

Mémoire Formation de Moniteur Méthode Educative 3C  
avec Michèle DREIDEMY fondatrice de la ME3C

LA METHODE EDUCATIVE 3C ET LE CERVEAU ADOLESCENT



Session 2016 - 2017

Nathalie FERET

Promotion ANTHURIUM MARTINIQUE

Page de remerciement

A Michèle DREIDEMY, créatrice de la méthode ME3C

A Maryline SYLVESTRE pour son écoute et ses encouragements

A Ketty TUIN pour ses précieux conseils

Au groupe ANTHURIUM pour les bons moments partagés

A notre groupe de travail, à notre persévérance

A tous les enfants et adolescents avec qui je pratique la méthode



1/ Ma rencontre avec les adolescents ME3C .....	4
2/ Définition de l'adolescence .....	4
3/ La construction du cerveau adolescent .....	5
3.1 La structure du cerveau .....	5
Matière grise et matière blanche.....	5
Les hémisphères .....	6
Les lobes cérébraux .....	6
Le système limbique .....	7
3.2 Le développement du cerveau .....	8
Le câblage progressif .....	8
La plasticité.....	8
Plasticité et apprentissage .....	9
La mémoire .....	9
L'apprentissage.....	9
4/ Evaluation pratique des problèmes .....	10
5/ La fatigue .....	10
Le sommeil.....	10
Le sommeil et l'apprentissage .....	10
Etat de repos et relaxation .....	11
6/ L'anxiété .....	12
Le stress.....	12
Le stress et l'apprentissage .....	12
Attitude bienveillante du moniteur .....	13
7/ Le manque de volonté.....	14
La volonté .....	14
Récompense et motivation.....	14
La dopamine : système de récompense du cerveau.....	15
Plus facile à faire que ne pas faire .....	15
La confiance en soi .....	16
8/ Le manque de concentration .....	17
La stimulation .....	17
Le Multitâche .....	17
L'attention divisée.....	17
9/ Pratique des séances ME3C avec les adolescents.....	19
Le lieu, la salle et le matériel .....	19
L'attitude du moniteur .....	20
Les groupes .....	20
La séance.....	20
La 1ère séance : Découverte de la ME3C .....	21
De 2 à 4 séances : Détente et Calme .....	21
De 5 à 8 séances : Concentration et Maîtrise de soi .....	22
De 9 à 12 séances : Confiance en soi et volonté .....	22
Mes difficultés : .....	23
9/ Les réponses de la ME3C aux problèmes des adolescents.....	24
Des exercices ME3C pour chaque problème des adolescents .....	25
10/ Témoignages des adolescents .....	27
Conclusion .....	28

## **Introduction**

Durant ma période de formation de monitrice ME3C, les séances qui m'ont le plus interpellées sont celles avec les adolescents. Je me suis alors rendu compte de leurs difficultés : fatigue, anxiété, démotivation, etc. J'ai souhaité approfondir mes connaissances afin de mieux les aider.

Ayant lu les livres de Norman Doidge sur la neuro plasticité du cerveau, j'ai compris que la période de l'adolescence n'était pas seulement un changement physique et hormonal, mais aussi une transformation du cerveau, qui pouvait expliquer les comportements des adolescents. J'ai souhaité mieux comprendre cette transformation pour adapter les séances ME3C à leur problématique d'adolescent.

Ce que j'ai lu m'a conforté dans l'idée que les adolescents ont des besoins particuliers du fait de leur cerveau en pleine évolution et de leur corps en pleine transformation.

Dans ce mémoire, je vais donc présenter le résultat de mes lectures, ma rencontre avec les adolescents et comment la méthode ME3C leur apporte des outils pour mieux gérer leur cerveau, leurs émotions et leur corps.

Nous verrons comment la ME3C amène l'adolescent à un contact plus apaisé avec lui-même, comment les exercices, grâce à la neuro plasticité du cerveau, peuvent aider l'adolescent à changer son comportement pour avoir une attitude positive.

### **1/ Ma rencontre avec les adolescents ME3C**

Les adolescents ne laissent personne indifférent et on se demande souvent ce qui leur « passe par la tête ». Les parents se sentent impuissants :

- Il est gentil, mais il ne travaille pas !
- Je ne peux rien lui dire, elle s'énerve et s'enferme dans sa chambre !
- Il n'a pas les pieds sur terre !
- C'est la crise de l'adolescence, ça va passer...

A partir de septembre 2016, j'ai participé chaque semaine à des séances « collègue/lycée » avec une monitrice ME3C, dans une structure privée. Au second trimestre 2017, j'ai animé des séances ME3C hebdomadaires pour 2 groupes d'élèves de 3ème, au collège de St Esprit, dans le cadre de la préparation au brevet.

Bien que le cadre scolaire soit différent du milieu privé, j'ai constaté les mêmes problèmes chez les adolescents : la fatigue, l'anxiété, le manque de volonté, le manque de concentration.

C'est en tout 35 adolescents que j'ai accompagné avec la ME3C pendant ma formation.

### **2/ Définition de l'adolescence**

L'adolescence est définie comme la période commençant avec la puberté et se terminant lorsque le cerveau est mature, vers vingt-cinq ans environ.

Les anglophones parlent de teen-ager, soit les âges qui se terminent en ..teen, de 13 à 19 ans.

Coincé entre l'enfance et l'âge adulte, l'adolescent est la proie d'émotions fortes et de comportements impulsifs. Il est différent pour des raisons fondamentales, physiologiques et neurologiques. Son cerveau et son corps se réorganisent complètement.

### 3/ La construction du cerveau adolescent

#### 3.1 La structure du cerveau

##### **Matière grise et matière blanche**

La « Matière grise » contient la majorité des neurones. Ces cellules permettent de penser, de sentir, de ressentir et de bouger. Les neurones doivent se connecter entre eux afin de transmettre les messages.

La « Matière blanche » contient le câblage, qui permet à l'information de circuler d'une zone à l'autre du cerveau.

La partie la plus superficielle du cerveau, le cortex, contient la matière grise. La matière blanche se situe juste au-dessous de la matière grise.

Les neurones présents dans une même zone du cerveau communiquent directement entre eux.

Pour communiquer avec des neurones distants, ils développent des extensions, les axones, qui traversent la matière blanche et se branchent sur les neurones des autres zones du cerveau grâce aux synapses.

Les axones sont entourés d'une substance blanche, la myéline, d'où le nom de matière blanche.

Coupe du cerveau

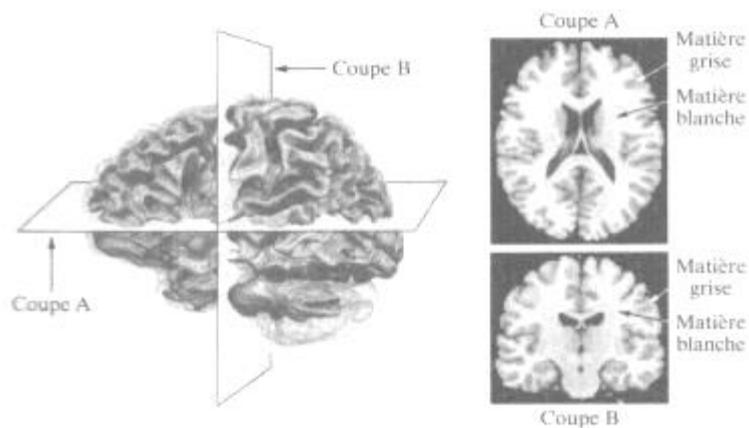


Fig. 1. La structure du cerveau ; notions de base.  
Une imagerie par résonance magnétique (IRM) du cerveau.  
Les coupes, horizontale et verticale (coupe A et coupe B), montrent le cortex (la matière grise) à la surface et la matière blanche en dessous.

## Les hémisphères

Le cerveau est partagé en 2 parties, appelées « Hémisphères ». Malgré leur symétrie, les 2 hémisphères du cerveau sont très différents. Le côté droit du cerveau contrôle le côté gauche du corps et vice versa. Les scientifiques ont établi une image du corps à la surface du cerveau. Cette carte s'appelle « l'homoncule ».

Chaque zone du corps est associée à un espace plus ou moins grand du cortex, suivant son importance fonctionnelle. Il est à noter que, du fait de la plasticité du cerveau, cet espace évolue, dans le temps, dépendamment de l'activité corporelle et de l'utilisation des différents sens.

## Les lobes cérébraux

Chacun des 2 hémisphères du cerveau est divisé en quatre lobes :

- un lobe occipital (derrière)
- un lobe pariétal (en haut et derrière)
- un lobe temporal (sur les côtés)
- un lobe frontal (devant et en haut)

Ces lobes se situent au-dessus du tronc cérébral qui se connecte à la moelle épinière pour transmettre les informations aux muscles et aux nerfs.

A l'arrière du cerveau, se situe le cervelet qui régule la coordination motrice.

- Les lobes occipitaux abritent le cortex visuel.
- Les lobes pariétaux abritent le cortex moteur et le cortex sensitif.
- Les lobes temporaux abritent le cortex associé aux émotions, à la sexualité et au langage.
- Les lobes frontaux abritent les fonctions exécutives : le jugement, la clairvoyance, la compréhension et le contrôle des impulsions.

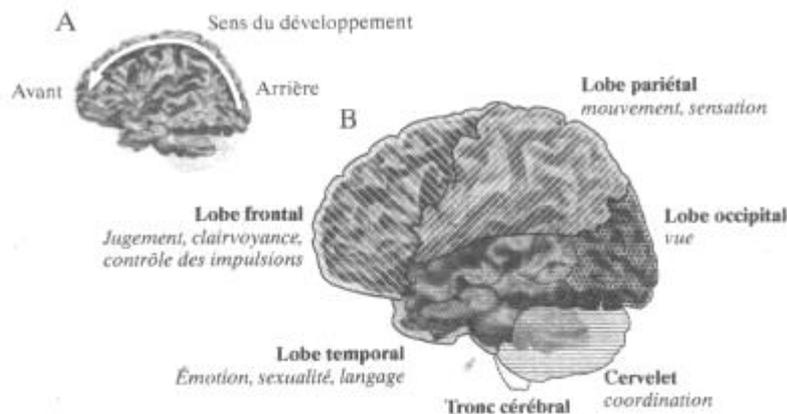


Fig. 3. Les lobes du cerveau : A. Le cerveau mûri de l'arrière vers l'avant. B. Le cortex du cerveau se divise en plusieurs grandes zones fonctionnelles.

Dans le cerveau, chaque sens a sa zone spécialisée : l'ouïe dans les lobes temporaux, la vue dans les lobes occipitaux, le toucher et les mouvements dans les lobes pariétaux. Les autres zones du cerveau ne concernent pas les sens.

Les lobes frontaux représentent 40% du volume total du cerveau humain. Nous utilisons cette zone du cerveau pour prendre des décisions, porter un jugement sur une situation, évaluer les dangers et les risques, et contrôler nos impulsions.

Le câblage des lobes frontaux est le plus complexe des lobes cérébraux et le dernier à atteindre sa maturité.

## ***Le système limbique***

Le système limbique est un ensemble de structures, proche du cortex, situé sous le lobe temporal. Il intervient dans la gestion de la mémoire et des émotions.

L'hippocampe fait partie du système limbique. Il sert à encoder et récupérer toutes les informations mémorisées. Il est donc en perpétuelle activité.

L'amygdale est située à côté de l'hippocampe dans le système limbique. Elle intervient dans la gestion des comportements sexuels et émotionnels, dont la colère. Elle réagit aux hormones et plus particulièrement aux hormones sexuelles et à l'adrénaline.

## 3.2 Le développement du cerveau

Le comportement des adolescents est différent de celui des adultes à cause du développement de leur cerveau. Le cerveau de l'adolescent est en pleine transformation, du fait de sa neuro plasticité.

Lors de son développement, non seulement le cerveau grandit, mais tout le câblage interne évolue. Le cerveau d'un adolescent dispose de matière grise en grande quantité mais manque de matière blanche, qui transporte les informations. Il est donc plus puissant, mais plus vulnérable que le cerveau adulte.

### ***Le câblage progressif***

Pendant les dix dernières années, grâce à l'IRM (imagerie par résonance magnétique), les scientifiques ont découverts que la connectivité du cerveau progresse de l'arrière du cerveau vers l'avant. Ce sont donc les lobes frontaux, siège du jugement et du contrôle des impulsions, qui se connectent en dernier avec les autres lobes du cerveau.

La communication avec les lobes frontaux est à 100% entre 20 et 24 ans.

Ceci explique que les adolescents comprennent rapidement les situations mais que leur cerveau manque d'expériences et de jugement pour prendre les dispositions qui conviennent. Par exemple, ils vont aider leur camarade blessé à se mettre en sécurité, mais ils n'auront pas assez de jugement pour appeler immédiatement les secours.

Le cerveau adolescent est donc développé à 80%. Les 20% inachevés, expliquent le comportement particulier des adolescents : saute d'humeur, caractère impulsif, irrationnel.

Cela explique également leur difficulté à se concentrer, à aller au bout des choses, à communiquer avec les adultes.

### ***La plasticité***

La plasticité est la capacité du cerveau à se modeler, à s'auto construire en permanence.

Les différentes expériences scientifiques montrent que le cerveau évolue en permanence, suivant les situations que nous vivons ou que nous ressentons.

En 2000, le prix Nobel de physiologie/médecine a récompensé des travaux montrant que le nombre de connexions entre les neurones augmente aux cours du processus d'apprentissage.

Pendant les toutes premières années de l'enfance, appelée « période critique », la plasticité du cerveau est maximale. Mais certains sens comme par ex. la vue, s'ils ne sont pas développés dans le cerveau à cette période, ne pourront plus l'être après. C'est ce que montre l'expérience célèbre de D.Hubel et T. Wiesel chercheurs à Harvard.

L'adolescent est sorti de la période critique. Grâce à la plasticité de son cerveau, il a la capacité de changer et de modifier son comportement.

La plasticité de son cerveau lui permet de retrouver une attitude positive, l'estime de soi, d'où l'influence de l'environnement sur la construction de l'adolescent, que ce soit la construction de sa

personnalité jusqu'à ses goûts.

## ***Plasticité et apprentissage***

Le cerveau est programmé pour apprendre.

L'apprentissage est l'une des activités prioritaires du cerveau adolescent.

## **La mémoire**

Les informations fournies par les sens : vue, ouïe, odorat, goût, parcourent les neurones et sont stockées temporairement dans la mémoire à court terme, qui est donc en activité permanente. L'information est alors comparée aux mémoires existantes. Si elle existe déjà, elle est rejetée. Si l'information est nouvelle, elle est stockée dans la mémoire à long terme.

Dans l'un des lobes frontaux, se situe la mémoire prospective, soit la capacité de garder en mémoire une intention d'agir dans le futur. Les chercheurs ont découverts que la mémoire prospective est associée aux lobes frontaux et qu'elle se développe entre six et dix ans, puis entre vingt et trente ans. Elle ne fait aucun progrès entre dix et quatorze ans. Lorsqu'il doit se souvenir de faire quelque chose dans le futur, un adolescent a la capacité d'un enfant de dix ans.

L'adolescent ne *fait pas exprès* d'oublier les consignes ou les exercices à faire à la maison. Sa mémoire prospective lui fait défaut. Il est donc important de lui donner une fiche d'exercice pour le lui rappeler.

## **L'apprentissage**

Dans le cerveau d'un adolescent, l'hippocampe est «survoltée», d'où une capacité d'apprentissage maximum, qui va diminuer à l'âge adulte.

Au niveau de l'hippocampe, chez l'adolescent, le signal est plus fort et il dure plus longtemps que chez l'adulte. Le cerveau adolescent est donc programmé pour apprendre et mémoriser.

Des expériences montrent que le QI des adolescents peut augmenter de façon très importante entre 13 et 17 ans.

## **4/ Evaluation pratique des problèmes**

Lors de ma première séance au collège, les adolescents ont rempli le questionnaire d'évaluation pratique Méthode Educative 3C. J'ai rassemblé les réponses dans un tableau qui m'a servi de base pour trouver des informations et préparer des séances ME3C adaptées.

Voici le résumé des réponses des adolescents :

- 55 % sont **Souvent/Toujours** fatigués
- 40 % ont **Souvent/Toujours** un manque de concentration
- 40 % ont **Souvent/Toujours** un manque de volonté

Dans le groupe privé, on retrouve les mêmes problèmes avec en plus, beaucoup d'anxiété.

J'ai donc orienté mes lectures sur les 4 thèmes : la fatigue, l'anxiété, le manque de volonté et le manque de concentration.

## **5/ La fatigue**

Pourquoi les adolescents sont-ils aussi fatigués pendant l'année scolaire ?

### **Le sommeil**

Nous connaissons tous le refrain des parents sur les adolescents :

« Impossible de l'envoyer au lit le soir et le matin impossible de le réveiller ! »

Quand ¼ de votre groupe ME3C s'endort pendant la relaxation, soit votre voix est soporifique soit les adolescents sont très fatigués.

Voici quelques informations pour mieux comprendre le rythme de sommeil des adolescents.

Les adolescents ont un chronotype (rythme de sommeil) différent des adultes et des enfants. Par nature, ce sont des « couche-tard ». Pendant les vacances, lorsqu'ils peuvent suivre leur horloge interne, ils dorment entre 9 et 12 heures, en se couchant et se levant très tard.

La **mélatonine**, l'hormone qui déclenche le sommeil, est responsable du décalage de l'horloge biologique des jeunes. Chez l'adolescent, cette hormone est libérée deux heures plus tard que chez l'adulte, et reste plus longtemps dans l'organisme ce qui donne un réveil tardif le matin ou le midi.

Pour suivre le rythme scolaire, les adolescents se lèvent tôt et perdent en moyenne 2 heures de sommeil par jour.

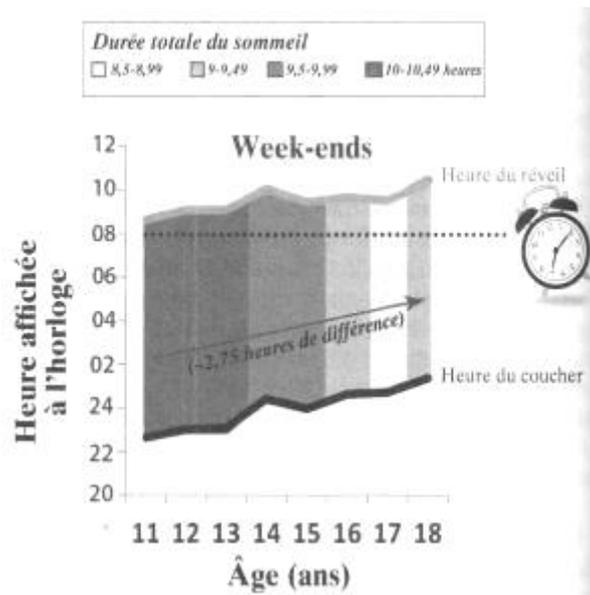
### **Le sommeil et l'apprentissage**

Le sommeil n'est pas seulement un temps de repos, c'est également une période de consolidation des acquis et de la mémoire. Le cerveau de l'adolescent est en mode apprentissage maximum, il a donc besoin de période de sommeil plus grande que l'adulte pour faire le tri et consolider tous les apprentissages de la journée.

L'évolution du cerveau adolescent passe par des transformations de la matière grise et de la matière blanche. Ces transformations se font également pendant le sommeil.

Le sommeil est vital pour l'adolescent, pour la construction de son cerveau.  
Il lui permet également de mieux gérer le stress.

Durée totale du sommeil



## Etat de repos et relaxation

Le repos améliore l'apprentissage.

La consolidation de la mémoire se produit pendant le sommeil. Cependant, les états de repos éveillés, tout comme les états de sommeil, renforcent les apprentissages.

A l'université du Michigan, les chercheurs ont donné des tâches cognitives à des étudiants pour fatiguer leur cerveau. Ensuite, ils ont demandé à une moitié d'entre eux de se promener pendant 50 minutes dans l'arboretum, pendant que l'autre moitié allait se promener dans la rue principale du centre-ville durant le même temps.

Les chercheurs ont ensuite refait passer des tests aux 2 groupes d'étudiants, détendus après leur marche. La performance des étudiants qui s'étaient promenés dans la nature était bien supérieure à celle des étudiants qui s'étaient promenés dans le centre-ville.

Une semaine plus tard, l'expérience a été refaite en inversant les groupes. Le groupe qui s'était promené dans la nature a encore obtenu le meilleur score.

Pour transformer ce que l'on apprend en mémoire à long terme, les périodes de sommeil, de repos et de détente au calme sont indispensables.

En cela la ME3C permet à l'adolescent de se détendre dans le calme pour accoutumer son corps à se relaxer. Il pourra alors utiliser cette relaxation, avant l'heure du coucher, pour se préparer au sommeil.

Il pourra également utiliser sa capacité à se détendre, pendant ses révisions ou avant un examen. Les exercices de respiration et les relaxations de la ME3C améliorent l'apprentissage.



## 6/ L'anxiété

Pourquoi les adolescents sont-ils anxieux ?

### Le stress

Les émotions règnent sur la vie des adolescents. Ils sont le plus souvent soit très haut, soit très bas. Un adolescent n'est pas juste content..., il est euphorique ! Il n'est pas triste..., il est anéanti !

Les émotions les plus primitives comme la peur, la colère, la haine proviennent de l'amygdale du système limbique.

Lorsque les adolescents sont confrontés à une situation de crise, ils ne peuvent pas compter sur leurs lobes frontaux pour contrôler leurs émotions ou pour raisonner.

Ils sont moins bien protégés contre le stress que les adultes car ils ne réagissent pas de la même manière à l'hormone apaisante produite en cas de stress (THP).

Au lieu de calmer les adolescents, cette hormone augmente leur anxiété.

L'adolescent est très vulnérable à la force de suggestion.

Les situations de crise dues à des événements externes : dispute, accident, etc. ou à des pensées négatives : tristesse, découragement, etc. déclenchent du stress.

Les facteurs de stress sont partout : au collège/lycée, sur les réseaux sociaux, avec la peur de se faire rejeter ou ridiculiser, à la TV ou sur Internet avec les images de guerres et de catastrophes.

### Le stress et l'apprentissage

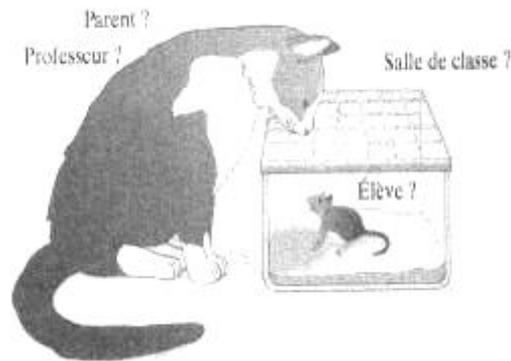
Le stress nuit à l'apprentissage.

Nous en avons tous fait l'expérience. Un peu de pression nous motive, trop de pression diminue notre attention et surtout nous empêche d'apprendre.

Ce blocage ou « gel » de la mémoire est bien réel. Il est dû à l'hippocampe, qui arrête de fonctionner. Ceci a été prouvé par une expérience simple. En plaçant un chat à l'extérieur de la cage des rats, les

scientifiques ont constaté que ces derniers se figent et ne peuvent plus apprendre à sortir du labyrinthe, alors qu'ils apprenaient très bien en l'absence du chat.

Stress du rat en présence du chat



Certaines expériences, utilisant l'imagerie médicale, montrent que chez les adolescents, qui visualisent des images stressantes, leur amygdale s'active plus que chez les enfants et les adultes. Les adolescents ont une amygdale au fonctionnement exagéré et donc une réaction au stress également exagérée.

Les scientifiques ont découvert également, que les effets du stress durent plus de 3 semaines sur le cerveau adolescent, contre moins de 10 jours pour l'adulte.

Cela explique que l'anxiété soit très répandue chez les adolescents.

## **Attitude bienveillante du moniteur**

Pendant la séance ME3C, les adolescents ne sont pas jugés. Le moniteur établit un lien de confiance avec eux.

Pour corriger une posture ou un exercice, le moniteur ne s'adresse pas directement au jeune, mais s'adresse au groupe. De la même façon, le moniteur ne dit pas « c'est très bien » à un jeune, car cela peut induire pour les autres que « ce n'est pas bien ».

L'attitude bienveillante du moniteur ME3C aide les adolescents à se sentir en sécurité pour se détendre et trouver du bien-être, suivant la règle de la méthode :

« Tu es ici pour toi, pour te faire du bien ».



Parce qu'ils n'ont pas encore les moyens de se calmer et se contrôler, avec leurs lobes frontaux partiellement connectés, la ME3C apporte aux adolescents l'apaisement, la régulation, que leur cerveau ne peut leur donner.

Des exercices ME3C comme « Je ferme les portes de ma maison », « des mains qui font du bien » donnent des outils aux enfants et adolescents, afin de se calmer et se détendre.

L'exercice « Respiration alternée simple » apporte le calme, apaise et favorise la détente.



## **7/ Le manque de volonté**

Pourquoi les adolescents manquent-ils de volonté ?

### **La volonté**

La volonté est gérée par le cortex préfrontal comme la mémoire à court terme. Des études ont montré que la volonté a ses limites. Nous avons un réservoir de volonté que nous utilisons et qui s'épuise au cours de la journée. Il est donc important d'utiliser sa volonté à bon escient et de ne pas multiplier les challenges.

La volonté permet de faire une sélection dans nos désirs : « J'ai envie d'aller voir mes copains, mais je veux finir mon devoir avant ».

Les adolescents ont du mal à contrôler leur impulsivité et à faire les bons choix, avec leurs lobes frontaux partiellement connectés.

Le manque de volonté peut aussi être lié à l'éducation. L'adolescent, qui n'en fait jamais assez aux yeux de son entourage, finit par abandonner ses efforts. Il perd sa motivation.

### **Récompense et motivation**

La motivation est primordiale pour trouver de la volonté en soi.

En 1950, le Dr Heath a découvert que le siège des fonctions associées au plaisir était situé dans le système limbique, qui se charge dans le cerveau du traitement des émotions.

Des chercheurs ont montré, par la suite, que l'apprentissage est plus facile, lorsqu'il est associé à une sensation agréable de plaisir et qu'il est récompensé, ce qui constitue la motivation.

## ***La dopamine : système de récompense du cerveau***

La production de dopamine est associée au plaisir et à la récompense.

Vous avez certainement déjà fait l'expérience de cette sensation agréable dans tout le corps, lorsque vous recevez des félicitations ou des compliments. Il s'agit d'une montée de dopamine.

En tant que neurotransmetteur du cerveau, la dopamine soutient la motivation, l'énergie et l'attention, parce qu'elle est un élément clé du système de récompense du cerveau.

Plus le cerveau produit de dopamine, plus les circuits de la récompense sont activés, plus nous éprouvons une envie irrésistible.

La dopamine encourage à faire une action dans un but précis, mais elle peut également créer une addiction. Un excès de dopamine peut donner des conduites à risque.

Le cerveau adolescent libère plus facilement la dopamine, l'hormone de la récompense, que le cerveau adulte. Il est également plus sensible à cette hormone ce qui déclenche l'excitation.

La dopamine sert à renforcer des comportements tels que l'alimentation et joue un rôle dans la motivation en fonctionnant comme un système de récompense. Cette molécule est également impliquée dans certains plaisirs abstraits comme écouter de la musique. Des chercheurs de l'université McGill de Montréal ont rapporté, dans une étude publiée en 2011, que l'écoute de la musique que l'on aime, stimule la production de dopamine.

## **Plus facile à faire que ne pas faire**

Pour un adolescent il est plus facile de faire que de ne pas faire.

Pour tester l'inhibition, les chercheurs ont utilisé les tâches Oui/Non. Ils ont demandé aux participants aux études :

- d'appuyer sur un bouton quand une lettre ou une image spécifique apparaît,
- ET de ne pas appuyer sur le bouton quand la lettre X s'affiche.

Les expériences de ce type ont montré que les enfants et les adolescents ont la même exactitude de réponse mais que la vitesse d'inhibition de la réaction, c'est-à-dire le temps passé pour ne pas appuyer sur le bouton, baisse considérablement entre 8 et 20 ans.

Cela montre qu'il faut d'avantage de temps aux adolescents pour savoir quand ne pas faire quelque chose.

## La confiance en soi

Plus l'adolescent a confiance en lui, meilleurs sont ses résultats et aussi sa motivation à produire des efforts. Pour acquérir ou renforcer la confiance en soi, l'adolescent doit avancer pas à pas, en commençant par se fixer des objectifs les plus accessibles pour lui.

La confiance en soi est un thème important des séances ME3C pour les adolescents.

Mettre le cerveau en situation de réussite permet de diminuer l'hormone de stress dans le cas d'un examen par exemple, d'accroître la sensation de bien-être et de récompense par la production de dopamine et d'améliorer la motivation.

En répétant les mêmes exercices ME3C sur plusieurs séances, l'adolescent prend conscience de sa respiration et améliore la maîtrise de son corps. Il éprouve alors une sensation de bien-être à connaître et réaliser les exercices facilement.

La volonté s'améliore avec un entraînement régulier. Des exercices ME3C comme « la marche de la volonté », « je suis fort », « je me programme » donne des outils aux enfants et adolescents, afin de retrouver la confiance en soi, la volonté et la motivation.



## **8/ Le manque de concentration**

Pourquoi les adolescents manquent-ils de concentration ?

La concentration est la faculté de fixer son attention sur un point, un objectif.

### **La stimulation**

Le cerveau de l'adolescent est en mode apprentissage maximum. Pour cela, il est réceptif à toutes les stimulations. Les distractions électroniques ne manquent pas pour répondre à ce besoin, avec tous les objets interconnectés dont disposent les adolescents.

Chaque stimulation est considérée par le cerveau comme une récompense avec une libération de dopamine : le bip d'un sms sur le téléphone, le signal d'un nouveau post sur les réseaux sociaux, un nouveau son à l'extérieur de la pièce. L'adolescent doit apprendre à lutter contre les stimulations pour améliorer sa concentration. Comme la volonté, la concentration se renforce par un entraînement régulier.

### **Le Multitâche**

Les lobes pariétaux, situés juste derrière les lobes frontaux, hébergent les aires d'associations. Ils gèrent notre capacité de passer d'une tâche à une autre.

Chez l'adolescent, cette compétence arrive à maturité tardivement.

Le cerveau humain est limité dans le nombre d'information enregistrée simultanément, ainsi que dans le nombre d'activités qu'il peut gérer au même moment. S'il doit gérer plusieurs tâches cognitives simultanément, notre cerveau va passer d'une tâche à l'autre et aucune des tâches ne sera effectuée à 100%.

### **L'attention divisée**

En 2006, à l'université du Missouri, les chercheurs ont évalués la compétence des adolescents à apprendre tout en étant distraits. Ils ont sélectionnés de jeunes étudiants et leur ont demandé de mémoriser des listes de mots pour s'en souvenir plus tard. Pendant la mémorisation des mots ou pendant la restitution des mots devant les chercheurs, les étudiants devaient classer des lettres par couleur à l'aide du clavier de l'ordinateur.

Avec cette expérience, les chercheurs ont découvert que les tâches simultanées influencent la mémorisation ET la restitution des informations.

La quantité des mots retenus diminue

De 9 à 26 % si le multitâche a lieu pendant la restitution des mots,

De 46 à 59 % si le multitâche a lieu pendant la phase de mémorisation.

## Attention totale, Attention divisée

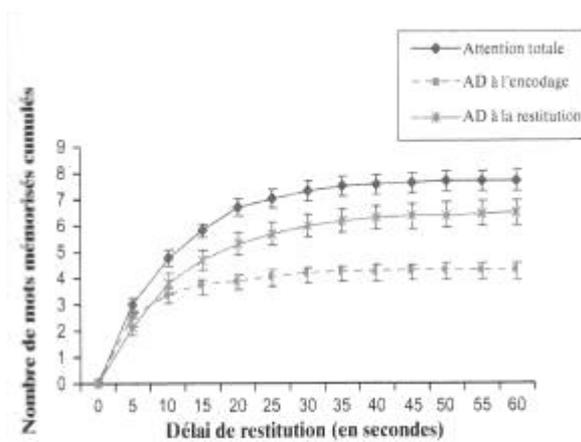


Fig. 5. Le multitâche n'est pas au point chez l'adolescent. Les étudiants de premier cycle universitaire ont été testés dans trois situations différentes : Aucune distraction (attention totale), Attention distraite (AD) au moment de la mémorisation (AD à l'encodage), et Attention distraite au rappel (AD à la restitution). Les performances des étudiants ont été médiocres lorsqu'ils étaient en multitâche pendant le rappel, et encore pires quand ils étaient en multitâche pendant la mémorisation.

Des chercheurs, de l'université du Minnesota, ont montré que la capacité de basculer son attention avec succès entre plusieurs tâches se développe encore pendant l'adolescence. En diminuant le nombre de consignes données aux adolescents, leur cerveau apprend à gérer le multitâche.

Avec les exercices d'attention divisée de la ME3C, il est possible de développer l'attention des adolescents et leur capacité à basculer d'une tâche à une autre. L'exercice « Je suis attentif » est l'un des plus importants et des plus efficaces. Il permet de sortir de l'agitation et de ramener son attention sur un objectif.

L'exercice du comptage de la ME3C améliore la concentration des adolescents.



## **9/ Pratique des séances ME3C avec les adolescents**

La méthode éducative 3C : CONCENTRATION, CALME, CONTROLE, est une méthode psychocorporelle, qui repose sur des valeurs et attitudes de vie positives comme le respect, la tolérance, la bienveillance.

Elle donne aux enfants et aux adolescents des outils pour mieux gérer leurs pensées, leurs émotions, leurs attitudes physiques.

La méthode est composée d'exercices qui se réalisent seul, à deux ou en groupe. Lors de notre formation de moniteur, nous apprenons à utiliser les exercices à bon escient suivant leur type et leurs effets.

Pendant ma formation Méthode Educative 3C, j'ai suivi 1 groupe d'enfants de 4 à 10 ans et 3 groupes d'adolescents de 12 à 18 ans.

Dans ce chapitre, je présente un résumé des séances avec les 3 groupes d'adolescents.

Voici les éléments qui entrent en ligne de compte pour une séance efficace :

- le lieu et le matériel,
- le moniteur,
- le groupe,
- les exercices.

### **Le lieu, la salle et le matériel**

La base de la ME3C est la STRUCTURE.

A l'entrée dans la salle, les jeunes doivent avoir l'impression de rentrer dans un cadre.

Avant la séance, la salle est préparée. Elle est propre. Les tapis sont positionnés en cercle ou en ovale suivant l'espace disponible. Les coussins sont positionnés au début du tapis. Les couleurs sont uniformes.

Je dispose près de moi, toujours au même endroit, le matériel de musique.

La fiche de lecture pour la relaxation est glissée sous mon tapis.

L'entrée dans la salle est comme un rituel. Chacun s'assoit sur un coussin en silence et la séance peut commencer.

La salle et le matériel



## L'attitude du moniteur

La formation ME3C, grâce aux explications et avec l'accompagnement de Michèle DREIDEMY, m'a permis de faire un travail important sur moi-même, suivant le principe :

Observation => Distance => Changement => Liberté.

Cette transformation était indispensable pour transmettre les valeurs de la méthode.

Je prépare chaque séance à l'avance en mémorisant la liste des exercices et en répétant les nouveaux exercices afin de me les remémorer. Avant chaque séance, j'utilise un exercice de la méthode pour me recentrer et me calmer. J'attache beaucoup d'importance à accueillir les jeunes avec le sourire pour transmettre de la joie dès la 1ère impression (neurone miroir). Au début, je faisais les séances « en apnée ». Aujourd'hui, je prends le temps de respirer pendant la séance pour garder ma sérénité et ma stabilité.



Les adolescents nous testent et nous jugent. Il est important de rester ferme et stable (structure).

## Les groupes

Le groupe des adolescents du cours privé est stable. A l'exception de 4 nouveaux qui arrivent à l'approche des examens, ce sont les mêmes adolescents qui viennent chaque semaine depuis la rentrée de septembre. Les jeunes connaissent bien les exercices et respectent les règles. Ils pratiquent les exercices à la maison.

Les 2 groupes d'adolescents du collège changent chaque semaine suivant leur emploi du temps. Les groupes sont composés de 12 à 15 élèves. Les séances ont lieu le vendredi après-midi d'avril à juin. Les élèves sont fatigués car c'est la fin de semaine.

## La séance

La séance se passe dans le silence. Les jeunes écoutent et font ce que dit le moniteur.

Le déroulement de la séance est toujours le même (structure) :

- Rappel des règles de conduite de la ME3C
- Le salut : marque le début de la séance
- Respiration
- Recentrage
- ...
- Exercices physique, de concentration, de respiration
- ...
- Relaxation
- Cercle du respect : temps de parole et d'échanges
- Le salut : marque la fin de la séance

## La 1ère séance : Découverte de la ME3C

Quand les adolescents arrivent à leur 1ère séance ME3C, ils sont très attentifs. Ils sont souvent agréablement surpris par la structure et l'harmonie de la salle : coussins et tapis, ainsi que par le silence.

Lors de la 1ère séance, je commence par expliquer les bienfaits de la méthode et je présente les règles de conduite. Je leur explique que la méthode va leur donner des outils pour les aider à se sentir mieux, à améliorer leur travail scolaire et gérer les situations à la maison et au collège/lycée. Chaque exercice de cette séance est expliqué. Je porte une attention particulière à corriger les gestes et attitudes corporelles de chaque élève (dos droit, épaules relâchées, etc.)

Il y a moins d'exercices réalisés que dans les séances suivantes car il y a plus d'explication et d'échanges.

Le salut



## De 2 à 4 séances : Détente et Calme

Les séances 2 à 4 sont destinées à trouver la détente et le calme. L'adolescent doit prendre conscience de sa respiration et de son corps. Comme ils s'habituent au déroulement des séances, les adolescents entrent dans la structure et adhèrent au rythme de la séance. Dans certaines séances, pour les aider à lâcher prise et calmer leur mental, on ajoute le comptage sur la respiration abdominale. Ils apprécient particulièrement la relaxation et certains s'endorment.



Ils doivent pratiquer la respiration abdominale à la maison.

## De 5 à 8 séances : Concentration et Maîtrise de soi



A partir de la 5<sup>ème</sup> séance, les adolescents ressentent les bienfaits des exercices de la méthode.

Leur attitude physique change. Ils sont plus calmes et détendus. Ils prennent plaisir à maîtriser les exercices.

Les respirations abdominale et thoracique sont acquises, ils pratiquent la respiration complète.

A partir de cette étape, on peut travailler sur la concentration. La répétition des exercices à chaque séance permet d'améliorer la faculté de concentration des adolescents sans les mettre en difficulté. De nombreux exercices ME3C sont disponibles afin d'adapter la séance au mieux suivant le niveau du groupe.

Ils doivent pratiquer la statue à la maison, en augmentant le temps progressivement.

## De 9 à 12 séances : Confiance en soi et volonté

A partir de la 9<sup>ème</sup> séance, les adolescents arrivent à se concentrer pendant la séance. On peut alors travailler la maîtrise du corps avec des exercices physiques d'équilibre comme l'arbre. Grâce au calme et à la concentration, l'adolescent maîtrise mieux son corps et reprend confiance en lui.

Les adolescents aiment les exercices de rythme et d'équilibre. C'est comme un défi à relever. Ils mémorisent facilement les exercices. On peut donc varier les séances.



A partir de cette étape, on peut travailler la joie et la confiance en soi, pour amener l'adolescent dans une attitude positive.

Ils doivent pratiquer l'étirement de la joie chaque matin à la maison.

## Mes difficultés :

Les adolescents ont besoin d'un cadre mais aussi de beaucoup d'attention et d'amour.

Ma principale difficulté est de trouver le juste équilibre entre être ferme et chaleureux, sachant que cet équilibre doit être adapté à chaque groupe et chaque séance.

Au collège, certaines séances sont très agitées. Il suffit de 2 ou 3 élèves qui parlent pendant la séance pour perturber le bon déroulement car je dois arrêter la séance à chaque bavardage pour avoir le silence. Je fais de profonde respiration pendant la séance pour rester calme.

Il est important d'être ferme et stable. J'arrête un exercice et je corrige quand l'exercice n'est pas bien fait.

Avec les adolescents, le moindre événement déclenche de l'agitation. Ils aiment les exercices physiques de rythme et les marches, mais cela crée de l'agitation : déplacement des tapis, se placer en cercle, etc. J'avais tendance à parler plus fort et à faire les exercices plus vite pour capter leur attention.

Quand certains sont trop agités, j'utilise des exercices physiques qui ne nécessitent pas de déplacer le matériel, donc moins de perturbation.

J'ai tendance à me focaliser sur les jeunes qui parlent ou qui sont agités, alors que tous doivent recevoir la même attention. Je m'observe pendant la séance pour me recentrer.

Au collège, certains auraient besoin de plus de calme, d'autres plus de physique, d'autres plus de concentration. Certains ne veulent pas venir en séance et le montrent bien.

Les adolescents n'ont pas tous les mêmes besoins et pourtant ils sont dans la même séance. Il faut bien les observer pour adapter les exercices : plus de physique ou plus de détente.

## **9/ Les réponses de la ME3C aux problèmes des adolescents**

Chaque séance ME3C est un temps pour soi : profiter du calme avec la respiration (respiration bâton), pour retrouver un équilibre physique et psychique avec les exercices physiques (arbre), apprendre à s'écouter et se connaître avec la relaxation (yoga nidra) et développer la confiance en soi

Grâce à la plasticité du cerveau, la méthode ME3C comme toutes expériences vécues, influence la structure physique du cerveau et son organisation.

La ME3C travaille sur 3 plans : Cerveau/Cœur/Corps

### **1/Concentration**

Niveau intellectuel = Cerveau

Se concentrer pour sortir de l'agitation et de la dispersion.

La concentration est la base des exercices. C'est aussi la base de l'apprentissage.

Maîtrise des pensées et maîtrise des émotions

Le cerveau de l'adolescent est une voiture de course qu'il doit apprendre à piloter. Et pour piloter une voiture de course, il faut être concentré.

### **2/Calme**

Niveau émotionnel = cœur

Se calmer et s'écouter pour comprendre son fonctionnement.

Les périodes de calme sont indispensables pour mémoriser les apprentissages.

Le cerveau adolescent est une marmite qui bouillonne d'émotions. Il faut lui fournir l'apaisement qu'il ne peut pas encore se procurer.

### **3/Contrôle**

Niveau physique = Corps

Mieux se connaître pour mieux se contrôler

Le contrôle permet de rester maître de soi.

Le corps de l'adolescent est en pleine transformation avec des changements physiques et hormonaux.

Il faut l'aider à mieux connaître son corps pour garder le contrôle.

Bouger pour mieux se détendre et arriver au relâchement et à la relaxation

## Des exercices ME3C pour chaque problème des adolescents

Michèle DREIDEMY a rassemblé, adapté ou créé de nombreux exercices et continue de proposer de nouveaux exercices. Certains sont accompagnés de musique créée spécialement pour le bien-être.

### FATIGUE

bien respirer, c'est bien vivre  
des mains qui font du bien  
la fontaine  
je me fais du bien  
respiration de la montagne  
respiration de la paix  
respiration solaire  
relaxation Escapade dans la nature  
Je dépose mon corps au sol

### ANXIETE

la boule magique de la force  
le geste de la joie  
l'étirement de la joie  
la force de l'équilibre  
je me fais du bien  
des mains qui font du bien  
massage balle  
respiration abdominale  
respiration bâton  
respiration du sourire  
relaxation l'oiseau libre  
relaxation le ciel dans la tête et le soleil dans le cœur  
relaxation je me remplis d'amour

### MANQUE DE VOLONTE

la danse africaine  
le coup de poing  
j'ai confiance en moi  
je suis ce que je pense  
je suis fort  
marche de la volonté  
nettoyage de la maison  
respiration solaire  
relaxation estime de soi  
relaxation la force du cheval

### MANQUE DE CONCENTRATION

l'arbre  
le comptage  
je me concentre  
je suis attentif  
le huit de l'infini

la marche à 6 temps  
le miroir  
la roue magique  
rythme balles  
la statue  
le tableau qui parle  
relaxation droite gauche  
relaxation yoga nidra

## 10/ Témoignages des adolescents

### Témoignages des adolescents qui pratiquent régulièrement la méthode éducative 3C :

« J'utilise la respiration bâton quand je m'énerve »

« Je suis plus calme. J'utilise ma respiration avant une épreuve. »

« Je me suis calmé, moins de colère. Moins de stress face au contrôle. Mieux dans mon corps avec l'huitre »



Au collège :

### Réponses des 20 élèves après le brevet

Ils ont utilisé les exercices ME3C pour :

Se concentrer	8
Se calmer	10
Se contrôler	4
Pas utiliser	7

Les exercices pratiqués sont :

Je suis fort	2
Je me recentre	2
Respiration alternée simple	5
Respiration abdominale	2

## **Conclusion**

Les adolescents croient qu'ils sont des adultes alors que nous savons que ce n'est pas le cas. Plus nous les traitons en adulte et plus ils ont de chance de se comporter comme des adultes.

Avec beaucoup d'attention et d'amour, ils ont la capacité de changer.

L'influence de l'environnement est essentielle à la construction de l'adolescent et au développement de son cerveau : cerveau stimulé, encouragé.

La Méthode Educative 3C grâce à sa créatrice, Michèle DREIDEMY et à tous les moniteurs et monitrices, prouve chaque jour que le changement est possible.

La ME3C a une influence positive sur le développement des adolescents.

Quelques séances permettent d'enclencher un cercle positif : concentration, calme et contrôle, et d'améliorer l'apprentissage, d'avoir de meilleures relations avec les adultes, donc plus de sérénité.

Pendant ma formation, j'étais encore dans l'apprentissage des exercices et des consignes données par Michèle DREIDEMY. A présent avec l'expérience et les conseils des monitrices confirmées, j'ai hâte de rencontrer de nouveaux enfants et adolescents afin de les accompagner ainsi que leurs parents vers une vie plus équilibrée et apaisée.

L'adolescence est une période extraordinaire de la vie. La méthode ME3C aide les jeunes à mieux se connaître et se contrôler pour atteindre leurs objectifs.

## BIBLIOGRAPHIE

Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau – Norman DOIDGE

Guérir grâce à la neuro plasticité – Norman DOIDGE

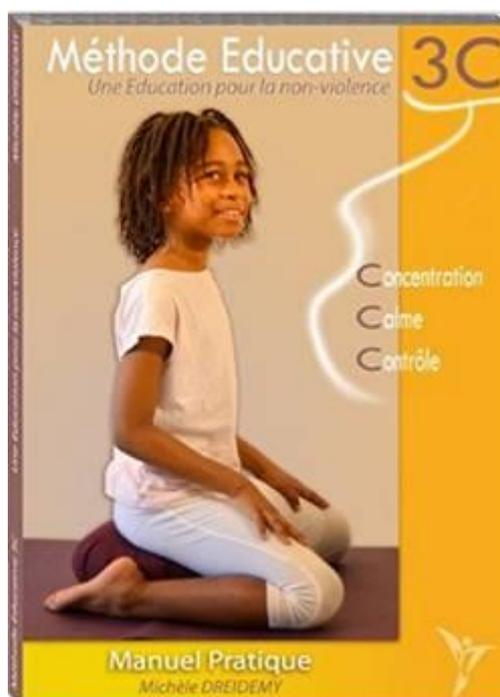
Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner – B. CYRULNIK

Le cerveau de adolescent – Dr Frances E. JENSEN

Explose ton score au collège – Éric GASPARD

Il me cherche – Isabelle FILLIOZAT

METHODE EDUCATIVE 3C – Une éducation pour la non-violence – Michèle DREIDEMY



## CITATION

« L'adolescence, c'est comme une seconde naissance, qui se ferait progressivement. Il faut quitter peu à peu la protection familiale comme on a quitté le placenta protecteur. Quitter l'enfance, faire disparaître l'enfant en nous, c'est comme une mutation. »

Françoise DOLTO

Paroles pour adolescents ou le complexe du homard écrit en 1988.

