

Méthode Educative 3C  
Concentration - Calme - Contrôle

Mémoire de moniteur

## Apprivoiser le silence

Un apprentissage par la pratique de la Méthode Educative 3C



**Katrin Henry**

Avec Michèle Dreidemy, fondatrice de la ME3C  
Session Landes, 2012-2013

Le dessin de couverture est l'œuvre de mon fils Mathéo. Il l'a réalisé lors de mon stage d'initiation à la formation de moniteur, en mars 2012.

Toutes les photographies sont personnelles.

à mes enfants et à tous les autres que j'aurai encore la chance de rencontrer

Pour des raisons de simplicité, je parlerai, dans ce présent travail, de « l'enfant » ou « des enfants ». Vu que la Méthode Educative 3C est destinée tant à l'enfant « petit » (à partir de 4 ans) qu'au « plus grand » et à l'adolescent, le terme « enfant » inclut ici toutes ces tranches d'âge.

« Wir brauchen Inseln der Stille, heilige Orte zum Rückzug  
von den Disharmonien der äußeren Welt, um unsere  
eigenen Töne zum Klingen und die uns noch  
verborgenen Seiten unserer Seelen zum Schwingen zu  
bringen. »

*(Nous avons besoin d'îles de silence, de lieux sacrés où nous  
pouvons nous retirer des disharmonies du monde extérieur,  
afin de laisser résonner nos propres sons et de laisser vibrer  
ces parties de nos âmes que nous ne connaissons pas encore.)*

*Christa Spilling-Nöker*

« Je suis chez moi, je suis arrivé.  
Il n'y a qu'ici et maintenant.  
Bien solide, vraiment libre,  
je prends refuge en moi-même. »

*Thich Nhat Hanh*

## Mon parcours

Ma scolarité m'a surtout apporté confiance en mes capacités *intellectuelles*.

À la fin de cette scolarité, j'ai entendu une petite voix au fond de moi qui me disait : « Je voudrais aider les autres à aller mieux. » Mais à cette époque, je n'allais moi-même pas très bien. Je n'ai pas pu lui donner d'écoute et j'ai même d'ailleurs, pendant longtemps, presque oublié cette envie profonde.

Je me suis, dans un premier temps, tournée vers un travail de soin de la terre : j'ai suivi une formation professionnelle et universitaire en agriculture biologique. Le travail pratique dans des exploitations agricoles m'a permis de prendre confiance en mes mains et en mes capacités *physiques*.

Par la suite, je suis devenue mère, et j'ai commencé à apprendre à accompagner mes enfants.

Puis, cherchant une nouvelle orientation professionnelle, j'avais commencé à me renseigner sur les formations en Qi Gong et en Yoga quand j'ai « par hasard » découvert l'existence de la *Méthode Educative 3C*. J'ai tout de suite été attirée par la formation de moniteur, même si, jusque-là, je n'avais pas eu le projet de travailler avec des enfants. Je sentais que je pouvais, avec cette formation, continuer mon chemin.

C'est aussi à travers elle que j'ai appris à prendre soin de moi. J'ai gagné confiance... en mon *cœur* : en ma capacité d'aimer et d'être bienveillante, – bienveillante avec moi-même et bienveillante avec les autres. En cours de formation m'est alors revenue cette phrase : « Je voudrais aider les autres à aller mieux. »

## Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>9</b>
<hr/>	
<b>Le Silence</b>	
<hr/>	
<b>Silence extérieur et silence intérieur</b>	<b>11</b>
Essai de définition	11
Le silence et le repos sont vitaux pour la nature humaine	12
<b>Une modernité hostile au silence et à la solitude</b>	<b>13</b>
Le stress des adultes... devient le stress des enfants	13
Un environnement bruyant, bavard et rapide	14
La vie dans les familles	15
La vie en collectivité	16
Le silence, la solitude et l'ennui deviennent des ennemis à combattre	17
Où trouver un moment de calme et de solitude dans ce monde agité ?	17
<b>À la rencontre du silence à l'aide de la ME3C</b>	
<hr/>	
La séance 3C – une « séance du silence »	19
Mes expériences avec la pratique de la ME3C	19
Certains enfants portent en eux beaucoup d'agitation	23
Faire silence dans le corps	23
Faire silence dans la tête	25
Faire silence dans le cœur	29
<b>Discussion et bilan personnel</b>	
<hr/>	
Il est possible d'appivoiser le silence	31
Mon cheminement personnel avec la Méthode	32
<b>Conclusion</b>	<b>33</b>
<hr/>	
<b>Bibliographie</b>	<b>37</b>
<hr/>	
<b>Remerciements</b>	<b>39</b>
<hr/>	





## Introduction

« Savoir apprivoiser le silence peut être (...) une discipline, une thérapie, et le plus savant des arts. »  
Dominique Loreau<sup>1</sup>

*Ce mémoire est issu d'une session de formation de moniteur en Méthode Educative 3C (8 week-ends) et d'une mise en pratique auprès d'enfants en école maternelle et primaire. Il présente cette expérience et la réflexion qu'elle a suscitée et nourrie sur le silence.*

En tant que stagiaire réalisant des séances 3C, j'ai rencontré, certes, quelques enfants calmes et attentifs. Mais de nombreux autres portaient en eux beaucoup d'agitation. En séance, ils avaient besoin de bouger, de toucher, de parler, de faire du bruit pour se sentir exister. Certains étaient incapables de rester tranquillement assis, d'autres parlaient sans cesse. Ma demande de silence semblait les mettre mal à l'aise.

Je me suis alors posé des questions sur la raison de cette agitation et sur ce qui pourrait aider ces enfants à devenir plus tranquilles et silencieux. Comment apprend-on à faire silence?  
Ces questionnements ont guidé la rédaction de ce mémoire.

Dans un premier temps, je m'attache à définir la notion de « silence » telle que je la comprends. Cela m'emmène notamment à questionner la place du silence dans notre société en général et dans la vie des enfants plus particulièrement.

Dans un second temps, j'examine la possibilité pour l'enfant de se familiariser avec le silence, mieux de *l'apprivoiser*, à travers la pratique régulière d'exercices de la Méthode Educative 3C. Pour ce faire, j'analyse le silence sur les trois plans de l'être humain : le physique, le mental et l'émotionnel avant d'examiner, dans un troisième temps, à partir de mon expérience, ce que cette pratique peut apporter aux enfants en termes de mieux-être. L'objet est bien d'interroger quels sont les bienfaits du silence pour l'enfant.

---

<sup>1</sup> Dominique Loreau dans sa préface au livre de John Lane (2010) : *Les pouvoirs du silence*



## Le Silence

Je commence par définir la notion de silence pour expliquer comment je la comprends et quels aspects je souhaite étudier.

### Silence extérieur et silence intérieur

#### Essai de définition

Le silence *extérieur* est d'abord défini par une absence de parole et de bruit.

Le dictionnaire de la langue française<sup>2</sup> définit le silence comme (1) « *fait de ne pas se faire entendre* : fait de ne pas parler ; attitude de quelqu'un qui reste sans parler » et (2) « *absence de bruit* : absence de bruit, d'agitation, état d'un lieu où aucun son n'est perceptible ». Le dictionnaire indique comme synonymes (1) mutisme et (2) calme, paix. Il nomme aussi les expressions *le silence de la campagne*, *le silence de la nuit*. Ces espaces (ces temps) ne sont bien sûr pas complètement dépourvus de bruit, mais synonymes de calme. Ici, la notion de silence est donc envisagée par rapport à l'acte de communication et par rapport au bruit.

Le terme « silence » est également utilisé en relation avec le mouvement.<sup>3</sup>

Le mot *silence* vient du latin « *silentium* ». Pour les Romains, ce mot signifiait « silence » dans le sens de « calme, tranquillité ». Secondairement, ils lui attribuaient le sens de « inaction, repos, oisiveté ». Le silence se définit ici comme absence d'activité physique ou mentale.

Le silence *intérieur* décrit un état de quiétude, de sérénité. Il est l'expression d'une paix intérieure. Un être humain est serein parce qu'il est en phase avec lui. Il repose en lui-même. Cet état n'est pas conditionné par un silence environnant; il ne requiert ni l'inactivité ni la solitude et il procure la joie<sup>4</sup> : le jeu silencieux d'un enfant au milieu de ses frères et sœurs en est un exemple. Pour un adulte, aller marcher dans la forêt ou se poser pour écouter une musique douce peut être une manière de se retrouver avec soi-même. Le retour à soi, le retour au silence intérieur permet de s'écouter, de s'approprier du réconfort et de se ressourcer.

Notre nature humaine nous appelle régulièrement au silence.

---

<sup>2</sup> Le Nouveau Petit Robert (2009)

<sup>3</sup> En langue allemande, le mot « still » (silencieux, calme, tranquille) s'utilise non seulement dans « still sein » (se taire, être silencieux), mais également dans « still halten » (ne pas bouger, se tenir tranquillement).

<sup>4</sup> La pensée suivante de Thich Nhat Hanh est intitulée *Enjoying Inner Silence* :

« Silence is something that comes from your heart, not from outside. Silence doesn't mean not talking and not doing things; it means that you are not disturbed inside. If you're truly silent, then no matter what situation you find yourself in you can enjoy the silence. »



Absorbé par le jeu, présent dans l'instant

### **Le silence et le repos sont vitaux pour la nature humaine**

Un des principes de la vie est une éternelle pulsation entre activité et repos, entre effort et relâchement. En tant qu'êtres humains, nous nous sentons en équilibre tant que ces deux polarités font partie de notre vie. Un changement perpétuel entre activité et repos donc, mais aussi entre communication et silence, entre ouverture au monde et intériorité, rencontre et solitude. Cet équilibre est important pour notre santé physique, mentale et émotionnelle, et il est primordial pour le bon développement des enfants (Winterhoff 2011).



Le plaisir de sentir son corps en mouvement

Un enfant aime naturellement bouger son corps (courir, sauter, danser, grimper, etc.), explorer sa voix (parler, crier, chanter, chuchoter) et être en contact avec les autres. Et en même temps, il sait instinctivement quand il a besoin d'un moment de calme : si son environnement le lui permet, il se pose, il se tait, il rêve et, au besoin, il se retire dans un endroit calme. Et le moment venu, il retourne jouer avec les autres.

Si nous laissons faire un enfant, il trouve tout seul un bon équilibre entre activité et repos, entre stimulation et calme, entre connexion et solitude<sup>5</sup>. De nombreux pédagogues (entre autres Maria Montessori) ont insisté sur l'importance de moments de retour à soi, de « ces périodes sensibles, propres à chaque être, indispensables et vitales ».<sup>6</sup>

Seulement, notre mode de vie met à mal ces moments de solitude et de silence. Regardons de plus près quel modèle de vie nous proposons à nos enfants.

## Une modernité hostile au silence et à la solitude

### **Le stress des adultes... devient le stress des enfants**

Le pédopsychiatre allemand Michael Winterhoff (2011) dresse le portrait d'une société en survie: Les adultes sont constamment stressés. Ils vivent une pression importante à leur travail (les exigences, la peur de la crise), se sentent continuellement sollicités (l'omniprésence de l'ordinateur, d'Internet et des mails, du téléphone portable). Et que dire encore du flot médiatique, télévisuel en premier, avec ses mises en scène consuméristes ou catastrophistes. Selon l'auteur, beaucoup d'adultes ne sont plus maîtres de leur vie. Ils « tournent comme un hamster dans sa roue » et ne s'en rendent même pas compte.

Winterhoff affirme que le cerveau de beaucoup d'adultes fonctionne en « mode catastrophe ». Ces personnes s'agitent, sont constamment en action, n'arrivent pas à se poser. L'idée seulement de temps libre leur crée de l'angoisse ; pour cette raison, ils font tout pour occuper le temps.<sup>7</sup> De même, ils n'arrivent pas à se poser avec leur enfant, pour s'intéresser à son jeu par exemple.

En interrogeant l'état intérieur des adultes, l'auteur prend en exemple le rituel de l'histoire du soir. Il incite les parents à s'observer : Sont-ils vraiment présents à la lecture ou sont-ils déjà ailleurs dans leur tête (dans les dossiers qu'ils ont ramenés du bureau et qu'ils doivent encore traiter dans la soirée) ? Winterhoff est persuadé qu'un enfant ressent si son parent est vraiment présent avec lui. Si ce n'est pas le cas, un rituel comme une lecture peut devenir superficiel et ne pas apporter le résultat sécurisant et apaisant recherché.

Comment grandissent alors les enfants qui vivent avec ces adultes ? Selon le pédopsychiatre, ils grandissent mal. L'agitation et la tension des parents se transmettent à leurs enfants. Ceux-ci souffrent de maux de tête et de nausées à

---

<sup>5</sup> Pour lui avoir emprunté ses mots-clé, je souhaite partager ici une réflexion de Lucie Nérot, enseignante en Danse des 5 Rythmes. Elle s'interroge sur « les aspirations fondamentales et sauvages » de l'être humain: « Comment peut-on éteindre sa soif de connexion, de solitude, d'appartenance et de liberté? ». Si sa réflexion concerne l'expression de ces aspirations dans la danse, elle est tout aussi valable pour la *danse de la vie*.

(<http://www.dancingacrossborders.com/open-floor-international.html>)

<sup>6</sup> Chantal de Broissia (1999)

<sup>7</sup> Winterhoff soupçonne que de plus en plus d'adultes auraient du mal à aller se promener en forêt tout seul. Le silence et la solitude ne leur procureraient pas le calme, mais au contraire leur engendraient une gêne, voire de l'angoisse.

répétition, de troubles de la digestion et du sommeil<sup>8</sup>, ils ont du mal à se concentrer, des difficultés à apprendre, deviennent insolents et violents et manquent parfois de tout sens de responsabilité.

Les adultes ne se posent plus, on peut dire autrement: ils ne sont plus posés, ils ne reposent plus en eux-mêmes.<sup>9</sup> Si en plus, les enfants ont eux-mêmes des agendas dignes d'un ministre, leur bonne évolution affective et sociale est en danger. Winterhoff, avec la publication citée et de nombreuses autres publiées depuis 2008<sup>10</sup>, tire la sonnette d'alarme. Il met les parents (et les adultes de manière générale) en garde par rapport aux conséquences de leur comportement, conséquences pour la bonne construction de la psyché des enfants et, par la suite, conséquences pour notre société, les enfants d'aujourd'hui étant les adultes de demain.

## Un environnement bruyant, bavard et rapide

Nous vivons dans un monde de bruits. Un monde « où le bruit ne cesse de nous environner, de nous encercler » (Le Breton 2013). Il y a les bruits de voitures et de toutes sortes de machines et d'instruments techniques qui nous entourent, quand ce n'est pas un fond sonore qui partout semble nous poursuivre: la musique ou la publicité au supermarché, la musique quand on nous fait patienter au téléphone....

Beaucoup d'enfants sont, dans leur environnement familial, sans cesse exposés à des stimulations sonores et visuelles émanant de la radio (ou de la chaîne) et de la télévision.<sup>11</sup> Cela, sans compter les stimulations d'un environnement numérique et virtuel devenu omniprésent (les ordinateurs, tablettes, téléphones portables, consoles de jeux vidéo).

Cette modernité met à mal le silence, ainsi que le stipule l'anthropologue David Le Breton dans son ouvrage *Du silence* (1997) : « Les médias ou les réseaux (...) sont une interruption permanente du silence de la vie, leur bruit prend la place des anciennes conversations. » Cette communication des médias « se donne sur le mode de la saturation, elle ne sait pas se taire pour être entendue, elle manque du silence qui lui

---

<sup>8</sup> L'auteur cite une étude scientifique de l'Université de Cologne selon laquelle 10% des enfants de 10 ans souffrent d'importants troubles du sommeil tandis qu'un quart des enfants entre 9 et 11 ans se plaignent de fatigue occasionnelle dans la journée. Selon les chercheurs, les troubles du sommeil trouveraient leur origine dans « du bruit ou de la lumière qui dérangeant », dans l'utilisation d'un ordinateur ou d'une télévision avant le coucher et dans le stress au sein de la famille.

<sup>9</sup> Et qui ne repose plus en lui-même, qui n'est pas centré, perd son calme et son intuition. Winterhoff observe que beaucoup de parents sont aujourd'hui incapables de se comporter avec leurs enfants d'une manière intuitive qui est adaptée à l'âge des enfants. Le pédopsychiatre constate aussi que de nombreux parents vivent une sorte de « symbiose » avec leurs enfants dans le sens où ils les traitent comme des adultes (ils partagent leurs soucis, tracas, questionnements et angoisses « d'adulte à adulte » avec leurs enfants, au lieu de les en protéger).

<sup>10</sup> Deux ouvrages ont, à ce jour, été traduits en français :

*Pourquoi nos enfants deviennent des tyrans : l'échec de la relation adulte-enfant*, paru chez Ixelles Editions en 2010 ; et *Enfants tyrans, non à la capitulation !*, Ixelles Editions, 2011.

<sup>11</sup> Tisseron (2013) cite une étude sur des bébés qui jouent dans une pièce où la télévision est allumée. Selon cette étude, les jeux des bébés qui jouent en ayant la télévision comme bruit de fond étaient plus courts que ceux des bébés qui jouaient sans télévision. « En outre, ils passaient moins de temps à être concentrés sur eux. Leurs moments de concentration intense étaient plus courts de 25% (...). Or, d'autres recherches ont montré que la capacité de se concentrer sur une activité est un facteur prédictif important du développement ultérieur. Les auteurs de cette recherche en concluent que la télévision est nocive au développement des bébés même en bruit de fond, et qu'il est préférable que les parents l'éteignent quand leur jeune enfant est dans la pièce. »

donnerait un poids, une force. Et le paradoxe de cet écoulement sans fin, c'est qu'elle perçoit le silence comme son ennemi juré : aucun blanc à la télévision ou à la radio (...), impossible de laisser passer en fraude un instant de silence, toujours règne un flux ininterrompu de paroles ou de musiques comme pour conjurer la menace d'être enfin entendu. »

Nombre d'enfants grandissent avec cet environnement de bruits et de bavardages, dans cette ambiance où on entend sans écouter, où on voit sans regarder.

Les adolescents enfin adhèrent complètement, selon Pascal Lardellier (2008), à « l'idéologie de la communication, véritable religion postmoderne ». Guère de silence dans la communication, guère de solitude dans ce monde de « connectivité généralisée », de « convivialité obligée ». Guère d'oisiveté non plus, téléphone portable à la main ou à l'oreille pour « remplir les moments d'attente et de transit, se rassurer, parler pour parler en se confiant à propos de tout et de n'importe quoi, tout raconter et commenter, même brouilles et banalités...».

À toujours communiquer ainsi, dans l'instantané d'écran et de réseaux sociaux interposés, ne risque-t-on pas, ainsi que l'exprime David Le Breton (1997), de mettre à mal le silence intérieur dans ce bruit médiatique omniprésent ? « L'impératif de communiquer est une mise en accusation du silence, comme il est une éradication de toute intériorité. Il ne laisse pas le temps de la réflexion ou de la flânerie car le devoir de parole l'emporte. La pensée exige la patience, la délibération ; la communication s'effectue toujours dans l'urgence. »

## **La vie dans les familles**

Si le monde de « dehors » est bruyant et agité, qu'en est-il de l'environnement familial ? Est-ce que l'enfant y trouve une ambiance calme et rassurante, propice au silence, propice au retour à soi et à l'exploration de ses potentialités ?

On peut observer que nombre d'adultes ne respectent pas le besoin de tranquillité et d'intériorité des enfants. Ils sont toujours « derrière eux », leur parlent sans cesse et commentent leur moindre geste. Ils ne laissent pas les enfants « tranquilles » (à prendre au premier sens du terme : ils le dérangent dans sa tranquillité). Ils lui proposent une activité dès qu'ils le voient calme et rêveur ou ennuyé. Ils l'incitent à rejoindre les autres dès qu'ils le trouvent solitaire. Par contre, ils lui disent : « Allez, on avance ! » quand il est en train de caresser un chat dans la rue ; et ils s'inquiètent pour la propreté de son pantalon quand il s'amuse à jeter des cailloux dans une flaque d'eau et qu'il se réjouit du bruit et du mouvement de l'eau....

Chantal de Broissia (1999) fait la différence entre les « silences douloureux, oppressants » (vécus comme une contrainte, une absence de dialogue, un vide ou un refus) et ce qu'elle appelle les « silences habités, sources de vie » (vécus sans appréhension ni contrainte). Un silence habité « apaise, conforte, structure [et] oriente ». L'auteur relève que l'enfant est plus sensible que les adultes aux silences habités : « Il sait les gérer, se les approprier. Il y vient tout naturellement, lui dont l'activité physique, mentale et affective sont tellement vives. Il est plus souvent que nous [les adultes] disposé au silence. » Et Chantal de Broissia de continuer : « Le silence fait partie de la vie de l'enfant. Il vit dans le silence, du silence, sans se poser de question ; par contre, il réagit si le silence est perturbé. » Il peut être dommageable pour un enfant si « le silence qui lui est indispensable est troublé et perturbé. » Aux yeux de l'auteur (qui est mère et éducatrice), il est important que l'adulte qui accompagne un enfant sache l'observer discrètement, qu'il sache être présent à ses côtés sans déranger ses silences habités. L'adulte doit savoir se tenir en retrait pour « apprendre peu à peu à s'effacer » .



Explorer ses capacités

## La vie en collectivité

Les enfants qui passent une grande partie de leur journée en collectivité ne sont presque jamais au calme et jamais seuls. Ils sont pour cela souvent obligés de s'adapter aux autres. Ils sont exposés à beaucoup de stimulations et de sollicitations, vivent eux-mêmes des conflits ou en sont témoin. Leur environnement est généralement bruyant. Les temps de pause (la récréation et la cantine) sont les moments où règne généralement un niveau sonore important. En collectivité, il est difficile de prendre en compte le besoin de quiétude et les temps de calme auxquels l'enfant devrait avoir accès.<sup>12</sup>

De plus, dans leurs journées, les enfants se retrouvent souvent cloisonnés dans les activités qu'on leur propose (si ce n'est qu'on les leur impose). Rares sont les moments d'autonomie ou d'oisiveté. Rares sont les moments où ils peuvent éprouver le plaisir de ne rien faire<sup>13</sup>.

Une stimulation et sollicitation constantes et le non-respect de son besoin de silence génèrent un niveau de stress permanent (si ce n'est un abrutissement) chez l'enfant. Celui-ci manifeste alors son mal-être par une nervosité physique, un manque de concentration, des sauts d'humeur.

---

<sup>12</sup> Il existe pourtant des initiatives stimulantes. J'ai trouvé par Internet de nombreux témoignages d'écoles primaires, collèges et lycées en Allemagne qui ont mis en place, une fois par semaine, une « récréation silencieuse » (« Stille Pause »). Cette proposition s'adresse à des enfants qui, ce jour-là, n'ont pas envie de « se défouler » dans la cour. Ils peuvent alors se retrouver dans une salle où un enseignant leur propose des activités calmes comme des relaxations. De même, je connais des collèges et lycées qui ont installé une « salle du silence » (« Raum der Stille »), une salle au sein de l'établissement scolaire qui accueille tout élève qui a besoin de se retirer dans un endroit calme pendant sa journée.

<sup>13</sup> Le débat autour de l'actuelle réforme des rythmes scolaires en est un bon exemple. Les trois heures hebdomadaires qui sont dégagées sur le temps scolaire ne seront guère des temps libres, non : ces temps d'activités périscolaires, les adultes qui en sont responsables font tout pour mettre en place des activités censées aider à l'épanouissement des enfants. J'ai moi-même entendu, lors d'une réunion de préparation, une mère alarmée à l'idée de proposer aux enfants un espace qu'ils pourraient choisir, s'ils avaient « juste envie de ne rien faire ».



## **Le silence, la solitude et l'ennui deviennent des ennemis à combattre**

L'anthropologue David Le Breton (1997) explique que l'enfant petit émet des sons, des petits cris, des babillages et plus tard utilise ses jouets et d'autres objets de son environnement pour créer « un univers acoustique accompagnant ses jeux. (...) Ce bruit est un apaisement pour l'enfant car il le confirme dans l'absence d'adversité par l'émission autour de lui d'une enveloppe sonore protectrice. »

En grandissant, s'il se sent en sécurité et tant qu'il n'est pas dérangé, il peut être seul et silencieux, absorbé par un jeu ou toute autre occupation.

Mais si son environnement est hostile au silence et à la solitude, si les adultes autour de lui l'influencent de leur agitation et de leur stress, il risque de perdre cette capacité de recueillement, c'est-à-dire de profonde attention, de concentration. Il peut perdre le contact avec lui-même et risque de devenir comme ces adultes qui « veulent du bruit et de la lumière [et qui] ont leur absence en horreur », qui recherchent constamment « le divertissement, avides de stimulation en tous genres, [qui] consomment sans compter » (Lane 2008).

À l'âge adulte, la relation au silence peut donc être de deux sortes: « Face au silence les uns éprouvent un sentiment de recueillement, de bonheur tranquille, tandis que d'autres s'en effraient et cherchent dans le bruit ou la parole une manière de se défendre de la peur. » (Le Breton 1997)

Pour Winterhoff (2011), il est crucial que les adultes réapprennent à apprécier des moments de silence. Qu'ils arrêtent de concevoir ce silence comme un vide qui serait à combler au plus vite par une activité et qu'ils sachent transformer leur ressenti d'ennui en une jouissance d'oisiveté, d'où pourra naître la créativité.

Il cite Erich Kästner, auteur allemand de nombreux romans pour enfants, qui a dit dans une conférence : « L'exigence que nous redevenions comme des enfants ne peut être satisfaite. Par contre, nous pouvons tenter d'empêcher que nos enfants deviennent comme nous. »<sup>14</sup>

## **Où trouver un moment de calme et de solitude dans ce monde agité ?**

Comment alors un enfant peut-il « s'extraire » de cette vie rapide, bruyante, remplie d'images, où les stimulations et les sollicitations ne s'arrêtent jamais ? Est-ce qu'il y a de la place pour la joie silencieuse qu'apportent les plaisirs simples ? Pour le dire autrement, comment trouver le calme et la quiétude ?

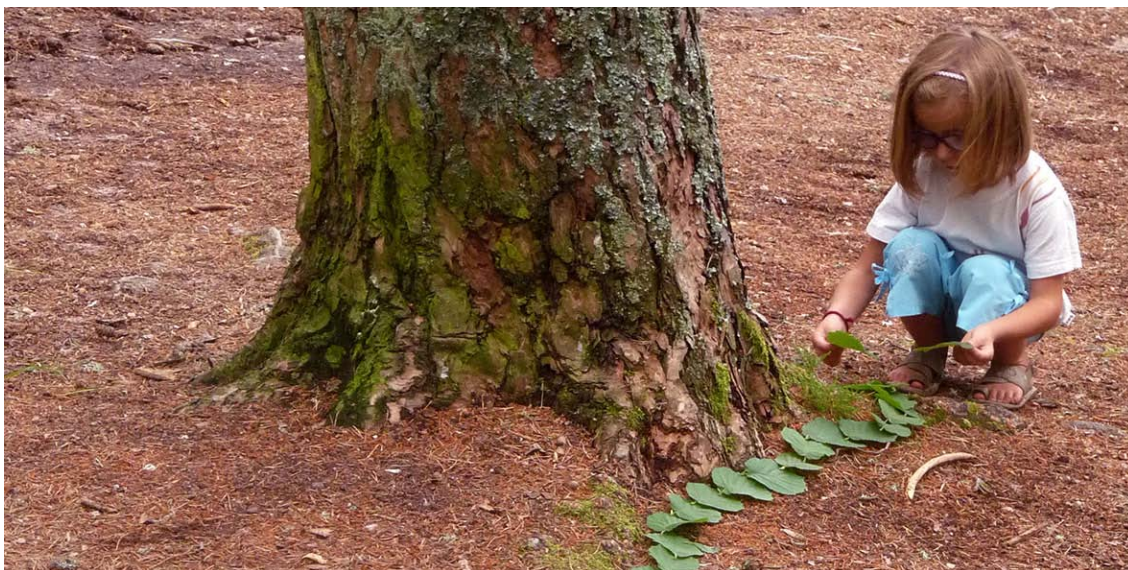
S'allonger dans l'herbe, contempler un papillon sur une fleur, regarder les nuages passer ou écouter le chant des oiseaux sans être dérangé... Le silence de la nature ne leur est, pour la plupart, pas accessible. De par leurs conditions de vie, nos enfants n'ont que peu d'occasion où il leur est, pour certains, même impossible de goûter à des moments de rêverie, où il leur est donné de passer du temps tout seul et moins encore dans la nature..., ainsi que les décrit, en se souvenant de sa propre enfance, Christophe André<sup>15</sup>. Et pourtant quelle aubaine, se réjouit Dominique Loreau<sup>16</sup>, de « profiter de la nature en solitaire pour se revitaliser » !

---

<sup>14</sup> Kästner, Erich (1953), cité par Winterhoff (2011)

<sup>15</sup> C. André in : Snel (2012)

<sup>16</sup> D. Loreau in : Lane (2008)



Être créatif avec et dans la nature ; entrer en communion silencieuse

S'il est difficilement possible à un enfant aujourd'hui de se poser, de « jouir de la solitude et se planquer quand il y a trop d'effervescence<sup>17</sup> », et – plus grave encore – s'il ne **sait** plus se poser, il nous revient à nous, adultes, parents, accompagnateurs, éducateurs (au sens large) de nous demander ce qui pourrait apporter ressourcement et mieux-être aux enfants.

Dans la partie suivante, je souhaite questionner l'aide que peuvent constituer des exercices choisis de la ME3C comme manière de faire, permettant à l'enfant de se familiariser avec le silence.

Je souhaite par ailleurs, à partir de l'expérience acquise auprès de six groupes d'enfants, souligner ce que peut apporter, à l'enfant, une pratique visant à découvrir ses bienfaits.

---

<sup>17</sup> Héritier, Françoise (2012) : *Le Sel de la vie*, Paris, Odile Jacob, p.57

## À la rencontre du silence à l'aide de la ME3C

### La séance 3C – une « séance du silence »

La Méthode Educative 3C (Concentration – Calme – Contrôle) est une pratique psychocorporelle spécialement destinée aux enfants. La pratique régulière des exercices apporte à l'enfant un meilleur équilibre entre les trois composantes de son être, l'intellectuel, l'émotionnel et le physique. Elle l'aide à mieux se concentrer, à trouver le calme en lui et à se maîtriser.

La principale règle pour la pratique de la ME3C est le respect du silence : on ne parle pas, on ne fait pas de bruit. Pendant les séances, le moniteur cherche à créer une ambiance silencieuse, propice à la concentration. La séance 3C est « un moment pour s'occuper de soi » (Dreidemy 2013).

Comme je tenterai de montrer, les séances sont pour les enfants l'occasion de « faire silence » dans leur corps (se poser physiquement), dans leur tête (calmer le mental) et dans leur cœur (évacuer les émotions encombrantes pour retrouver la joie).

Les enfants étant particulièrement sensibles au moindre signe émis par leur entourage<sup>18</sup>, le *silence intérieur* du moniteur est crucial pour le bon déroulement de la séance. Autant que possible, il se doit d'habiter ses paroles et ses gestes et d'être maître de ses émotions. Pour donner les consignes, il limite ses paroles à l'essentiel et s'exprime d'une voix posée. En effet, « portée par une voix douce, respectueuse de la tranquillité d'autrui, la parole ne trouble pas le silence : elle l'anime et le met en valeur<sup>19</sup>».

Les gestes du moniteur se doivent d'être précis et il évite tout geste inutile. Il doit aussi être attentif à son langage non-verbal.<sup>20</sup> Il contrôle ses émotions et sait rester serein et bienveillant en toute circonstance.

### Mes expériences avec la pratique de la ME3C

J'ai réalisé mes premières expériences de mise en œuvre de la ME3C auprès d'enfants de maternelle (moyenne et grande section) et de primaire (du CP au CM2) de l'école publique de Baurech, une petite école communale rurale (60 élèves tous niveaux confondus), école où sont scolarisés mes enfants.

Mes deux aînés ont participé aux ateliers, et il a été intéressant pour moi de me trouver dans cette situation où je n'étais pas d'abord dans mon rôle de mère, mais

---

<sup>18</sup> Umiastowska (1996) précise que « les enfants, surtout les plus jeunes, sont beaucoup plus sensoriels que les adultes ». Elle souligne, en citant Lubienska de Lenval, que « l'attention de l'enfant ne [ressemble] pas à celle de l'adulte ; elle est peu sensible aux paroles et aux idées, mais elle se cristallise à partir de gestes. » Lubienska de Lenval, Hélène (1968) : *L'Education de l'homme conscient*, SPES ; citée par Umiastowska (1996)

<sup>19</sup> Lubienska de Lenval (1955)

<sup>20</sup> Si les réflexions suivantes concernent l'enseignant, elles s'appliquent entièrement au moniteur en ME3C et d'ailleurs à tout adulte en contact avec des enfants :

« Parfois, nous sommes étonnés de la vive réaction d'un enfant, c'est oublier qu'ils sont particulièrement sensibles au moindre signe émis par l'enseignant (haussement d'épaules, plissement de la bouche, contraction du visage, ricanement, mouvements des yeux...). Les expressions non-verbales perturbent davantage le silence car elles installent chez l'enfant un véritable tumulte intérieur.

Par contre, par un message non-verbal (signe de tête, mouvement du corps, geste de la main, sourire, regard...), il est possible d'exprimer l'intérêt porté au travail, de manifester son accord, de secouer l'apathique, de stimuler le lent, de montrer ainsi à toute la classe l'importance et le respect du silence. » Revue de l'Airap n°59, citée par Umiastowska (1996)

dans celui de monitrice d'un groupe d'enfants. J'ai ainsi pu observer mes enfants dans une situation nouvelle. J'ai pu avoir sur eux un autre regard que celui de la mère, un regard nouveau. La ME3C, grâce à sa structure claire et son approche de l'enfant (une attitude aimante, ouverte, sans préjugé) m'a été un outil précieux, parce qu'elle m'a permis d'accorder la même attention à chacun des enfants présents.

#### *Une organisation par groupes et par sessions*

Dans le souci de créer des groupes suffisamment petits et en même temps d'accueillir au fur et à mesure tous les enfants inscrits, j'ai organisé trois sessions :

Une première session de début décembre 2012 à fin février 2013 (dix séances),

une deuxième session de mi-mars à fin avril 2013 (six séances),

puis une troisième session de mi-mai à début juillet 2013 (huit séances).

Pour chaque session, j'ai travaillé avec un groupe d'élèves de maternelle et un autre groupe d'élèves du primaire. Le tableau suivant résume la répartition des élèves sur les groupes.

	<b>1<sup>ère</sup> session</b> dix séances	<b>2<sup>ème</sup> session</b> six séances	<b>3<sup>ème</sup> session</b> huit séances
Maternelle (et CP)	7 enfants : 2 de MS, 3 de GS, 2 de CP	6 enfants : 4 de MS, 2 de GS	5 enfants : 2 de MS, 3 de GS
Primaire	8 enfants de CM1 et CM2	12 enfants : la classe de CE1	10 enfants de CE2 et CM1

Cette organisation des cours ne m'a pas permis de suivre un groupe d'enfants au-delà de 10 séances. J'aurais aimé, avec certains groupes, approfondir mon expérience, suivre davantage les progrès (ceux des élèves et les miens). Cependant, j'ai eu la chance de travailler avec un grand nombre d'enfants et avec plusieurs groupes différents, et j'y ai beaucoup appris<sup>21</sup>.

---

<sup>21</sup> Dans le dernier groupe du primaire, je recevais plusieurs enfants très bavards. Les séances ont été, au moins dans un premier temps, très agitées et interrompues par leurs commentaires, réflexions, blagues, etc.. J'ai ainsi pu observer ma progression dans la bienveillance (comparé à mon attitude et mon comportement avec mes premiers groupes) et le contrôle de mon impatience (« Quand est-ce qu'ils commenceront à se taire un peu ? »).



Ambiances de mes séances 3C avec des élèves de maternelle et du primaire

### *Le lieu*

Mes ateliers 3C se sont déroulés dans une salle de l'Accueil Périscolaire. La salle est lumineuse. Elle était toujours propre et bien tempérée. En mettant sur les côtés tables et chaises, j'avais suffisamment de place au sol pour poser jusqu'à douze tapis en cercle ou en ovale et également pour faire des exercices debout, avec déplacement dans l'espace (comme « La Marche Respiratoire »).

Si l'espace était suffisamment grand, l'aménagement de la pièce avec des étagères remplies de jeux de société et des bacs à jouets et peluches a pu être source de déconcentration pour des enfants agités<sup>22</sup>. Quand bien même la pièce était trop chargée et pouvait par cela appeler l'attention de certains enfants, la plupart des enfants n'ont eu aucune difficulté à rester présents aux consignes et aux exercices proposés. La sobriété du matériel 3C leur permettait un premier ancrage et la disposition des tapis de sol et des coussins a réveillé, plus d'une fois, leur imagination : « *C'est une fleur !* » ou « *Comme une étoile !* ».

<sup>22</sup> Par exemple, pour des exercices de recentrage et d'équilibre où je leur demandais de choisir un point droit devant eux, les affiches au mur ont parfois été dérangeantes: Pour nommer le point choisi, un enfant de maternelle (qui n'avait pas encore intégré la règle du silence), s'est exclamé : « *Moi, c'est le nez du singe* », et a ainsi incité d'autres enfants qui pourtant étaient déjà bien « installés », à choisir, eux aussi, un point sur une affiche....

### *L'horaire*

Les ateliers ont eu lieu pendant le temps périscolaire de la pause midi, plus précisément entre le repas de midi à la cantine et le retour en classe. Ce créneau était assez petit, mais j'ai pu adapter mes séances.

Parfois, les enfants étaient fatigués, ralentis. Je pense que l'horaire y était pour beaucoup, ils venaient juste de manger et la digestion leur accaparait de l'énergie.

### *Le fond sonore*

Pendant mes séances 3C, les autres élèves de l'école se trouvaient dans la cour, juste en dessous de la pièce où nous pratiquions. À ma grande surprise, les enfants présents au cours 3C ne se sont pas laissés distraire par les voix, parfois fortes ou aiguës, de leurs camarades ou des surveillants et n'ont jamais relevé le résonnement des ballons envoyés de toute force contre les murs du bâtiment où nous nous trouvions.

### *La participation*

Les enfants ont été inscrits aux ateliers par leurs parents (ceux-ci avaient été informés de la mise en place de l'atelier par un mot explicatif dans le cahier de liaison). Une fois les ateliers démarrés, il y a eu l'un ou l'autre élève qui a vite exprimé le souhait de ne plus participer (une fille de MS parce qu'aucune de ses copines n'était dans son groupe ; et un garçon de CM1, puis deux garçons de CE2 qui ne m'ont pas donné de raison, et dont j'ai accepté la décision). Tous les autres enfants ont été contents voire enthousiastes de venir aux ateliers.

Un garçon de 4 ans que j'ai exclu de l'atelier parce qu'il était trop turbulent, m'a demandé à plusieurs reprises s'il pouvait revenir et, une fois que je lui ai encore dit non (on avait réessayé une fois, mais il avait encore trop dérangé le déroulement de la séance), il a éclaté en larmes, expression d'un vrai grand chagrin. Je suis restée un moment avec lui pour écouter sa déception.

J'ai vu aussi beaucoup d'enthousiasme de la part des plus grands (CM1/CM2) qui ont rusé à la cantine en s'installant tous ensemble à la table du premier service pour être sûrs d'arriver à l'heure à notre séance 3C. Plusieurs enfants ont exprimé l'envie de continuer l'atelier après les grandes vacances.

### *Les témoignages des enfants*

Plusieurs témoignages illustreront ma réflexion sur le silence (cf. ci-après). De manière générale, tout au long de mes séances, j'ai pu lire dans les yeux des enfants combien ils avaient soif d'attention et je sentais qu'ils se nourrissaient de la pratique que je leur proposais. Les enfants m'ont à maintes reprises exprimé leur gratitude de pouvoir apprendre et pratiquer les exercices et d'ainsi éprouver un mieux-être. Finalement, j'ai été surprise par l'immédiateté avec laquelle certains enfants ont adopté des exercices pour les pratiquer de façon autonome à la maison, et ce sans que je le leur aie proposé explicitement.

### *Ce que j'ai appris pendant les séances*

La pratique de la ME3C avec les élèves m'a moi-même apporté un relâchement de mes propres tensions physiques, émotionnelles et mentales : même si mes premières séances étaient loin d'être parfaites, j'en sortais détendue, joyeuse, un grand sourire sur mon visage.

Cependant, certains de mes groupes ont été trop grands : les enfants y étaient trop nombreux. Dans d'autres, la composition du groupe a été trop hétérogène, ou par l'âge des enfants ou par leurs besoins (p.ex. un groupe de maternelle avec, d'un côté, quatre enfants particulièrement agités et, de l'autre, quatre enfants plutôt timides).

Par ailleurs, j'ai accueilli dans mes groupes plusieurs enfants qui dérangent fortement le déroulement des séances et qui auraient mieux profité de la ME3C dans des séances individuelles. Comme je n'avais pas de disponibilité pour proposer ces séances, j'ai, pour certains enfants, tenté de les garder dans mes groupes, au détriment des autres participants. Au fur et à mesure, j'ai appris à poser des limites, et j'ai exclu des ateliers l'un ou l'autre enfant, tout en regrettant de ne pas pouvoir lui proposer la formule qui lui convenait, et en accueillant sa déception. J'ai développé ma patience et j'ai appris à rester calme et sereine avec des enfants agités.

### **Certains enfants portent en eux beaucoup d'agitation**

Je m'attendais tout à fait, avant de débiter ma pratique en atelier 3C, à ce que les enfants puissent avoir du mal à respecter le silence. Pour autant, je fus étonnée de constater combien certains d'entre eux pouvaient être bavards. Il leur était difficile de se taire, tellement ils avaient l'habitude de partager leurs questions, leurs réflexions, leurs sensations.<sup>23</sup> D'autres enfants bougeaient sans cesse, « ne tenaient pas en place ». Ils semblaient incapables de rester assis sur leur coussin ne serait-ce que 20 secondes sans changer de position ou sans chercher à s'occuper (jouer avec les manches de leur vêtement, tripoter le tapis de sol, examiner les cailloux dans leur poche, ...). Finalement, j'ai observé des enfants qui ne pouvaient pas s'empêcher de chercher mon attention ou celle du groupe : ils se faisaient remarquer par des commentaires, des bruits ou alors ils exagéraient un geste ou faisaient exprès d'accélérer ou de ralentir le rythme d'un exercice.

J'avais donc souvent besoin de rappeler la règle du silence. J'ai d'ailleurs pris l'habitude de dire « on se met debout (on s'assoit/on s'allonge) en silence ». Tellement le moment « vide » entre deux exercices semble, pour certains, invitation à la parole, au bruit et à l'échange...

Quand ils commencent à pratiquer la ME3C, la règle du silence peut, par des enfants agités, être vécue comme une contrainte. Mais mon expérience m'a montré que les enfants adoptent rapidement le cadre que leur proposent les ateliers. Ils apprécient les exercices qui semblent répondre à leurs besoins.

Par la suite, j'illustre à l'aide d'exercices choisis, comment les enfants peuvent se familiariser avec le silence en atelier 3C.

Cette partie de ma réflexion décline la notion de « silence » sur les trois plans de l'être humain (le physique, le mental et l'émotionnel).

### **Faire silence dans le corps**

#### *Évacuer les tensions*

Une séance 3C donne aux enfants l'occasion de se poser physiquement et de faire silence, condition pour se mettre en relation avec leur corps. Il m'apparaît en effet que l'enfant peut prendre conscience d'endroits sensibles ou douloureux et se rendre compte de ses tensions physiques. Des exercices comme « Les Mains qui font du bien » (un exercice d'auto-massage) et la « Relaxation dynamique » (relaxation selon Jacobson) lui permettent d'évacuer ces tensions accumulées. Les enfants en témoignent : « *Avant la séance, j'avais mal à la tête, maintenant, je n'ai plus mal.* » « *Quand on a commencé, j'avais mal au ventre. C'est passé maintenant.* » L'enfant apprend qu'il peut lui-même se faire du bien. Il apprend à se détendre.

---

<sup>23</sup> Dans un de mes groupes, j'ai rencontré des enfants (âgés de 9 et 10 ans) particulièrement bavards. Je sentais leur besoin de « meubler » le silence dès qu'il commençait à s'installer.

### *Alterner mouvement et calme*

Les enfants qui expriment une nervosité physique profitent du principe d'alternance d'exercices dynamiques et d'exercices d'attention. Des exercices comme « Le Nettoyage de la Maison », « La Danse Africaine » et « Pantin-Robot » sont des invitations à bouger des parties du corps en conscience. « Le Nettoyage de la Maison » par exemple propose à l'enfant de bien ressentir, les unes après les autres, les articulations qu'on lui demande de faire bouger. L'enfant porte son attention à ces parties précises de son corps qu'il met volontairement et consciemment en mouvement. À la suite de cela, le retour au calme est l'occasion de ressentir « si quelque chose a changé » dans son corps. L'enfant se pose et se met à l'écoute de son corps.

De manière générale, je constate qu'après avoir bougé, l'enfant accepte plus facilement l'exercice de relaxation et accepte la demande du moniteur de rester allongé tranquillement. Au début de la pratique, il est souvent nécessaire d'ajuster la durée de la relaxation aux possibilités des enfants, c'est-à-dire parfois l'écourter suivant la tranche d'âge, suivant le déroulement de la séance et l'état d'agitation. Puis pour un enfant qui n'en a pas l'habitude, entendre et ressentir battre son cœur peut s'avérer impressionnant sinon déroutant. En cela, diriger l'attention des enfants sur la respiration (« le ventre qui gonfle quand on inspire et qui dégonfle quand on expire») est bénéfique. En lui portant de l'attention, le rythme respiratoire ralentit et apporte détente. L'enfant goûte alors au plaisir simple de se sentir exister dans son corps au repos : « *Ce qui m'a fait le plus du bien, c'était de me coucher* », m'a dit un garçon agité.

J'observe que les enfants semblent apprécier de faire l'expérience de tranquillité dans leur corps. La ME3C les guide dans une alternance entre mouvement et tranquillité qui, comme expliqué plus haut, est naturelle, bénéfique et bienfaisante.

### *Se poser dans un rythme régulier et dans la lenteur*

Tout exercice de rythme (« Rythmes avec les balles », « Rythmes mains-pieds », « La Marche respiratoire ») est un moyen d'amener progressivement les enfants vers une maîtrise corporelle. Ces exercices leur demandent d'être conscients de leurs gestes.

La découverte de la lenteur et de la simplicité est une autre expérience intéressante pour l'enfant. L'exercice « Le Miroir » (que les enfants apprécient beaucoup) est une invitation à ralentir le rythme et à choisir la simplicité. Les enfants y découvrent une autre qualité de mouvement que celle du « toujours plus vite, toujours plus fort ». Ils sortent du mode de la performance et de la compétitivité et deviennent davantage présents à leurs gestes. Le moniteur les soutient en appelant régulièrement leur attention dans leurs bras et leurs mains.

Avec ces exercices, on comprend que « faire silence dans son corps » ne veut pas dire *immobilité*, mais plutôt d'éprouver un apaisement par le rythme, la lenteur et la présence à soi, par le contrôle – au sens de conscientisation – de ses gestes.

### *Oser l'immobilité*

J'ai pu observer en avançant dans la pratique que les enfants sont de plus en plus à l'aise avec les exercices calmes. Ils prennent confiance en leur capacité à « faire silence dans leur corps ». Ils acquièrent une maîtrise de soi – corporelle d'abord, mentale ensuite (voir ci-après) – qui permet au moniteur d'augmenter petit à petit les temps d'immobilité à travers, par exemple, l'exercice « La Statue »<sup>24</sup>. De manière ludique, cet exercice permet aux enfants de s'entraîner à maîtriser leur corps en se concentrant sur leur respiration ou<sup>25</sup> sur les mains posées sur les cuisses.

---

<sup>24</sup> Cet exercice se réalise en binôme : un enfant ferme les yeux et se tient immobile dans la position assise, son partenaire l'observe attentivement.

<sup>25</sup> en fonction de la consigne que donne le moniteur



En se posant, c'est-à-dire en atteignant une certaine quiétude du corps (immobilité, respiration conscientisée), d'autres formes d'agitation peuvent être entendues par l'enfant, celles de ses émotions et des pensées. C'est le bruissement intérieur bien souvent sous-jacent à l'agitation. Il en appelle à une maîtrise du mental, objet de la partie suivante.

## **Faire silence dans la tête**

### *L'agitation de l'enfant bavard*

La demande de silence en séance 3C peut, comme à l'école, mettre certains enfants mal à l'aise ou en situation d'inconfort. Pour celui qui a l'habitude de parler tout le temps, le silence de la parole peut être déroutant. En effet, pour le bavard, la parole est « affirmation réitérée de soi » (Le Breton 1997). L'enfant bavard se sent donc exister par la parole. Le silence peut lui faire peur parce qu'il se sent démuné d'un moyen habituel d'exister auprès des autres. Il le perçoit comme un vide. Et dans ce vide, il est confronté à lui-même. Le silence le renvoie à lui-même et à son manque de confiance en lui. Il a alors tendance à meubler le silence dès qu'il s'installe.

### *Alternance de son et de silence*

L'exercice « L'Oiseau qui chante » est une manière de progressivement amener les enfants vers le silence. L'enfant entend sa voix résonner parmi toutes les autres<sup>26</sup>. La vibration du son dans son corps lui permet de se sentir exister dans celui-ci et peut contribuer à l'apaiser. L'exercice « L'Abeille » a le même effet. Les enfants l'apprécient beaucoup, parce qu'il les aide quand ils ont « la tête pleine » après une journée d'école. La pratique de l'Abeille apaise le brouhaha des pensées et clarifie les idées. Il aide ainsi à « faire silence dans la tête ».

Car si l'enfant respecte la règle du silence et qu'il fait volontairement le choix de garder le silence et de se tourner vers lui-même, il peut se rendre compte que sa pensée ne s'arrête jamais, que « ça parle tout seul » dans sa tête. Comme le décrit David le Breton (2013) : « C'est une immense discussion que nous avons en nous-mêmes. Jamais, nous ne sommes silencieux quand nous sommes seuls. Nous sommes [sans cesse] dans un dialogue [intérieur] avec les autres. ». Il est impossible de ne pas penser. L'enfant pense par exemple à ses échanges avec les copains dans la cour de récréation, au film qu'il a vu ou au livre qu'il a lu la veille ou à son contrôle de maths du lendemain. Toutes ces réflexions peuvent devenir encombrantes et il est important pour le bien-être d'un enfant qu'il arrive à reposer son mental.

### *Laisser se calmer le bruit du mental*

Nombre d'exercices de la ME3C aident l'enfant à apaiser le mental. « L'Abeille » a été citée; « Je ferme les portes de la maison » en est un autre. Le fait de fermer les yeux écarte toute stimulation visuelle ; l'attention à la respiration sert de point d'ancrage pour le mental. Avec l'exercice « La respiration carrée », le « théâtre des pensées » s'apaise, parce que l'intellect est occupé à se concentrer sur la respiration et le comptage.

De même, tout exercice qui demande à l'enfant une importante concentration dans ses gestes physiques a un effet calmant sur le mental. Dans les exercices de rythme tels que « Rythmes avec les balles », « Rythmes mains-pieds », « La marche respiratoire », c'est l'attention aux gestes et la répétition de ceux-ci qui permet de cadrer l'activité mentale.

---

<sup>26</sup> Relevons que cet exercice n'est pas seulement bénéfique pour l'enfant bavard qui doit apprendre à maîtriser sa parole, mais qu'il l'est tout autant pour l'enfant timide, réservé et trop en retrait, car il y prend confiance en l'expression de sa voix. Il se fait entendre.

En témoignage le lâcher prise mental d'un garçon de 9 ans: « *Avant, j'étais stressé pour le voyage scolaire [ils partaient le lendemain], maintenant, je ne suis plus stressé.* » Et celui d'une fille de 10 ans qui, avant la séance, se posait des questions par rapport à la Saint Valentin qui approchait (« *Est-ce que je vais avoir un cadeau de la part de X ?* »), et qui à la fin de la séance a dit être « *plus relax* » par rapport à cette fête. Lorsque la parole cesse, la pensée devient plus silencieuse. En apaisant l'activité mentale, l'enfant revient à lui-même. Il se détend et son attention s'ouvre à l'instant présent. Il peut alors se mettre à l'écoute : à l'écoute de soi et à l'écoute de l'autre.

### *Apaiser le mental pour découvrir sa force profonde*

« In jedem Kinde liegt eine wunderbare Tiefe. »  
(*En chaque enfant repose une merveilleuse profondeur.*)

*Robert Schumann*

Dans sa construction de soi, l'enfant est fortement influencé par les réflexions et commentaires des adultes (parents, enseignants, éducateurs). S'il s'entend régulièrement dire « tu m'agaces », il intègre peu à peu à ses schèmes mentaux qu'il est quelqu'un d'agaçant. Sa légitimité, son quant-à-soi peut en être atteint. De même pour ces « phrases toxiques<sup>27</sup> » telles que « tu n'y arriveras pas » ; leur récurrence peut fortement mettre en question les capacités et l'assurance gestuelle<sup>28</sup>. Il risque d'être « coupé de son désir, coupé de son être essentiel »<sup>29</sup> et finir par devenir prisonnier de l'image qu'il s'est forgé de sa propre personnalité.

Après sa troisième séance en atelier 3C, une fille de 7 ans faisait part, lors du « Cercle du Respect » : « *Maintenant, si mon père me gronde, c'est moins grave [pour moi].* »

À travers ces exercices, il semble possible à l'enfant de trouver un espace de sécurité intérieure face aux remarques déstabilisantes. Il apprend à donner moins d'importance ou du moins à relativiser ce que les autres lui disent. Il fait le choix de ne pas accepter pour vérité l'opinion d'autrui sur lui-même. Il apprend à se respecter et à s'aimer.

C'est dans le silence que l'enfant dégage cet espace de sécurité intérieure et peut y avoir accès. Et c'est dans l'écoute de soi qu'il peut contacter cette voix intérieure (« cette petite voix » comme le chante ZAZ), la petite voix qui lui dit ce qui est juste pour lui. En se mettant à l'écoute de soi, à l'écoute de ses besoins, l'enfant découvre son individualité et trouve une certaine liberté intérieure. Il acquiert de la souveraineté, dépend moins de l'avis des autres et apprend à se faire confiance. La relaxation « Le château magique » peut servir de support en permettant l'accès à cette souveraineté intérieure : dans la visualisation, l'enfant découvre tout seul la clé qui lui permet d'accéder au château, puis il se ressent roi/reine et donc maître de sa vie. Ainsi que le formule le texte de la visualisation, il « découvre le pouvoir d'être heureux et de réussir tout ce qu'il veut ».

---

<sup>27</sup> selon l'ouvrage *Parents toxiques - comment échapper à leur emprise* de Susan Forward (2007), Paris, éd. Marabout (1ère éd. Bantam Books 1989)

<sup>28</sup> Malheureusement, les adultes n'ont pas toujours conscience de l'impact de leurs paroles sur le psychisme d'un enfant. Au-delà du fait qu'il souffre de cette ambiance parce qu'il ne se sent ni soutenu ni sécurisé, le danger est que l'enfant risque de faire siens ces jugements : « La manière dont nous parlons à nos enfants deviendra leur voix intérieure », exprime cette parole de sagesse.

<sup>29</sup> Jean-Yves Leloup écrit dans une présentation des thérapeutes d'Alexandrie: « (...) Le Thérapeute prend soin du désir, des valeurs qui orientent le désir, sachant que le malaise, la souffrance viennent de ce qu'on est coupé de son désir, coupé de son être essentiel. Le malheur, c'est d'avoir perdu cet espace de silence et de liberté à l'intérieur de soi. » (extrait du livre *Cheminer*, éd. Terre du Ciel)

### *Contrebalancer le vécu négatif*

« Il faut faire pour les générations futures des hommes puissants, c'est-à-dire indépendants et libres. »

*Maria Montessori*

Plusieurs exercices de la ME3C ont pour principe de profiter du temps de rétention<sup>30</sup> du souffle pour renforcer les attitudes positives et la confiance en la vie.

Pour « L'étirement de la joie », les affirmations positives sont : « Je me sens bien, J'ai confiance en la vie, Je suis heureux de vivre ». En séance individuelle, la phrase affirmative dans l'exercice « Je suis fort » peut être adaptée en fonction de l'enfant (p.ex « je suis courageux »). L'exercice « Je me développe positivement » est un autre moyen d'aider les enfants à choisir une attitude positive face à la vie et de laisser s'épanouir leurs qualités et leurs potentialités.

### *Faire silence pour écouter l'autre... autrement*

« Chaque fois que vous êtes vraiment présent, vous êtes à même de reconnaître la présence de l'autre. »

*Thich Nhat Hanh*



Échange silencieux

Le silence est présence à soi. Il est également présence à l'autre : on se tait pour écouter l'autre. La réflexion de Christiane Chaynes (1999) à ce sujet est bien développée :

« Le silence est présence aux autres. Le dialogue implique le silence. Dialoguer, c'est d'abord se rendre disponible. C'est écouter. Si le dialogue – le vrai – est si difficile, c'est parce que l'homme ne sait pas écouter. Pas de dialogue sans écoute de l'autre. Or, le silence est source de l'écoute. Je n'écoute l'autre que si je me tais, certes, mais surtout, si je fais silence en moi. La présence à l'autre suppose plus

---

<sup>30</sup> Au moment de la rétention, quelque chose de neuf peut se mettre en place, nous dit cette sagesse hindoue : « Quand la vague culmine et que sa crête n'est pas encore affaissée, alors s'écoule le nectar divin. »

encore le silence intérieur qui me rend vide de moi-même, afin de devenir capable d'accueillir l'autre, afin d'être attentif à sa parole. »

En séance 3C, les enfants sont invités à se taire (silence extérieur) et à ne pas se moquer des autres (silence intérieur). Leur capacité d'écoute est développée avec des exercices comme « Présentation avec la balle » et surtout au moment du « Cercle du Respect ».

Lorsque le silence – par absence de la parole – s'installe entre deux personnes, il se crée une autre forme de dialogue, un dialogue non-verbal. À travers des exercices réalisés en binôme comme « Le Miroir » les enfants ont l'occasion de connaître cette autre qualité de la relation interpersonnelle qui peut leur échapper dans leur quotidien. Dans le silence, ils trouvent un nouvel espace d'interaction avec leurs camarades, un espace où il n'y a pas d'esprit de compétition. J'ai pu observer que la première fois qu'un enfant prend le rôle de guide dans « Le Miroir », il peut avoir envie de défier son partenaire. Mais dès qu'il fait l'effort de faire des gestes simples et lents et que l'enfant « miroir » arrive à le suivre, les enfants découvrent ensemble la magie de l'harmonie. Il se crée alors entre ces enfants un autre lien, un lien de solidarité, de complicité, un partage souvent bien différent de celui qu'ils ont l'habitude de vivre. Le partage dans ce dialogue silencieux peut rejoindre ce que Le Breton (2013) appelle « le silence de l'amitié, de l'amour, de la confiance ». Il peut ramener l'enfant à un émerveillement devant les choses simples et peut apaiser et fortifier les liens qu'il entretient avec les autres.<sup>31</sup> Comme le résume Christiane Chaynes (1999) : « La parole est communication, le silence est communion. »

L'exercice du « Miroir » est salutaire pour l'enfant bavard et pour l'enfant timide, qui sont tous deux des enfants peu sûrs d'eux. Le premier (qui a habituellement besoin de se faire remarquer par la parole pour se sentir exister) fait l'expérience qu'il peut avoir l'attention d'un autre enfant sans parler. Le second (qui d'habitude n'ose pas se manifester) découvre le plaisir de « sortir de sa coquille » de manière ludique, de s'exprimer d'une autre façon.

Les enfants vivent ainsi un moment de partage qui leur permet de prendre confiance en eux, grâce à l'attention silencieuse de l'autre.

En acceptant de respecter le silence de la parole et à l'aide d'exercices qui calment l'agitation mentale, l'enfant se met à l'écoute de soi et découvre sa profondeur. Il se met également à l'écoute de l'autre et s'ouvre à une nouvelle relation avec celui-ci, une relation qui permet à chacun de prendre sa place et de gagner confiance en soi.

Il me reste alors à approcher l'idée de silence au niveau des émotions.

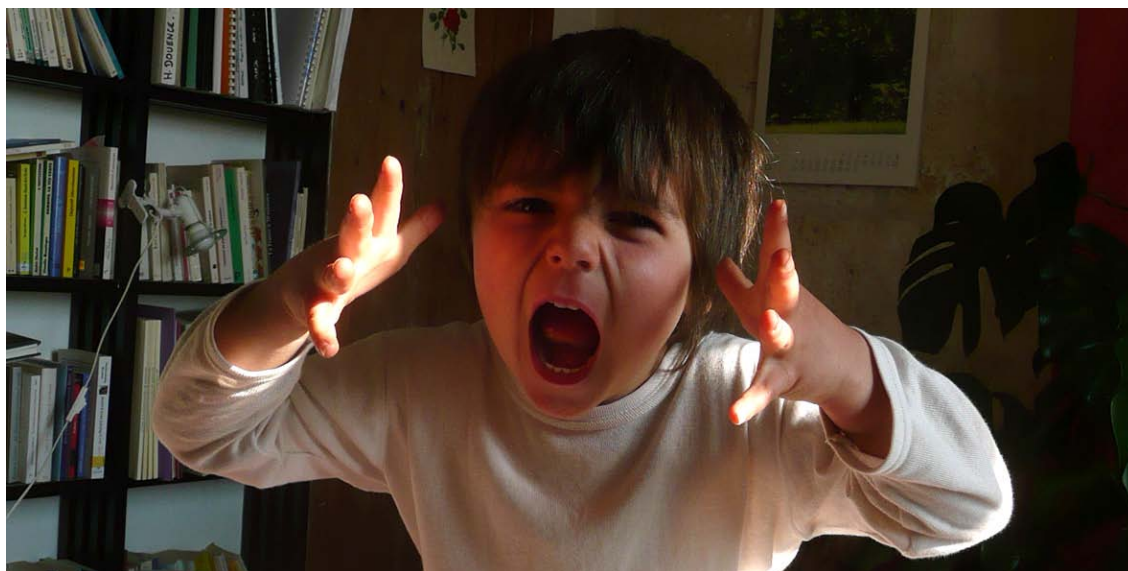
---

<sup>31</sup> Remarquons au passage que ce « jeu du miroir », comme les enfants aiment bien l'appeler, se pratique dans une « observation active » des gestes de l'autre qui fait contrepoint à l'absorption passive d'images face aux écrans numériques. En outre, ce « jeu » se conçoit dans un tout autre esprit que la plupart des jeux vidéo (et des jeux de société aussi d'ailleurs) : il repose sur la solidarité au lieu de la compétition, la simplicité et la lenteur au lieu de la complexité et la rapidité.

## Faire silence dans le cœur

### *Les émotions refoulées*

La plupart des adultes ont été éduqués, dans leur enfance, à un refoulement de leurs émotions fortes qui sont la colère, la peur, la tristesse et la joie (Filliozat 2011). Cela explique pourquoi ils ont parfois autant de difficulté à accueillir ces émotions chez leur enfant. Lorsqu'un enfant ne peut pas exprimer ses émotions<sup>32</sup>, celles-ci restent en lui et créent des tensions nerveuses. La tendance des adultes à ignorer, nier ou ridiculiser ses émotions augmente encore sa souffrance.



Il est plus sain d'exprimer sa colère que de la refouler.

### *Accueillir ses difficultés émotionnelles*

Lorsqu'en séance 3C, l'enfant entre en silence, il entre en lui-même. Il peut prendre contact avec ses émotions et il peut alors ressentir des émotions qu'il avait jusque-là noyées dans l'agitation afin de les dissimuler. La sphère émotionnelle étant fortement liée à la respiration, tout exercice basé sur celle-ci apaise les émotions. Mais les enfants ont surtout besoin qu'on leur donne le moyen d'évacuer leurs émotions encombrantes ainsi que leurs tensions nerveuses dues, notamment, au refoulement.

### *Lâcher les émotions encombrantes...*

Pour introduire des exercices dynamiques comme « Le Geste de la Joie », « Le Coup de Poing » et « Le Ha du Bûcheron », le moniteur nomme la colère, l'agressivité, « ces émotions qui nous empêchent d'être bien ». Ensuite, il guide les enfants vers l'extériorisation, c'est-à-dire l'évacuation de la tension due à ces émotions. J'ai pu observer que - particulièrement avec « Le Ha du Bûcheron » - les enfants retrouvent immédiatement leur gaieté.

La relaxation « Le ciel dans la tête, le soleil dans le cœur » est également un excellent outil pour aider l'enfant à « faire silence dans son cœur ».

---

<sup>32</sup> « Étymologiquement, motion évoque le mouvement ; le préfixe é- en indique la direction : vers l'extérieur. L'é-motion est un mouvement vers le dehors, un élan qui naît à l'intérieur de soi et parle à l'entourage, une sensation qui nous dit qui nous sommes et nous met en relation avec le monde. » (Filliozat 2011)

*... et trouver apaisement et sérénité*

Dans cette visualisation est mise en œuvre la respiration (« quand tu expires, c'est comme un vent qui se lève et qui va chasser les gros nuages gris »). À la fin, le ciel est « tout bleu » et « un beau et grand soleil » réchauffe le cœur de l'enfant. Cette relaxation invite l'enfant à comprendre que la joie lui est accessible à tout moment et qu'il y a moyen de se débarrasser de ce qui l'encombre.

Une fille de 11 ans refusait de venir en séance à cause des conflits entre ses camarades et elle. Après l'avoir écoutée, j'ai pu l'inciter à néanmoins participer à l'atelier. Son témoignage est clair : « *Avant la séance, j'étais contrariée parce que nous nous étions disputées entre copines. Maintenant, ma contrariété est passée.* »

En atelier 3C, l'enfant apprend donc à porter de l'attention à son monde émotionnel et à en prendre soin. Une fille de 7 ans m'a confié : « *Mon père n'est pas beaucoup là, il part souvent pour son travail. Il me manque. Quand je fais des exercices 3C, ça me fait du bien, puis je passe à autre chose.* » Il est intéressant de remarquer que cette enfant a mis en pratique, seule, certains des exercices. La pratique autonome des exercices lui apporte une stabilité émotionnelle, une sorte de sérénité.

*Être avec soi et s'ouvrir à l'autre*

À travers des exercices où l'enfant porte attention à sa respiration, il apprend à s'écouter dans le sens où il suit son propre rythme, celui de sa respiration. En le recherchant, à chaque fois qu'il en éprouve le besoin, il apprend à se tenir compagnie jusqu'à ce que son agitation mentale ou émotionnelle se calme.<sup>33</sup> Un garçon de 8 ans de me raconter : « *D'habitude, quand je perds à un jeu, je m'énerve. L'autre jour, j'ai joué avec mes cousins et j'ai perdu. Je suis parti dans ma chambre et j'ai fait L'Abeille, et après, ça allait mieux.* » Ce garçon a su maîtriser son énervement et a su se calmer à l'aide d'un exercice qu'il avait appris en séance.

Un enfant qui sait se porter une telle attention bienveillante adopte plus facilement la même attitude envers les autres. Il développe de l'empathie et perçoit et valorise mieux les qualités des autres. Umiastowska (1996) le décrit bien : « L'enfant, à l'écoute de lui-même, prend conscience de son individualité. Il ressent alors la présence de l'autre comme présence d'une individualité aussi respectable que la sienne propre. L'écoute intérieure entraîne l'écoute extérieure. L'enfant s'ouvre peu à peu, devient plus disponible aux autres. » « La Respiration de la paix » aide l'enfant à trouver un équilibre entre « je m'ouvre aux autres » et « je reviens à moi ». Un enfant qui sait s'accorder des temps à soi et qui sait nourrir son intériorité, saura mieux profiter du temps passé avec les autres. La qualité relationnelle s'améliore.

La pratique de la ME3C aide l'enfant à prendre soin de son monde intérieur. Elle le guide dans l'extériorisation de ses tensions nerveuses et lui permet ainsi de trouver un état de sérénité. L'enfant acquiert une plus grande stabilité émotionnelle et se prend en main pour maîtriser son agitation. Il sait se recentrer et s'ouvrir au monde.

---

<sup>33</sup> Eline Snel (2012) raconte comment sa fille de 5 ans a réussi à trouver le calme pour s'endormir en suivant simplement sa propre respiration abdominale.

## Discussion et bilan personnel

### Il est possible d'appivoiser le silence

L'enfant a besoin de se sentir en sécurité pour pouvoir se laisser aller au silence.<sup>34</sup> En cela, les stimulations extérieures doivent être réduites à un minimum, afin d'aider l'enfant à revenir à lui-même.

Les ateliers 3C lui proposent ce cadre rassurant dans le sens où l'accueil est fait par un adulte calme et bienveillant<sup>35</sup> qui, d'une voix posée, le guide à travers une séance structurée. Le matériel utilisé est sobre. La musique qui accompagne certains exercices est calme et harmonieuse. Les images des visualisations sont simples, apaisantes, rassurantes et nourrissent l'imaginaire.

Les exercices de la ME3C permettent aux enfants d'appivoiser le silence de manière ludique<sup>36</sup>. Ainsi, au fur et à mesure de leur pratique, les enfants se familiarisent avec le silence, avec les différents silences que je me suis efforcée de caractériser : le silence physique, mental et émotionnel. Ce faisant, les enfants que j'ai eu le plaisir de guider au fil des séances semblent avoir éprouvé un mieux-être à tous les niveaux. Ils s'accordent alors des moments de retour à soi en dehors des séances 3C et pratiquent des exercices en autonomie. Certains ont même partagé leur nouvel outil avec un parent en lui apprenant des exercices.

Pour des enfants agités qui commencent à expérimenter la ME3C, la demande du moniteur de respecter le silence de la parole et la tranquillité du corps peut apparaître comme une contrainte. Effectivement, le silence s'apprend. Il réclame un certain effort et un minimum de discipline. En avançant dans leur pratique, les enfants prennent conscience du rôle « apaisant et constructeur » du silence (Umiastowska 1996).

Quand un enfant s'est bien apaisé à tous les niveaux de son être, quand la détente physique et la quiétude émotionnelle se joignent à l'imaginaire, la légèreté s'invite et l'enfant est prêt à l'envol. C'est en tout cas ce que nous indique ce beau témoignage d'une fille de 8 ans (une fille légèrement en surpoids et issue d'un environnement social difficile) par lequel j'aimerais clore ma réflexion: « *Pendant la relaxation [La Prairie merveilleuse] quand je respirais, dans mon dos, c'était comme les ailes du papillon qui bougent....* » .

---

<sup>34</sup> J'ai observé dans mes séances certains enfants qui devaient manquer de sécurité affective dans leur environnement familial. Leur comportement et surtout leur regard exprimaient la peur d'être jugé ou grondé. Je sentais que ces enfants brimés avaient particulièrement besoin d'être rassurés de l'immuabilité de ma bienveillance. Ils étaient inquiets (in-quiets !) et avaient besoin de temps pour gagner confiance : confiance pour relâcher leurs muscles et abandonner le poids de leur corps sur le tapis de sol, confiance pour fermer les yeux, confiance pour se taire.

<sup>35</sup> « Accueillir quelqu'un, c'est lui ouvrir la porte de son cœur, lui donner de l'espace. » Cette citation de Jean Vanier évoque l'espace sécuritaire que crée l'ouverture du cœur. Se sentir vu, aimé et respecté par un adulte, permet à l'enfant de se sentir exister. Ressentir cet espace sécuritaire créé par l'adulte permet à l'enfant de se mettre à l'écoute de soi, dans son espace intérieur à lui.

<sup>36</sup> Même si je leur annonçais toujours des « exercices », beaucoup d'enfants, au moment du Cercle du Respect, m'ont parlé du plaisir de pratiquer tel et tel « jeu » (le « jeu du Miroir », le « jeu de l'Abeille », ...).

## Mon cheminement personnel avec la Méthode

### *Donner de la valeur à ce que je dis*

Le travail le plus important a été celui sur ma parole et ma voix. J'avais l'habitude de parler vite et d'une voix peu assurée. Grâce aux remarques de ma formatrice, j'ai commencé à prêter attention au niveau sonore de ma voix et à l'articulation, ainsi qu'au rythme de mes mots.

Il s'agissait pour moi de « barrer » les mots inutiles afin d'épurer mon propos: apprendre à parler simplement, à aller à l'essentiel. J'ai aussi appris (et comme ce travail se poursuit encore, je continue à apprendre) à faire des pauses, à laisser des espaces de silence entre les mots et entre les phrases. J'ai dû apprendre à ralentir ma diction.

Je m'entraîne à parler d'une voix claire, ferme et constante (avec une constance dans le rythme et dans le niveau sonore). J'ai compris combien il est important d'être présente à ce que je dis, d'habiter chaque mot.

Il s'agit pour moi de développer une voix affirmée, – et ce travail sur ma voix m'évoque la question de l'affirmation de soi.

### *Donner de la valeur à ce que je fais*

J'ai pris conscience combien j'avais tendance à m'éparpiller dans mes tâches quotidiennes, à vouloir faire « 36000 choses en même temps »<sup>37</sup>. Je me suis rendue compte combien j'étais capable de « courir » d'une occupation à une autre ; et si parfois cette course ne s'exprimait pas physiquement, elle avait lieu dans ma tête. Ainsi, mon esprit était constamment essoufflé, jamais au repos, rarement dans l'instant et dans l'appréciation de ce que j'étais en train de faire ou de ce qui était en train de se passer. Comme j'entamais plusieurs « chantiers » parallèlement, j'avais du mal à les mener à bien.

Maintenant, je m'exerce à être présente à ce que je fais et à me donner le temps pour faire les choses. Lorsque j'y arrive, tout devient fluide et léger et la joie s'installe naturellement.

### *Donner de la valeur à ce que je suis*

D'une manière générale, ma pratique personnelle des exercices de la ME3C ainsi que mon travail avec les groupes d'enfants me permettent d'être plus présente à moi et, par conséquent, à l'autre.

Avec les apports de la formation de moniteur ME3C et avec un travail personnel mené en parallèle, j'apprends à m'écouter et à me faire confiance. Je prends conscience de mes considérations intérieures, considérations qui me retiennent, qui m'empêchent d'aller de l'avant et je me « reprogramme » en changeant ces vieilles croyances en de nouvelles affirmations.

Ainsi, au fur et à mesure, je laisse derrière moi une dureté, une rigidité et un pessimisme trop connus et je gagne confiance en la force que m'apportent la douceur, la souplesse et l'optimisme.

Sur ce chemin, j'ai pris l'habitude de m'accorder des moments où je suis seule et en silence, de préférence le matin avant que le reste de la famille ne se lève. L'ambiance de ces moments calmes et destinés à l'écoute de moi me porte ensuite tout au long de la journée.

---

<sup>37</sup> Et même si j'avais recours, dans ma langue maternelle, à l'expression « tausend Sachen auf ein Mal machen » (faire 1000 choses à en même temps), cela ferait encore trop...



## Conclusion

Les enfants sont de nos jours victimes d'un rythme de vie frénétique, ils sont pris dans la course folle des adultes qui s'occupent d'eux. Ils subissent les bruits de leur environnement et l'omniprésence des médias électroniques. La vie en collectivité ne leur réserve guère de moments de répit. Souvent même les adultes ne respectent pas leur besoin de temps à eux et perturbent leur silence intérieur.

Il en résulte que beaucoup d'enfants manquent crucialement de moments de calme. Pour cela, ils ne font que rarement l'expérience du silence et de la solitude, pourtant si importants pour leur vie et leur bien-être. Ils finissent par perdre cette qualité qui leur est innée et qui caractérise un enfant : la capacité à être présent dans l'ici et le maintenant, dans un état de quiétude. En ces circonstances où il se fait de plus en plus rare, le silence peut être inconnu de l'enfant. Lui demander le silence ou le confronter au silence peut le mettre mal à l'aise.

Les « séances du silence » que propose la Méthode Educative 3C peuvent en cela aider les enfants à apprivoiser cet inconnu.

En effet, si la demande de silence pouvait leur apparaître comme une contrainte au début, mes expériences dans l'accompagnement des enfants m'ont montré qu'ils acceptent volontairement le cadre que leur proposent les ateliers. Comme la pratique des exercices leur procure un mieux-être, ils se les approprient rapidement. Il m'apparaît alors que la ME3C se révèle un outil précieux pour créer des « îles de silence » dans le quotidien d'un enfant.

À travers la détente physique et l'apaisement des pensées et des émotions, l'enfant découvre un état de sérénité. Il dégage ainsi un espace intérieur propice à l'écoute de soi. Dans cet espace, il prend conscience de son individualité et se relie à sa force intérieure. Nourri de cette intériorité, il prend confiance et sait mieux s'ouvrir aux autres.

Il me semble décisif que les enfants gardent ou – selon les cas – retrouvent leur capacité à s'intérioriser. Ils grandissent dans un monde de la communication et de la (sur)consommation où mille sollicitations et tentations extérieures attirent leur attention. Dans ce monde, il me semble important d'être profondément ancré en soi. Un être humain qui dispose de cet ancrage a la capacité à rester stable et quiet au milieu des turbulences. Il sait rester fidèle à soi (à ses valeurs, à ses espoirs et à ses rêves profonds) dans tous les changements. Il me semble déterminant que les enfants soient ancrés en eux-mêmes pour devenir des adultes libres et responsables.

Ainsi que l'exprime J.W. von Goethe : « Il y a deux choses que les enfants devraient recevoir de leurs parents : des racines et des ailes. »<sup>38</sup>

En cela, il nous revient particulièrement, adultes, de prendre nos responsabilités :

Il nous revient de créer des circonstances de vie permettant aux enfants de goûter au silence et d'écouter leur voix intérieure.

Il nous revient de les soutenir pour suivre cette voix et pour exprimer leurs talents et exercer leurs passions.

Il nous revient de repenser notre mode de vie. Je suis persuadée que nous avons tout à gagner à ralentir le rythme, à apprendre à nous arrêter et à nous relier à nous-mêmes. Nous devons prendre conscience de notre fonctionnement et le changer, pour notre propre bien-être et pour celui de notre entourage. Nous devons prendre le temps de prendre le temps.

Mais surtout, il nous revient de prendre le temps avec les enfants !

« Le travail attend pendant que tu montres l'arc-en-ciel à l'enfant. Mais l'arc-en-ciel a disparu depuis longtemps quand tu as fini ton travail. » (Dicton chinois)

---

<sup>38</sup> « Zwei Dinge sollten Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel. »



« je plonge dans le silence  
sans risque de me noyer  
je m'enfonce  
je disparaiss

et quand je reviendrai à la surface des mots et des bruits  
je serai capable  
à nouveau  
de vivre »

*Bernard Friot*<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Friot, Bernard et Louis, Catherine (2005) : Pour vivre. presque poèmes, éd. De La Martinière.



## **Bibliographie**

### **Ouvrages**

Chaynes, Christiane (1999) : Le Silence, in : revue de l'Airap n°59, Paris.

De Broissia, Chantal (1999) : Le Silence dans la relation parentale, in : revue de l'Airap n°59, Paris.

Dreidemy, Michèle (2013) : Méthode Educative 3C. Une Education pour la non-violence.

Filliozat, Isabelle (2011) : L'intelligence du cœur, Paris, éd. Marabout (1<sup>ère</sup> éd. Lattès 1997).

Lane, John (2008) : Les pouvoirs du silence. Retrouver la beauté, la créativité et l'harmonie, éd. Belfond.

Lardellier, Pascal (2008) : Les ados pris dans la toile, in : Cultures adolescentes. Entre turbulence et construction de soi, dirigé par David Le Breton, Paris, éd. Autrement.

Le Breton, David (1997) : Du Silence, Paris, éd. Métailié.

Lubienska de Lenval, Hélène (1955) : Le silence à l'ombre de la parole, éd. Casterman.

Snel, Eline (2012) : Calme et attentif comme une grenouille, Paris, éd. des Arènes.

Tisseron, Serge (2013) : 3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Toulouse, éd. érès.

Winterhoff, Michael (2011) : Lasst Kinder wieder Kinder sein ! Oder : die Rückkehr zur Intuition, Gütersloh, Gütersloher Verlagshaus.

### **Source en ligne**

Umiastowska, Krystyna (1996) : Le silence à l'école. Dossier en vue de l'épreuve orale professionnelle. <http://krystyna2.free.fr/DOSSIER.htm#17>

### **Émission radiophonique**

David Le Breton (2013) : France Culture, « Pas la peine de crier » : Silence(s) (1/5): Une anthropologie du silence, émission du 22 avril 2013  
<http://www.franceculture.fr/emission-pas-la-peine-de-crier-silence-s-15-une-anthropologie-du-silence-2013-04-22>



## Remerciements

Merci à Sophie de son initiative qui est à l'origine de la première formation de moniteur ME3C dans les Landes.

Merci à ma formatrice Michèle Dreidemy pour tous les apports pratiques et théoriques, pour toutes les impulsions sur la voie du développement personnel et pour sa sage réserve qui a fait que je me sente constamment renvoyée à moi-même pour trouver ma propre voie et ma propre voix.

Merci à toutes les femmes magnifiques de cette première promotion landaise. Merci à chacune d'avoir apporté sa note particulière au groupe. Merci plus particulièrement à Corinne, Sylvie et Céline.

Merci à Henri Fourcaud, directeur de l'école de Baurech, de son ouverture et de son soutien pour la mise en place d'ateliers en Méthode Educative 3C. Merci d'avoir insisté et de m'avoir ainsi permis de me lancer dans la pratique avec des enfants.

Merci à tous les parents qui m'ont fait confiance en inscrivant leurs enfants aux ateliers.

Merci à tous les enfants, grands ou petits, turbulents ou timides, d'avoir participé aux ateliers. Merci de leur enthousiasme et de leurs retours encourageants.

Merci à toutes celles et tous ceux qui m'ont accompagnée et qui continuent à m'accompagner, de près et de loin. Merci surtout à Gaëlle, Gayano et Ruth.

Merci à tous ces poètes et penseurs, ces chanteurs et chanteuses qui avec leurs poèmes et mélodies me touchent, me nourrissent et me permettent de m'ouvrir à la beauté de la vie.

Merci à mes parents de leur soutien.

Merci à Dominique de partager (de près !) l'aventure de la vie avec moi. Merci de son aide précieuse et de sa confiance. Merci de sa sensibilité et de son attention pour nos enfants.

Merci à Mathéo, Amina et Églantine pour leur amour, leur douceur, leur colère, leur patience, leur impatience et leur insistance qui me permettent de grandir.





“Quando acordares  
Olha para mim.  
Há outra vida que vive em ti.  
Foi o que eu vi.

*(Quand tu te réveilleras  
Regarde-moi.  
Il y a une autre vie qui vit en toi.  
C'est ce que j'ai vu.*

Vi que há cá dentro  
Dentro de nos  
Alguém que canta  
E só se ouve  
Se estamos sós.”

*J'ai vu qu'il existe là-dedans  
Au fond de nous  
Quelqu'un qui chante  
Et nous l'entendons uniquement  
Si nous sommes seuls.)*

*Madredeus*

« Écoute, écoute-la cette petite voix  
Écoute-la bien, elle guide tes pas  
Avec elle tu peux échapper  
Aux rêves des autres qu'on voudrait t'imposer  
Ces mots-là ne mentent pas  
C'est ton âme qui chante ta mélodie à toi »

ZAZ