

Mémoire Formation de Moniteur

**Méthode Educative 3 C**  
*Concentration-Calme-Contrôle*

*Avec Michèle Dreidemy, Fondatrice de la ME3C*

**Apaiser l' hypersensibilité  
des enfants à Haut Potentiel  
grâce à la ME3C**



Emmanuelle ALBERT  
Groupe Hibiscus - Martinique  
Session 2015-2016

# SOMMAIRE

REMERCIEMENTS.....	04
INTRODUCTION.....	05
<b><u>CHAPITRE 1 - GENERALITES</u></b> .....	06
1°) <u>Qu'est-ce qu'un enfant à haut potentiel</u> .....	06
2°) <u>Préjugés et réalités</u> .....	08
a) <i>Préjugés</i>	
b) <i>Réalité</i>	
3°) <u>L'importance du dépistage</u> .....	15
4°) <u>Dans le cerveau</u> .....	17
a) <i>La physiologie</i>	
b) <i>La mémoire</i>	
c) <i>Le sommeil</i>	
<b><u>CHAPITRE 2-L'HYPERSENSIBILITE</u></b> .....	20
1°) <u>Quelles sont les caractéristiques des personnes hypersensibles ?</u> .....	20
a) <i>Le manque de confiance en soi</i>	
b) <i>La peur de l'échec</i>	
c) <i>L'esprit critique</i>	
2°) <u>Les 3 types de particularités de l'hypersensibilité</u> .....	21
a) <i>L'hyperémotivité</i>	
b) <i>L'hyperesthésie</i>	
c) <i>La synesthésie</i>	
3°) <u>Le déficit de l'inhibition latente et la résilience</u> .....	24

<b><u>CHAPITRE 3- AVANT/APRES LES SEANCES DE ME3C</u></b> .....	27
1°) <u>Présentation des enfants</u> .....	27
2°) <u>Mise en place des cours</u> .....	29
a) <i>La structure et le rythme</i>	
b) <i>La confiance en soi et la créativité</i>	
c) <i>Le calme après la tempête</i>	
d) <i>La patience et le contrôle de soi</i>	
e) <i>L'équilibre des 2 hémisphères cérébraux</i>	
<b><u>Chapitre 4- TEMOIGNAGES</u></b> .....	37
<b>CONCLUSION</b> .....	39
<b>BIBLIOGRAPHIE/SITOGRAFIE</b> .....	40

# RemerGGGements

*Je remercie Michèle DREIDEMY de mettre tant d'énergie à faire connaître, transmettre et faire évoluer cette Méthode merveilleuse.*

*Merci d'avoir tout mis en œuvre pour que je puisse prendre "le train en marche" et terminer cette formation avant mon retour en Métropole.*

*Merci à Maryline SYLVESTRE, à M. Claude MILOJ-LITJEE et tous les moniteurs qui m'ont accompagnée, corrigée et soutenue*

*Merci à mon amie Lynda d'avoir pleinement partagé cette aventure avec moi.*

*Merci à mon mari d'avoir eu la patience et la volonté de s'occuper seul de nos 2 enfants durant ces nombreux week ends.*

*Merci à mes enfants d'avoir accepter mes absences pour que je puisse aller à "l'école des mamans".*

*Merci à tous les parents qui nous ont confié leurs enfants pour que nous pratiquions ensemble chaque semaine.*

*Merci à toutes les collègues qui ont font partie de mon groupe de travail et qui m'ont permis de progresser rapidement.*

*Merci au groupe des Hibiscus pour la joie, l'enthousiasme et la solidarité que nous avons partagé.*

*Merci à tous ceux qui prendront le temps de lire ce mémoire : j'espère qu'il vous apportera des réponses et de l'espoir.*

## INTRODUCTION

Les enfants précoces sont environ 500 000 en France. Ce sont des enfants différents, ils ne fonctionnent pas sur le même système que les autres et ont souvent besoin d'attentions particulières pour réussir à grandir sereinement.

Ils sont tellement surprenants par le paradoxe qui les compose...

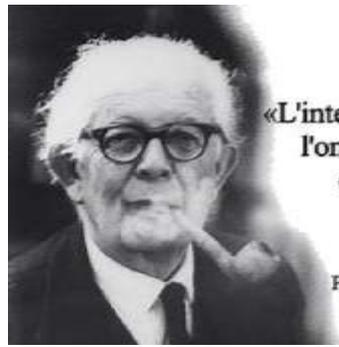
Imaginez-vous discutant avec votre enfant de 4 ans des limites de l'Univers ou de génétique humaine pendant le petit déjeuner tout en le regardant caresser son doudou posé sur ses genoux... Sauriez-vous expliquer ce qu'est l'ADN à ce même enfant alors que vous êtes sous la douche ou en train de vous garer sur un parking ? Parce que c'est maintenant qu'il veut la réponse... et c'est **très** important !

Ces enfants demandent beaucoup d'attention, leur imagination très fertile les conduit souvent à des « expérimentations » que vous appellerez, vous, de « grosses bêtises » et auxquelles vous n'auriez jamais songé. Leur hypersensibilité est déchirante, leur impatience déconcertante...

Je suis maman HP de deux enfants HP. Ma famille est un mini monde à multiples personnalités ; il est en ébullition, bruyant, remuant... et épuisant. Alors il m'a fallu chercher des solutions, un moyen pour aider mes enfants à gérer cette hypersensibilité, apprendre moi aussi à maîtriser ma propre hyperesthésie afin d'être capable de calmer leurs débordements émotionnels, leurs angoisses, gérer leurs problèmes de sommeil et les difficultés scolaires... sans oublier l'hyperactivité.

J'avais déjà fait des recherches et lu les témoignages sur le site internet de la Méthode Educative 3C, concentration-calme-contrôle, de Michèle DREIDEMY. Alors quand l'opportunité de suivre la formation s'est présentée, la décision de « maman et papa » s'est faite très rapidement malgré les contraintes que cela allait engendrer...il nous fallait absolument des outils pour construire plus sereinement l'Avenir de nos enfants...NOTRE avenir.

Notre engagement commença en mai 2015...



«L'intelligence, ça n'est pas ce que l'on sait mais ce que l'on fait quand on ne sait pas.»

~JEAN PIAGET

Psychologue suisse (1896-1980)

## CHAPITRE 1 - GENERALITES

Il existe une grande variété de termes pour désigner les personnes diagnostiquées : surdouées, précoces, zèbres, hauts potentiels...

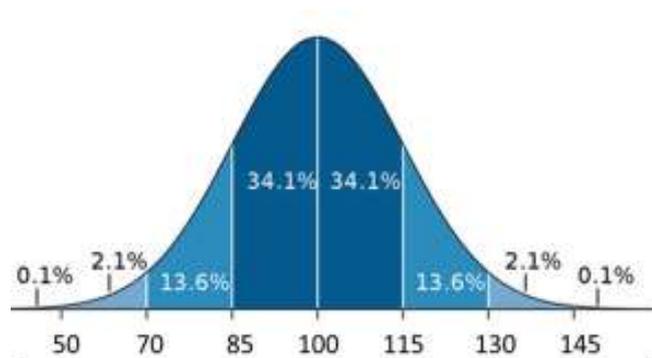
Aujourd'hui la terminologie retenue est « Haut Potentiel », HP.

### 1°) Qu'est ce qu'un enfant à Haut Potentiel ?

Un enfant HP est un enfant qui présente un rythme de développement intellectuel nettement supérieur à celui de son âge ; l'intelligence n'est pas quantitativement supérieure mais qualitativement différente. C'est la particularité de son mode de pensée et de son fonctionnement affectif qui le caractérise.

Le seul outil communément admis pour délimiter ce groupe d'enfants est le quotient intellectuel. La précocité intellectuelle se manifeste chez les personnes ayant un QI supérieur à 130.

### La courbe de Gauss et les normes du QI



Inférieur à 70 : retard mental

de 70 à 85 : intelligence faible

de 85 à 115 : intelligence moyenne

de 115 à 130 : intelligence supérieure

de 130 à 145 : haut quotient intellectuel

au delà de 145 : très haut quotient intellectuel

Selon le critère de QI retenu (QI = 130), 2 à 5 % des enfants sont reconnus précoces en France ; soit entre 300 et 500 000 enfants. Il y a donc 1 à 2 enfants précoces par classe.

Mais le QI ne suffit pas à établir le diagnostic. Le tableau général de signes cliniques censés composer la spécificité des enfants HP est tellement étendu et contradictoire qu'il rend les typologies de profils de ces enfants toujours insatisfaisantes (Cellier).

L'enfant précoce est souvent réduit à ses compétences intellectuelles au détriment de son affectivité et de ses particularités. Les adultes et enfants à haut potentiel perçoivent le monde d'une façon particulière. Leur intellect fonctionne par associations d'idées, il se base sur leurs intuitions ou ressentis. L'information est ainsi traitée de façon bien plus rapide.

D'autres paramètres tels que l'hypersensibilité qui se trouve être un trait caractéristique des HP doivent être pris en compte car ils sont souvent confrontés à des problématiques particulières que nous allons découvrir plus loin.

## Le Chat est un mammifère



À la rencontre des Élèves Intellectuellement Précoces et de leurs Besoins Educatifs Particuliers.

31

[La pensée en arborescence...](#)

Fanny NUSAUM, psychologue, Docteur en Psychologie et chercheur a mis en évidence 2 formes d'expression du haut potentiel

Profil laminaire	Profil complexe
<p>bon élève bonne estime de soi mais manque de confiance en lui beaucoup d'humour médiateur aime les sports individuels assez respectueux de l'autorité empathique esprit de compétition aime les défis et la variété fonctionne avec le concret</p>	<p>pensée en arborescence ultra rapide leader: opposition face à l'autorité ne peut pas fonctionner en groupe car élève sous réalisateurs ne comprend pas le but des exercices, n'en voit pas l'intérêt performant dans les tâches complexes, en échec dans les tâches simples enfant en souffrance difficultés scolaires, utilise des procédures complexes réussite dépendante de l'attachement à l'enseignant humour cinglant sympatique mais non empathique</p>

Le profil le plus répandu est celui que nous appellerons Complexe.

Outre un QI Total supérieur à 130, c'est l'observation d'une majorité des caractéristiques décrites qui déterminera surtout l'appartenance d'un sujet à l'un ou l'autre de ces profils (Terrassier et al.2005)

## 2°) Préjugés et réalité

### a) Préjugés

Il est essentiel de faire évoluer les représentations concernant les enfants HP.

Il faut éviter les stéréotypes et ouvrir l'espace de compréhension à ces enfants différents dont l'image ne doit pas être galvaudée par des mythes aussi fascinants que réducteurs. Parce que les mythes ont la vie dure et que cette idée de « en plus », de « au dessus » dérange beaucoup plus que l'idée de « en moins », de déficit.

**« On peut naître déficient mais sur-efficient, quelle injustice, quel mystère ! » (SIAUD-FACHIN) »**

Inspiré du blog « Les tribulations d'un petit zèbre » extrait du journal d'un zébré, juin 2015.

### Les enfants HP font tout plus tôt



Cette image correspond à un certain nombre d'enfants HP, mais cela n'est pas une condition « sine qua non » de diagnostic de Haut Potentiel ; tous les enfants qui savent s'asseoir à 4 mois et marcher à 10 mois ne sont pas HP...

### Tous les enfants d'aujourd'hui sont surdoués !



Cette idée repose sur la relative aisance des enfants quant à la prise en main des outils modernes actuels : tablettes, smartphone internet, au demeurant bien mystérieux pour certains adultes...

### Les enfants HP parlent comme des livres

S'il n'est pas question d'âge, ils ont toujours et immédiatement, un langage très élaboré, recherché. La syntaxe est maîtrisée, les mots sont précis, le vocabulaire est riche et ils ne passent jamais par le stade "parler bébé".



### **Les enfants HP sont une invention de parents riches, d'ailleurs on ne les voit que dans des milieux aisés**

Il y a statistiquement les mêmes proportions d'enfants (T)HQI dans tous les milieux, dans toutes les ethnies, dans toutes les cultures, tous les pays, à savoir un peu plus de 2% ; 2 garçons pour 1 fille et les filles ont généralement moins de problèmes d'adaptation.

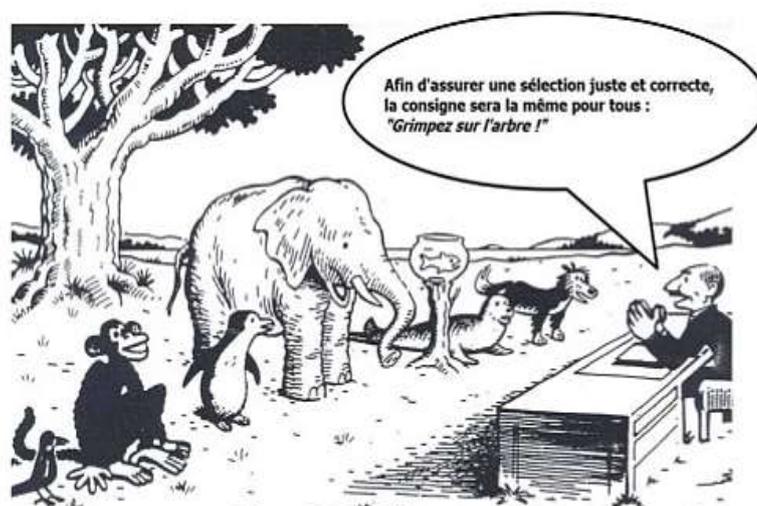
### **Les surdoués ne sont que des enfants poussés par des parents débordant d'ambition**

C'est probablement l'idée reçue la plus ancienne et la plus tenace. Cela ne s'acquiert pas, la précocité est héréditaire et génétique : il n'a jamais été révélé d'enfant HP sans qu'au moins un des deux parents ne le soit.



### **S'il a un QI élevé, il saura s'adapter**

Un enfant HP ne parviendra pas automatiquement à sortir la tête de l'eau, seul, au prétexte qu'il est doté d'une grande intelligence. De cette intelligence hors du commun, d'aucuns attendent des ressources extraordinaires. Comprendre par là qu'il devra tout supporter sans jamais oser se plaindre parce qu'il a déjà le privilège d'être supérieurement intelligent.... Et si jamais il réclame une attention supplémentaire, nul doute que son prétendu haut QI sera aussitôt contesté...



### **Un HP est toujours un matheux ou un scientifique**

Tous ne nourrissent pas une passion ou des facilités pour les maths, pas plus que pour les sciences. Il y a de tout : des enfants HP passionnés de sciences, de poésie, d'autres d'histoire, certains ne rêvant que de langues étrangères, de jardinage, d'écriture, de politique... et souvent des HP aiment, en même temps plusieurs de ces choses à la fois.



### **Le HAUT POTENTIEL n'est qu'une avance intellectuelle qui se perd quand l'enfant grandit**

Un enfant de 10 ans ne pense pas comme un enfant de 14 ans, c'est à dire avec 4 ans d'avance sur son âge biologique mais il pense avec un système dans lequel un enfant de 10 ans ne pensera jamais et à l'âge adulte, ils ne se « rattraperont » pas. L'enfant HP continuera de réfléchir avec un système différent qui lui est propre.

**Il ne faut surtout pas dire à l'enfant que le test qu'il a passé montre qu'il est HP, sinon il va prendre la grosse tête**



Un enfant doit être averti de ses particularités, tenu au courant des conclusions du bilan qu'il a passé, tout doit être expliqué, en des termes adaptés à l'âge, et sans réserve ni crainte de la part des parents. Il doit se connaître afin de pouvoir développer sa personnalité et une bonne image de soi.

### **Les enfants HP sont immatures**

Ce qu'il faut comprendre par "immaturité" est toujours, dans ces cas-là, une confusion entre l'hypersensibilité émotionnelle qui touche les personnes à haut potentiel et le manque de maturité. Les HP sont au contraire des enfants hautement matures mais aussi et c'est ce qui est généralement mal interprété, des enfants très conscients de ce qui les entourent et très réactifs sur le plan émotionnel.

### Les enfants HP ont toujours le nez dans les livres et ne jouent pas

Tous n'aiment pas nécessairement être plongés dans les livres. Mais rares sont ceux qui ont à fournir de gros efforts sur le plan scolaire, au moins jusqu'au collège. De même que jouer... il aime inventer, créer, se lancer des défis, rivaliser dans les jeux de société, se noyer dans les jeux de réflexion... ce mythe de l'enfant HP qui ne jouerait jamais est souvent repris par les enseignants pour s'opposer à un saut de classe : "Il n'est pas prêt à sauter une classe, il est tout le temps en train de jouer".



### Les HP font de hautes études et ont ensuite des métiers exceptionnels

Contrairement aux croyances populaires, le surdouement n'a rien à voir avec la réussite scolaire et/ou sociale. 1 enfant sur 2 redoublera durant son cursus scolaire et seulement 30% arriveront aux études supérieures...La période critique est celle du collège.



### b) Réalité

La plus forte caractéristique d'un HP est l'excès : tout est « **TROP** ».

Les HP ont un cerveau qui tourne en permanence, ils sont hypersensibles et impulsifs ; ils ressentent tout plus fort, plus vite, plus brut...

**Sur le plan cognitif** : c'est un mode de pensée en arborescence, les HP atteignent l'objectif en étant tout à fait incapables d'expliquer leurs procédures.

Les HP sont curieux, ils veulent savoir le « pourquoi » de tout et leurs questions sont originales et variées.

Ils sont passionnés de jeux compliqués, casse -tête, échecs, labyrinthes, de jeux d'observation.

Ils sont passionnés par l'univers, la santé, la préhistoire, les limites du temps et de l'espace.

L'enfant HP ne perçoit pas les implicites, il n'a pas les mêmes codes que les autres : comment comprendre, même pour un parent qu'un enfant, vif et habile dans ses interprétations fasse répéter plusieurs fois la même consigne, la même question et qu'il ne comprenne pas ce que l'on vient de lui dire ou ce qu'on lui demande de faire ?  
L'enfant semble tenir tête, répétant qu'il n'a pas compris...

\*Il est 8h30\*.....\*oui maman\*  
( il n'a pas compris l'implicite)

\*Dépêche toi, il est 8h30, tu vas être en retard\*

\*non maman, il est 8h28, j'ai encore le temps de regarder la fin de mon dessin animé\*

Il a besoin de tout comprendre : pourquoi, à quoi ça sert, comment ça fonctionne, d'où ça vient ? Une question en entraîne une autre et ce, dès son plus jeune âge.

Il a un sens aigu de la justice et est direct dans ses propos.

**Sur le plan socio-affectif** : les HP font preuve d'une sensibilité exacerbée qui engendre des difficultés émotionnelles. Cette sensibilité peut engendrer des difficultés relationnelles avec autrui. Angoissés de nature, se posant 1000 questions sur le monde qui les entoure, ils donnent parfois le sentiment d'être insolents et de toujours vouloir obtenir le dernier mot.

Ils ont souvent beaucoup de difficultés dans les relations aux autres.

Ils détestent les situations de groupe, ils s'y sentent mal et seuls



- Tu te sens seul parfois ?  
- Avec les gens seulement.

Plus sensible, plus affectueux mais parfois plus froid, indifférent quand il veut se protéger.

Plus généreux mais plus économe !

Plus indulgent mais plus exigeant...

Ils ont beaucoup d'humour mais supportent mal le moindre humour à leur égard. Ils peuvent partir en crises aussi impressionnantes qu'imprévues quand un mot a été dit de travers ; ils ont des difficultés à gérer leurs émotions : colères, angoisses, tristesse, joie...toutes se succèdent ou se mélangent !



**Sur le plan sensori-moteur** : ce sont des paradoxes ; les HP sont souvent gauches et maladroits. Ils ont souvent besoin d'accomplir plusieurs tâches à la fois afin de se concentrer (gribouiller une feuille, jouer avec un stylo, bouger) ; si on les empêche de réaliser ces actions pouvant être considérées comme parasites, on coupe chez eux le canal tout entier de la concentration (SIAUD-FACCHIN, 2012)



Plus rapide parce qu'il capte plus vite mais plus lent car perfectionniste ou maladroit.

Plus agité parce que plus énergique mais plus calme et absorbé quand il est fixe son attention sur un sujet qui l'intéresse.

**Troubles associés** : aucun rapport de cause à effet n'a été établi, ils sont fréquents mais non obligatoires, j'ai choisi de ne pas aborder cet aspect dans ce mémoire. Certains, tels que les troubles DYS- (dyslexie, dysorthographe, dyspraxie, dyscalculie) et les troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) rendent parfois le diagnostic tardif ou difficile et peuvent expliquer la part d'HP en situation d'échec scolaire.

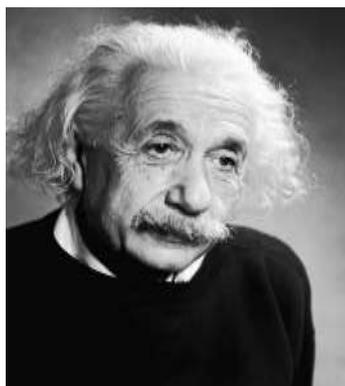
D'autres **symptômes** ont été rapportés tels que les angoisses, les phobies, troubles obsessionnels du comportement, spasmophilie, dépression, eczéma et autres maladies de la peau, troubles ORL, énurésie persistante, etc...

« Voici donc le dessin d'une population d'enfants particuliers : un QI élevé avec une intelligence qui n'est pas toujours efficiente, une rapidité de traitement de l'information mais néanmoins des difficultés cognitives, une lenteur des exécutions pratiques avec un fonctionnement holistique, une attitude créative mais parfois hors sujet, un manque de réflexion au second degré mais beaucoup d'humour, une sensibilité à vif avec des absences qui pourraient faire penser à de l'indifférence, une inadaptation compensée par une sur adaptation sociale et scolaire, des troubles de l'attention avec en même temps de grandes capacités de concentration...» (Cellier,2007)

**"Les enfants précoces ne sont pas tout à fait des enfants comme les autres, mais comme les autres, ce sont des enfants."**  
[Dr Olivier REVOL, pédopsychiatre. Extrait de "Même pas grave ! L'échec scolaire, ça se soigne"]

Afin de pouvoir aider ces enfants qui fonctionnent différemment, il est essentiel de les détecter le plus tôt possible.

### 3)° L'importance du dépistage



**"Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide."**

**Albert EINSTEIN**

Le dépistage est important car il permet de mettre en place des stratégies pédagogiques et psychologiques adaptées à l'enfant. Ceci ne deviendra pas un handicap s'il est reconnu assez tôt et si tout son entourage familial et scolaire prend des dispositions adaptées à ses particularités.

Il est essentiel de respecter le mode de fonctionnement original de ces enfants pas tout à fait comme les autres afin de les aider et de les rassurer.

L'entourage peut remarquer un certain nombre d'indices annonciateurs de précocité dès le plus jeune âge. Mais c'est souvent lors de l'entrée à l'école que la question du dépistage apparaît :

- l'« effet Pygmalion » décrit par J.C TERRASSIER : « l'enfant va tendre à renoncer à exprimer son véritable potentiel et se limiter à répondre à une demande qui le sous-estime »
- la phobie scolaire : elle s'installe progressivement, l'enfant, motivé d'aller à l'école pour apprendre à lire et à écrire est déçu de ne rien apprendre...les manifestations sont alors multiples : crises de panique, migraines, douleurs abdominales allant jusqu'aux vomissements, diarrhées...

Conséquences : une mauvaise estime de soi, pouvant aller jusqu'à la dépression dès le plus jeune âge...

Des tests, adaptés à l'âge de l'enfant, seront alors réalisés par des psychologues afin de confirmer le diagnostic et de mettre en évidence, s'il y a lieu, un syndrome de dyssynchronie (TERRASSIER) : il correspond à un développement hétérogène et se traduit par diverses difficultés pouvant même être handicapantes.

- **la dyssynchronie interne :**
  - décalage entre niveau intellectuel et développement moteur
  - décalage dans les différents secteurs du développement révélés par le test de QI
  - décalage entre intelligence et affectivité (immaturité affective)
- **la dyssynchronie sociale :**
  - *par rapport à l'école* : distraction, pas le goût de l'effort, pas de méthode de travail, travail en « sous-régime »
  - *par rapport aux parents* : difficulté d'avoir des échanges qui s'adapte à son niveau intellectuel et son niveau d'évolution affective
  - *par rapport aux autres enfants* : difficulté à faire partie du groupe pour « entrer dans la norme », autres centres d'intérêt, solitude ou extravagance pour se faire remarquer

Il est primordial d'expliquer à l'enfant pourquoi il fait ces tests et de lui expliquer le sens du résultat afin de le rassurer sur sa différence, Il est toujours difficile d'être « hors normes » et ces enfants sont « anormaux » au sens statistique du terme et ils en souffrent beaucoup.

Nous avons vu que la précocité était héréditaire et génétique, alors allons voir ce qui se passe dans le cerveau.

## 4°) Dans le cerveau

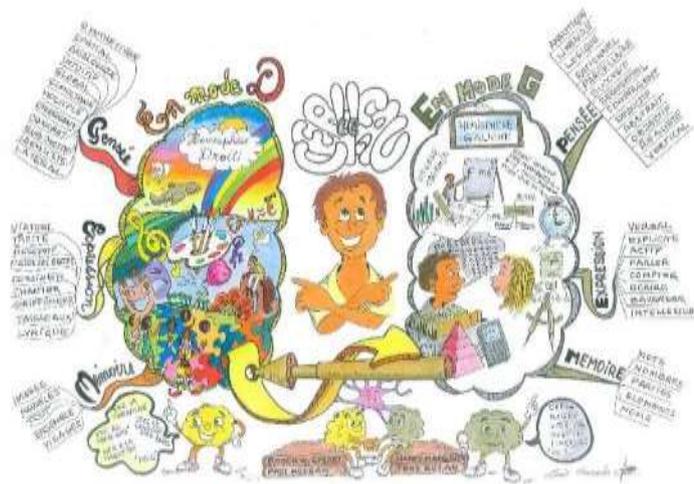
### a) La physiologie

Depuis un an, à Lyon, des experts en neuropsychiatrie tentent de mieux comprendre le fonctionnement cérébral des enfants à haut potentiel. Les dernières recherches médicales ont mis en évidence une différence au niveau du fonctionnement mais aussi de la physiologie du cerveau de ces enfants.

Le cerveau droit est celui de l'intuition, des émotions, de la créativité, de la pensée associative, il traite les informations de manière simultanées, toutes en même temps.

Le cerveau gauche et celui de la logique, de l'analyse, du geste graphique, de l'analyse de informations l'une après l'autre, du séquentiel, de la rationalisation.

Dans nos sociétés occidentales, l'hémisphère gauche est le plus sollicité. Les travaux scientifiques ont montré que les HP utilisent plus fréquemment l'hémisphère droit de leur cerveau que le gauche.



Ils utilisent aussi plus fréquemment le pont qui permet de faire fonctionner les deux hémisphères en meilleure harmonie, c'est le **corps calleux** : constitué de matière blanche, c'est un réseau de fibres transversales qui relie les deux hémisphères cérébraux. Les échanges se font aussi beaucoup plus vite. La vitesse neuronale est doublée par rapport aux individus dans la norme.



Pour **Dominic Sappey-Marinier**, (biophysicien, chef du département IRM au CERMEP-Imagerie du Vivant à Lyon et enseignant-chercheur à la faculté de médecine Lyon-Est de l'Université Claude Bernard-Lyon I), « ... tout l'intérêt de ces recherches est de comprendre pourquoi certains enfants HP ont un comportement homogène, sans difficulté majeure, alors que d'autres présentent un comportement hétérogène ou complexe, avec à la clé des problèmes relationnels, d'intégration sociale, d'éducation... Les premières conclusions montrent une différence notable entre ces 2 structures cérébrales : les HP laminaires ont une sur-activation des régions du cerveau mettant en jeu le langage et la mémorisation. Elles ont montré aussi une connectivité, c'est-à-dire une meilleure efficacité des connexions intra et inter-hémisphériques (chaque côté du cerveau) chez les enfants laminaires par rapport aux complexes. »

Avec cette étude, on va pouvoir mieux comprendre et donc mieux traiter tous les enfants à haut potentiel, et en particulier les enfants complexes qui présentent souvent des troubles d'attention, d'anxiété et qui malgré leur potentiel ne réussissent pas bien à l'école.

« Comme les muscles d'un sportif, le cerveau des enfants est extrêmement " plastique " et se développe selon les stimulations de son environnement. Par des techniques adaptées au fonctionnement cérébral et à celui des enfants HP complexes ou laminaires, on pourra améliorer l'apprentissage scolaire. C'est le principe de la " **neuroéducation** " »

## **b) La mémoire** (SIAUD-FACCHIN)

La mémoire des enfants HP est considérablement plus importante.

**La mémoire à long terme** : elle stocke nos connaissances.

Les enfants HP ont une mémoire de « éléphant » exceptionnelle. Ils ont des souvenirs précis de leur petite enfance.

**La mémoire à court terme** : c'est la mémoire de travail.

Elle retient pendant environ 20 secondes ce qui correspond à 7 items pour les personnes ayant un QI moyen. Les capacités de leur mémoire à court terme double entre un QI de 100 et un QI de 140.

La mémoire se fabrique en dormant. Le sommeil paradoxal est la phase essentielle pour le stockage de la mémoire. Les informations se fixent et s'intègrent.

## **c) Le sommeil**

Il existe 3 phases de sommeil :

- léger
- paradoxal
- profond.

Les neurologues ont constaté que les enfants HP ont des phases de sommeil différentes : il n'y a pas de phase légère et leur sommeil profond est moins long. L'essentiel de leur sommeil est paradoxal, ce qui entraîne un meilleur stockage des informations mais une fatigabilité plus importante.

Après avoir fait état de réalité physiologique de la précocité, voyons enfin ce qui les caractérise TOUS, l'hypersensibilité.

## CHAPITRE 2-L'HYPERSENSIBILITE

Elle touche 15 à 20% de la population, tous ne sont pas HP mais tous les HP souffrent d'hypermensibilité...

L'hypermensibilité est à la fois un atout car elle permet une finesse perceptive de l'environnement mais aussi une source de souffrances par le bombardement incessant d'informations sensorielles.



### 1° Quelles sont les caractéristiques des personnes hypersensibles ?

Le système nerveux de la personne hypersensible est plus sensible à toutes sortes de stimuli par rapport au système nerveux d'une personne non hypersensible.

- les personnes sont très conscientes des émotions d'autrui, elles sont empathiques
- elles sont naturellement intuitives
- elles ont une tendance très forte à aider les gens elles voient souvent ce que d'autres manquent...
- ce sont des penseurs holistiques. Ils ont une capacité à voir l'image dans sa globalité et trouvent donc des solutions uniques et constructives aux problèmes.
- les personnes hautement sensibles sont des pacifistes, naturellement créatifs et humanitaires.

Plusieurs fragilités en découlent :

#### a) Le manque de confiance en soi

L'hypersensible a un immense besoin d'être aimé. C'est un problème central chez les individus HP : on ne l'aime pas assez...ou plutôt il a besoin qu'on l'aime **plus** que cela, son besoin est tellement grand qu'il est rarement comblé ce qui crée et une fragilité et

beaucoup d'anxiété. Chaque remarque, chaque critique lui fait ressentir qu'il ne vaut rien, qu'on ne l'aime pas...

Dans sa famille, l'enfant HP est souvent récalcitrant, c'est un enfant dit « difficile » qui épuise. Mais c'est un cercle vicieux : plus on se plaint de lui, plus il va vouloir imposer ses choix, refuser de se plier aux demandes de ses parents ; plus on se plaint de lui, plus il pense qu'on ne l'aime pas... Plus il se sent mal aimé, plus il devient insupportable... Quand on est sûr de soi, de sa valeur, de ses capacités, on n'a pas besoin de pousser tout le monde à bout.

### b) La peur de l'échec

Bon nombre d'entre eux ne se sentent pas capables de réussir ou s'ils réussissent, gardent malgré tout la peur de l'échec. Souvent timides et influençables, ils ont peur de s'affirmer. D'autres cachent leur manque d'assurance en cherchant à être « premier ». Ils se lancent des défis, veulent décrocher des titres, se lancent dans une recherche effrénée de réussite et de reconnaissance. D'autres encore se montrent altruistes et indispensables de peur qu'on les oublie ou les néglige...

### c) L'esprit critique

Ce manque d'assurance provient de leur esprit très critique : il critique facilement, même lui-même. Il voit tous ses défauts et ses incompétences avant de voir ses qualités et ses réussites, ce qui lui donne une image négative de lui-même : il est nul, il se juge sévèrement et se dévalorise. Partant de ce constat, il en conclut que tout le monde le trouve imparfait...

L'enfant HP doit cependant apprendre à être fort car la vie ne lui fera pas de cadeaux, il faut pour cela beaucoup l'encourager, le rassurer, sur l'amour qu'on lui porte, sur ses compétences et lui donner des règles, c'est à dire des repères qui seront pour lui sécurisants et rassurants. Faute de quoi, en pensant qu'il n'est pas assez bien, il ne pourra pas supporter de ne pas avoir raison, de ne pas choisir, de ne pas réussir... Il aura alors besoin de s'opposer et de dominer afin de se sentir fort...

## 2)° Les 3 types de particularités de l'hypersensibilité

- hyperémotivité
- l'hyperesthésie
- la synesthésie

## a) L'hyperémotivité

Les enfants et les adultes HP ont facilement les larmes aux yeux, ils sont à fleur de peau...la tristesse, la joie, la peur peut prendre chez eux des proportions démesurées. Ils ne maîtrisent pas leurs émotions, ils passent rapidement du rire aux larmes ; ils peuvent se mettre dans des colères terribles pour des raisons qui paraissent ridicules. Ce ne sont pas des comédiens, ils ressentent vraiment fortement la joie et ensuite fortement la colère ou le sentiment d'injustice qu'ils ne supportent pas car elle leur semble illogique vis à vis des autres ou d'eux même.

Leur **sens esthétique** est très développé, qu'il s'agisse d'art ou d'environnement, ils y attachent une grande importance.

Les HP utilisent fréquemment l'**humour** afin de se distancer par rapport aux événements. Il sert à dédramatiser et à mettre en distance. C'est une grande force pour eux. Les parents peuvent se servir de l'humour pour aider leur enfant à dépasser ce qui le peine, le bloque, le stresse ou le choque. Mais attention, les enfants HP n'apprécient pas du tout l'humour des autres, surtout à leur égard et ne le comprennent pas...

Ils ont souvent **de nombreuses peurs souvent contradictoires avec leur intelligence** : peur des monstres dans leur chambre, de l'arrivée d'extra-terrestres, peur du noir tout simplement jusqu'à avoir des terreurs nocturnes.



Pour se protéger de cette fragilité, beaucoup d'entre eux cherchent à ne plus ressentir, ils se renferment sur eux-mêmes et s'obligent à ne pas faire attention. Ils paraissent donc aux yeux des autres, des **personnes froides, insensibles et égoïstes** alors qu'ils essaient seulement de se protéger des souffrances et des angoisses qu'ils perçoivent autour d'eux.

## b) L'hyperesthésie

L'exacerbation des sens, nommée *hyperesthésie*, exalte la sensibilité car la personne ressent en qualité et en quantité une multitude de choses imperceptibles à la plupart d'entre nous. La vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher sont plus développés et la plus faible variation de l'environnement est susceptible de favoriser un déclenchement émotionnel, une peur, une excitation parfois incompréhensible pour les autres. La personne est en état d'hyper-vigilance permanente, se laisse rarement aller et ne fait pas confiance.



**La vue** : une lumière trop intense comme celle des néons ou simplement le soleil dans une pièce très claire, les reflets du soleil sur la mer ou sur la neige et vous voilà ébloui pour de longues minutes voire avec une migraine ophtalmique ! Il arrive que vous ne perceviez pas les couleurs de la même manière que les autres...les reliefs sont plus nets, les contrastes plus forts. Vous remarquez tous les détails d'une scène ou des personnes que vous croisez, les détails de leur physionomie ou de leur tenue vestimentaire. De nombreux enfants HP devront limiter leur temps de jeux sur les écrans vidéo sous peine de migraine et de vomissements.

**L'odorat** : les HP utilisent ce sens pour obtenir des informations sur les personnes et les choses qui l'entourent. Une odeur forte qu'elle soit agréable ou malodorante restera en permanence dans leur nez et leur cerveau, impossible de l'oublier... elles éviteront donc les endroits hyper-odorants tels que les parfumeries, les chocolateries, les poissonneries, les salles de sport, les transports en communs... les odeurs de fumées seront très vite détectées même à longues distances. Ces personnes ne portent pas de parfum, choisissent leur lessive et leurs produits ménagers et cosmétiques avec attention, elles retiennent leur respiration en faisant leur plein d'essence...

**Le toucher** : la réactivité tactile des enfants HP est très élevée, ils choisissent leurs vêtements en tâtant la matière, vous leur couperez toutes les étiquettes qui dépassent ; ils sursautent et suréagissent au contact d'autrui avec des gestes désordonnés dès

qu'on les touche, les caresses les irritent. Les adultes ne supportent pas les bijoux et leurs frottements continuels. Beaucoup feront toutes sortes d'allergies cutanées...

**L'ouïe** : l'enfant HP entend des sons sur des fréquences très larges et peut distinguer simultanément les informations provenant de plusieurs sources. Mais tout est trop fort : la télévision qu'il regarde en famille, le cinéma, même les voix autour de lui ; les adultes ne pourront pas aller écouter de concert... une simple chaise traînée au sol est pour eux comme un grincement de fourchette dans une assiette ! Autant dire qu'ils recherchent le silence et le calme pour éviter à leurs tympans de vibrer comme une grosse caisse !

**Le goût** : les enfants HP mettent longtemps tout à la bouche comme pour tester et connaître la matière plus intensément. En ce qui concerne la nourriture, les jeunes enfants sont plutôt gastronomes ; ils ont très tôt leurs préférences et savent reconnaître les saveurs fortes telles que la menthe, l'anis, le thym, la moutarde, le vinaigre ; d'autres ne peuvent manger que « insipide ». A l'adolescence, ils souffrent souvent de phobies alimentaires ou de problèmes tels que l'anorexie ou la boulimie.

### c) La synesthésie

C'est une association involontaire et spontanée de 2 sens qui ne devraient pas être liés. C'est une particularité neurologique qui touche 4% de la population, essentiellement des HP. Le synesthète vous dira que le chiffre 2 est vert, le 4 est orange. De même, les sons, les mots, les lettres peuvent avoir une couleur.

Il existe aussi une forme de synesthésie qui associe des sons ou des musiques à des goûts dans la bouche ou des odeurs.

Toutes ces particularités relatives à l'hypersensibilité est due à un déficit de l'inhibition latente.

### 3°) Le déficit de l'inhibition latente et la résilience

Avant de parler de Déficit, il faut d'abord parler du processus lui-même : l'inhibition latente permet de trier les informations que nous recevons de l'extérieur par nos 5 sens. C'est un processus inconscient et automatique.

Par exemple dit Wikipédia (Fr), « si nous entrons dans un endroit, son odeur va nous marquer, puis semblera disparaître. Le cerveau a enregistré l'information, l'a rangée dans la catégorie « pas utile » et la met de côté ! La même chose se passe pour les bruits : le tic-tac d'une horloge peut nous agacer, puis il semble disparaître, se fondre dans le décor : c'est l'inhibition latente qui a œuvré et a classé cette information comme n'étant pas importante et l'a mise de côté ».

L'inhibition latente nous permet donc de nous concentrer sur l'essentiel.

**Le Déficit d'Inhibition Latente**, c'est donc une incapacité à faire ce tri, une incapacité à se concentrer sur une seule et unique source d'information. Ce n'est pas un désordre mental mais un trait de personnalité et une description de la façon dont un individu absorbe les stimuli.

Quand un bruit est répétitif, quand une étiquette gratte, quand une odeur est forte, une clim qui goutte, le vent qui souffle, les HP n'arrêtent pas d'y penser...Le cerveau continue d'enregistrer l'information et de leur en faire part, il finit par être épuisé... Pour pouvoir se concentrer à nouveau efficacement, la personne devra aller couper son étiquette, éteindre la clim ou mettre des écouteurs ... c'est un traitement manuel de l'information qui nécessite beaucoup d'énergie.



Mais le traitement sensoriel est tellement en alerte que cela va fréquemment créer une surestimation chronique et des problèmes de santé importants. Voilà pourquoi environ 65% des personnes hypersensibles expérimentent de la fatigue chronique. Les personnes atteintes d'un bas niveau d'inhibition latente ont souvent les symptômes suivants : stress, migraines ophtalmiques suivie de céphalée très douloureuses, TIC ou TOC, ils ont des oublis simples genre « tête en l'air »...

En revanche, le déficit d'inhibition latente est hautement impliqué dans la **créativité** : comme le cerveau est submergé par diverses informations de toutes sortes, données par tous les sens en éveil, la rencontre entre ces informations favorisent les analogies, la création de nouvelles informations qui prennent la forme d'images, de sons et de formes.

Ne méprisez la sensibilité de personne,  
la sensibilité de chacun, c'est son génie.  
Charles BAUDELAIRE

La résilience psychologique est la capacité à retrouver un état d'équilibre initial après un traumatisme, une souffrance ou un grave problème.

L'enfant HP est peu armé pour la résilience, il est trop sensible, trop lucide, trop anxieux. Sa mémoire performante l'empêche d'oublier.

### **Tout est perçu comme grave.**

Son défi au quotidien est de ne pas se focaliser sur ses soucis, de rester confiant face aux obstacles et aux contraintes qu'il vit comme des agressions.

Pour développer cette résilience, il faut favoriser avec lui la confiance et le sentiment de sécurité en passant beaucoup de temps avec lui. Lorsqu'il vit une épreuve de souffrance, il faut lui expliquer qu'il peut la surmonter, que lorsqu'il se sent complètement découragé ou déprimé par quelque chose, ce problème qu'il perçoit comme très grave et insurmontable, avec le temps, lui paraîtra finalement moins grave et surmontable. La résilience passe par ce que Boris CYRULNIK appelle des « tuteurs de résilience », c'est à dire des personnes qui rassurent et écoutent. En cas de choc émotionnel, il sera indispensable de leur parler et de les rassurer avant la nuit car le sommeil va organiser la mémorisation et fixer l'impact du choc dans son esprit...

## CHAPITRE 3- AVANT/APRES LES SEANCES DE ME3C

La Méthode Educative 3C, (concentration-calme-contrôle) est une méthode psychocorporelle adaptée aux enfants. Elle est basée sur des valeurs et des attitudes de vie positive. Elle accompagne l'enfant dans son développement physique, émotionnel et intellectuel. Elle vise aussi à lutter contre l'agressivité et la violence à l'école.

Je vais partager avec vous les progrès de ces 2 enfants en mentionnant leur situation actuelle, c'est à dire après 7 mois de pratique. Cependant ces changements se sont mis en place progressivement, certains plus rapidement que d'autres.

### 1°) Présentation des enfants

M.,  mon fils de 7 ans.

M.  était un bébé très éveillé, très glouton, très agile, très curieux ! C'est un petit garçon qui nous a interpellé dès son plus jeune âge par la rapidité de ses acquisitions et surtout son langage riche et précis...

A 2 ans, il faisait des réflexions aux personnes qu'il croisait : « Monsieur, tu ne devrais pas fumer, tes poumons vont être tous noirs et tu vas mourir ! »...

Il faisait fréquemment des crises terribles de pleurs que nous avions du mal à comprendre et à maîtriser...

Il lui arrivait de mordre les enfants à qui il parlait et qui ne lui répondait pas, du moins dans le même langage que celui qu'il utilisait...il ne comprenait pas pourquoi...

Il aimait la compagnie des adultes ; au parc, il ne jouait qu'avec des enfants beaucoup plus grands que lui, c'était un vrai petit singe, adroit et souple qui ne se fait jamais mal ! Il était plutôt hyperactif et avait besoin de beaucoup d'activités de plein air.

Il adorait les puzzles et les livres où il détaillait chaque image.

Mais à l'entrée à l'école, il fut très déçu de ne pas apprendre à lire et à écrire dès les premiers jours... « cette école c'est pour les bébés, disait-il, on apprend rien d'intéressant ». TOUS LES MATINS, il en a pleuré, jusqu'à développer une phobie scolaire : maux de ventre, migraine avec vomissements, crises d'angoisse, troubles du sommeil...jamais couché avant 22 ou 23 h car tout ce qu'il n'avait pas découvert et fait pendant la journée pour assouvir ses besoins, il voulait le faire le soir, à la maison.

Il a été diagnostiqué à l'âge de 4 ans. Il a un score de QI de 153, il est homogène dans ses résultats.

La psychologue a immédiatement demandé le saut de classe sous peine de démotivation du système scolaire. La maîtresse n'avait rien remarqué de particulier sur ses capacités, il suivait les autres sans se mettre en avant.

C'est en entrant au CP que tout s'est apaisé...en octobre, il lisait couramment, l'écriture a été plus longue à acquérir, irrégulière et en miroir.

Il a aujourd'hui 7 ans et est en CE1. A l'école, il est devenu un excellent élève et fonctionne souvent en « sous-régime ». A la maison, il continue de compenser...

 **A. , 9 ans, la fille de mon amie Lynda.**

A.  était une petite fille sage, curieuse et qui aimait le contact avec les autres enfants. Elle a commencé à parler vers 12 mois et à faire de vraies phrases à 16 mois. Son langage était assez riche et parfois très étonnant. Elle s'intéressait beaucoup à la télévision et « Dora l'exploratrice » lui a appris plein de choses à notre insu.

A la halte-garderie, elle pouvait passer de grands moments sur des activités comme les puzzles, les gommettes et les jeux de société.

A la maternelle, elle était avec un petit garçon « comme elle » ... Petite, elle préfère la compagnie des garçons de son âge mais depuis la primaire, elle a beaucoup d'amies.

A.  a été diagnostiquée à l'entrée en maternelle, elle avait 3 ans 1/2, elle s'ennuyait beaucoup. Elle a un score de QI de 128, homogène dans ses résultats. Elle a sauté la classe de petite section et elle entrée directement en moyenne section où tout s'est bien passé sans problème de comportement.

Au CP, elle a appris à lire très rapidement et lisait pendant que la maîtresse donnait des explications en disant quelle « savait déjà » ...et c'était souvent le cas.

L'amitié lui tient vraiment à cœur, elle s'attache vite et se blesse et s'attriste à la moindre petite accroche. « Tu n'es plus ma copine ! » et c'est la fin du monde : pleurs, mal de ventre...

Aujourd'hui elle est en CM1, elle suit avec beaucoup de facilité. Un nouveau saut de classe du CM2 est actuellement envisagé.

## 2°) Mise en place des cours

Avec mon amie Lynda, nous avons très rapidement constitué nos groupes d'enfants pour la pratique des cours, nous avons un groupe de 4 enfants de maternelle (4-5 ans) et un groupe de 7 enfants du primaire (6-8 ans). Nous avons installé notre salle de travail dans mon salon et chaque mercredi et jeudi, nous poussons tous les meubles afin d'aménager l'espace et créer un cadre identique pour chaque séance. J'ai confectionné les coussins, de même couleur, et nous avons acheté des tapis et des balles de tennis pour les exercices de rythme et de massage.

Les enfants se sont montrés très enthousiastes et ont demandé à revenir la semaine suivante. Sauf 2...

A.  ne montrait pas une grande motivation et M.  a tout fait pour attirer l'attention de ses camarades : bruit, chute, bavardage...

Dès la 2ème séance, lors de l'exercice du « **tableau qui parle** » nous avons compris qu'il faudrait adapter nos cours à ces 2 enfants.

M.  s'est énervé parce que son « tableau » ne donnait pas les bonnes réponses. Il était convaincu qu'il faisait exprès. C'était si simple pour lui...J'ai répété l'une des règles, « on ne s'énerve pas si on n'arrive pas à faire un exercice » Mais il n'a plus voulu participer et est resté assis sur son tapis durant le reste de la séance, bloqué.

A.  m'a signalé, au moment du « **cercle du respect** », que nous avions déjà fait ces exercices la semaine dernière. J'ai alors expliqué que nous referions les mêmes exercices 4 semaines de suite afin de bien les connaître et d'en sentir les bienfaits. Elle a alors soufflé en balançant la tête, déçue par l'idée de cette répétition hebdomadaire. M.  n'a plus souhaité participer aux séances de ME3C et a fait un « pause » pendant quelques semaines.

Après la constitution d'un 3ème groupe, de collégiens (11-13 ans) et une discussion avec Michèle DREIDEMY, elle nous a conseillé d'essayer de placer ces 2 enfants HP dans ce nouveau groupe.

M.  s'est alors montré à nouveau intéressé et demandeur, il nous a écrit un « accord » pour participer en respectant les règles.

Durant les 2 premiers cours, il a encore essayé d'attirer l'attention de son nouveau public mais il n'y a pas eu de répondant, les grands étaient concentrés sur leur pratique et n'accordaient aucune importance à ses débordements. Alors il est « rentré dans le jeu » ...

A.  n'a eu aucune difficulté à s'adapter, seulement un peu mal à l'aise d'être la seule fille du groupe mais une autre petite fille l'a rejointe peu de temps après.

### a) La structure et le rythme

Nous avons vu que les enfants HP avaient souvent beaucoup de mal avec l'ordre, l'implicite et les règles tout en ayant un sens de l'esthétique très prononcé. Ils détestent les tâches répétitives et sont aussi plus lents en praxie.

Lors des séances de ME3C, la salle est préparée : les tapis et les coussins sont disposés en cercle, prêts à les accueillir. Les enfants commencent la Méthode dès leur entrée dans la salle, le silence et le calme sont déjà là.



**Les règles** sont énoncées en début de cours, clairement, juste avant **le salut**. Le silence est demandé durant toute la séance. **Le cercle du respect** en fin de séance est un moment de paroles où chacun peut s'exprimer sur son ressenti : les enfants lèvent la main et comptent jusqu'à 3 avant de parler.

Des musiques accompagnent certains exercices de rythmes ainsi que les relaxations.

Les exercices sont répétés chaque semaine pendant un mois. Ils ont cependant des variantes qui suivent les progrès des enfants ; le cycle suivant, certains exercices seront changés, d'autres resteront car ils sont indispensables et permettent aux enfants de rester « en terrain connu ».

Tout cela fait partie d'un rituel qui marque le début de quelque chose et qui a pour effet de rassurer l'enfant, de le cadrer en positionnant des repères spatiaux et de lui apporter un environnement propice à la détente et au respect.

M.  ne supporte pas les contraintes, tout est sujet à discussion se terminant souvent par une rébellion démesurée par rapport à la chose demandée...

M.  est très exigeant vis-à-vis de lui-même, impossible de ne pas se changer s'il y a une simple tâche d'eau sur ses vêtements ou de réutiliser un verre dans lequel il a déjà bu, une serviette de bain qu'il a déjà utilisée la veille . Il fait très attention à son image. Si on l'en empêche, c'est une tornade émotionnelle qu'il ne sait pas surmonter. Il adore faire des constructions très élaborées en Lego, des expériences électriques demandant beaucoup de patience et de minutie. Mais paradoxalement, il ne parvient pas à ranger, tout est jeté à terre, éparpillé, il oublie ses cahiers à l'école, perd ses lunettes ; même avec une « liste de choses à faire », il lui est difficile de terminer. « Pourquoi ranger quand on va réutiliser ces choses-là dans quelques heures ??? »...

A.  est une jeune fille très autonome qui a l'habitude de faire ses tâches seule, elle s'occupe spontanément de sa petite sœur et n'a pas de difficulté avec les règles .Elle apprécie beaucoup les activités artistiques. Elle m'avoue aussi faire attention aux détails quand elle croise une personne ; son sens le plus développé est la vue.

Je pense que c'est à travers des exercices de rythmes tels que « **rythmes balles** », « **la marche respiratoire** » ou « **la fontaine** » que M.  a compris l'importance de « l'ordre » pour arriver au « beau ». Faire tous ensemble, au même rythme, les mêmes gestes est une chose qui demande de la concentration mais surtout de la volonté. Il avait du mal au début à organiser ses gestes afin de « passer la balle à son voisin » mais a persisté, sans s'énerver ni laisser tomber : maintenant seule l'accélération lui est encore un peu problématique mais il adore cet exercice qui représente un challenge pour lui.



### Après 7 mois de pratique :

M.  a fait de gros progrès. A la maison, il m'a surprise à plusieurs reprises en rangeant seul sa chambre et poussant même la chose jusqu'à passer l'aspirateur et laver le sol !

Il range lui-même ses vêtements dans son armoire et prépare seul son cartable.

Il accepte mieux les règles, il continue de réagir fortement aux contraintes en partant dans sa chambre énervé mais se ravise assez vite et revient calme et disposé après avoir fait quelques exercices de ME3C comme « le coup de poing » ou « le bûcheron »



A l'école, sa maîtresse a noté une radicale modification de la tenue de ses cahiers, utilise plusieurs couleurs, souligne, encadre, son écriture est appliquée. Il lui arrive même de recommencer un travail qu'il ne juge pas assez bien contre son avis.

### b) La confiance en soi et la créativité

Les exercices de ME3C où la créativité entre en jeu sont vraiment appréciés par les enfants HP, ils peuvent s'exprimer pleinement. Dans l'exercice « Le miroir », la musique et le travail en duo apporte une complicité, une sensation de force et de confiance en lui à celui qui guide ; puis les rôles s'inversent et chacun peut « s'essayer au rôle de leader ».



A l'école, M.  ne voulait pas participer aux activités de groupe, par crainte d'être ralenti par les autres, il a beaucoup de mal à comprendre et accepter que les autres n'aillent pas aussi vite que lui. Il écrivait ses exercices au crayon de papier, par peur de l'erreur. Son stress et son anxiété lui donnaient de fortes migraines.

A.  est très timide, elle ne s'exprime pas beaucoup en classe, elle ne souhaite pas prendre la parole devant le groupe et a du mal à parler aux adultes. Elle est victime de fréquents maux de ventre et de saignements de nez en situation de stress. Elle aime jouer seule et apprécie le calme. Elle est très sensible et manque de confiance en elle.

Ces exercices en groupe sont un terrain privilégié de l'expérience du collectif pour ces enfants qui détestent ces situations parce qu'ils ne s'y sentent pas intégrés, acceptés, choisis... Dans la ME3C, cette situation n'est plus effrayante car le moniteur est toujours là, il fait partie du groupe, il guide et les enfants suivent. Le risque de rejet, notamment en cas d'échec ou de faiblesse, n'existe pas. Le cadre et les règles suivies par le groupe apporte la tolérance vis-à-vis des enfants en difficulté et donc, beaucoup de confiance en soi. L'attention aux autres est nécessaire et l'esprit de cohésion aussi pour que tout soit harmonieux.

### Après 7 mois de pratique :

M.  réussi à travailler en petit groupe à l'école dans certaines matières et a appris à écouter l'avis des autres, à participer aux échanges oraux. Il écrit au stylo et ne se braque plus lors d'un échec : avec le soutien ponctuel de la maitresse, il a appris à « redémarrer » positivement.

A la maison, M.  me demande de faire le miroir chaque soir avec lui, comme pour recréer la complicité qui nous a échappé pendant la journée.

Jusqu'à il y a encore quelques mois, il n'osait même pas aller chercher un copain habitant à quelques mètres de la maison... Aujourd'hui il peut s'aventurer jusqu'à la résidence voisine ou acheter et payer quelque chose seul dans un magasin.

A.  est souvent la première à demander la parole lors du cercle du respect, suivie de près par M. Ils aiment donner leur avis, partager leurs sensations et s'exprimer face à leur groupe n'est plus du tout une difficulté pour eux. Depuis qu'elle pratique la méthode, A.  a beaucoup plus d'assurance, elle me dit parler davantage avec les adultes et s'exprime librement en classe.... « parfois trop » dit-elle en riant !

A.  est à présent capable d'aller seule demander un renseignement à une personne qu'elle ne connaît pas. Paradoxalement, le silence est difficile à respecter, alors elle chuchote... Elle n'a plus de saignements de nez intempestifs...

### c) Le calme après la tempête

A.  ne dort pas bien ; elle a beaucoup de mal à s'endormir, son lit est rempli de livres. Quand elle regarde un film à « sensations », elle fait facilement des cauchemars et cherche du réconfort auprès de ses parents pour pouvoir se rendormir. Quand elle se réveille, il lui arrive souvent de rester imprégnée de ses rêves émotionnellement. Elle n'a pas de problème d'hyperactivité, cependant dès qu'elle est allongée, dans son lit pour dormir ou pendant les relaxations lors des cours de ME3C, elle a besoin de bouger. Elle m'affirme être souvent dans le mauvais sens de son lit et celui-ci est tout défait.

A la maison, M.  ne tient pas en place, il a toujours les pieds en l'air, la tête en bas, perché sur quelque chose...alors qu'à l'école, il se maîtrise et n'a aucun problème si ce n'est quelques déplacements inutiles...Il faut qu'il fasse quelque chose tout le temps, il ne supporte pas l'ennui.

Il a du mal à s'endormir, lit aussi plusieurs livres et traîne pour se coucher. Il a un sommeil très profond mais ne fait jamais de cauchemars.

A.  fait de l'athlétisme, la compétition lui demande de surpasser sa timidité et d'avoir du courage.

M.  fait du judo : il est ainsi parvenu, grâce au challenge que les affrontements représentent, à surmonter ses difficultés à entrer en contact physique avec les autres, accepter de se faire tirer par le kimono et jeter à terre, difficile pour quelqu'un d'aussi... maniaque.

### Après 7 mois de pratique :

Ces 2 enfants ne parviennent toujours pas à rester immobiles et les yeux fermés pendant les relaxations mais ils écoutent, profitent à leur manière et s'expriment toujours sur le bien être que cela leur procure. La visualisation demandée couplée à leur imagination fertile les fait voyager intensément.

M.  apprécie le « **massage balles** » qui est un exercice de relaxation, de détente musculaire, qui peut se pratiquer assis ou couché. Comme il n'est pas très « câlin », ce massage passant par le contact des balles et non celui des mains, l'apaise et élimine ses tensions sans le mettre mal à l'aise. Quand je lui fais cet exercice le soir dans son lit, il ne bouge pas pendant toute la durée de l'exercice et s'endort directement.



Quand A.  fait des cauchemars, elle n'a plus besoin d'aller voir ses parents pour se rassurer, elle prend un livre, lit quelques pages et parvient à se rendormir seule.

### d) La patience et le contrôle de soi

**Les respirations** de la ME3C, permettent de « FAIRE », d'être dans l'action, tout en étant « POSE », centré sur soi-même ; c'est ce qui apporte la maîtrise et le contrôle de soi, le calme physique et psychologique.

A.  me confie qu'elle manque de patience, qu'elle doit souvent attendre les autres, surtout à l'école...Elle a du mal à garder le silence.

M.  est impatient, il lui faut TOUT tout de suite. Il est curieux et a toujours les oreilles qui traînent, il se mêle de toutes les conversations pour donner son avis, faire des commentaires ou poser des questions. Le fait qu'il suive une émission à la télévision ne l'empêchera absolument pas de suivre complètement votre conversation téléphonique ! Il faut qu'il parle tout le temps, même tout seul !!!

Il a 7 ans mais ressemble déjà, dans son attitude et son franc parlé, à un l'adolescent. Il râle, se plaint d'injustice, lève les yeux au ciel, souffle quand on le reprend et part en claquant les portes.

### Après 7 mois de pratique :

Le premier exercice que M.  a pratiqué tout seul à la maison, c'est « **je ferme les portes de ma maison** ».

C'est un exercice respiratoire qui permet de rentrer en soi, de se soustraire des stimuli extérieurs. Il apporte un grand apaisement mental. On demande à l'enfant de se boucher les oreilles et de fermer les yeux en écoutant le bruit de ses vagues respiratoires.

Pour les enfants HP souffrant d'hypersensibilité et d'impatience, cet exercice est un outil formidable pour retrouver un moment de calme quel que soit l'endroit où ils se trouvent. C'est un moment de solitude désiré.

A.  et M.  pratiquent aussi seuls « **l'arbre** » : c'est un exercice physique et respiratoire qui nécessite de la concentration. Il apporte beaucoup de confiance en soi car l'enfant, en équilibre sur une seule jambe, étire ses bras vers le haut, se grandit, sent son corps stable et ancré, il se sent solide « comme un arbre ».



Bien d'autres postures physiques les aident aussi à contrôler leur corps et leur mental.

Les préférées de A.  et M.  :

- « **la barque** » : l'effort est dirigé dans la sangle abdominale et le relâchement musculaire apporte une détente immédiate.
- « **le cobra** » : à plat ventre, front et mains au sol, l'enfant soulève la tête et le tronc en inspirant. En expirant, il dépose lentement son corps au sol en allongeant son buste. L'enfant apprend à se redresser au prix d'un effort, comme dans les situations de la vie quotidienne.



### e) L'équilibre des 2 hémisphères cérébraux

Les enfants HP utilisent prioritairement leur cerveau droit. Pour rééquilibrer les 2 parties, plusieurs exercices de ME3C sont à leur disposition. Ces exercices physiques travaillent sur la latéralité comme dans :

- « **la danse africaine** » : une succession de mouvements très rythmés qui se font en musique, où les enfants alternent main droite sur genou gauche/main gauche sur genou droit, marche avec bras et jambes opposés, tir de corde à droite /à gauche, etc...
- « **je me recentre** » : respiration, équilibre et concentration, les yeux fermés, jambe gauche croisée sur jambe droite, bras droit croisé sur bras gauche, doigts croisés...



## Chapitre 4- TEMOIGNAGES

L'année dernière, la maîtresse de M , classe de CP.

**Septembre** : « J'ai bien noté que M. n'avait pas apprécié de se retrouver au fond de la classe...Le problème est que M. étant au courant de la sanction encourue. Il avait été prévenu à maintes reprises. Il doit donc comprendre qu'il y a des règles et qu'il faut les respecter. Je le changerai donc de place quand je le jugerai utile. »

**Novembre** : « M. et une petite camarade se sont télescopés pendant la récréation ».

**Janvier** : « M. bavarde et s'amuse en classe ».

« M. a perdu ses affaires : il manque stylos bleus, colle, gomme ».

« M. est agité. Je lui ai conseillé de vous demander de lui acheter un punching-ball afin de taper dedans quand il avait besoin de décompresser. Concernant les confusions de sons et les inversions de lettres, je vous demanderai de bien vouloir faire un bilan orthophonique afin d'être certaine que cela ne cache pas une dyslexie. »

**Mars et les mois suivants** : « M. s'amuse et bavarde », « M. discute en classe »

En février, la maîtresse de M , classe de CE1

« M. accepte de respecter les règles de la classe et les applique en général même s'il peut parfois être enclin au bavardage... Il comprend que les échanges doivent se faire de manière organisée.

Il a fait d'énormes progrès au niveau de l'attention.

Jusqu'à la 2ème période de l'année, il était plutôt tourné vers des activités individuelles. Les activités en petit groupe ou avec le groupe-classe, les débats semblaient avoir peu d'intérêt à ses yeux. On pouvait même parfois avoir l'impression de lui faire perdre son temps car il se montrait impatient, voire pressé de passer à autre chose. Il ne participait pas, intervenir ne lui paraissait pas nécessaire ou pour lui, son contrat commençait et s'arrêtait certainement au travail écrit.

Son sens de la compétition a suscité un investissement remarqué et remarquable dans le travail de groupe. Il a compris que les activités collectives nourrissent de nombreux apprentissages. Il se montre dès lors plus attentif durant les activités de recherche et apporte des réponses au questionnement, il énonce des hypothèses après analyse et présente son raisonnement sans retenue.

Quand il ne comprend pas une consigne, une méthode, le lexique utilisé, il n'hésite plus à me le signaler avant de se lancer dans la réalisation de la tâche.

Il sait écouter ses pairs et utiliser les informations trouvées par eux pour étayer les échanges, il est en interaction avec ce qui est dit en classe. Il ne sort plus du débat en laissant ses propos l'emporter sur l'affectif.

M. s'adapte à l'organisation de la classe. Toutefois, il souhaite, quand il a le choix, privilégier le travail individuel plutôt que le travail en binôme, surtout si on lui impose des camarades qui...risquent de le ralentir.

M. accorde beaucoup d'importance à la présentation de son travail, il tient toujours compte des conseils pour apporter des améliorations à l'organisation de l'espace, à la gestion du matériel. Il recherche parfois un peu trop la perfection et peut vouloir tout recommencer s'il estime que son travail n'est pas soigné ;

Avant, quand il fallait recommencer, il se montrait abattu, contrarié et même pouvait pleurer. Maintenant, même quand selon moi son travail est acceptable, il prend quand même l'initiative de recommencer. Il ne semble pas dérangé par une éventuelle perte de temps par rapport aux autres enfants, son objectif étant surtout de bien faire et non de terminer le premier. Il reste concentré jusqu'au bout sans subir maintenant la pression des autres, il est imperturbable.

Face à une situation gênante (un matériel manquant, une consigne oubliée, une remarque négative...), il ne perd plus le contrôle. Il ne se met plus en colère ou ne se met plus à pleurer. Il essaie plutôt de trouver des solutions.

Par contre, M. face à un échec peut se montrer frustré. Il n'aime pas perdre ou encore ne pas réussir une tâche. Il reste alors bloqué sur le fait qu'il n'y arrive pas du premier coup et n'utilise pas les perches qui lui sont tendues. La remise en confiance est alors nécessaire pour qu'il redémarre. »

## Conclusion

Cette formation a été une véritable renaissance pour moi : apprendre à se connaître, à s'écouter, travailler sur soi pour parvenir à un équilibre de bien être et pouvoir en faire bénéficier les autres. Car on ne peut pas donner ce que l'on n'a pas...

Ma voix, ma manière de parler, de me tenir a changé. Mon hyperesthésie est aujourd'hui devenue une force, un atout plus qu'une gêne car j'ai des outils pour la maîtriser et elle me permet de bien comprendre ce que les enfants ressentent et de développer ma créativité.

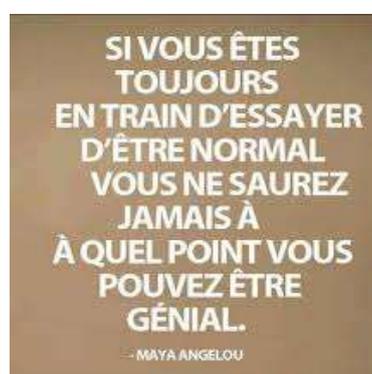
L'hypermotilité peut se révéler être un véritable handicap dans la vie de tous les jours et dans celles de nos écoliers : l'anxiété, le manque de confiance en soi bloquent tous les canaux d'apprentissage...

Grâce à la ME3C, j'ai pu constater les effets bénéfiques de la Méthode sur les enfants hypersensibles et particulièrement les enfants HP et THP. En tant que maman, j'ai vu les progrès de mon fils qui a aujourd'hui beaucoup plus de confiance en lui ; il est plus souriant, contrôle mieux ses émotions, devient plus « calin » et commence à être plus organisé. Il s'endort facilement et est devenu plus volontaire dans les tâches quotidiennes. A l'école, sa maitresse aussi a assisté à de grands changements notamment sur la tenue de ses cahiers, son écriture et l'acceptation du travail en groupe. A. a aussi gagné en confiance en elle : elle ne somatise plus ses angoisses et s'exprime librement même devant un groupe.

Cette méthode est utile à tout le monde, petits et grands, en difficulté ou non car le Monde dans lequel nous vivons aujourd'hui est une jungle où « la loi du plus fort » est malheureusement la seule reconnue ...

Je vais poursuivre en faisant la formation pour la prise en charge individuelle car c'est essentiel pour moi de pouvoir proposer aux parents souvent désemparés face aux particularités de leur enfant, une aide personnalisée.

La Méthode Educative 3C n'est plus un outil pour moi, elle est devenue un Art de vivre. Maman pratique, papa pratique en suivant les cours pour adultes, M. pratique avec maman et tout seul ; et le petit dernier de 2 ans et demi commence à faire des exercices avec nous...



## Bibliographie

- JEANNE SIAUD-FACCHIN : « L'enfant surdoué : l'aider à grandir, l'aider à réussir »
- YVES DEMOULIN : « Haut potentiel et scolarité, un mélange parfois détonnant »
- OLIVIER REVOL : « Même pas grave ; l'échec scolaire ça se soigne »
- JEAN-CHARLES TERRASSIER : « Les enfants surdoués »
- HERVE CELLIER : « La précocité à l'école : le défi de la singularité »
- PASCAL BARBECANNE : « L'hypersensibilité de l'enfant précoce »

## Sitographie

- Blog « les-tribulations-dun-petit-zebre.com »
- Centre Spyrène : [www.centre-spyrene.fr](http://www.centre-spyrene.fr)
- Relaxeau : [www.relaxeau.com](http://www.relaxeau.com)
- ASBL Avancetoi : [www.avancetoi.be](http://www.avancetoi.be)
- IRLES (Institut Régional de Lutte contre l'Echec Scolaire) : [www.irles-aquitaine.fr](http://www.irles-aquitaine.fr)
- <http://surdoues-precoces.e-monsite.com>
- Arborescences : [www.arborescences.org](http://www.arborescences.org)

