

MÉMOIRE DE MONITEUR
MÉTHODE ÉDUCATIVE 3C
Concentration Calme Contrôle

**La Méthode Educative 3C au service de
l'Education Nationale**

**Des valeurs communes
pour un objectif commun :
Favoriser la réussite**

Céline Hirigoyen

Session 2015-2017
Groupe Les Bruyères
Landes

Avec Michèle Dreidemy, fondatrice de la ME3C

SOMMAIRE

Introduction

I- La méthode éducative 3 C

1. Définition
2. Ma rencontre avec la méthode
3. Les effets de la formation sur ma personne et ma pratique de classe
4. Les fondements de la méthode

II- Education nationale et méthode éducative 3 C : des valeurs communes

1. Les liens avec le projet académique 2016-2020
2. Mieux apprendre : Un objectif commun
3. Les liens avec les nouveaux programmes de 2016

III- Mise en pratique à l'école de Saubrigues

1. Présentation d'une séquence de 12 séances type et analyse
2. Présentation de séances individuelles pour répondre à des problématiques particulières
3. Bilan global

Conclusion

Introduction

Dans cette société, où l'on vit à 100km/h, l'enfant est soumis à un rythme infernal, n'a plus de temps pour se reposer, ou simplement se poser, rêver, flâner... A l'école, on retrouve des élèves très (trop) souvent fatigués, de plus en plus agités, moins disponibles pour les apprentissages, avec des difficultés d'attention, de concentration, rencontrant de plus en plus de conflits avec leurs pairs, ne sachant plus les régler, ni même se parler.

Depuis plusieurs années, l'école fait l'objet de débats : mauvais résultats à l'échelle internationale qui perdurent, des difficultés scolaires individuelles qui persistent ... L'éducation nationale répond par de nouveaux programmes (les derniers de 2016), de nouveaux rythmes : Darcos 2008, réforme Peillon 2013, puis décret Hamon 2014 et le tout récent décret Blanquer.

On se questionne sur la meilleure organisation du temps scolaire pour la réussite des enfants, question réduite aujourd'hui à l'alternative de la semaine à 4 jours versus 4 jours 1/2. La meilleure organisation pour l'enfant ? Non au final ! Trop de contraintes extérieures étouffent l'objectif d'un calendrier scolaire qui épouserait les rythmes chronobiologiques de nos élèves : contraintes financières, humaines et infrastructurelles locales, exigences du lobby du tourisme, évolutions de notre société avec de nouvelles organisations familiales (parents séparés, familles recomposées, gardes alternées, week-ends et vacances à partager...). Considérations à cent mille lieues des besoins de l'enfant en fin de compte... Pourtant, l'un des objectifs du projet académique 2016-2020 est bien d'instaurer un climat scolaire favorable à la réussite des élèves.

La méthode éducative 3C à l'école, présentée en détail ci-après, peut nous y aider, car d'une part, elle enseigne aux élèves à prendre soin d'eux-mêmes face à ce rythme qui leur est imposé, et d'autre part elle offre, à nous les enseignants, des outils pour une plus grande efficacité de nos enseignements. Une méthode qui place enfin l'enfant au centre et qui le prend dans sa globalité, qui lui offre des outils simples pour ne plus subir la fatigue, l'agitation, en lui apprenant à prendre soin de lui-même, à se calmer, à se contrôler, et à développer ses capacités d'attention et de concentration. Ainsi, il sera mieux avec lui-même, mieux aussi à l'école, avec ses pairs et plus réceptif aux apprentissages.

I - La méthode éducative 3 C

1. Définition

« Il s'agit d'une technique psychocorporelle adaptée aux enfants, basée sur des valeurs et attitudes de vie positives comme : le respect, la tolérance et la bienveillance. Elle donne à l'enfant des outils pratiques et efficaces pour qu'il puisse mieux gérer son monde intérieur, ses émotions, ses pensées mais aussi ses attitudes physiques. Cette méthode vise entre autres à développer l'attention et la concentration de l'enfant et à lutter contre l'agressivité et la violence à l'école. Elle aide également l'enfant à trouver le calme, le bien-être et à développer toutes ses potentialités et sa créativité. »

2. Ma rencontre avec la méthode éducative 3 C

Ma rencontre avec la méthode éducative 3C s'est faite il y a 4 ans par l'intermédiaire de Sophie Aquistapace, aujourd'hui monitrice et formatrice de la ME 3C, qui suivait à l'époque un de mes élèves de CE1, le soir après la classe. Elle m'a présenté la méthode qui m'a beaucoup intéressée aux regards des difficultés rencontrées au quotidien par mes élèves : grande fatigue, agitation, faible concentration, faible attention, conflits entre pairs. Directrice de l'école, j'ai accepté que dans le cadre de sa formation, elle mène 3 séances-type avec mes élèves comme cela est permis par l'éducation nationale. C'est ainsi que j'ai découvert des exercices concrets pour enseigner aux enfants comment se concentrer, se recentrer, se maîtriser, prendre soin de soi, être à l'écoute de son corps, et cela m'a convaincu de m'engager dans cette voie. L'adhésion des enfants lors de ces séances, à qui l'on propose rarement de travailler sur soi, m'a rendu également très confiante.

L'année suivante, nous avons souhaité poursuivre l'aventure à l'école en demandant à la direction académique l'agrément de Sophie, condition nécessaire pour qu'elle puisse intervenir au-delà de 3 séances. Nous avons ensemble monté un projet expérimental d'innovation pédagogique : « Favoriser les apprentissages en assurant un climat serein ». La méthode existe dans mon école depuis ce jour grâce aux interventions en ½ classe de Sophie pour les classes de CE1, CE2 et CM1 en 2013/2014, puis de Cathy Dumoulin, monitrice agréée éducation nationale également, pour les classes de CE2 et CM1 en 2014/2015.

Convaincue par la méthode, j'ai voulu aller plus loin et me suis inscrite pour suivre la formation ME 3C afin de pouvoir m'investir davantage, d'acquérir moi-même tous les

exercices pour les enseigner au quotidien à mes élèves, pour leur donner les moyens de trouver une attitude favorable aux apprentissages, et de s'apaiser.

3. Les effets de la formation sur ma personne et ma pratique

Autant j'étais convaincue de ce que j'allais pouvoir apporter à mes élèves avec cette formation, autant n'avais-je jamais pensé que j'en serai la première bénéficiaire...

En apprenant et pratiquant les exercices destinés aux enfants au fil des 10 week-ends de formation, j'ai pu en ressentir peu à peu les effets. Cette méthode a été le point de départ d'une réelle transformation chez moi. Je ne suis plus la même personne aujourd'hui que celle du premier week-end, où j'étais très réservée, peu souriante, distante même. Cette formation a agi comme une thérapie, un développement personnel. Au niveau personnel, elle m'a ouverte aux autres peu à peu, m'a apporté de la joie, de l'enthousiasme, et m'a permis d'être plus authentique, et moins sur la défensive.

Cette métamorphose m'a servi ensuite dans ma vie familiale, la confiance et la force intérieure que j'avais gagnées me permettant de sortir de situations difficiles, de me détacher de liens nocifs, et d'accepter ce que je ne pouvais changer. J'ai trouvé une forme de sérénité. Je suis devenue plus actrice de ma vie en prenant seule des décisions importantes. Je suis désormais plus à l'écoute de moi-même, je me lève plus tôt le matin pour prendre soin de moi. Bien entendu je continue d'utiliser pour moi-même les exercices appris. Je pratique régulièrement la respiration abdominale pour m'apaiser ou me recentrer, et des exercices tels que « l'étirement de la joie », et « les mains qui font du bien » pour me détendre. Je pratique des relaxations, et j'ai pu en faire bénéficier également l'un de mes fils qui ressentait le « stress du dimanche soir » avant de reprendre sa semaine au collège, en partageant avec lui la relaxation de la cascade joyeuse. Après 3 séances, il n'en a plus eu besoin, le stress avait disparu.

Au niveau professionnel, la formation a changé ma pratique de classe, ma posture face à mes élèves. Je suis plus disponible, plus patiente, et plus sensible à leurs capacités d'attention et de concentration. Je suis devenue plus chaleureuse avec eux, plus à l'écoute de leurs petits maux quotidiens, notamment après le week-end de formation sur l'amour. L'humour est apparu également dans nos relations.

4. Les fondements de la méthode éducative 3 C

Un développement équilibré

La méthode veille à développer de manière équilibrée les sphères intellectuelle, émotionnelle et physique en proposant des exercices au niveau mental (concentration), émotionnel (calme) et corporel (contrôle).

Les besoins fondamentaux de l'enfant

L'enfant pour se développer a besoin en premier lieu d'amour. Il réclame de l'attention qui est une manifestation d'amour.

« L'amour est la plus grande force que l'on puisse donner à un enfant. Elle va lui donner le sentiment d'être important et d'exister. L'enfant qui ne reçoit pas assez d'attention dont il a besoin, va la provoquer en faisant des bêtises, car ce qui compte le plus pour lui, c'est que l'on fasse attention à lui. »

Ainsi l'enfant cherche l'attention de l'extérieur : parents, enseignants. Mais on peut lui apprendre que l'attention peut venir de l'intérieur :

« Il s'agit de l'attention que l'on peut se porter à soi-même. On va alors apprendre à l'enfant à s'apporter cette attention qui souvent lui manque. A travers les exercices d'attention à sa respiration, à son corps, ses mouvements, sa posture, il va apprendre à se tourner vers lui-même, à se porter de l'attention. L'attention que l'on se porte permet de se sentir exister. »

Le deuxième besoin fondamental de l'enfant est la structure, les repères, le cadre.

« Les règles, les limites donnent à l'enfant une sécurité affective. En effet, elles sont pour lui des repères sécurisants qui ont pour but de le protéger, de prendre soin de lui-même, elles lui apportent également des repères de vie sociale lui permettant de bien vivre avec les autres et en société.

C'est l'adulte qui fixe les règles et les limites, il est alors pour l'enfant la référence sur laquelle il pourra s'appuyer et se sentir en sécurité ».

Le moniteur est le garant de ces principes, il doit faire preuve à la fois d'autorité pour faire respecter le cadre, les règles, la structure et de bienveillance en portant attention à chacun. Le

code de conduite entre dans ce cadre, il s'agit d'un document édictant les règles à suivre pendant les séances collectives ME 3C, qu'on remet à chaque enfant en lui demandant de le signer pour s'engager.

Les exercices

La concentration, le calme et le contrôle s'acquièrent progressivement et patiemment au fil de la pratique. Il est nécessaire de s'exercer, de s'entraîner. Pour cela, on peut pratiquer des exercices ponctuels au quotidien mais aussi vivre des séances-type pour permettre aux enfants de pouvoir expérimenter plus d'exercices et de bénéficier des effets plus intenses d'une séance structurée.

II- Education nationale et méthode éducative 3 C : des valeurs communes

1. Les liens avec le projet académique 2016-2020

Focus sur l'axe 1 du projet académique :

« Améliorer les parcours des élèves pour développer des poursuites d'études plus ambitieuses »

Je répertorie ci-dessous les actions du projet académique concernant l'objectif « Instaurer un climat scolaire favorable à la réussite » en soulignant les points que l'on retrouve dans la méthode éducative 3 C.

- Promouvoir la bienveillance en engageant les instances visant à la responsabilisation et à l'engagement des élèves (CVL, CVC, CESC...) et les équipes des écoles et des établissements dans une réflexion sur la façon de la rendre explicite et de l'inscrire dans les pratiques pédagogiques et évaluatives et la conduite des projets.
- Développer le travail inter catégoriel pour promouvoir une approche globale des élèves.

- Promouvoir, au sein des circonscriptions ou des ZAP (zones d'animation pédagogique), des modalités complémentaires d'apprentissage en classe, hors de la classe et lors des activités périscolaires en s'appuyant sur l'expérience de la réforme des rythmes éducatifs.

- Construire un parcours de santé et de citoyenneté dans ses dimensions individuelles et collectives (dépistages, prévention, éducation à la santé et à la citoyenneté) pour favoriser le bien-être à l'école et les comportements responsables.

- Développer le principe de l'évaluation positive en rendant explicites les critères et les finalités et en les inscrivant dans les projets d'école et d'établissement.

2. Mieux apprendre : un objectif commun

- Être attentif aux capacités d'attention et de concentration

Avec la réforme des rythmes, l'éducation nationale cherche à optimiser les apprentissages en utilisant les savoirs de la chronobiologie en rapport avec la capacité d'attention des enfants. Ainsi, il est demandé une concentration des enseignements fondamentaux aux moments où la faculté de concentration est la plus élevée, c'est à dire avant 11h et après 15h.

- Rechercher l'efficacité des enseignements :

En alternant séances courtes et séances longues.

- Développer la confiance en soi

L'étude PIRLS (progress in international reading literacy study) de 2011 pointe un manque de confiance en soi chez les élèves français par rapport à leurs voisins européens.

Dans le domaine 3 des nouveaux programmes, la formation de la personne et du citoyen, au cycle 2, il est demandé à ce que l'on développe la confiance en soi par l'enseignement de l'oral notamment en mathématiques et l'étayage des prises de parole en langues vivantes. En cycle 3, c'est l'ensemble des enseignements qui doit contribuer à développer cette confiance.

Ainsi, on retrouve en ces points clés des objectifs de la méthode éducative 3 C, à savoir, optimiser les apprentissage en étant attentif aux capacités d'attention et de concentration des élèves, et développer la confiance en soi. La ME 3 C va même au-delà puisqu'elle ne se

contente pas de repérer les plages horaires propices aux apprentissages ; elle accroît les capacités de concentration et d'attention chez l'enfant, en lui enseignant à y être sensible et à être acteur de sa réussite avec la pratique d'exercices qu'il pourra refaire seul au fil du temps.

3. Les liens avec les nouveaux programmes 2016

Là encore, on peut faire des parallèles entre les nouveaux programmes de 2016 et la ME3 C notamment dans la discipline « Enseignement moral et civique ».

Dans ces programmes, on aborde la culture morale et civique selon quatre dimensions, liées entre elles : une dimension sensible, une dimension normative, une dimension cognitive et une dimension pratique déclinées ci-dessous :

- La sensibilité : soi et les autres
- Le droit et la règle : des principes pour vivre avec les autres
- Le jugement : penser par soi-même et avec les autres
- L'engagement : agir individuellement et collectivement

C'est la dimension « La sensibilité : soi et les autres » qui retiendra notre attention en rapport avec la ME 3. Voici ci-dessous un extrait des programmes détaillant cette dimension aux cycles 2, 3 et 4 (cycle 2 : CP, CE1 CE2 / cycle 3 : CM1, CM2, 6^{ème} / cycle 4 : 5^{ème}, 4^{ème}, 3^{ème}). Les mots en gras mettent en évidence les valeurs retrouvées dans la ME 3C.

« La sensibilité est une composante essentielle de la vie morale et civique : il n'y a pas de conscience morale qui ne s'émeuve, ne s'enthousiasme ou ne s'indigne. **L'éducation à la sensibilité vise à mieux connaître et identifier ses sentiments et émotions, à les mettre en mots et à les discuter, et à mieux comprendre ceux d'autrui.**

- Objectif 1 : Identifier, exprimer en les régulant ses émotions et sentiments
 - Cycle 2 :

1/a - Identifier et partager des émotions, des sentiments dans des situations et à propos d'objets diversifiés : textes littéraires, œuvres d'art, la nature, débats portant sur la vie de la classe.

1/b - Se situer et s'exprimer en respectant les codes de la communication orale, les règles de l'échange et le statut de l'interlocuteur.

- Cycle 3

1/a - Partager et réguler des émotions, des sentiments dans des situations et à propos d'objets diversifiés : textes littéraires, œuvres d'art, documents d'actualité, débats portant sur la vie de la classe.

1/b - Mobiliser le vocabulaire adapté à leur expression.

- Cycle 4

1/a - Exprimer des sentiments moraux à partir de questionnements ou de supports variés et les confronter avec ceux des autres (proches ou lointains).

- Objectif 2: S'estimer et être capable d'écoute et empathie

- Cycle 2

2/a - Prendre soin de soi et des autres.

2/b- Accepter les différences.

- Cycle 3

2/a - Respecter autrui et accepter les différences.

2/b - Manifester le respect des autres dans son langage et son attitude.

- Cycle 4

2/a - Comprendre que l'aspiration personnelle à la liberté suppose de reconnaître celle d'autrui.

- Objectif 3: Se sentir membre d'une collectivité

Dans le domaine de « La formation de la personne et du citoyen »

Cycle 2

- Questionner le monde : **On veut enseigner à l'élève un comportement raisonnable vis-à-vis de l'environnement et de la santé.**
- Activités artistiques, français et éducation physique et sportive : **L'expression de leurs sentiments, de leurs émotions, leur régulation. Ainsi que Le respect de soi, et le respect des autres.**

Cycle 3

- Tous les arts concourent au développement de la sensibilité à la fois par la pratique, par la fréquentation des œuvres **et l'expression de ses émotions** et de ses goûts.
- L'ensemble des enseignements doit contribuer **à développer la confiance en soi et le respect des autres. »**

La ME 3 C est un très bon outil que l'on peut mettre au service de la dimension « la sensibilité : soi et les autres » pour apprendre concrètement à identifier ses émotions, les réguler, pour prendre soin de soi et des autres, et encore une fois à développer la confiance en soi.

III- Mise en pratique de la méthode éducative 3 C à l'école élémentaire de Saubrigues

1. Présentation d'une séquence de méthode éducative 3C avec un groupe d'élèves de cours moyen

Cette séquence s'est inscrite dans le cadre des activités pédagogiques complémentaires (APC) : Instaurées dans le cadre de la réforme de l'organisation de la journée et de la semaine scolaires dans le premier degré, les APC offrent un large champ d'action pédagogique et permettent d'apporter aux élèves un accompagnement différencié, adapté à leurs besoins, pour susciter ou renforcer le plaisir d'apprendre. Les enseignants peuvent aider les élèves lorsqu'ils rencontrent des difficultés dans leurs apprentissages, les accompagner dans leur travail personnel ou leur proposer une activité prévue dans le cadre du projet d'école.

C'est cette dernière possibilité que j'ai retenue pour proposer aux élèves une séquence de séances –type de ME3C (avec accord préalable des parents).

Ce groupe d'élèves de CM était composé de 11 enfants volontaires (4 filles et 7 garçons), qui connaissaient la méthode éducative 3C car ils avaient déjà bénéficié de 10 séances en classe de CE2 sur le temps scolaire. Ils ont cette année suivi 12 séances de plus sur 3 mois à raison d'une fois par semaine. Voici le détail des séances proposées :

	Séances 1 à 3	Séances 4 à 6	Séances 7 à 9	Séances 10 à 12
Respiration	Bien respirer c'est bien vivre	Respiration complète	Respiration complète	Respiration complète
Concentration	Je me recentre	La statue	L'oiseau qui chante	Le miroir
Pour se libérer des tensions	Le bûcheron	Le coup de poing	Le coup de poing	Le bûcheron
Bien-être	Des mains qui font du bien			
Confiance en soi	La boule magique de la force	s.4 La boule magique de la force	s.7 et 8 Je suis fort	La marche de la volonté
		s. 5 et 6 Je suis fort	s.9 La marche de la volonté	
Physique	Le nettoyage de la maison	La danse africaine	La danse africaine	Le nettoyage de la maison (avec un enfant qui guide au centre)
Relaxation	La force du cheval L'oiseau libre Mon château fort (version psychologique)	L'oiseau libre L'île aux trésors Le château magique	L'oiseau libre La force du cheval Mon château fort (version psychologique)	La force du cheval L'île aux trésors Le château magique

J'ai fait remplir à chacun une feuille d'autoévaluation (voir en annexe) pour pointer quelles étaient leurs difficultés éventuelles et leur fréquence d'occurrence, en début et en fin de séquence ME 3C. Je présente les résultats dans les deux tableaux ci-dessous.

Tableau présentant les difficultés rencontrées par les enfants, et évolution de la fréquence d'apparition de ces difficultés entre le début et la fin des séances de ME 3C

(Groupe de 11 élèves de CM 08 sept. / 08 déc. 2 016)

Difficultés rencontrées et nombre d'enfants les rencontrant	Prénoms	Fréquence de rencontre de la difficulté		Diminution de la fréquence de rencontre de la difficulté	Pourcentage d'enfant ayant une évolution favorable par difficulté
		En début de séquence	En fin de séquence		
Fatigue (7/11)	Si	4	3	Oui	80%
	Lo	4	4	Non	
	Al	3	1	Oui	
	Ro	3	1	Oui	
	Ji	4	3	Oui	
	An	3	-	-	
	To	4	-	-	
Manque de confiance en soi (4/11)	Si	4	3	Oui	67%
	Mal	3	1	Oui	
	Al	2	2	Non	
	An	3	-	-	
Manque de concentration (4/11)	Si	3	2	Oui	33%
	Al	2	2	Non	
	Ji	4	4	Non	
	An	3	-	-	
Agitation (4/11)	Si	2	1	Oui	100%
	Ji	3	2	Oui	
	An	3	-	-	
	Ga.	2	-	-	
Tristesse (3/11)	Si	4	4	Non	50%
	Mal	2	1	Oui	
	To	2	-	-	
Agressivité (3/11)	Si	4	4	Non	50%
	Lo	3	2	Oui	
	An	2	-	-	
Peur (1/11)	Mal	3	2	oui	100%
Aucune (2/11)	No				
	Mat				

Tableau présentant, par enfant, le nombre de difficultés dont la fréquence d'apparition a baissé

Rappel :

Code 1 : Je ne rencontre presque jamais cette difficulté.

Code 2 : Je rencontre cette difficulté par moment.

Code 3 : Je rencontre souvent cette difficulté.

Code 4 : Je rencontre presque toujours cette difficulté.

Prénoms	Nombre de difficultés rencontrées en début de séquence	Nombre de difficultés dont la fréquence d'apparition a baissé en fin de séquence et lesquelles	Pourcentage de difficultés en évolution favorable par enfant
Si.	6	4 <ul style="list-style-type: none"> - Fatigue : code 4 vers 3 - Confiance en soi : code 4 vers 3 - Concentration : code 3 vers 2 - Agitation : code 2 vers 1 	67%
Al.	3	1 <ul style="list-style-type: none"> - Fatigue: de code 3 vers 1 	33%
Ji.	3	2 <ul style="list-style-type: none"> - Fatigue : code 4 vers 3 - Agitation : code 3 vers 2 	67%
Mal.	3	3 <ul style="list-style-type: none"> - Confiance en soi : code 3 vers 1 - Peur : code 3 vers 2 - Tristesse : code 2 vers 1 	100%
Lo.	2	1 <ul style="list-style-type: none"> - Agressivité : code 3 vers 2 	50%
Ro.	1	1 <ul style="list-style-type: none"> - Fatigue: code 3 vers 1 	100%

Deux enfants du groupe, No. et Mat. ne rencontraient pas de difficultés, ni au début, ni à la fin.

Trois autres enfants, Ga. , An. et To. , ont dû arrêter de suivre mes séances car ils ne respectaient pas le code de conduite. Je n'ai donc pas pu évaluer leur évolution, mais ils figurent dans le premier tableau car j'ai trouvé intéressant de partager les difficultés qu'ils pouvaient connaître.

Ces trois enfants auraient nécessité une prise en charge individuelle. J'ai pu l'offrir à l'un d'entre eux : Ga. sur qui je reviendrai tout à l'heure. An. est un enfant qui présente des troubles de l'attention, et il ne parvenait pas à rester sérieux pendant les séances, il essayait d'amuser ses camarades. To. n'était pas motivé pour participer aux séances, ce sont ses parents qui l'y avaient inscrit, il troublait également le groupe.

C'est pourquoi le premier tableau présentant les difficultés rencontrées par les élèves concerne les 11 enfants de départ, et le second, qui expose l'évolution des enfants après leurs 12 séances, seulement 6 (11 - 2 sans difficultés - 3 qui ont arrêté).

Analyse du tableau 1

La principale difficulté soulevée est la fatigue : 64 % des enfants la mettent en avant, puis viennent à égalité le manque de concentration, l'agitation et le manque de confiance en soi, difficultés citées par 36 % du groupe. **Parmi les enfants fatigués, 80 % font part d'une amélioration après notre séquence de 12 séances.**

Sur un total de 18 difficultés évaluées par les enfants au début et à la fin des 12 séances de ME 3C, 12 ont vu leur fréquence diminué, soit 67%. 6 n'ont pas évolué. Aucune n'a vu sa fréquence augmenté.

Voici les difficultés par enfant dont la fréquence n'a pas diminué :

- La fatigue chez Lo.
- le manque de concentration et de confiance en soi chez Al.
- le manque de concentration chez Ji.
- et la tristesse et l'agressivité chez Si.

Analyse du tableau 2

En y regardant de plus près, on remarque que malgré ce statu quo, ces 4 enfants ont progressé sur les autres points :

- Lo.

Lo. se sent toujours « très souvent fatigué » après nos 12 séances, mais en revanche il se sent moins agressif. Il l'était « souvent » au début, et ne l'est plus que « par moment » après l'entraînement aux exercices ME 3 C.

- Al.

Al. se sent moins fatiguée, elle l'était « souvent » au début de la séquence, et ne l'est « presque jamais » à la fin. Elle a ainsi progressé de deux degrés sur l'échelle de fréquence proposée.

- Ji.

Ji. est un enfant dyspraxique. Ce trouble demande certainement une prise en charge beaucoup plus importante pour l'aider sur ce point précis de la concentration. Il se sent par contre moins agité et moins fatigué, ce qui correspond à 67 % de ses difficultés en évolution favorable.

- Si.

Si. a fait état de 6 difficultés, ce qui est énorme. Elle est en souffrance. Si elle n'a pas évolué sur deux difficultés, elle l'a en revanche fait sur les 4 autres qu'elle avait soulevées (agitation, concentration, confiance en soi et fatigue). 67 % de ses difficultés sont en évolution favorable également.

J'ai proposé à Sixtine et à ses parents de lui faire 3 séances individuelles pour prolonger nos séances et poursuivre cette belle évolution.

Ainsi, tous les enfants ayant participé à cette séquence de 12 semaines ont connu un bénéfice par rapport aux difficultés qu'ils rencontraient (de 33% jusqu' à 100% pour certains).

2. Répondre aux problématiques particulières avec les séances individuelles

- Le cas de G.

G. est un enfant de 9 ans, en classe de CM1, que ses parents ont inscrit à mes séances collectives ME 3C mais qui, avant la première séance, ne voulait pas signer le code de conduite, demandant même aux autres enfants si eux allaient signer. Devant la sagesse de ses camarades face à son souffle de révolte, il s'est résigné et a signé. En réalité, G. était parfaitement lucide et s'il hésitait à s'engager avec ce code c'est qu'il savait que ce serait difficile pour lui de le respecter. Rester dans le silence en particulier ! G. a pour habitude de commenter tout ce qu'il fait, et de faire part de ses émotions (ou de les laisser éclater) au moment où elles surviennent.

G. connaissait l'exigence de ces séances car il avait suivi 10 séances sur le temps scolaire l'année précédente en classe de CE2.

Je n'ai gardé cette fois-ci G que le temps de deux séances, en ai informé ses parents en leur proposant de poursuivre avec des séances individuelles pour ne pas rester sur un échec tout en préservant le cadre serein avec mon groupe.

G. est un enfant qui se contrarie très facilement, s'il n'arrive pas à faire quelque chose ou s'il perd aux jeux collectifs à la récréation. Il n'aime pas perdre, se met en colère. Le regard des autres l'inquiète.

G. se montre tout de suite très différent en séance individuelle, il n'est plus du tout dans son positionnement d'amuser ses camarades, de faire « le clown » au milieu du cercle d'enfants, mais de profiter de ce moment rien que pour lui. Je reprends avec lui la feuille à remplir avec ses difficultés à cocher. Alors qu'à la première séance collective, il n'avait coché que la difficulté « agité » et qu'il avait pour objectif uniquement de se relaxer, (je vous rappelle qu'il ne voulait pas s'engager), cette fois-ci en prenant le temps de lire ensemble, il a coché qu'il se sentait : agité, pas concentré, agressif, et manquant de confiance en lui. Il souhaitait en objectifs à atteindre devenir plus concentré, s'entraîner à la concentration, toujours se relaxer, contrôler ses réactions, améliorer ses résultats scolaires, développer la confiance en lui. Il a ajouté librement pour la case « autre » : Ne plus embêter les autres pendant la récréation. Son implication était entière.

Voici les séances que je lui ai fait vivre :

Séance 1 :

- Bien respirer c'est bien vivre (exercice de respiration pour se calmer)
- Le miroir (exercice de concentration)
- Le coup de poing (exercice physique pour chasser la colère, l'agressivité)
- Rythme mains/ pieds (exercice de concentration)
- Le geste de la joie (exercice pour éveiller la joie, sortir des conflits)
- Je suis fort (exercice de confiance en soi)
- Le bûcheron (exercice physique pour chasser la colère, l'agressivité)
- Le nettoyage de la maison (exercice physique)
- La relaxation « Le ciel dans la tête et le soleil dans le cœur »

Bilan de la séance 1 :

G. a fait tous les exercices avec application, dans le calme, le plaisir et avec enthousiasme. Il maîtrise la respiration abdominale mais en revanche ne parvient pas à respirer avec la cage thoracique.

« C'était bien. Ce que j'ai préféré, c'est le coup de poing. La séance, ça m'a apporté de l'humour.»

Séance 2 élaborée avec les conseils de Michèle Dreidemy :

(Les exercices soulignés sont nouveaux par rapport à la séance précédente.)

- Bien respirer c'est bien vivre
- Le miroir
- Le bûcheron
- Massage balles (exercice de relaxation, apaise)
- Je me recentre (exercice de concentration)
- Je suis fort
- Je me fais du bien (exercice de bien-être)
- Le nettoyage de la maison
- Relaxation « La prairie merveilleuse »

Bilan de la séance 2 :

La première partie de la séance se passe très bien. G. a adoré le massage balles, il se sent bien. Une certaine agitation dans la seconde partie de la séance car G. a cru que le massage « balles » était l'exercice final.

Séance 3 élaborée avec les conseils de Michèle Dreidemy :

- Bien respirer c'est bien vivre
- Le miroir
- Le bûcheron
- Je me recentre
- Relaxation de Jacobson (pour éliminer les tensions)
- Je suis fort
- Le nettoyage de la maison
- Massage « balles»

Bilan de la séance 3:

La séance s'est très bien passée.

Bilan des 3 séances :

G. a montré un nouveau visage, beaucoup plus paisible et souriant qu'en collectif. Nous avons échangé sur le niveau de ses difficultés après ces 3 séances. G. se trouve toujours agité et manquant de confiance par moment, mais se sent moins agressif. Pendant les récréations, il est rarement en conflit, et si cela lui arrive, il n'a pas de geste violent, il s'en va à l'extérieur du groupe.

- Le cas de Si.

Nous retrouvons Si. dont nous avons parlé tout à l'heure. C'est une élève de 10 ans, en souffrance, non intégrée, qui a des difficultés relationnelles avec ses camarades. Elle est arrivée dans cette école l'année dernière en classe de CM1. Elle aime apprendre mais n'aime pas venir à l'école, elle a une boule au ventre le matin, est seule à la récré. Son visage est très fermé, elle est très maladroite dans ses relations et peut être également très ambivalente. Elle vit avec ses deux parents et ses deux sœurs de 8 et 5 ans. J'ai commencé à la prendre en séance ME 3C en septembre 2016 dans un groupe de 10 enfants. Elle était très motivée au départ, puis a quelque peu désinvesti les séances collectives très structurées : le silence, les exercices proposés ne lui convenaient pas toujours. Si. avait ses exercices préférés (exercices physiques et relaxations), et aurait souhaité ne faire que ceux-là. Elle avait des difficultés à écouter ses camarades dans le cercle du respect.

Je lui ai proposé de poursuivre nos 12 séances avec 3 autres individuelles après en avoir parlé à ses parents. Elle a tout de suite accepté. Ses parents m'ont dit qu'elle avait beaucoup aimé les séances collectives, et qu'elle était ravie de cette continuité. Je l'ai donc vu 3 fois en janvier 2017.

Je lui ai redemandé alors quelles étaient ses difficultés. J'ai retrouvé le manque de concentration, le manque de confiance en soi qu'elle avait souligné en septembre et qu'elle avait évalué comme ayant baissé d'un degré sur l'échelle de fréquence en décembre. Par contre, il est très intéressant de noter qu'après ces 4 mois passés, Si. n'a plus coché l'agressivité qu'elle avait pourtant laissé au code 4 en décembre. C'est une grande avancée pour elle. Je pense que Si. était réellement heureuse qu'un adulte lui accorde du temps, à elle seule, pour son bien-être, qu'on reconnaisse sa souffrance et qu'on l'aide à entretenir de meilleures relations avec les autres.

Les séances proposées à Si. :

Pour construire les séances, j'ai choisi des exercices de concentration, et travaillant la confiance en soi, pour répondre aux difficultés pointées mais aussi des exercices pour s'apaiser, pour se faire du bien, pour se procurer de la joie, et pour apprendre à se donner de l'attention.

Séance 1 :

- Je ferme les portes de la maison (exercice de respiration pour se calmer, s'apaiser)
- Le bûcheron (pour libérer les tensions, chasser la mauvaise humeur)
- Je me concentre (exercice de concentration)
- La posture de l'huître (pour apaiser, se détendre)
- Je me fais du bien (pour amener le bien-être)
- Le nettoyage de la maison (exercice physique qui mobilise toutes les articulations)
- Relaxation « La force du cheval » (pour développer la confiance en soi)

Bilan de fin de séance :

Si. a aimé la séance. Elle dit se sentir, bien, très bien. J'ai découvert ses rires pendant la phase finale du nettoyage de la maison au moment où elle devait mobiliser toutes ses articulations en même temps. C'était très touchant pour moi de la voir heureuse, elle qui d'ordinaire est si fermée à l'école.

Séance 2 :

- L'abeille (exercice de respiration)
- Le geste de la joie (pour éveiller la joie, sortir des conflits)
- Je suis forte comme une montagne (confiance en soi)
- Le nettoyage de la maison
- Relaxation « L'île aux trésors » (pour améliorer la confiance en soi)

Bilan de fin de séance :

Si. dit se sentir bien.

Séance 3 :

- Respiration bâton (pour se calmer)
- Le miroir (exercice de concentration)
- Je me fais du bien
- Le nettoyage de la maison
- Relaxation de « L'oiseau libre » (pour se sentir plus joyeuse)

Bilan de la séance 3 :

Si. se sent bien. Elle dit avoir aimé de nouveau le nettoyage de la maison, cela lui a fait du bien.

Témoignage de la maman lors de l'entretien final :

« Si. se sent vraiment mieux. A la maison, elle a de meilleures relations avec ses sœurs. Elle est plus ouverte. C'était une période de joie, car Si. était contente d'aller à ces trois séances et c'était aussi la période de son anniversaire. »

3. Le cas de Thomas, collégien

Thomas habite Redon, il a 12 ans $\frac{1}{2}$, et est en classe de cinquième. Il n'arrive pas à se concentrer et est très agité. Il ne respecte pas les règles. Il peut avoir des réactions violentes parfois avec ses sœurs ou avec d'autres jeunes du collège. Je lui ai proposé deux séances individuelles à l'occasion d'un court séjour en Bretagne. Lors de notre rencontre, Thomas m'a expliqué ne pas aimer se faire humilier et que cela déclenchait chez lui de la colère.

Exercices proposés lors de ces deux séances:

Bien respirer c'est bien vivre

Je me recentre

Les mains qui font du bien

La respiration alternée

Relaxation dynamique style Jacobson

Le nettoyage de la maison

Relaxation « Je flotte sur les vagues »

Bilan

À la fin de la première séance, Thomas se sent apaisé, tranquille. Il a adoré la relaxation. Les exercices de la respiration alternée et la relaxation dynamique style Jacobson lui ont également été profitables. La deuxième séance s'est déroulée à l'identique.

Pour poursuivre ce travail, j'avais demandé à Thomas d'une part de pratiquer quotidiennement la respiration abdominale et « Je me recentre » avant de faire ses devoirs, et d'autre part d'utiliser la relaxation style Jacobson, si besoin, pour évacuer sa colère.

J'ai téléphoné à Thomas quelques semaines après nos séances pour prendre de ses nouvelles : Il s'est approprié les exercices les plus utiles pour lui. Voici son témoignage : « Quand je suis en situation, quand je suis agité par exemple, je fais la respiration abdominale et ça marche. Et quand je suis très énervé, je fais l'exercice de Jacobson. Ça me fait du bien. Avant, quand j'étais à bout, je tapais. Aujourd'hui j'arrive mieux à me contrôler, c'est en progrès. »

4. Bilan global

L'évaluation des séances que j'ai faites me conduit à constater :

- des effets chez les enfants en séances individuelles dès la première séance ;
- en séance collective, des évolutions notables, après 4 ou 5 séances.

- Les exercices les plus efficaces pendant mes séances

Les exercices de concentration : La statue, le miroir, je ferme les portes

Les exercices physiques : nettoyage de la maison, la danse africaine

Les exercices de rythme : rythme mains pieds, rythmes balles

Les relaxations

- Connaître les contraintes des séances collectives à l'école et les gérer

Le temps

Quelquefois, à l'école, les séances sont courtes car il y a des impondérables : les enfants arrivent en retard, ou profitent du changement de salle pour aller boire ou aller aux toilettes. Pour que la séance soit bénéfique malgré tout, la monitrice doit s'adapter, accepter les besoins des enfants, ne pas se stresser, ni presser les enfants, mais savoir gérer le temps de façon à ce que le cadre de la séance ne soit pas ébranlé. Je l'ai appris au fil du temps. Le déroulement doit être soigné, en particulier l'entrée en matière pour que les enfants se sentent contenus par la structure. Supprimer plusieurs exercices s'il le faut, pour que ceux que l'on conserve soient menés posément et soient bénéfiques pour les enfants.

Les effectifs par groupe

A l'école, on peut se retrouver avec de grands groupes, tels qu'une demi-classe. J'ai conduit des groupes de 15 élèves. C'est évidemment plus difficile qu'avec 6, surtout en début de séquence. Plus de bruit, plus d'agitation. Lors de telles séances, la rigueur est encore plus de mise. La main de fer dans le gant de velours... Je rappelle le code de conduite et n'hésite pas à faire sortir pendant un temps les enfants trop agités ou trop bavards.

Le bruit extérieur

Pour offrir une séance optimale aux enfants, il faut au préalable s'assurer de ne pas être dérangé par le bruit (récréations, entrées/ sorties) d'où l'importance du choix de la salle et du créneau horaire.

L'agitation, l'opposition

Certains élèves que j'ai eus en séance type étaient extrêmement agités ou en refus. On peut avoir le sentiment que dans ce cas les séances sont inefficaces.

Pourtant, au moment du cercle du respect, l'un d'eux, que j'avais fait sortir du cercle parce qu'il n'arrivait pas à se contenir, m'a dit qu'il avait tout adoré : il avait continué à faire les exercices de son côté.

Un autre, au fil des 10 séances qu'il avait rencontrées, s'est toujours exprimé négativement en fin de séance, en répétant chaque fois qu'il n'avait rien aimé du tout jusqu'à la dernière séance. Néanmoins, j'ai eu la surprise de le voir s'inscrire ensuite à des relaxations non obligatoires sur le temps de la pause méridienne... Les enfants tirent toujours un bénéfice de ces séances.

IV- Conclusion

Aujourd'hui le débat des rythmes n'est pas clos, la direction académique met en avant que les élèves sont toujours fatigués ces dernières années. En attendant une vraie réforme dans laquelle l'enfant serait vraiment au centre, la clé est d'enseigner aux enfants à prendre soin d'eux-mêmes, à leur donner des ressources dans lesquelles ils pourront puiser pour optimiser leurs apprentissages et être acteurs de leur réussite. Les bilans présentés ci-dessus prouvent l'efficacité de la méthode éducative 3 C et comment les élèves en tirent profit très rapidement.

Ainsi, la méthode éducative 3 C répond parfaitement aux demandes du projet académique

- d'engager les équipes à développer la bienveillance,
- d'utiliser des modalités complémentaires d'apprentissage,
- et d'appréhender l'élève dans une approche globale pour favoriser sa réussite.

Elle donne les moyens aux enseignants d'adopter ou de garder une posture de bienveillance face aux élèves, et de mettre les élèves en confiance. Par rapport aux élèves, elle permet de travailler l'attention et la concentration, de développer la confiance en soi pour une plus grande efficacité des apprentissages. Enfin, elle est au service de l'enseignement moral et civique et notamment de l'éducation à la santé et à la citoyenneté, car elle enseigne concrètement à réguler ses émotions, à prendre soin de soi, de son corps, et de son mental.

Au-delà de pratiquer les exercices ME 3 C avec une monitrice lors de séances collectives une fois par semaine, il est fort bénéfique pour les élèves d'avoir la liberté de les utiliser en classe, de se les approprier et de les utiliser de manière autonome. Une telle évolution n'est possible que s'il existe une réelle continuité pédagogique à ce sujet dans l'équipe afin que nos élèves puissent poursuivre leur apprentissage sur plusieurs années. Notre équipe à l'école de

Saubrigues en est convaincue et a engagé une démarche de formation des enseignantes sur des exercices essentiels à pratiquer au quotidien en classe. Une première formation de 3 heures a eu lieu en fin d'année scolaire 2017 et d'autres sont planifiées pour l'année scolaire à venir. La direction académique soutient notre projet d'innovation pédagogique et finance en partie ces heures de formation.

A l'occasion de nos derniers débats sur les rythmes de l'enfant, il est apparu souvent que les parents aussi vivent une cadence infernale et subissent un emploi du temps surchargé. Ils doivent courir tout le temps, entre leurs horaires de travail, la gestion des enfants, l'intendance à la maison, la corvée des devoirs, tout en ayant le souci de coucher tôt les enfants. C'est le stress.

Pour développer le bien-être à l'école, et dans le souci d'une approche globale, je souhaite prochainement associer les parents à la démarche en proposant des séances parents/ enfants qui leur permettraient en premier lieu de se faire du bien, d'apprendre à se poser, à respirer, de retrouver des priorités, pour ensuite pouvoir mieux accompagner leurs enfants vers leur réussite.