



La méthode Félicitée[©] quand apprendre devient un jeu d'enfant

En 7 minutes quotidiennes, la méthode Félicitée, ludique et vivante, change la vie des élèves... et des enseignants ! Par des exercices spécifiques, cette auto-équilibration aide à mieux coordonner les deux hémisphères cérébraux et à optimiser les potentiels. D'où une meilleure concentration et intégration des apprentissages.

Ce sont les enfants qui en parlent le mieux : Ça me remplit d'intelligence, dit ainsi, tout sourire, une fillette, en évoquant la méthode Félicitée... Et nombre d'élèves n'hésitent pas à rappeler à l'ordre leurs enseignants quand ils oublient ce rituel, devenu un repère structurant dans leur emploi du temps !

C'est que les bénéfices sont réels et appréciables, tant pour les petits que pour les grands qui les accompagnent : enseignants, parents, mais aussi éducateurs, psychomotriciens, thérapeutes, etc. Quelques minutes d'exercices avant de commencer - la classe, les devoirs, une séance thérapeutique, permettent aux enfants (et aux adultes) d'être plus présents, plus calmes, plus concentrés, plus motivés.

Et, surtout, de se libérer des tensions physiques et émotionnelles. L'ambiance (en classe, à la maison) est nettement plus agréable et la confiance qui s'établit facilite les apprentissages. L'enseignant ou l'adulte de référence

Les résultats sont étonnants : des classes agitées se calment instantanément, des devoirs prenant d'ordinaire 2 heures se font en douceur en 30 minutes.

se sent aussi plus efficace dans son rôle d'accompagnant, précise Catherine Delhaise, conceptrice de la méthode Félicitée¹, à laquelle près de 3800 personnes ont été formées à ce jour, rien qu'en Belgique francophone, et qui fait une entrée fracassante dans les écoles.

Mieux dans son corps, mieux à l'école

J'avais depuis longtemps l'envie de créer un outil pour aider les enfants à s'auto-équilibrer et développer leur goût d'apprendre, explique Catherine Delhaise. En rencontrant notamment le Brain Gym[®] - basé sur des mouvements qui optimisent l'apprentissage - elle se rend compte qu'il existe des techniques aidantes...

Grâce à ses années de consultations individuelles avec les enfants, aux animations menées dans les écoles maternelles et primaires, aux partages avec les enseignants et diverses formations de développement personnel, elle construit la méthode Félicitée. J'ai mis 2 ans pour aboutir à un outil

de qualité. Ce sont les enfants qui m'ont montré le chemin, souligne-t-elle. Cela passe par le mouvement et la (re)connexion avec le corps.

Car, ce n'est un secret pour personne, jamais nous n'avons autant fait pour nos enfants... et, pourtant, il n'y a jamais eu tant de mal-être, avec une augmentation significative d'enfants dits difficiles, ayant du mal à rester en place, à se concentrer. Les enfants passent de plus en plus de temps devant des écrans, coupés de leur corps, du mouvement. Or, quand on est coupé de son corps, on est coupé de son cœur, de ses sensations, de ses émotions... C'est avec ce corps, qui nous permet de ressentir, que l'on apprend !

Jeu suis pleinement

La méthode Félicitée emporte facilement l'adhésion des enfants, car elle se présente sous forme de jeu - merveilleuse voie d'accès aux ressources des petits, comme des grands. Ce coffret pédagogique présente 47 exercices sur support de cartes.

Cette boîte à outils a été bâtie

Carnet pratique

Méthode Félicité[®], Catherine Delhaise, asbl Félicité,
www.felicitee.be, +32 476 72 95 55.

Formations organisées en 2 jours pour enseignants, logopédes, psychomotriciens, éducateurs, thérapeutes et parents qui veulent aider leurs enfants à mieux se concentrer ou pour toute personne qui cherche des outils concrets afin de mieux gérer son stress et développer ses potentialités.

Prochaines dates en Belgique : 02/11 & 16/11 (Bertrix), 09/11 & 23/11 (Louvain-la-Neuve), 01/02 & 15/02/2014 (Liège), 01/03 & 22/03/2014 (Louvain-la-Neuve). Formations organisées sur demande d'un groupe (minimum 8 personnes/maximum 20 personnes) en Belgique, en France... Catherine Delhaise reçoit aussi en consultation.

à partir de différentes techniques basées sur le mouvement, la respiration, qui ont déjà fait leurs preuves. L'essentiel de ce jeu, explique sa conceptrice, s'appuie sur les principes de la Psychologie Corporelle Intégrative et de mon expérience sur le terrain.

Concrètement, on proposera aux enfants de choisir un exercice pioché dans chaque catégorie d'exercices. En général, l'enseignant ou le parent propose la même série d'exercices pendant au minimum une semaine, et en maternelles et dans l'enseignement spécialisé on peut proposer la même série pendant deux semaines, précise Catherine Delhaise.

Ce rituel, répété de préférence tous les jours, va sécuriser les enfants et leur apporter des repères. La répétition des exercices va permettre le 'recâblage' au niveau des réseaux neuronaux, ajoute-t-elle. Les résultats sont étonnants : des classes agitées se calment instantanément, des devoirs prenant d'ordinaire 2 heures se font en douceur en 30 minutes... Je suis surprise par la diminution des comportements agressifs, partage ainsi Agnès, enseignante en primaire. Notez qu'on obtient également de très bons résultats avec les enfants dyslexiques ou dysphasiques, souligne Catherine Delhaise.

Dans l'ordre des choses

La présentation des exercices ne doit rien au hasard. Ainsi, Catherine Delhaise a-t-elle constaté

que commencer par de la relaxation était contreproductif. Les enfants étaient encore plus énervés !

La progression spécifique des exercices permet donc aux élèves de trouver peu à peu le calme et d'être concentrés afin de recevoir au mieux les apprentissages, si nombreux à cet âge de la vie.

La session se déroule en 9 étapes distinctes (7 minutes en tout) : exercices de centrage, exercices d'éveil du corps (en lien avec les points d'acupuncture), mouvements pour faire circuler les émotions, exercices d'enracinement, expression des colères et frustrations (point d'acmé, avant le retour au calme), création d'un espace positif en soi et autour de soi, exercices d'ouverture de la vision périphérique mise à mal par les écrans (aide à l'écriture, la lecture), détente avec des étirements.

Pour l'ultime étape, on calme les enfants, en mettant l'accent sur la respiration. Croyez-moi, une minute de silence dans une classe, c'est déjà énorme pour la suite de la journée, conclut Catherine Delhaise. On la croit sur parole ! ●

Carine Anselme

Catherine Delhaise est également diplômée en gestion des Ressources Humaines, formée à la Psychologie Corporelle Intégrative et à la Psychopathologie, Kinésologue spécialisée dans les apprentissages scolaires et les comportements des enfants.



Le site de culture de l'Algue Bleue des Andes fût en 2006 le premier site à obtenir la certification de production selon les standards de l'aquaculture biologique ECOCERT.



12 BONNES RAISONS D'UTILISER DE LA SPIRULINE D'EXCEPTION

- Combattre la fatigue
- Retrouver TONUS et vitalité
- Période de convalescence
- Sportif
- Femmes enceintes et durant allaitement
- Enfants en période de croissance
- Végétariens
- Préparer la peau au soleil
- Régime minceur
- Adapté du nourrisson aux plus âgés
- Disponible avec acérola
- Disponible avec Ginseng



GREENLAB BELGIUM

Tel : 067/64.89.98

Fax : 067/79.12.27

www.greenlab-belgium.com