



marte-meo®

**Marte Meo® «de par sa propre force»  
Coaching interactif, avec support vidéo pour parents, éducateurs,  
enseignants ou autres professionnels.**

Marte-Meo® a été créée par Maria Aarts à la fin des années 1980 aux Pays-Bas. Marte Meo® signifie „de par sa propre force ».

Marte Meo s'utilise dans tous les domaines qui impliquent l'activation ou le support des processus de développement et d'apprentissage.

**Nous avons tous une mine d'or en nous mais souvent nous ne savons pas comment y accéder.**

**Marte Meo® nous permet de trouver notre mine d'or et d'aider les autres à trouver la leur.**



La méthode Marte-Meo utilise la puissance des images, un langage simple et compréhensible, pour créer une ambiance propice au changement et à une évolution positive. Il s'agit de retrouver ses ressources, de découvrir ou retrouver son auto-efficacité et développer les compétences nécessaires pour atteindre l'objectif souhaité.

Marte Meo est maintenant utilisé dans **plus de 50 pays à travers le monde.**

En Allemagne, Suède, Norvège, Danemark, Suisse, Australie, Nouvelle-Zélande, Irlande, Autriche etc. Appliqué avec succès par les professionnels dans les crèches, les écoles maternelles, les écoles, les structures d'aide aux familles et aux jeunes, foyers, cliniques de jour, cabinets d'ergothérapie, d'orthophonie, de psychothérapie, dans les soins aux personnes âgées, l'aide aux personnes handicapées, en thérapie et en conseil de couple. Marte Meo est appliqué en coaching, dans la formation à la communication dans les entreprises et dans de nombreux autres domaines.

Plus de détails:

**Marte Meo® : Accompagnement vidéo personnalisé et concret axé sur les ressources et les compétences personnelles**

Marte Meo® est dérivé du latin et signifie «par ses propres forces». Et c'est exactement ce dont il s'agit !

La méthode Marte Meo® nous aide à découvrir nos ressources, nos compétences et à les utiliser, pour favoriser évolution personnelle et changements.

Le pouvoir de nos images « positives » est utilisé pour fortifier le sentiment d'efficacité personnelle. Des informations concrètes applicables au quotidien seront communiquées dans un langage simple et compréhensible. Ces informations compléteront le message des images vidéos personnelles : **Que** faire à **quel** moment et à **quoi** cela sert-il ?

D'où vient Marte Meo® ? Comment ce fait-il que cette méthode soit appliquée avec autant de succès dans des domaines aussi divers de par le monde ? Marte Meo® est employé

- dans des cabinets médicaux, de thérapeutes (orthophonistes, ergothérapeutes), de psychologues, dans les écoles et les universités
- dans les crèches et autres structures d'accueil pour jeunes enfants,
- dans les cliniques et les hôpitaux
- pour accompagner des personnes aux besoins très spécifiques (handicapés, convalescents, personnes âgées) autant dans un cadre privé qu' institutionnel
- par les intervenants des aides de la protection de l'enfance et de l'aide aux familles (PMI, TISF, CMPP, AED, AEMO)
- pour préparer et assister familles d'accueil ou familles adoptives
- pour former et soutenir assistants maternels et familiaux dans leur mission
- dans les entreprises (communication, direction, conduite d'entretiens, vente, coaching)



### **Comment utilise-t-on Marte Meo® exactement et qu'est-ce qui rend cette méthode si performante ?**

Maria Aarts une hollandaise, travaillait dans les années soixante-dix comme éducatrice spécialisée dans la guidance des enfants autistes et psychotiques. A l'époque ces enfants vivaient dans des institutions et ne passaient qu'un weekend par mois dans leur famille. Alors que Maria travaillait dans un groupe, une mère amena son fils autiste, resta quelques minutes et commença à pleurer. Maria lui demanda, ce qui la bouleversait à ce point. La mère répondit :

«Maria, j'ai vu que toi, tu arrivais à mieux communiquer avec mon fils, à établir un contact avec lui. Et pourtant, moi, je suis sa mère, je l'aime, j'ai du temps, mais je ne sais pas comment m'y prendre, n'est-ce pas injuste ? Est-ce que tu pourrais m'apprendre ?...»

Marte Meo a été créée, pour pouvoir communiquer des informations individualisées, facilement compréhensibles, pour que les personnes concernées sachent ce qu'elles peuvent faire et voient quand et comment, elles peuvent le faire au quotidien.

Que les spécialistes comme les destinataires des aides redécouvrent les milles et unes possibilité qui s'offrent à eux chaque jour dans leur vie quotidienne, c'est ça la magie de Marte Meo® !

En visionnant des clips vidéos et en analysant les interactions selon une grille spécifique (Videointeraktionsanalyse, Maria Aarts 2009) les intervenants peuvent répertorier les ressources utilisées et voir lesquelles ne sont pas encore assez développées. Ils apprennent à identifier les éléments, sur lesquelles ils pourront s'appuyer. Ils apprennent comment présenter les informations pour que les destinataire puissent les transformer en actes concrets au quotidien. Il

peut autant s'agir de favoriser ses propres processus d'apprentissage et de développement que ceux des personnes de son entourage.



Les intervenants prennent davantage conscience de leur impact, de leur efficacité et ils peuvent bien en mémoriser tous les éléments constitutifs. Cela permet par la suite de tirer le meilleur profit de soi-même dans des situations très stressantes.

Qui découvre Marte Meo® aujourd'hui doit savoir que c'est le fruit de nombreuses années d'observation, de recherche et d'expérimentation de Maria Aarts. Elle dit volontiers :

«Regardez comment Picasso arrive à évoquer un oiseau avec si peu de traits de crayons. Mais vous savez avant d'y arriver, il a dessiné des milliers d'oiseaux ; pendant des années. C'est très difficile de trouver l'essence de quelque chose, d'être simple».

De nombreux spécialistes organisés en réseaux se sont attachés à continuer de développer et de propager cette méthode. Maria Aarts veille à ce que les découvertes des uns profitent vite aux autres. Ainsi en Allemagne ces dernières années plusieurs thérapeutes Marte Meo® ont commencé à travailler directement avec des enfants et des adolescents sans passer par l'intermédiaire de leurs parents ou référents. Les résultats se sont révélés si fascinants, que les travaux ont été diffusés et utilisés par tous les autres thérapeutes Marte Meo®. Marte Meo® a fait l'objet de recherches universitaires en Irlande, en Norvège, au Danemark et en Australie. Cette méthode est elle-même enseignée dans des Cours universitaires de psychologie, de sciences de l'éducation. Les formations sont proposées à thérapeutes, infirmiers, éducateurs. Elle fait parti de grands programmes officiels de prévention et d'aide en Allemagne, Irlande ou Australie.

Mais qu'est-ce qui c'est passé à l'époque ?

Maria Aarts a vite réalisé qu'il est difficile d'expliquer des choses «évidentes». Comment entre-t-on exactement en contact avec quelqu'un ? Avec des personnes très différentes les unes des autres ? Comment le langage se développe-t-il ? Qu'en est-il de la faculté d'exprimer ses sentiments dans la vie de tous les jours ? Comment se développe un comportement coopératif ? Comment renforcer le sentiment d'efficacité personnelle ? Ou encore comment soutenir des personnes aux besoins très spécifiques ? Quels sont les éléments d'un accompagnement, d'une direction bien vécue ? Et une structure interne ? Comment se développe-t-elle ? Qu'en est-il de l'empathie ? Comment au mieux tirer parti des triades personne - animal - intervenant ?



C'est pour bien répondre à toutes ces questions, que Maria Aarts eut l'idée d'observer puis de filmer la vie quotidienne de nombreuses familles. Elle s'intéressa particulièrement aux familles avec des enfants aux besoins très spéciaux qui se développaient bien. Elle filma aussi des nourrissons avec leurs parents dans les cliniques ou ailleurs. Ainsi put-elle par la suite regarder les séquences vidéos au ralenti, et voir exactement ce qui se passait entre les "acteurs". Qu'est-ce que faisaient dès le

départ les «bons» parents avec leurs enfants ? Et comment le faisaient-ils ? Puis elle s'est aperçu

que l'on retrouvait ces éléments - Les éléments Marte Meo® - dans toute interaction positive, susceptible d'aider l'autre à évoluer, utiliser son potentiel.

**Marte Meo® est une méthode qui est issue de la pratique quotidienne et a été essentiellement créée pour la pratique, consacrée au quotidien.**

Cette façon de procéder - partir de l'empirique pour développer une méthode - se retrouve beaucoup dans les pays scandinaves et anglo-saxons.

Pour comprendre comment l'on procède, je vais décrire un processus exemplaire. Comme je ne peux pas vous montrer les clips vidéos illustrant mon propos, il va falloir que vous fassiez un petit effort d'imagination.



**Marte Meo® cible les demandes et les ressources des destinataires.** Au départ une personne ou un groupe de personnes fait une demande comme par ex. :

*«Cet enfant a besoin de tant de choses, comment puis-je réussir à faire participer les parents ?»*

*«Mon fils n'arrête pas de piquer des colères dévastatrices à l'école et à la maison. Cela m'angoisse.»*

*«Ma fille devrait mieux pouvoir se concentrer. Quand il s'agit de faire les devoirs, c'est la catastrophe ! Je ne sais plus quoi faire.»*

*«Les enfants passent leur temps à crier et à se disputer.»*

*«Mme Dupont est démente. Elle est si agressive, que faire ?»*

*«Mr Martin ne boit plus mais il n'arrive pas à entrer en relation avec les autres et il semble ne pas pouvoir vivre d'émotions agréables. Comment puis-je l'aider ? »*

*«Kevin a le TDAH, on ne sait plus quoi faire. Personne ne peut entrer en relation avec lui, il se conduit comme s'il était seul au monde.»*

*«J'aimerais rendre ma fille plus autonome. Elle présente certains handicaps suite à une maladie grave et je ne suis pas sûre de bien rentrer en contact avec elle.»*

*«Nous avons un surdoué, mais on a l'impression qu'il est isolé et malheureux.»*

*«Je ne sais pas pourquoi, mais quand je donne mes cours, la classe est très agitée. Alors qu'avec ma collègue tout se passe très bien. Que se passe-t-il, j'aimerais bien savoir ce qui fait la différence. Je n'arrive pas à cerner le problème.»*

*«Quand j'ai des entretiens difficiles, je n'arrive pas à bien sentir mon interlocuteur. Pourtant c'est justement dans ces moments là que c'est important.»*

Donc on se met d'accord sur un objectif. Dans un deuxième temps on explique que Marte Meo® c'est un moment de progression. Il ne s'agit pas d'abord de faire disparaître un comportement qui gêne. Il s'agit d'abord, de voir quelles compétences ne sont pas encore suffisamment développées. Qu'est-ce qui fait que la personne se conduit, comme elle le fait.

### **Maria Aarts dit : «Nous lisons la demande de développement derrière le problème».**

Et pour que cela soit possible, on se met d'accord sur le lieu et le moment des prises vidéos. En général deux situations courtes de la vie quotidienne suffisent.

Une fois les clips vidéos tournés, le thérapeute ou conseiller Marte Meo® pourra effectuer une analyse détaillée des micro-interactions. En partant de la demande du consultant et en utilisant des grilles de lecture spéciales, il vérifiera le stade de développement des personnes participant aux interactions. Puis il cherchera un passage, une image propice, lui permettant d'illustrer son dire. Ensuite au cours du prochain rendez-vous (appelé Review) il montrera uniquement le passage choisi associé à des informations permettant une évolution de la situation. Un dialogue orienté sur la conscientisation, la concrétisation et le transfert des informations dans la pratique quotidienne complètent la séance.

### **Un exemple :**



*Une mère se plaint à propos de la situation des devoirs. Elle dit avoir tout essayé et s'être tenue aux conseils prodigués par la maîtresse. Sans résultats. Son enfant âgé de 8 ans, n'arrive pas à se concentrer. La situation empire de jour en jour.*

*Sur la vidéo, le conseiller Marte Meo® constate que l'enfant peut bien diriger son attention sur une tâche mais est vite distrait et n'arrive pas de lui-même à focaliser son attention de nouveau sur ce qu'il doit faire. Sa mère le remarque très vite, s'énerve et lui intime d'une voix cassante de tout de suite se remettre à la tâche. Comme il ne réagit pas immédiatement, qu'il fait comme si il n'avait rien entendu, elle*

*s'impatiente. Elle le gronde et le menace de ne pas pouvoir regarder son dessin animé préféré, de ne plus avoir le temps de jouer avec son chien, il n'aura pas de PSP et sortir, ça pas question etc.*

*Pendant une autre séquence, mère et enfant jouent ensemble, à un moment la maman montre quelque chose du doigt à son enfant. En même temps, elle lui dit calmement ce qu'elle désire qu'il fasse. Et l'enfant intéressé regarde immédiatement dans la direction indiquée par sa mère. Le visage de la maman présente une expression aimable, sa voix est agréable. C'est cette séquence de quelques secondes qui sera utilisée au cours du prochain rendez-vous.*

*Quand la maman rentre dans la pièce, elle voit tout de suite sur l'écran une photo extrait du vidéo qui la montre elle et son enfant : tournés l'un vers l'autre, elle lui sourit et il regarde sa maman. On voit qu'il apprécie la situation. Ainsi dès le début on crée les conditions propices à un climat positif. Comme lorsqu'on s'échauffe avant de faire du sport. Ensuite le thérapeute Marte Meo® s'attache à bien entrer en rapport avec la maman. Puis il montre la séquence où l'enfant se concentre sur ses devoirs. «Ici votre enfant peut bien porter son attention sur ses devoirs, il regarde son cahier», puis il montre le moment où l'enfant est distrait par un bruit venant de l'extérieur. «C'est important pour les enfants qu'ils puissent d'eux-mêmes se reconcentrer sur ce qu'ils faisaient après un moment de distraction. Dans une salle de classe les distractions offertes*

par les autres élèves sont nombreuses. Et une maîtresse ne peut pas constamment rappeler un enfant à l'ordre». «Regardez. Ici une moto passe dans la rue... Et que se passe-t-il ? Tout de suite votre enfant détourne son regard de ses devoirs.. Mais il n'arrive pas de lui-même à se reconcentrer... Regardez ici, vous remarquez tout de suite que votre enfant est distrait... C'est bien que vous le remarquiez aussi vite, car vous pouvez aider votre enfant à apprendre à se reconcentrer. Dans un premier temps il a encore besoin de vous...Il ne peut pas encore y arriver tout seul...»



### **Et maintenant je désire vous montrer quelque chose :**

«Ici...Regardez...(le deuxième extrait est montré)...à ce moment précis...Vous regardez votre fils...tranquillement...Vous lui offrez un visage agréable...cela calme votre enfant...Cela le sécurise...Or de nombreuses recherches le prouvent : Un enfant qui se sent en sécurité peut mieux apprendre...Ecoutez maintenant comment vous lui dites « Oui, tu peux le prendre»...Une voix comme la vôtre favorise une bonne

atmosphère...Et ça les enfants en ont besoin pour pouvoir bien apprendre...pour pouvoir se concentrer...un visage accueillant, une voix amicale et calme, cela crée une ambiance propice à l'apprentissage...Ecoutez-vous ici vous nommez exactement ce que votre enfant doit faire...» *Oui tu peux le prendre* ... Et regardez...pour que votre enfant vous comprenne bien, pour qu'il puisse se concentrer...vous soulignez vos mots par un geste clair. Dire et montrer en même temps aident les enfants comme le vôtre à mieux s'organiser, vous lui donnez de bons repères. C'est ce que nous appelons bien diriger. Vous dites exactement ce que vous voulez et vous indiquez comment... Pour que votre enfant sache ce qu'il doit faire à ce moment. Et regardez...ce qu'il se passe...votre enfant sait tout de suite que faire et comment le faire....Il regarde dans la bonne direction et s'apprête à faire ce que vous lui avez dit...

C'est exactement ce dont votre enfant a besoin, quand il fait ses devoirs....et quand vous remarquez qu'il est distrait...que comme ici vous lui montriez son cahier avec un geste...et que vous lui disiez en même temps calmement : «Bon et maintenant tu continues les maths (ou autre chose)..Vous l'aidez à se réorganiser, à revenir à la tâche qu'il avait commencé... Et vous verrez progressivement il y arrivera de lui-même... Votre enfant a besoin d'un peu de temps pour se réorganiser, comprendre où il se trouve et reprendre son activité.»

Dans cet exemple nous avons utilisé certains éléments Marte Meo® comme par exemple les éléments comme entre autre «un visage accueillant», «une voix agréable», «nommer». Au cours du review on dialogue.

La maman se rappelle d'autres situations. De nouveaux liens neuronaux se créent et l'échange qui en suit permet à la maman d'intégrer les informations reçues à son quotidien, à son vécu personnel. Avec la maman on décide ensemble qu'elle commencera dans un premier temps par aider son enfant à s'entraîner «à retourner son attention sur l'activité à faire». Car ici comme ailleurs on peut dire que le génie se constitue d'un peu de talent et de beaucoup d'exercice. Donc pour que l'enfant puisse améliorer sa concentration, il a besoin de s'entraîner.

A la fin du rendez-vous ou review, on décide de la date d'une nouvelle prise de vue.

**Pendant une review la personne réalise qu'elle dispose des ressources nécessaires mais qu'elle ne les a pas encore identifiées comme telles ou ne les a pas suffisamment appliquées. Elle acquiert une idée précise du moment où elle peut utiliser un certain comportement, comment le faire et elle en comprend l'utilité. Elle reprend espoir, un changement devient plus probable.** C'est avec l'espoir qu'un changement soit possible que l'énergie nécessaire pour essayer quelque chose peut être libérée. Ainsi un cercle vicieux peut se transformer en un cercle vertueux. Ce qui a été présenté et discuté pourra être appliqué dans des situations au préalable «difficiles».



On demande souvent : »Ne montrez-vous pas la situation où la maman menace son enfant ?». Non ça, on ne le fait pas avec Marte Meo®. Aucun espoir ne se dégage de ces images et elles ne peuvent pas être source d'énergie positive ou d'inspiration.

Avec Marte Meo® on avance ensemble pas à pas. Ainsi le client retrouve peu à peu son assurance, prend confiance. A chaque nouveau pas franchi, il voit sa réussite et fort de cette réussite, il trouve la force d'oser accomplir le pas suivant. On se sent conforté dans son action. La capacité de résoudre les problèmes soi-même grandit de jour en jour.

### **Travailler avec des images vidéos permet aux parents, aux référents:**

- De se voir agir positivement pour et avec leur enfant ou la personne qu'ils accompagnent
- De se voir vivre des interactions positives, de vivre un nouveau modèle de parentalité, de suivi. Les parents, les référents deviennent leur propre modèle !
- D' enregistrer et d'internaliser bien autrement les informations associées à leurs propres images (impact émotionnel)
- De mieux rester centrés sur le sujet et de mieux se focaliser sur le travail à effectuer
- Quand on leur présente les „bonnes“ images d'initier une résonance : ils se rappelleront de leurs facultés oubliées ou peu accessibles et pourront en profiter.

Aucune autre forme de conseil ne récompense les parents, les professionnels d'une manière aussi directe : Observer en spectateur ses propres changements ainsi que ceux des enfants ou de ses clients, conforte et motive.

La qualité des interactions, des contacts changent. Une atmosphère propice au changement, à l'évolution s'installe. Tous en profitent !

Et ce qui vient d'être décrit dans peut être transposé, à quelques différences près, aux autres contextes d'application de cette méthode.

Pour plus d'informations, envoyez-moi un courriel à [info@virginie-puschmann.de](mailto:info@virginie-puschmann.de) ou appelez-moi au **+49 175 26 86 615**