

MASSAGE À L'ÉCOLE

Le programme de l'association M.I.S.A

Au sein du Voyage intérieur, nous concevons le massage avant tout comme une façon de revenir à l'essentiel, aux sensations simples du corps et au respect de soi et de l'autre. Masser et se faire masser, c'est apprendre à s'écouter et à écouter l'autre.

Pour toucher avec bienveillance, nos enfants peuvent avoir besoin de réapprendre, de redécouvrir l'empathie naturelle qu'est la leur. Nous pouvons les aider à y parvenir, en leur permettant de revenir à leurs propres sensations corporelles. Le massage permet cela, et c'est pourquoi nous avons cœur à transmettre le massage dans les écoles, ainsi que dans tous les lieux accueillant des enfants (centres aérés...).

Nous sommes toutes les deux instructrices certifiées par l'association M.I.S.A (Massage in school association).

« Que tous les enfants qui fréquentent l'école vivent des expériences positives de toucher sain et nourrissant, dans un cadre sécuritaire. Et cela, tous les jours et partout dans le monde ».

Telle est la mission que se sont donnée Mia Elmsäter et Sylvie Héту, deux femmes issues du monde de l'éducation en fondant l'association M.I.S.A en 1999. Leur programme « massage à l'école » est depuis transmis dans le monde entier.



Présentation du programme « Massage à l'école »

Plus qu'une activité, le massage à l'école est un véritable **outil pédagogique**, que les enfants comme ceux qui les accompagnent peuvent acquérir rapidement.

Au fur et à mesure des ateliers, les enfants apprennent à se masser les uns les autres, grâce à une série de quinze mouvements, appelée « la routine ».

Une fois apprise, cette routine peut faire partie intégrante du quotidien de la classe : un moment pour lâcher prise, se recentrer. L'idéal, en effet, est que l'enseignant continue le rituel après notre intervention car c'est avec le temps que les effets sur les enfants et sur l'ambiance de la classe vont se faire ressentir.

Ce sont les enfants qui se massent entre eux, directement sur les vêtements et donc sans huile. Les parties du corps qui sont touchées sont la tête, les épaules, les bras, les mains et le dos. Chacun pourra goûter au plaisir de donner un massage et à celui d'en recevoir.

Chaque enfant est libre d'adhérer ou non à la proposition ; en aucun cas un enfant ne sera contraint à en masser un autre ou à se faire masser. Il ne sera pas pour autant mis à l'écart, en pourra profiter des bienfaits de l'atelier en étant simplement présent.

Les bienfaits de la routine (quelques exemples)

- Aide à la concentration, à la mise en route (si pratiquée le matin, au début des cours) ou à la reprise, au retour au calme (si pratiquée après la pause déjeuner).
- Favorise une meilleure connaissance de son propre corps et du corps de l'autre, et dans le même temps l'apprentissage du respect.
- Elle peut être un facteur d'intégration des élèves de manière générale, et particulièrement de ceux qui peuvent être mis à l'écart à cause de difficultés scolaires, de comportement, d'un handicap...
- Elle peut être articulée avec d'autres disciplines (artistiques, éducation civique, sexualité...)
- Les effets positifs d'un tel apprentissage peuvent dépasser le territoire de la classe en touchant le reste de l'école, mais aussi la famille et la société. En effet, l'enfant qui apprend à toucher avec respect et bienveillance va garder cette faculté en lui.

Modalités d'intervention

- Âge des enfants : 3 à 12 ans.
- Lieu : dans la classe ou en salle de motricité (à définir avec l'enseignant-e).
- Nombre de séances : sept séances, la première permettant de rencontrer l'enseignant-e pour construire ensemble le cadre de l'intervention.

Un atelier supplémentaire, à programmer quelques semaines après, est offert pour permettre des réajustements ou, tout simplement, pour le plaisir de se revoir.

- Le temps des séances : le mieux est de programmer la série d'ateliers en début d'année scolaire et au plus tard après les vacances de Noël, pour permettre au rituel de se mettre en place et aux bienfaits de se faire ressentir.
Dans la journée, le moment le plus adapté est le matin ou après la pause déjeuner.
- Durée de la séance : 45 minutes.
- Présence de l'enseignant nécessaire car l'idée est de lui transmettre un outil qu'il pourra garder et réutiliser. En maternelle, la présence de l'ATSEM est appréciée également.
- Les intervenantes ne touchent pas les enfants. Elles montrent les gestes sur l'enseignant, sur une surface visible par tous les élèves (tableau), « dans l'air » ou encore sur une poupée, pour les plus petits.
- Tarif : 280 euros. Ce tarif comprend les sept séances, la préparation et le matériel pédagogique fourni à la classe. Des frais de déplacements pourront éventuellement être ajoutés en fonction du lieu d'intervention.