



Méthode « Félicitée » ®

La méthode « Félicitée »

Le 29 mars, le Centre Local de Promotion de la Santé de Mons-Soignies a organisé une conférence sur la méthode « Félicitée », un outil pédagogique destiné aux enfants, enseignants, professionnels de l'enfance, etc. Suite à cette conférence, deux journées de formation ont été organisées afin d'approfondir l'outil et pouvoir ainsi appliquer la méthode. Les retours des professionnels ont été significatifs et beaucoup de changements ont été constatés ; comme par exemple des classes plus calmes, des enfants plus concentrés, des petits déjeuners plus joyeux, etc.

Quelques mots sur la méthode et sa conceptrice

Créée en 2010 par Madame Catherine Delhaise, la méthode « Félicitée » est une technique ludique et innovante qui, par le mouvement et la respiration, permet au mieux de mobiliser ses capacités. Conçue au départ pour les enfants, elle s'avère adaptée pour les adolescents et les adultes.

Madame Delhaise, diplômée en Gestion des Ressources Humaines, a débuté sa carrière dans le monde bancaire et le secteur de la communication. En quête de changement, elle décide de se former au Brain Gym et à la kinésiologie, ce qui lui permet de découvrir l'existence d'un panel d'exercices pour améliorer l'apprentissage des enfants à l'école. Ses nombreuses formations lui ont permis de découvrir que le corps humain porte en lui les ressources nécessaires pour développer son potentiel.

Elle a alors commencé à développer sa propre méthode sur base de constats réalisés auprès des parents et des écoles ayant parfois peu de connaissance des différents outils permettant de stimuler le potentiel des enfants.

Cette méthode « Félicitée », issue d'un prénom d'origine africaine, signifie la fertilité et la joie. Elle améliore l'apprentissage, la concentration et la confiance en soi chez l'enfant. Pour l'adulte, elle permet une meilleure organisation et une clarification des priorités. Il s'agit d'un processus qui se déroule en 9 étapes :

- Se recentrer,
- Réveiller le corps,
- Faire circuler les émotions et sensations,
- S'enraciner ,
- Exprimer les colères et les frustrations,
- Créer un espace positif autour de soi,
- Ouvrir la vision périphérique,
- Aider à la lecture et à l'écriture,
- Détendre et calmer

Les résultats de cette méthode sont pertinents et aident en particulier les enfants qui présentent des difficultés d'apprentissage ; comme la dyslexie, la dyspraxie et les troubles de l'attention.

Au départ, il était obligatoire de suivre la formation pour acheter et utiliser l'outil. Face à la demande de plus en plus croissante, Madame Delhaise a décidé de mettre en place un projet de création d'une vidéo explicative de la méthode. Pour financer cette vidéo, elle mène actuellement une campagne de financement participatif qui a commencé le 26 avril et se termine le 10 juin. Pour plus d'informations rendez-vous sur : <https://fr.ulule.com/methode-felicitee/>, site sur lequel il est possible de précommander l'outil. Cet outil est également disponible au Centre Local de Promotion de la Santé de Mons-Soignies.

Weslie Vanlaere

Chargée de communication

CLPS Mons-Soignies