien ; je me sens mieux... »





#### Témoignage de Karine :

*« J'aime la ME3C, ça me fait du bien. Au début j'avais l'impression qu'on ne voyait que moi. C'est chaque fois pareil quand je suis dans un groupe. Je ne suis pas à l'aise. Mais comme tu ne m'as jamais fait de remarques devant les autres, ça m'a aidé, j'ai pris confiance en moi. Ça fait du bien de respirer, ça remplit tout le corps et la tête aussi. J'aime la règle du silence. Pour les exercices physiques, je vais essayer, mais je ne suis pas à l'aise avec mon corps ».*

#### Témoignage des autres intervenants :

*« Karine va mieux, elle s'exprime davantage dans le groupe. Elle a changé d'attitude, elle se tient plus droite ; même dans sa tenue vestimentaire, elle est différente. Elle dit qu'elle aime l'esprit de la ME3C, car elle ne se sent pas jugée.*

*Elle a même raconté dans le petit journal son expérience de harcèlement »*

### **Analyse des deux cas**

L'observation de ces deux adolescents montre, que même si leurs problématiques ne sont pas les mêmes, ils ont tous les deux pu profiter des bienfaits de la ME3C.

La structure, le code de conduite ont un effet contenant et sécurisant pour le jeune en quête de repères et d'identité.

Ces jeunes ont appris à se porter de l'attention à travers les exercices, à être attentifs à leurs sensations et à avoir une plus grande conscience de leur corps.

En faisant attention à soi et à l'autre, on fait appel aux principes de base de la communication.

L'attention qu'il se porte, le contrôle de soi, répondent au besoin de contrôle propre à l'adolescent. Il sent qu'il acquiert un pouvoir sur lui-même.

L'installation dans la relaxation est importante, car elle évoque la place du corps dans l'espace, le poids du corps, les appuis, les limites, les fonctions et les sens comme : la respiration, l'écoute...

Ce moment offre de vivre une expérience essentielle pour la maturation psychique : la capacité à être seul en présence des autres.

*« Gérer le stress et gérer ses humeurs s'apprend à l'adolescence. Les adolescents sont en effet particulièrement sujets aux changements d'humeur, exposés au stress et sont impulsifs » (BIRDEE)*

**Maël** s'est détendu au fil des séances et a « baissé sa garde », car ses comportements qui ressemblaient à de l'opposition passive, étaient en fait la peur du regard et du jugement de ses pairs.

Pour ne pas accentuer son malaise, je me suis appliquée à ne pas le nommer lors des rappels pour la posture ou pour certains exercices comme le salut et à faire un rappel général en utilisant le «tu ». Ainsi chacun se sent personnellement concerné sans se sentir ciblé.

Il a vraiment pris conscience de sa respiration et ressenti le bienfait que cela lui apportait.

Ce fut une révélation pour lui de comprendre qu'en s'observant il pouvait avoir une meilleure maîtrise de ses attitudes et de ses émotions.

Il pouvait verbaliser son ressenti par rapport à certains exercices (Ex : « le coup de poing »), qui lui permettent de libérer la colère.

Ce grand corps qui semblait lui poser problème devenait un atout dans ses relations.

C'est bien la preuve que petit à petit, Maël développait une meilleure estime de lui.

**Karine** est une adolescente mal dans sa peau. L'expérience de harcèlement à l'école, l'a fragilisée, à un moment déjà difficile dans la vie d'un jeune. Elle a depuis adopté une attitude de repli et le but de l'accompagnement éducatif est de lui redonner confiance en elle pour maintenir le lien avec les autres et l'aider à développer l'estime de soi.

Dans les séances où Karine était présente, je ne faisais pas faire d'exercices à deux, ni d'exercices qui demandent de trop bouger le corps dans l'espace, comme « la fontaine », pour ne pas créer de malaise.

Sachant que la moindre remarque, ou le moindre regard serait vécu par elle comme persécuteur, je me suis appliquée à faire les rappels à l'ordre, sans jamais la nommer et sans la regarder en particulier. Je m'adressais au groupe, avec une attitude bienveillante et une voix neutre, mais avec fermeté, mon rôle étant de maintenir le cadre. Karine ne faisait pas tous les exercices, mais elle ne devait pas gêner les autres, elle devait garder le silence et rester sur son tapis.

*« Limiter un enfant, c'est toujours lui donner la possibilité de prendre la mesure de ce qui est à lui et d'exister par lui-même... l'enfant se construit en miroir des attitudes de son entourage à son égard » (P. JEAMMET).*

Chez Karine, l'installation bruyante du début lui permettait de faire face à l'angoisse que lui procurait ce moment de « solitude ».

Le climat bienveillant, la structure, les rituels, l'effet contenant du groupe, ont aidé Karine à se reconstruire.

Elle acquiert peu à peu une capacité à prendre soin d'elle et les symptômes de son mal être sont en nette diminution.

Karine aurait eu besoin de plus de séances individuelles ; je n'ai pu les lui proposer n'étant pas encore formée au cours individuels.

La **ME3C** a permis à ces deux adolescents d'ouvrir un espace intérieur où ils peuvent se réfugier à tout moment et se ressourcer, en y trouvant le calme, l'équilibre et la force, pour faire face aux différentes pressions qu'ils vivent.

Il a fallu au moins un trimestre pour voir les effets sur le comportement de Maël. Karine a eu besoin de plus de temps pour que des changements s'observent.

Chacun est différent et progresse à son rythme, sans jugement de la part des autres.

Certains exercices répondent davantage à certains besoins spécifiques à l'adolescence. Par exemple l'exercice « la statue » représente pour les adolescents, un défi à relever, en montrant à leur partenaire qu'ils peuvent se contrôler et rester sans bouger. L'esprit de compétition et le besoin d'être dans le contrôle motivent le jeune à rester le plus longtemps possible dans le calme, sans bouger.

Les mots du moniteur encouragent et accompagnent le jeune dans son effort de concentration : « tu ne te laisses pas distraire par les bruits extérieurs » et leur permettent de se sentir forts et libres.

La relaxation (ex : « La montgolfière », « L'oiseau libre ») leur a offert le temps d'un voyage imaginaire et un sentiment de puissance.

Chez les deux jeunes que j'ai présentés, la **ME3C** a eu pour effets :

- Une prise de conscience des émotions et des attitudes et a entraîné leur meilleure gestion.
- La mise au repos des pulsions et des pensées qui les agitent et influencent leurs relations.
- Une diminution de la détresse psychologique.
- Un mieux-être physique et une diminution de la fatigue.
- Une meilleure estime de soi.

Le temps de la séance représente pour ces adolescents un espace de liberté où il n'y a pas de compétition. Chacun est là pour se faire du bien. C'est un moment pour soi.

*« L'attention que l'on se porte permet de se sentir exister » (M. DREIDEMY).*

La généralisation à d'autres sphères de leurs vies, la possibilité qu'ils ont de se recentrer, d'être attentifs à leur corps et à leurs émotions contribuent à renforcer l'estime de soi.

***« L'estime de soi est une fleur à arroser chaque jour par un regard sur soi positif et bienveillant » (anonyme).***



## CONCLUSION

Si de nombreux auteurs se sont penchés sur la question de l'adolescence, c'est bien parce que c'est une étape importante dans la vie d'un individu.

Cette passerelle entre l'enfance et l'âge adulte est aussi un carrefour pour l'adolescent, qui doit choisir entre plusieurs chemins en se détachant de ses parents.

L'attrait du groupe qui propose des valeurs différentes de celles de la famille, la soif d'idéal, le désir de prendre son envol et même temps, le besoin d'être sécurisé, écouté, aimé, sont autant de caractéristiques de l'adolescence qui rendent plus ardues les possibilités de les comprendre et de mieux les accompagner.

Ma rencontre avec la Méthode Educative 3 C (ME3C) est une aubaine dans mon parcours. Sur le plan du développement personnel, j'ai pris conscience de mes attitudes (ex : parler fort pour demander le silence), de mes émotions (ex : montrer mon impatience face à un jeune que j'essaie de calmer). J'ai pu ainsi améliorer ma posture professionnelle.

La pratique régulière et répétée des exercices, m'a permis d'être plus en contact avec moi et de me porter de l'attention. En prenant conscience de ma « météo intérieure », j'ai pu porter plus d'attention aux autres et en particulier aux jeunes que j'accompagne.

Dès lors, j'ai eu une lecture différente de leurs comportements. Les attitudes de prestance, la défiance, l'opposition, l'agressivité qui débouchent parfois sur de la violence, sont souvent l'expression d'un mal-être et d'une faible estime de soi.

*« Quand il n'est plus possible de parler, ni de comprendre, quand on ne veut plus subir, alors naît la violence pour affirmer encore qu'on existe » (rapport PEYRREFIT).*

L'utilisation de la Méthode Educative 3C avec des adolescents qui présentent des problématiques diverses : trisomie 21, déficience intellectuelle, mal-être, a montré que quelque soient leurs problématiques, la **ME3C** constitue un outil, permettant à chacun de prendre conscience de qui il est vraiment. La pratique des exercices de respiration, de concentration, de relaxation, leur permet de se faire du bien, de pouvoir se contrôler en étant à l'écoute de leurs émotions et de leurs réactions.

Si très peu d'études montrent les bienfaits des techniques psychocorporelles sur les enfants et les adolescents, notre observation du groupe d'adolescents montre les bénéfices qu'apporte la ME3C, sur les trois plans de l'individu : **Corps, Cœur, Cerveau**.

Le bilan de fin d'année a été l'occasion pour les jeunes d'exprimer leur satisfaction et d'identifier leurs progrès. Ils ont manifesté le désir de poursuivre la pratique l'année

suivante. Certains ont également émis le souhait de participer à un groupe « préparation aux examens », afin de développer leur concentration, leur confiance en eux, leurs capacités intellectuelles.

Les parents ont été unanimes à constater les effets positifs de la ME3C. Certains ont d'ailleurs mentionné que leur regard avait changé sur leurs enfants et que l'ambiance familiale s'en trouvait apaisée.

Forte de ces observations, j'émetts le vœu que la ME3C, entre largement dans les écoles, particulièrement dans les collèges et les lycées, afin d'apporter aux jeunes une alternative à la violence et au mal-être.

En s'affranchissant de certains tourments de l'adolescence, ils tireront profit des bienfaits de la méthode dans les sphères importantes de leur vie : relations interpersonnelles, apprentissage scolaire...

## **BIBLIOGRAPHIE**

- METHODE EDUCATIVE 3C Une éducation pour la non-violence  
(Michèle DREIDEMY)
- L'estime de soi un passeport pour la vie –extrait - (DUCLOS germain)
- La souffrance des adolescents  
(Philippe JEAMMET Dr Denis BOCHEREAU)
- Pour nos ados, soyons adultes  
(Philippe JEAMMET)
- Le groupe un contenant thérapeutique privilégié à l'adolescence (POTEL BANARES, dans revue de psychothérapie psychanalytique.
- Le travail de l'éducateur spécialisé  
(Joseph ROUZEL)
- Revue « Mind, Brain and education » (Article du Docteur Jay GIEDD de l'université de Californie) sur le développement du cerveau durant l'enfance et l'adolescence

## WEBOGRAPHIE

- Parcours du loup blanc.com Article : « l'estime de soi moteur d'action » (février 2013)
- www.méthode éducative 3 C.com

---

# ANNEXES

---



## TEMOIGNAGES

S. 15 ans : « *J'aime la ME3C, je me sens plus calme, j'arrive à mieux me concentrer.*

*A l'école, c'est différent avec les autres »*

C. 13 ans : « *ça m'a aidé dans mes exercices. J'ai plus confiance en moi et j'ai de meilleures notes. Au collège on dit que j'ai un autre comportement. Quand je sors de la séance de ME3C, je me sens différente »*

M. 8 ans : « *La méthode 3 C m'aide à me concentrer et à ne pas déranger mes camarades. Quand je suis perdu, je me concentre pour savoir ce que j'ai appris dans ma tête, ça me permet de terminer parfois le premier. A la maison, je fais le pantin-robot, la fontaine et je me relaxe. Avant j'avais peur de mal faire »*

Mère de B. 8 ans : « *Je trouve mon fils plus calme. Avant j'avais droit tous les jours à un rapport sur son comportement ; maintenant, la maîtresse me demande ce que je lui donne. Il faut emmener la Méthode dans les écoles, car il n'est pas le plus agité »*

Mère de A 17 ans porteuse de Trisomie 21 : « *Elle apprend à se contrôler, avant on ne la comprenait pas, car elle parlait trop vite, maintenant chaque fois qu'elle doit parler elle compte jusqu'à 3 et elle dit ; je respire »*



## CODE DE CONDUITE

NOM .....

Prénom .....

**Je m'engage à respecter les règles de conduite  
de la Méthode Educative 3C**

- ☉ Je respecte le silence pendant la séance
- ☉ Je ne dérange pas les autres pendant les exercices
- ☉ Je ne me moque pas des autres
- ☉ Je ne m'énerve pas si je n'arrive pas à faire un exercice
- ☉ Je suis ici pour moi et pour me faire du bien : je me respecte
- ☉ Je ne fais pas de gestes violents et je ne crie pas
- ☉ Je respecte les consignes de la monitrice afin de profiter des bienfaits des exercices.

Fait à ..... Le .....

Signature

[Le code de conduite, signé par l'enfant, qui s'engage à respecter les règles](#)

Organisme.....

Tél : .....

**ATELIER METHODE EDUCATIVE 3C**  
**Concentration-Calme-Contrôle**

Suite à la réunion du....., je propose à votre enfant de participer à un atelier d'exercices d'attention et de concentration.

Jour	
Heures	
Lieu	

**AUTORISATION DES PARENTS**

Je soussigné(e) Madame, Monsieur.....

Téléphone .....

Adresse .....

Autorise mon fils/ma fille .....

Inscrit en classe de .....

A pratiquer les exercices d'attention et de concentration de la Méthode éducative 3C, le ..... (jour),  
de .....h à.....h, au..... (lieu).

Je m'engage à récupérer mon enfant à.....h précises.

Noms des personnes majeures pouvant récupérer mon enfant à.....h.

NOM	PRENOM	TELEPHONE

Fait à ....., le .....

Signature :

*L'autorisation parentale, signé par les parents, avant le début des cours de ME3C*

Nom .....

Prénom .....

Date 1<sup>er</sup> séance .....

## EVALUATION DE LA PRATIQUE

*A remplir par le Moniteur*

	TRES BON SATISFAISANT	BON	MOYEN	PAS
<b>EQUILIBRE</b>				
1 ère séance			X	
Après 4 séances				
Après 8 séances				
Après 12 séances		X		
Après .... séances				
Après .... séances				
<b>CONCENTRATION</b>				
<b>ATTENTION</b>				
1 ère séance			X	
Après 4 séances		X		
Après 8 séances				
Après 12 séances				
Après .... séances				
Après 25 séances	X			
<b>CONTROLE GESTE</b>				
<b>MAITRISE MOUVEMENT</b>				
1 ère séance			X	X
Après 4 séances				
Après 8 séances				
Après 12 séances				
Après 20 séances		X		
Après .... séances				
<b>DETENTE</b>				
<b>RELAXATION</b>				
1 ère séance			X	X
Après 4 séances				
Après 8 séances				
Après 12 séances				
Après .... séances				
Après 25 séances	X			

Une grille d'évaluation tenue par le moniteur au fil des séances, pour évaluer les progrès des enfants



NOM [REDACTED]

PRENOM Mata

DATE 07/10/15

*A remplir par l'enfant*

**MES DIFFICULTES ACTUELLES**

*Mettre une croix à ce qui correspond*

- Agité (e)
- Pas concentré (e)
- Trop bavard (e)
- Difficultés scolaires
- Agressif (ve)
- Timide
- Fatigué (e)
- Manque de confiance en moi
- Problèmes de mémoire
- Autre (à préciser) .....
- Aucune

**LES OBJECTIFS QUE JE SOUHAITE ATTEINDRE**



- Devenir plus calme
- M'entraîner à la concentration
- Me relaxer
- Contrôler mes réactions
- Avoir de meilleures relations avec les autres (*broche*)
- Améliorer mes résultats scolaires
- Développer la confiance en moi
- Développer la mémoire
- Autre (à préciser) .....
- Aucun

Fiche d'évaluation de la situation de départ et objectifs souhaité par l'enfant en début de pratique

**TEMOIGNAGE PARENTS**  
**PRATIQUE METHODE EDUCATIVE 3C**  
Concentration- Calme-Contrôle

VOTRE ENFANT PRATIQUE LA ME3C

AGE DE VOTRE ENFANT 7 ans 1/2

- NOM DE L'ETABLISSEMENT SCOLAIRE *Grain Rivail*  
- OU COURS PRIVÉS

- Est-ce que votre enfant a une difficulté particulière : manque de concentration, agitation, manque de confiance, difficultés scolaires  
- si OUI laquelle ou lesquelles ?

*Manque de concentration, agitation, manque de confiance.*

- Avez-vous noté un changement ou une amélioration depuis que votre enfant pratique la ME3C ?  
*oui*

- Si oui, par rapport à quoi ?  
*moins agité - arrive à rester plus longtemps concentré.*

Autres remarques ou observations

NOM PRENOM



*« Prendre un enfant par la main  
Pour l'emmener vers demain  
Pour lui donner la confiance en son pas,  
Prendre un enfant pour un roi »  
(Yves Duteil)*