

MEMOIRE

“L'ENFANT TURBULENT ET LA METHODE 3C”



Monitrice de la méthode éducative 3C
CONCENTRATION - CALME - CONTROLE

Formation de Michèle DREIDEMY
Groupe JAUNE
2008 - 2010
Casablanca

SOMMAIRE

■	REMERCIEMENTS	P 01
■	INTRODUCTION	P 02
	PARTIE THEORIQUE	
■	METHODE 3C OU LA METHODE POUR LA NON VIOLENCE	P 03
■	ENFANT TURBULENT ET METHODE 3C	P 05
■	PRESENTATION PERSONNELLE	P 06
■	DECOUVERTE DE LA METHODE 3C	P 07
■	PSYCHOMOTRICITE ET METHODE 3C	P 09
	PARTIE PRATIQUE	
■	LES SEANCES	P 12
■	ETUDE DE CAS 1	P 21
■	ETUDE DE CAS 2	P 22
■	REFLEXIONS DES ENSEIGNANTES	
■	Classe de RABAT - Moyenne Section (4 ans)	P 25
■	Classe de TANGER - Moyenne Section (4 ans)	P 26
■	Classe de VOLUBILIS - Petite Section (3 ans)	P 27
■	Réflexion des enseignantes en arabe	P 28
■	MON PROJET	P 30
■	CONCLUSION	P 31
■	ANNEXE PHOTOS	P 32



Concentration - Calme - Contrôle

3 mots qui font rêver plus d'un, qu'il soit parent ou enseignant, politicien ou policier, conducteur ou simple passager de bus. Alors comment ne pas remercier celle qui, par son inspiration a réussi à modeler cette méthode, par sa volonté l'a diffusé, par ses efforts constants a réussi à me l'amener jusqu'ici. Merci Madame **Michèle Dreidemy**.

Merci à Madame **Nabiha Magzari** qui, généreusement et spontanément, m'a offert l'opportunité de suivre cette formation et d'en faire régner l'esprit dans son établissement.

Merci à Madame **Catherine Guyot** toujours présente, à l'écoute et si généreuse. Merci Catherine pour vos conseils qui m'ont été d'une grande aide et de votre accueil toujours chaleureux. Vous avez su me rassurer plus d'une fois dans mon chemin d'apprentissage.

Merci à mon mari qui m'a soutenue pendant toute la formation, pour sa compréhension, ses encouragements et la mise en forme de ce mémoire.

Le plus grand merci aux enfants qui m'ont accepté en tant que monitrice et qui ont bien voulu me suivre dans cette expérience.

Enfin, je remercie infiniment toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce travail.

INTRODUCTION

Faire échec au stress et à la violence est le rêve de beaucoup de personnes.

Le rêve d'une enseignante est d'avoir une classe calme et attentive, où chaque enfant serait à l'écoute, et bel et bien présent, et surtout de pouvoir réellement participer au développement harmonieux des enfants.

Quand s'est présentée à moi la chance de suivre la formation de la **Méthode 3C**, je me suis vue trouvée confrontée à une telle classe.

Au départ je ne pensais donc pas vraiment à l'effet que cette formation allait avoir sur moi-même, ni même aux changements qu'elle allait provoquer tant sur moi-même que sur tout mon environnement.

Mais dès les premières séances, au vue des effets et des résultats, j'ai compris ce que je pouvais faire pour m'approcher un tant soit peu de mon rêve d'enseignante.

Et surtout avec les enfants dits turbulents.



Je voudrais avant toute chose remercier madame Michèle Dreidemy, dont le cheminement personnel et les recherches, nous offre aujourd'hui la M3C; l'accès aux 3C (concentration, calme, contrôle) est de plus en plus devenu une nécessité dans un monde où la violence et le stress règnent en maîtres et où nous tous, inconsciemment ou non, sommes entraînés par cette vague.

Si je devais donner une définition de **la M3C**, je dirais tout simplement que c'est un arbre dont les fruits n'ont jamais le même goût; ses racines vont chercher très loin leurs nutriments, dans la sagesse ancestrale, mais aussi dans la pluie du jour. C'est le point de rencontre de la tradition et de la modernité, du simple et du complexe, avec un langage universel: **le corps**. Et c'est ce corps qui va manger ces fruits, nourriture à assimiler pour un équilibre entre le moi et le monde, outils à intégrer pour un développement harmonieux de l'ensemble.



Pour utiliser un langage plus explicite, cette méthode offre à tout individu un moyen de changer et de changer son environnement; les pratiques, somme toute assez simples et en apparence les mêmes, sont ressenties différemment à chaque fois; plus on y goûte plus on y prend goût; et les résultats ne sont pas bien loin!

METHODE 3C OU LA METHODE POUR LA NON VIOLENCE

Respirer par exemple, c'est ce que nous faisons tous et à chaque instant, sinon nous ne serions pas là pour en parler!!! Pourtant, le simple fait d'y porter son attention change ce respir lui-même; et le calme revient! Tous les exercices, tous ces points sur des "I" déjà existants, comme les bienfaits d'un simple étirement "**la posture du chat**" ou "**l'étirement de la joie**", entraînent par leur pratique un bienfait total et une plus grande maîtrise de soi.

Ainsi toute cette pratique, toutes ces postures qui, à l'évidence, peuvent se pratiquer à tout moment de la journée, partout, même dans la salle d'attente du dentiste, mènent aux **3C** sans même y réfléchir. On accède ainsi au **C**alme, à la **C**oncentration et au **C**ontrôle, et tout cela sans aucun effort particulier.

Par ailleurs, cette méthode pratiquée par des enfants, apportent les mêmes effets et les mêmes bienfaits, sans aucun effort ni aucune autorité puisque ressentie comme ludique par la plupart d'entre eux. Elle leur permet également de s'affirmer, de partager, et de s'enrichir mutuellement, sans parler des bienfaits purement physiques qu'elle leur apporte. Elle participe également à leur apprentissage du respect de soi et d'autrui, de l'écoute de l'autre, des limites et sûrement, de manière positive, de bien d'autres choses!

Cette méthode est ce que serait le sel au pain ou le sucre au gâteau, le plus qui fait toute la différence.



"L'étirement de la joie"



"Le retour au calme"

"La posture du chat"



"La posture du chat"



Un enfant turbulent est par définition un enfant "**hors normes**". J'entends par hors normes un enfant qui a des difficultés à respecter les normes établies, qu'elles soient scolaires, familiales ou autres. Ce n'est pas seulement l'enfant qui ne tient pas en place un moment, ou l'enfant plein d'énergie ni nécessairement agressif. L'enfant turbulent a soit **des difficultés d'apprentissage, de contrôle, ou d'attention**, souvent les trois à la fois, puisqu'elles sont liées. Ces difficultés génèrent des problèmes relationnels pour l'enfant et pour son entourage quel qu'il soit, familial ou autre. Et si l'enfant n'est pas aidé, il finit par décrocher, entraînant pour lui, à plus ou moins long terme, **un problème de sociabilité**.



Or la M3C propose justement un ensemble de techniques, d'outils pour combler tous ces manques dont souffre l'enfant "**turbulent**". Elle permet par de simples exercices de respiration, de concentration et de détente de canaliser **son énergie vers le positif** en apaisant ses émotions conflictuelles tout en favorisant son attention à soi et au monde. Selon Madame Michèle Dreidemy "**une conscience et un éveil plus grand se créent ainsi pour l'enfant envers son propre monde intérieur et envers sa relation au monde et aux autres**" et c'est exactement ce dont a besoin l'enfant turbulent, pour trouver ses repères et pour formuler son ressenti dans le calme. En le valorisant, en l'encourageant, on change l'image qu'il a de lui-même, et ceci d'autant qu'il apprend en même temps le respect de l'autre et la maîtrise de soi. Même avec un langage peu développé, il pourra apprendre le rapport avec les autres en douceur et c'est là le plus grand bienfait de la M3C: **une méthode éducative pour la non violence**.

PRESENTATION PERSONNELLE

Née dans une famille nombreuse, mes frères et moi n'avons jamais manqué ni d'amour ni d'attention. Mon père, enseignant, était le parrain de tous mes cousins et cousines; écouté, respecté, il donnait à tour de bras, affection et enseignement. Naturellement, tout cela traça mon chemin et je devins donc enseignante aussi.

L'âge, mon expérience professionnelle et mon poste de responsable pédagogique firent que je me lançais dans toutes les formations proposées et qui pouvaient m'apporter un plus dans mes relations avec autrui, mais surtout avec les enfants.

C'est ainsi qu'une collègue me parla de la méthode 3C et le jour même j'en discutais avec ma directrice et comme par hasard nous reçûmes ce même jour une invitation pour le week-end d'initiation.

Ma directrice, femme de cœur et de métier, également soucieuse de l'épanouissement de ses collaborateurs et de ses élèves, me proposa de faire cette formation, ensemble.





Ce premier week-end fut véritablement un enseignement. Spontanée, parfois même impulsive, je fus confrontée à un monde de réserve et de discipline: **atterrissage**.

Le plus étonnant fut le contact avec les autres membres du groupe - je l'appellerais **contact des cœurs** - aucun tabou, tout coulait de source. Mon enthousiasme était tel qu'à la sortie de ce premier cours, je voulais déjà que tous ceux que j'aime puissent connaître cette méthode et en profiter. Cette nuit là je m'endormis comme un bébé. Et dès 5 h du matin, réveillée comme une fleur, pleine d'énergie et de joie, je me mis à attendre le cours comme on attend l'heure d'un rendez vous amoureux.

Après ce premier week-end, j'eus l'occasion de tester les effets de la méthode dès le lundi matin. Agressée verbalement par une collègue, je me mis en tête d'essayer ce que je venais d'apprendre et ça a marché. Du coup, je me suis dit que **le premier travail** à faire serait d'abord sur **moi-même**. Bien sur ce n'est pas une baguette magique, il faut du temps, beaucoup d'apprentissage et surtout de l'attention.

Mais le plus intéressant fut que je commençais à mieux observer les enfants, étudiant du coin de l'oeil ce que je pourrais faire avec eux, une fois ma formation finie. Car cette formation j'étais bien décidée à la poursuivre, et à en faire profiter autant d'enfants et même d'adultes que je pourrais!

En même temps j'appréhendais quelque peu ce moment, et je me demandais si je pourrais transmettre tout cet enseignement comme il se doit.

Les week-end suivants furent source de savoir et de joie. Plus je recevais plus j'en redemandais et plus j'avais envie de donner. Les outils que l'on m'offrait étaient **trop importants** et les rencontres **très riches** et je me gavais de tout cela **sans complexe** et même avec **avidité**.

Et l'occasion de donner à mon tour se présenta plus tôt que prévue. C'est ainsi que profitant d'un remplacement, et devant une classe dissipée, plutôt que d'utiliser l'autorité, je m'essayais à la méthode; et "**l'oiseau qui chante**" fut mon premier exercice.

Intrigués, certains enfants riaient, d'autres en levant les bras faisaient mine de danser, mais doucement l'ensemble prenait forme et quand le plus chahuteur d'entre eux devint le meneur de jeu, l'exercice se poursuivit dans le calme.

Le résultat de ce premier exercice et l'enchantement des enfants m'encouragèrent à poursuivre et je leur fis la "**Mudra des mains**". Toujours dans l'observation, et voyant que les enfants manquaient souvent de souplesse, je pensais que l'exercice du **Nettoyage de la maison** serait adéquat aussi pour la reconnaissance des parties de leurs corps.

Et cela me donna l'idée d'utiliser cet exercice pour le spectacle de fin d'année. Le projet étant la découverte du monde végétal, les enfants représenteraient les étoiles et feraient le **Nettoyage de la maison**. Ce fut une réussite, bien sur extrêmement pailletée.

Les vacances d'été furent pour moi l'occasion de faire les exercices de l'**euphonie gestuelle** et alors que j'avais un malaise au niveau de l'épaule gauche, après un mois de pratique assidue, je ressentis une nette amélioration et je pouvais croiser les bras derrière le dos avec aisance et sans plus aucune douleur.

L'**euphonie gestuelle** est une pratique psychocorporelle qui offre un savoir et une pratique permettant un équilibre physique et un épanouissement intérieur.

Pendant le week-end de **psychomotricité**, j'ai eu la confirmation de ce que je pressentais. Par exemple j'ai toujours été contre l'utilisation du yoopala, sans trop savoir pourquoi. Et durant ce week-end j'ai eu ma réponse: cette première étape de la découverte de son corps et de l'espace pour l'enfant est ratée à cause de cet objet. Et l'on ne voit cela que bien plus tard, quand les difficultés dans la marche ou dans la coordination des gestes se manifestent.



Un autre exemple: celui du **miroir**. Je viens de découvrir qu'il était d'une importance capitale pour les **tracés graphiques** (horizontale, verticale, oblique etc...).



Le miroir

