

La méthode "Félicitée"[®]

Un outil de bien-être pour les enfants,
pour les parents, les enseignants
et pour soi même.



DOSSIER DE PRESSE

Mise au point par la namuroise Catherine Delhaise, la méthode "Félicité"[®] prépare les enfants à recevoir et à intégrer les apprentissages.

Depuis 2010, près de 20 000 personnes ont été formées à utiliser cet outil ludique et vivant.

TABLE DES MATIÈRES

1.	La méthode "Félicitée"®	4.
2.	Un concept unique !	6.
3.	Origine de la méthode	8.
4.	Ils témoignent	10.
5.	Se former à la méthode	13.
6.	Contact	13.

1. La méthode "Félicité"[®] : mieux dans son corps, mieux à l'école et mieux à la maison.

La méthode "Félicité"[®] est une boîte à outils proposée par Catherine Delhaise pour les parents, les enseignants, les professionnels de l'enfance et pour soi même. Elle est une méthode d'auto équilibration ludique et vivante.

Pratiqués régulièrement, les exercices améliorent la concentration, les apprentissages et l'estime de soi. Ils aident à une meilleure utilisation des deux hémisphères cérébraux, à une meilleure gestion du stress et des émotions.

La méthode permet :

- **Aux enfants** de mieux se concentrer, de mieux lire, écrire et calculer.
Elle aide à se sentir mieux dans le corps et développe la patience, le sens de l'effort et l'estime de soi.
Elle aide particulièrement les enfants qui souffrent de troubles de l'apprentissage et les enfants dyslexiques.
Elle aide à gérer le stress des examens.
- **Aux enseignants** de développer une plus grande vitalité, de mieux gérer les conflits et de créer une ambiance plus sereine dans la classe.
- **Aux parents** de constater que le temps des devoirs diminue de manière considérable, avec des enfants plus concentrés et qui développent une meilleure estime d'eux-mêmes. A plus long terme la méthode améliore de manière considérable les apprentissages scolaires.
- **Pour soi** de se préparer à vivre une belle journée.
Elle est un moyen simple pour mieux gérer ses émotions et le stress.

À ce jour, **environ 20 000 personnes ont déjà été formées à la méthode Félicitée** en Belgique francophone : enseignants, parents, coachs, éducateurs, logopèdes, directeurs, psychologues et mamys...



La méthode Félicitée est utilisée dans de nombreuses écoles et associations depuis 2010.

Quelques références :

- La Petite Source à Grez Doiceau
- Ecole Saint-François à Auvélais
- Ecole des Pagodes à Laeken
- Le pré des Agneaux à Auderghem
- L'Envol à Bertrix



Bien que la méthode soit d'abord conçue **pour les enfants entre 3 et 12 ans**, elle est utilisable **aussi par les adultes de tous âges**.

2. Un concept unique !

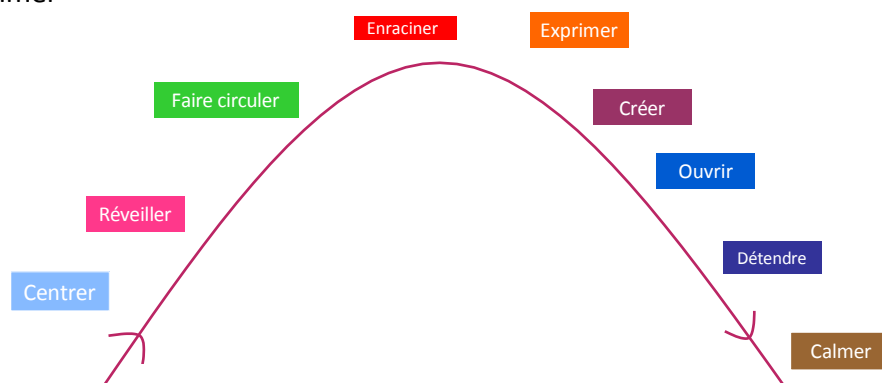
La méthode se développe à partir d'un **jeu de 52 cartes illustrées** qui présentent les exercices spécifiques basés sur différentes techniques corporelles fondées sur le mouvement et la respiration.

Avant de commencer la classe, avant les devoirs ou à un moment donné, **l'enseignant, le parent ou l'adulte pratique quelques exercices pendant environ 5 à 7 minutes.**

La progression des exercices permet aux élèves de trouver le calme et d'être concentrés afin d'être prêts à recevoir les apprentissages.

Concrètement, l'adulte propose aux enfants de **choisir une carte** dans chaque catégorie d'exercices (une catégorie > une couleur). La session se déroule en **9 étapes distinctes**, qui correspondent à un ordre précis :

1. Centrer
2. Réveiller
3. Faire circuler les émotions et les sensations
4. Enraciner
5. Exprimer les colères et les frustrations
6. Créer un espace positif autour de soi
7. Ouvrir la vision périphérique
8. Détendre
9. Calmer



Idéalement, Catherine Delhaise conseille de pratiquer les exercices **le matin avant de commencer la classe** ou **après la récréation du matin**. Le déroulement de la session suit une courbe : d'abord des exercices dynamiques, ensuite on exprime ses frustrations et ses colères, avant le retour progressif au calme.

*L'adulte propose une **même** séquence d'exercices pendant au minimum une **semaine**, cela permet aux enfants d'installer des repères, de connaître l'ordre des exercices, et de progressivement s'habituer à ce petit rituel.*



3. L'origine de la méthode « Félicité ».

La méthode Félicité est belge, fruit de plusieurs années de recherches.



Diplômée en Gestion des Ressources Humaines, **Catherine Delhaise** a continué à se former en 1999 dans le domaine des apprentissages scolaires et des comportements des enfants. Elle a notamment beaucoup appris de la Psychologie Corporelle Intégrative.

« J'ai eu la chance d'être formée à la Psychologie Corporelle Intégrative par André Duchesne et Ginette Lépine, Psychologues au Québec.

Cette pratique m'a appris à respirer correctement et à prendre conscience de mon corps. Et tout un potentiel s'est libéré en moi ».

En 2008, la formatrice décide de proposer des animations dans les écoles pour aider les enfants à améliorer leur concentration. Aidée par une bourse de pré-activité et par un accompagnement, elle débute son travail dans les classes.

Durant deux années de travail dans différentes écoles maternelles et primaires, elle expérimente plusieurs types d'exercices avec les enfants et les enseignants. Ces exercices regroupent différentes techniques inspirées de plusieurs techniques : Psychologie Corporelle Intégrative, Do In, Sophrologie, Brain Gym, kinésiologie, Sophrologie, Yoga, Yoga des yeux, Yoga des doigts, Gymnastique douce et la conscience de la RESPIRATION.

Les observations faites sur le terrain et les retours des enseignants ont permis d'aboutir à la construction d'un processus concret qui aide les enfants à mieux se concentrer et à mieux utiliser leur cerveau en situation d'apprentissage.

En 2010, Le projet arrive à maturité lorsque Catherine Delhaise réalise la nécessité de catégoriser les différents exercices. Une étudiante en Master en Psychologie de l'Université de Mons Hainaut (UMH) effectue alors une étude statistique auprès de 20 enseignants de l'Institut Notre-Dame des Hayeffes à Mont Saint-Guibert. Après avoir utilisé l'outil pendant un mois, ces enseignants affirment constater une nette amélioration au niveau de la concentration, de la gestion de la classe et de l'ambiance générale, plus sereine.



Cette étude confirme la pertinence de l'outil. Catherine Delhaise décide d'officialiser sa méthode. **Le nom "Félicitée" est déposé.**

Que signifie le nom ? **"Félicitée"** évoque la fertilité et la joie.

Il est au féminin car c'est aussi le nom de l'étoile, présente sur toutes les cartes du jeu. Ce petit personnage unisexe plaît aux garçons comme aux filles.

L'année 2010 marque aussi l'entrée dans le catalogue des formations des enseignants dans le cadre des journées pédagogiques. *« Pour toucher les enfants, il fallait que je touche d'abord les enseignants. La formation s'étale sur deux journées espacées de quelques semaines. Les enseignants sont amenés à expérimenter les exercices sur eux-mêmes avant de les proposer à leurs élèves. Un protocole précis est donné pour commencer à expérimenter facilement les exercices avec les enfants ».*

Depuis ces années, beaucoup d'enseignants perçoivent que les exercices de la méthode Félicitée aident les enfants qui présentent des difficultés d'apprentissage. De nombreuses améliorations ont été observées, particulièrement au niveau de la concentration, de la motivation, de la lecture, de l'écriture et du calcul. Des progrès significatifs ont été observés chez les enfants qui présentent des troubles de l'apprentissage et chez enfants les dyslexiques. Une récente étude faite par une étudiante de Marie-Aps a également montré de nettes améliorations au niveau de la confiance et de l'estime de soi. De nombreux TFE réalisés par des étudiants de différentes Hautes Ecoles confirment la promesse tenue.

Depuis 2010, **près de 20 000 personnes ont été formées** à utiliser cet outil ludique et vivant. Les formations sont organisées pour les enseignants, mais aussi pour toute demande formulée par des groupes : écoles de devoirs, logopèdes, éducateurs, parents... toutes personnes qui travaillent avec les enfants et cherchent des outils concrets pour mieux développer leurs potentialités.

4. Ils témoignent

Dominique - Enseignante 3ème Primaire - Auvelais

Les enfants ont des vécus bien différents lorsqu'ils arrivent à l'école le matin. Pour certains, ce sera une dispute avec un copain dans la cour, d'autres vivent des situations familiales difficiles et ces petits exercices les libèrent quelques instants de toutes ces difficultés. La méthode que je pratique depuis bientôt 3 ans me permet d'avoir une classe calme, concentrée. Les élèves sont prêts à travailler. Il règne également une bonne ambiance au sein de la classe. La dernière carte permet de calmer. Pendant une minute, on ne pense qu'à respirer, on profite du silence ! Quand a-t-on l'occasion, pendant une minute, de ne rien faire ? Cela fait vraiment du bien. Il m'est déjà arrivé de ne pas pratiquer la méthode, un jour ou l'autre, parce qu'on est toujours « pressé » et je me souviens avoir dit à mes élèves que je les avais trouvés bien difficiles. J'ai observé une différence quand je ne fais pas les exercices avec mes élèves.

Kathy - Enseignante - 1ère primaire – Liège

La méthode Félicitée est concrète et efficace pour aider les élèves à mieux se concentrer. Quand je pratique la méthode avec mes élèves, ils sont tout de suite concentrés et prêts à se mettre au travail. Au début, c'est un peu impressionnant car je n'avais pas l'habitude de voir mes élèves aussi éveillés et attentifs. Je me rends compte que cela me fait du bien à moi aussi et que je me sens détendue au cours de la journée. L'ambiance de travail dans la classe est meilleure.

Agnès - Enseignante - 4ème primaire – Bruxelles

J'utilise la méthode deux fois par jour et je suis surprise par la diminution des comportements agressifs et par la capacité de mes élèves à régler un conflit de manière calme et sereine. Je remarque aussi une augmentation de la concentration et une meilleure disponibilité à acquérir un apprentissage et à écouter.

Daniel - Directeur - Liège

La formation est un excellent sujet à proposer aux enseignants. Elle comporte une partie théorique et une partie pratique. La formatrice donne des pistes très concrètes pour aider les élèves quel que soit leur âge. Les enseignants qui utilisent la méthode paraissent plus détendus et m'ont exprimé qu'il y a une meilleure qualité de présence et de concentration avec la pratique de la méthode Félicitée.

Stéphanie – Enseignante - 2ème maternelle - Bruxelles

La formation est très enrichissante aussi bien d'un point de vue personnel que professionnel. J'utilise la méthode Félicitée tous les jours avec mes élèves et quand j'oublie, les élèves me réclament les exercices. Ils sentent que cela leur fait du bien et qu'ils en ont besoin. Mes élèves sont plus calmes et plus détendus et moi aussi.

Anne - Enseignante - 3ème primaire - Liège

Depuis que j'utilise la méthode Félicitée, je remarque chez mes élèves un niveau de concentration plus élevé ainsi qu'une mise au travail plus rapide. La méthode est efficace et utile aux enfants et particulièrement pour les plus turbulents et les plus lents. Je constate des effets bénéfiques au niveau de la concentration, de la motivation, de la bonne humeur et une meilleure disposition à recevoir un apprentissage. Enfin, des outils pour aider les enfants. Je me permets de préciser que la méthode n'est pas une baguette magique et que c'est la répétition des exercices chaque jour qui à terme porte ses fruits.

Dorothee - Psychomotricienne - Court Saint-Etienne

Après la formation, j'ai expérimenté la méthode Félicitée avec ma propre famille : chaque matin avec mes filles de 6 et 10 ans, mon compagnon et moi-même utilisons les cartes du jeu de la méthode Félicitée et commençons la journée ainsi...bien réveillés et heureux d'avoir pris ce temps ensemble.

Depuis, lors de mes ateliers que j'anime avec les enfants de 3 à 7ans, j'utilise la méthode Félicitée qui a beaucoup de succès auprès des enfants (Rien que le fait de choisir chacun ses propres cartes et de pouvoir présenter l'exercice aux autres, est déjà tout un plaisir). La méthode est tout à fait en accord avec mes ateliers qui travaillent le réveil du schéma corporel, la psychomotricité, les comptines gestuelles, les mouvements, la prise de conscience du corps, la danse, la relaxation et la détente. La méthode est un complément idéal pour mes activités. Merci Catherine pour notre belle rencontre.

Claire - Enseignante secondaire professionnel - Bruxelles

J'ai suivi la formation par intérêt personnel, familial et professionnel. Catherine Delhaise a eu le mérite d'expliquer le pourquoi des exercices et leur intérêt, ce qui la rend compréhensible et crédible. Je l'ai pratiquée et testée pendant 15 jours à partir du premier jour de formation. Depuis, je me rends compte de la différence quand je ne pratique pas la méthode. Je continue à pratiquer la méthode sur moi-même tous les jours et je remarque que je me sens mieux à la maison. En tant que prof, je compte faire un relais à l'école pour qu'on accorde de l'attention à ce type de travail. Belle découverte.

Marie-Noëlle - Maman - Mont-de-l'Enclus

Je suis maman d'un petit garçon de 9 ans qui avait des gros problèmes d'écriture tant au niveau du graphisme qu'au niveau de la vitesse. Une situation qui lui posait des problèmes au niveau scolaire. Suivi par une Graphothérapeute, cette dernière a compris que Cyril avait beaucoup de stress dans le bras et qu'il manquait de confiance en lui. Elle propose que je me forme à la méthode Félicitée, afin que je puisse refaire les exercices à la maison avec Cyril. Trouvant cette méthode très intéressante, je décide de suivre les 2 jours de formation avec Catherine Delhaise pour aider mon fils. Après 3 semaines de pratique, Cyril s'est senti plus confiant, moins stressé. Les devoirs et leçons sont faits en un temps record avec beaucoup de respect. Les crayons ne volent plus ... et je ne dois plus sévir! La période des examens s'est déroulée de manière cool et relax avec des résultats de 92 %. Que demander de plus pour lui ! La méthode est également très positive pour moi tant au niveau des relations familiales qu'au niveau des relations professionnelles. Encore merci à la petite étoile Félicitée.

Danielle - Coordinatrice de l'ATL - Bertrix

J'ai suivi la méthode Félicitée et je suis revenue enchantée pour plusieurs raisons : la première c'est de réapprendre aux enfants et aux adultes qui s'en occupent, à connaître, à ressentir leur corps, d'être en contact avec son « intérieur ». La deuxième, c'est que cette méthode permet aux enfants et aux adultes d'acquérir une force de pensée, de l'estime d'eux-mêmes, de la confiance en leurs « possibles » infinis. La troisième, cet outil est « transportable » et pour peu qu'on y réfléchisse, il s'adresse à tous les âges. L'animatrice et créatrice de la méthode, est bien enracinée. J'ai trouvé de la cohérence entre ce qu'elle dit et ce qu'elle est. Merci à Catherine d'avoir concocté cette méthode avec amour et soin.

Bénédicte - 2ème maternelle - Namur

J'utilise la méthode Félicitée avant le journalier ou après la récréation. La méthode est comme un rituel que les enfants réclament si je l'oublie. Je ne peux plus m'en passer car elle me fait du bien à moi aussi. L'ambiance est meilleure dans ma classe.

Cathy - Enseignante enseignement spécialisé à Marchienne-au-Pont

Nous avons testé la méthode Félicitée et nous avons beaucoup de retours positifs de nos élèves. Davantage de communication, d'attention en classe et surtout au cours pratique. Nous la pratiquons aussi entre classes se trouvant en conflit. (inter-classes) De plus Catherine est une formatrice super sympa.

5. Se former

- Atelier découverte - de 3h00
- La formation Express - 1 journée
- La formation approfondie - 2 journées

La Formation s'adresse à tous les parents les enseignants, les logopèdes, les psychomotriciens, les étudiants, les éducateurs, les animateurs, les thérapeutes et les parents qui veulent aider leurs enfants à mieux se concentrer ou pour toute personne qui cherche des outils concrets pour elle même pour mieux gérer son stress et développer son potentiel.

- La formation spécifique pour les maternelles

Elle se déroule en une journée. La formation propose des outils ludiques et corporels autour de la méthode Félicitée. La formation s'adresse aux enseignants de l'école maternelle, aux étudiants et aux personnes qui travaillent avec les enfants de 3 à 6 ans.

- Avec mon école

Il est possible de suivre la formation gratuitement.

L'asbl Félicitée travaille en collaboration avec les réseaux de formations d'enseignements : le CECP et l'IFC.

Il est également possible de suivre la formation à la demande de l'école

- En groupe

Il est possible d'organiser un groupe dans votre région.

Possibilité d'assister à une formation ou à une séance en classe en prenant contact directement.

6. Contact

La méthode Félicitée - Félicitée asbl

Catherine Delhaise

0476 72 95 55

reussite@felicitee.be

www.felicitee.be