



YOGA/MASSAGE

Petit masseur deviendra grand

Pratique courante dans certains pays scandinaves, le massage par et pour des élèves de maternelle n'est pas très répandu chez nous. Pourtant, les bienfaits seraient nombreux : relaxation, meilleure concentration et même une réduction des conflits au sein de la classe ! Des animatrices passent dans des écoles ou à domicile pour donner quelques leçons...

Si vous imaginez des bougies, de l'huile et de l'encens, vous êtes à mille lieues de la réalité. Il n'y a pas de matériel spécial. Les enfants sont assis dans le coin rencontre de la classe de maternelle, au milieu des coussins et tapis ou simplement à califourchon sur leurs chaises, les têtes posées sur les dossiers. Pas besoin de tenue spéciale, chacun garde ses vêtements.

Bernadette Colard, formatrice au massage à l'école et en famille raconte la mise en place de cette activité. « Le massage est introduit par un rituel. Les enfants vont faire pipi, boivent, mettent un pull s'ils ont froid et, au fur et à mesure qu'ils sont prêts, ils viennent rejoindre la personne qui anime la séance dans le coin rencontre. Si on organise une séance de massage par deux, on leur propose de se créer une bulle imaginaire dans laquelle ils peuvent se parler, mais pas trop fort pour ne pas déranger les autres. Si la séance vise à découvrir les massages en solo, chaque enfant se crée sa propre bulle. Quand tout le monde est prêt, on sort un instrument de musique : une cymbale ou un bol tibétain. Et on propose aux enfants d'écouter le son qui résonne puis d'écouter le silence qui s'installe. Et là, c'est magique, les enfants sont concentrés sur le son et ça marche très bien. »

La séance de massage peut commencer. Les enfants et leur institutrice vont alors apprendre à se masser le visage, les bras, le dos, les pieds... « Avec ces massages, on se réénergise, on relance la circulation du sang. Si vous mettez une main à plat sur votre front et que vous faites rouler votre peau sous vos doigts, vous sentez que ça chauffe, que ça tire... quelque chose se remet en route à l'intérieur. On fait bouger la peau, on se fait du bien, on se relaxe », explique Céline Renson, animatrice au massage dans les écoles pour l'asbl respect.

Le yoga ? Trop compliqué

Mais comment cette idée de masser des enfants de maternelles est-elle venue à l'esprit de ces dames ? « Quand j'étais institutrice, je trouvais que les enfants étaient de plus en plus nerveux, bruyants et qu'ils avaient du mal à se concentrer. J'étais certaine qu'ils avaient plus de possibilités que ce que j'arrivais à tirer d'eux.

Au départ, je voulais faire du yoga avec eux, parce que j'en faisais moi-même. Mais ce n'était pas très pratique : il fallait aller dans la salle de gym et elle n'était pas toujours libre. J'ai testé le massage en classe, c'était plus simple à organiser.

Et les enfants ont adoré. Je comptais en faire une fois par semaine, mais ils en demandaient plus. Alors, on le faisait quotidiennement, dix minutes tous les jours », raconte Bernadette Colard.

Le massage pour se parler

Si cette ancienne institutrice a été étonnée de l'enthousiasme de ses petits élèves, elle a été agréablement surprise de découvrir que les bienfaits de cette pratique étaient plus nombreux qu'elle ne le pensait.

« Grâce aux massages, les enfants étaient plus détendus. Mais à partir du moment où le massage



est devenu quotidien, il y a eu bien plus. C'est l'ambiance de la classe qui s'est transformée. Le fait de s'offrir et de recevoir des massages entre élèves leur a fait découvrir une autre manière de communiquer. Les enfants ont découvert l'écoute de l'autre et le respect. C'est une très bonne pratique pour prévenir les conflits. »

Une pratique à partager

Une fois pensionnée, elle a décidé de partager cette pratique sur un site internet. Des écoles flamandes lui ont demandé de venir animer des ateliers. « J'ai créé ensuite l'asbl respect. J'ai organisé une formation pour adultes et j'y ai rencontré deux personnes très dynamiques qui ont voulu en savoir plus. Aujourd'hui, elles font des animations dans des écoles. »

La relève est donc assurée. D'autant plus que ces jeunes recrues sont enthousiastes et convaincues des bienfaits du projet. « L'éducation telle qu'elle est organisée aujourd'hui fonctionne beaucoup avec l'intellect, la vue et un peu l'ouïe. Le massage permet de revenir dans le corps, dans le physique et permet d'aborder plein de choses, faire du bien, mais aussi communiquer pour exprimer ce qu'on ressent : 'Tu me fais mal', 'Tu pincas un peu', 'Ça, j'aime bien' », raconte Céline Renson, animatrice au massage pour enfants.

« En plus d'aller dans des écoles, on organise des formations pour adultes. On y reçoit des profs, mais aussi des psychomotriciens, des massothérapeutes... Et puis, on prévoit de se lancer pour les tout-petits. Et j'aimerais aussi offrir ces bienfaits aux pré-ados. En Suède et au Danemark, le massage fait parfois partie du programme scolaire pour les élèves de 4 à 15 ans. Alors, pourquoi pas chez nous ? »

Estelle Watterman

EN PRATIQUE

- L'asbl Respect se déplace dans les écoles et organise dans les classes quatre séances de massage avec les enfants et leur professeur. Plus internationale, mais présente en Belgique également, l'Association belge de massage à l'école se déplace également pour livrer quelques techniques de massage aux élèves de 4 ans et plus.
- Pour les parents, grands-parents, masseurs, intéressés... l'asbl respect organise aussi des formations.
- Un guide pratique : Le massage à l'école et en famille dès l'âge de 4 ans de Bernadette Colard, paru aux éditions Ambre.

Publié le 17 avril 2013 et mis à jour le 29 juillet 2016

Paru dans le Ligneur des parents du 17 avril 2013