

DES MASSAGES À LA MATERNELLE

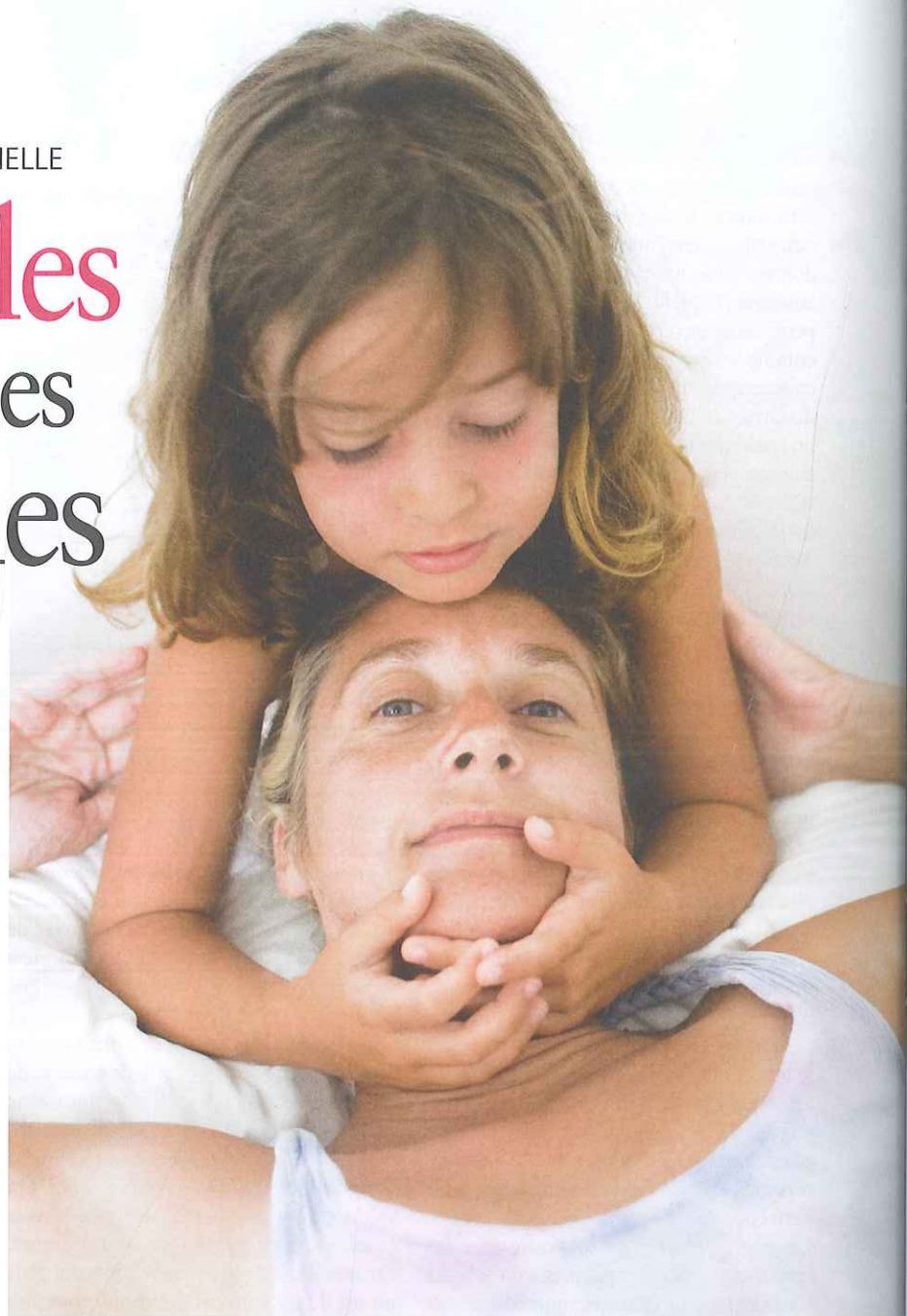
Papouilles pour les fripouilles

BOUGER

Imaginez des dizaines d'écoliers surexcités et hurleurs se transformant, en vingt minutes, en angelots apaisés. Sans substances illicites, rien que par la pose des mains ! Ce n'est pas une pratique de rebouteux mais le travail d'institutrices prônant le massage entre enfants. Simple, efficace... et gratuit : voilà qui devrait tenter les responsables scolaires !

MICHÈLE RAGER

A l'époque où je travaillais comme institutrice maternelle, je constatais déjà que d'année en année, les élèves devenaient de plus en plus bruyants, nerveux. Et donc, de moins en moins concentrés. » C'est ainsi qu'au début des années 90, Bernadette Colard, aujourd'hui retraitée active et enthousiaste, a cherché une activité destinée à canaliser leur trop plein d'énergie. Objectif ? Permettre aux bouts d'chou, dès leur plus jeune âge, d'apprendre à se recentrer sur eux-mêmes. Pourtant, le massage ne fut pas sa priorité. « Pratiquant moi-même le yoga, je m'étais d'abord dirigée vers cette formation-là afin de l'introduire dans mes classes. Mais l'organisation de cette activité s'est avérée plus compliquée que prévu : le yoga aurait dû se pratiquer dans la salle de gymnastique, souvent occupée par d'autres élèves. »



Coin cocoon

L'idée des massages a alors doucement fait son chemin dans l'esprit de l'institutrice. « Je me suis formée aux techniques de bien-être pour enfants et j'ai mis au point un massage que j'ai intitulé 'Donner-Recevoir'. Le côté 'facile à réaliser' a représenté une motivation supplémentaire : nous nous installons dans le 'coin rencontre', lieu cocoon où les enfants se regroupent habituellement chaque matin avant de commencer les cours. » Les massages se réalisent deux par deux, les enfants se massant à tour de rôle la tête, les épaules, le dos, etc. Certains jours sont dédiés à l'automassage (*do-in*), pratiqué en solo.

« Quand ma maman est fatiguée elle se met dans son fauteuil alors, moi je vais derrière le fauteuil pour lui faire un petit massage de la tête, des épaules et un peu le dos aussi. Elle aime beaucoup ça ! Après elle dit « oh, je suis en forme maintenant ! »
Marie

L'institutrice montre les mouvements et les petits les reproduisent sur leur copain-copine. « Ils se montrent toujours enthousiastes face à de nouvelles découvertes et s'amusent beaucoup de ces échanges. »

Voici quatre ans, des Canadiens ont introduit en Belgique le programme *Massage In Schools* (MISA, voir cadre), auquel l'enseignante s'est également formée. Si les deux approches sont très semblables, il y a malgré tout un point de discordance : pour

l'approche MISA, un adulte autre que les parents ne peut jamais masser un enfant. Bernadette Colard ne partage pas ce point de vue : « Je pense que ces gestes devraient rester spontanés. Priver les enfants de ce contact naturel pourrait leur donner l'impression que c'est quelque chose dont il faut se méfier. »

Bernadette Colard insiste aussi sur le fait que ce massage n'a pas de visée thérapeutique. Il se rapproche d'un toucher agréable, d'un contact physique destiné à amener du bien-être. « J'explique peu, je préfère montrer et parfois corriger mais la précision des mouvements se met en place au fur et à mesure des séances. J'insiste sur la qualité de l'échange, de l'écoute, etc. Je participe comme tous les enfants : je masse un élève qui me massera ensuite. »

L'art du silence

Celui qui débarquerait dans la classe à ce moment serait surpris de remarquer un phénomène rarement observé dans les classes de maternelle : le silence ! « Je ne prévois pas de musique par crainte de les distraire mais je n'exige pas qu'ils se taisent. J'entame ce moment par un coup de gong et je demande aux petits d'écouter ce son qui s'éteint doucement. Bénéficier aussi intensément de ce calme et de cette attention m'étonne toujours... Et même encore aujourd'hui, après 20 ans d'expérience ! »

Après l'activité, un temps de parole est parfois prévu où massés et masseurs échangent leurs ressentis : « Ils aiment évoquer ce vécu même s'ils éprouvent des difficultés à le verbaliser. » Un élément primordial : « Avant chaque massage, l'enfant demande à l'autre la permission de le toucher et termine par un remerciement. » Chacun a, bien sûr, le droit de refuser et reste alors un peu à l'écart, à observer ses compagnons de classe. C'est souvent le cas, en début d'année, des plus timides mais ils ne restent jamais très longtemps dans leur coin.

Bernadette Colard précise cependant que les enfants ne se transforment pas illico en moines bouddhistes : « Afin de conserver leur attention sur le long terme et de les re-passionner en cours d'année, je dois faire preuve de créativité. Ainsi, je leur suggère de trouver des noms pour chaque mouvement : 'les petits marteaux', 'les pincettes', 'le chat', etc. Ces intitulés favorisent également la mémorisation de l'enchaînement des gestes. »

Premiers convaincus des bienfaits du massage ? Les écoliers eux-mêmes ! « J'avais d'abord instauré cette activité tous les 15 jours, se souvient l'institutrice, mais les

enfants ont demandé à la répéter tous les jours. » Les massages ont donc été programmés juste après la récréation du midi, la plus longue de la journée, pendant 10 à 20 minutes. Une régularité qui a permis à l'enseignante de réellement s'apercevoir des avantages de cette activité réalisée à un rythme quotidien. « J'ai rapidement noté la diminution des conflits en classe. En effet, ce geste demande d'être respectueux les uns envers les autres, de tenir compte de ses voisins, d'être attentif au groupe... »

Les timides se révèlent

L'institutrice a également observé une meilleure intégration des plus timides, une plus forte cohésion de la classe, etc. « Au début de l'année, les enfants choisissent leur compagnon de massage selon leurs affinités. Par la suite, je forme les duos afin que certains apprennent à mieux se connaître. » Après plusieurs mois, tous ont l'occasion de masser chacun de leurs copains. Le but est de s'adapter à des demandes différentes et de rester à l'écoute les uns des autres...

L'âge idéal pour entamer cet apprentissage, c'est 4-5 ans ; avant cela, les enfants sont encore trop petits même si une initiation est déjà possible. « C'est important d'envisager le massage dès les classes maternelles car c'est la période durant laquelle les enfants découvrent pleinement les relations sociales. » Mieux encore : il semble que ces bienfaits (calme, concentration, respect de l'autre...) se conservent à long terme : ce sont des institutrices de primaire qui l'affirment !

Bernadette Colard, désireuse de partager son expérience avec le plus grand nombre, a établi de nombreux contacts avec les directions et centres PMS des écoles franco-

phones et néerlandophones : « Cela reste une idée difficile à faire passer. On me répond souvent ne pas avoir d'argent (or, cela ne coûte rien, mis à part la formation de l'institutrice), ni de temps, ni d'infrastructure... En fait, je pense que le terme de 'massage' dérange, surtout lorsqu'il est accolé à des enfants. On me suggère d'évoquer plutôt une technique de relaxation. Je refuse, je veux fournir l'intitulé correct de l'activité sinon j'estime qu'il y a tromperie... »

Complémentaire à la psychomotricité

L'objectif de l'institutrice reste de poursuivre la promotion de cette activité à l'école : « J'aimerais que cela devienne une activité obligatoire, comme l'est la psychomotricité actuellement car le massage en représente le pendant. En effet, la psychomotricité permet à l'enfant de s'éclater, de découvrir l'espace autour de lui et de laisser exploser son énergie. Le massage l'aide à se recentrer sur lui-même et à s'apaiser. Ces deux-là sont donc complémentaires. »

Quant aux parents, ils ne semblent pas mécontents de cette initiative. Non seulement parce que les enfants se disputent moins à la maison mais aussi parce que les bouts d'chou ont tendance à répéter sur eux les gestes appris à l'école. Et un massage complice reçu par son bambin, c'est toujours... touchant ! ■

Pour plus d'info : Bernadette Colard réalise la promotion des massages à l'école et évoque ses expériences sur le terrain via son site : <http://respectasbl.wordpress.com>. On y trouve également toute une bibliographie sur le massage des enfants.



Partout dans le monde

L'idée de proposer des massages dans les écoles n'est pas née uniquement dans l'esprit d'une institutrice belge un peu utopiste. Car il existe aussi un **programme international** : *Massage In School*, fondé par une Canadienne, Sylvie Hétu et une Suédoise, Mia Elmsäter. Leur but : « Que tous les enfants qui fréquentent l'école vivent l'expérience positive du toucher sain et nourrissant, tous les jours, partout dans le monde. » MISA, pour *Massage In Schools Association*, **forme les professionnels** de l'enfance à ce massage bien spécifique, composé de quinze mouvements. Aujourd'hui, cette pratique se réalise dans plus de **20 pays** aux cultures très différentes : Suède, Royaume-Uni, Canada, Australie, France, États-Unis, Allemagne, Japon, etc. Une branche belge, l'ABME, assure la formation pour notre pays.

Info : *Massage In School Association* : www.messageinschools.com ;
Association Belge des Massages à l'École : www.abme.be