

Le bien-être en vogue

Depuis quelques mois, des praticiens du bien-être s'installent dans le Pays de Châteaubriant. Désormais, à Châteaubriant, Nort-sur-Erdre et Blain, des salons spécifiques sont même dédiés aux professionnels du bien-être. *L'Eclaireur* est allé à la rencontre de praticiens de ces techniques : réflexologie, naturopathie, yoga. Et a aussi rencontré une spécialiste du massage Misa à Grand-Auverné.

GRAND-AUVERNÉ. Le massage Misa, une technique développée pour les 4-12 ans

Le massage Misa, pour enfants âgés de 4 à 12 ans, posséderait plusieurs vertus. Focus sur un concept original avec une représentante au Grand-Auverné.

Comment faire pour rendre les enfants plus confiants, plus attentifs à l'école, plus sociables entre eux et envers les adultes ? Un problème que beaucoup de parents ou d'enseignants ont dû se poser un jour ou l'autre. L'association Misa, qui a étudié la question, propose une solution : leur apprendre à développer leur sens du toucher, entre eux, par le biais de « la routine », 15 mouvements simples de massage.

Mais attention ! « L'enfant doit demander la permission de masser son camarade car les enfants ont le droit de refuser. Après le massage, les enfants qui l'ont donné doivent remercier ceux qui l'ont reçu. Et les massages se font uniquement sur le dos, les bras et la tête et toujours par-dessus les vêtements. » Une mise au point nécessaire, que livre volontiers Véronique Jalaber.

Depuis 25 ans dans la pratique du bien-être, elle est désormais instructrice qualifiée de la Massage in school association (Misa) (1) à Grand-Auverné, depuis mai 2014. Et aimerait que les structures accueillant des enfants âgés de 4 à 12 ans s'y intéressent.

Pratiqué dans « plus de 1 300 écoles »

« Depuis longtemps, en Angleterre, on pratique le massage pour bébé. Des études comparatives ont montré que le cerveau des bébés stimulés par le massage se développait 20 à 30 % de plus que celui des autres », raconte la Nantaise d'origine qui a vécu une partie de sa vie en Irlande. Elle continue : « Partant de ce constat, il a été demandé à Sylvie Héту, pionnière du massage pour bébé au Canada, s'il n'y aurait pas la possibilité de l'appliquer pour

les enfants en âge scolaire. »

C'est ainsi qu'est né le Misp (Massage in school program) (2), en 1999. Il a été conçu pour les écoles du Royaume-Uni par deux spécialistes de l'enfance, la Suédoise Mia Elmsäter et, donc, la Québécoise Sylvie Héту. À l'heure actuelle, et selon l'association, le programme est « pratiqué dans plus de 1 300 écoles dans le monde. »

Du bien-être à tous les étages

Ce programme est simple à mettre en œuvre : chaque jour, les enfants prennent 15 minutes et effectuent cette routine, une fois les permissions reçues. Pour que les enfants prennent ça comme un jeu, et aussi pour faciliter leur mémorisation, des noms imagés ont été donnés. « Le boulanger, un mouvement comme si on pétrissait

de la pâte, les lunettes, des cercles dans le dos », détaille Véronique Jalaber.

Et, selon elle, cette routine Misa recèle plusieurs aspects bénéfiques. « Des études ont montré de nombreux bienfaits. Ça calme les enfants, ça les aide à se concentrer, à être plus pacifiques et respectueux dans leurs relations à l'autre... On remarque également une baisse des phénomènes d'exclusions. »

Mais qu'en est-il de l'effet sur l'apprentissage scolaire ? « Les professeurs interrogés trouvent qu'ils apprennent mieux », avance l'Alverne. De plus, pour éviter tout quiproquo, Misa demande l'aval du directeur de l'établissement et organise des réunions d'informations préalables avec les professeurs et les parents.

Pour promouvoir Misa dans le



Véronique Jalaber apprend aussi aux parents et à leurs enfants à pratiquer la routine Misa.

Castelbriantais et « contribuer à créer un monde meilleur à mon petit niveau », Véronique Jalaber compte prochainement approcher les centres de loisirs, les associations ou bien encore les mairies. Toutes les structures susceptibles d'accueillir, en fait, des enfants de 4 à 12 ans.

(1) *Massage in school association* : association de massage à l'école. (2) *Massage in school program* : programme de massage à l'école.

Guillaume Griffon

■ Contact : Véronique Jalaber, 06 21 32 40 63 ; www.misa-france.fr