

Des massages bons pour l'apprentissage

CAESTRE Une animatrice mène des ateliers de relaxation et de massage à l'école Notre-Dame de Grâce.

Ce mardi-là, un calme olympien règne dans la classe de Mme Véronique. Les enfants de 4-5 ans (moyenne et grande section) font des exercices de respiration puis enchaînent tous ensemble avec les massages qu'ils ont appris lors des séances hebdomadaires menées depuis le mois de mars par Christine Dragan.

Animatrice de massages en milieu scolaire, elle a été formée par l'Association Internationale Massage In Schools Association (MISA). « Cette méthode est enseignée dans plus de 30 pays dans le monde, explique-t-elle. Elle a été créée pour les enfants de 4 à 12 ans d'abord au Canada et en Suède puis elle s'est propagée en France, mais c'est encore peu connu. » Autour de 15 gestes, les enfants apprennent à masser les autres. « Chaque enfant doit demander la permission avant d'offrir un massage car aucun n'est obligé de le recevoir. À la fin de la routine, l'enfant qui a donné le massage remercie celui qui l'a reçu. Je les amène à être autonomes dans leur choix. Ensuite ils changent de rôle. Le tout ne nécessite que 15 minutes. »

« Les enfants travaillent différemment. Je ne pensais pas que cela apporterait autant de bien-être ! »

Les bénéfiques : relaxation, apprentissage de la non-violence et du respect de l'autre, et la pratique d'une forme de concentration différente qui s'apparente à la méditation.



Les élèves en plein exercice de respiration avec Christine Dragan.

« Cela a apporté des moments très seriens, confirme l'institutrice. Les enfants travaillent différemment. Je ne pensais pas que cela apporterait autant de bien-être ! »

UNE BONNE HABITUDE EN CLASSE

En faire un rituel, c'est bien l'objectif du directeur, Ludovic Roussel. « Depuis 3 ans, notre projet est l'expression corporelle. Notre objectif premier est que l'enfant se sente bien en classe pour apprendre de manière optimale. L'année dernière, nous avons suivi une formation en sophro-

logie et méditation pleine conscience. Une maman d'élève de l'APEL, enseignante m'a parlé de l'activité de massages de Christine Dragan, déjà intervenue à l'école Sainte-Colombe d'Armentières. Cela m'a intéressé. On se rend compte depuis quelques années que l'attention des enfants chute énormément, c'est le phénomène de la génération écrans. »

Les résultats de cette expérience ont été très positifs et l'école compte bien ancrer la pratique des massages dans ses habitudes d'enseignement. ■ CLAIRE DECRÆNE

VOTREAVIS ?

Que retenez-vous de cette expérience ?



**MME MARIE,
PROFESSEUR
EN GRANDE
SECTION / CP**

« C'est un peu une parenthèse

inattendue au sein de la vie de classe. Apprendre à lâcher prise, se parler en s'écoutant : des temps de détente, comme cela, sont précieux mais il faut pouvoir les mettre en place régulièrement, au moins deux fois par semaine. C'est une chouette expérience. »



**BRICE,
11 ANS,
ÉLÈVE
DE CM2**

« C'était relaxant,

je me suis même endormi ! C'était très étonnant de faire ça à l'école et très bien. On a même donné des idées pour inventer des massages. J'ai appris plein de choses. Être détendu pour travailler, c'est mieux ! »



**AIMIE,
11 ANS,
ÉLÈVE
DE CM2**

« Après les massages,

on était dans de meilleures conditions pour travailler, je me sentais plus zen. J'ai refait les massages à ma famille et je vais essayer de m'en souvenir pour plus tard. »