

Éducation Le massage à l'école pour faciliter l'apprentissage

Christine Gros, masseuse, mime les gestes aux enfants



À l'école Sainte-Anne de Lure, un rituel de massage a été mis en place dans les classes de maternelles afin d'apprendre aux élèves à se détendre et à se respecter.

« C'est un projet qui entraine en concordance avec le nôtre : améliorer le bien-être et rendre les élèves plus disponibles pour les apprentissages » souligne Marie-Claude Gloriat, directrice de l'école maternelle, primaire et du jardin d'éveil de Sainte-Anne.

Face aux constats d'une perte de concentration, même après la récréation, l'équipe de direction a souhaité réagir en faisant le choix d'intégrer le *massage in school* (le massage à l'école destiné aux 4-12 ans) afin d'avoir une autre communication entre les élèves, de développer les valeurs de respect, de bienveillance, d'écoute, etc.

Le massage pour faciliter les apprentissages

Depuis mars, les 76 élèves de maternelles apprennent les gestes du massage. « Les enfants sont en binômes. Je leur apprends les mouvements par le biais d'une routine de 12 minutes (une série de quinze images du quotidien), en les mimant ou en les montrant sur la maîtresse. L'enfant doit demander l'autorisation à son

50 établissements pratiquent le massage école

camarade pour le masser sur les vêtements. Il doit également s'assurer que c'est agréable pour l'autre » décrit Christine Gros, instructrice, esthéticienne diplômée et praticienne massage bien-être certifiée.

Un rituel que les enfants pratiquent quotidiennement en classe avec le professeur des écoles. « Cela permet aux enfants d'être plus calmes. Cela augmente la confiance, permet de développer de nouvelles compétences et de découvrir l'autre » constate Marie-Claude Glo-

riau. Et les enseignants voient déjà les retombées : plus de respect, d'écoute, d'apaisement des tensions, augmentation de la confiance... Mais ce rituel ne se cantonne pas à l'école. Les élèves désireux de montrer de quoi ils sont capables prati-

quent également le massage à la maison. « Nous avons un bon retour des familles. Et certains des enfants l'ont même introduit chez eux en massant

leur frère ou sœur, leur parent. »

La directrice ne souhaite pas en rester là. « L'année dernière nous avons mis en place un travail de relaxation en CP-CE1. On souhaite développer ce rituel à toute la scolarité du primaire. » Un projet novateur avec un encadrement strict qui contribue au bien-être et peut-être au recul de l'échec scolaire grâce à ce temps paisible et bénéfique aux apprentissages.

Angélique Bernard (CLP)
redaction-affiches@hotmail.fr



Des séances de massage qui peuvent être reproduites à la maison

À savoir

Le massage à l'école est un programme qui a été lancé par Sylvie Héту, Québécoise, et Mia Elmsäter, Suédoise. Elles ont fondé l'association MISA (Massage in Schools Association) à la fin des années 90. L'objectif étant de déclencher les hormones de bien-être afin que le corps se détende pour faciliter les apprentissages.

En France, en 2007 ce programme a été introduit dans les écoles privées et publiques. Aujourd'hui, une cinquantaine d'établissement pratique le massage à l'école.