

# LE MASSAGE sur les bancs de l'école

De plus en plus de professionnels du massage interviennent en milieu scolaire pour faire découvrir aux élèves et aux équipes enseignantes les bienfaits du massage à l'école. Massage en groupe ou automassages, les bénéfices de ces pratiques sont précieux : enfants plus calmes, augmentation de la concentration, respect de soi et de l'autre, etc. Tour d'horizon d'une pratique (malheureusement) encore peu connue.

Dorothée  
Danloue

Le toucher est le premier sens à se développer et celui par lequel on se sent exister. C'est parce que sa maman le touche, le porte, le masse que le bébé se développe et se sent rassuré. Et c'est cette assurance qu'il développe chaque jour en grandissant qui lui permet d'avoir confiance en lui. Le toucher, chez l'enfant, développe une connaissance de son corps et favorise la perception de son schéma corporel, ce qui facilite sa relation à l'autre.

## Parole d'une enseignante

Céline Blanc est professeure des écoles à Cazères-sur-Garonne et a mis en place la « Routine », le protocole de massage enseigné par MISA international. Deux fois par semaine les élèves de CP-CE1 se massent après le déjeuner. *« C'est à la suite d'un atelier auquel j'ai participé avec mes enfants que j'ai souhaité mettre en place la Routine dans ma classe. Nadine Denard, l'institutrice, nous a enseigné le protocole et, depuis, les enfants se massent deux fois par semaine. Nous avons choisi de l'instaurer après le déjeuner car c'est un moment où les enfants sont très excités et cela leur permet d'être disponibles ensuite. En début d'année, il y avait beaucoup d'excitation et les élèves n'étaient pas dans le partage. En un trimestre, je me rends compte que la classe s'est beaucoup apaisée. »*



Ainsi, l'apprentissage de disciplines corporelles de bien-être encourage le développement de la sensibilité corporelle et contribue à une diminution de la violence à l'école. Comment peut-on apprendre si on est mal dans sa peau, en étant trop fatigué ou stressé ?

Le massage permet de redonner au corps l'importance qu'il devrait avoir. En effet, notre système éducatif mise beaucoup sur le cérébral et les enfants, en grandissant, perdent souvent cette conscience du corps : le massage permet de la conserver et par conséquent de veiller à l'équilibre psychocorporel.

## Prendre en compte l'enfant de manière globale

Le corps des enfants en dit souvent long sur leur état : agitation, position inspiratoire de blocage, inattention, etc. Les pratiques corporelles de bien-être peuvent être envisagées comme solution à ces constats. Exercices de respiration, massages, étirements sont des pratiques simples qui peuvent être mises en place dans les classes ou après l'école et se poursuivre à la maison.

Proposer aux élèves des pratiques inscrites dans une approche globale de l'esprit et du corps favorise un état ponctuel de bien-être, perceptible immédiatement. De toute évidence, ces pratiques facilitent les apprentissages. En effet, elles favorisent la concentration et la vigilance. Le bien-être corpo-

rel participe aux apprentissages, à l'estime de soi, au respect d'autrui. Il est un terreau précieux au mieux-être collectif et au vivre ensemble.

Annie Sébire et Corinne Pierotti, dans leur ouvrage *Pratiques corporelles de bien-être*<sup>1</sup>, affirment que « *Les dernières recherches en neurophysiologie et en neuropédagogie confirment par ailleurs que les pratiques corporelles de bien-être facilitent les apprentissages, que la fixation des connaissances s'effectue d'autant mieux qu'un moment de relaxation est introduit avant ou après une leçon.* »

Ces auteures considèrent que la dimension corporelle de l'apprentissage est un facteur de la réussite scolaire.

### Le massage en milieu scolaire, pour quoi faire ?

D'un point de vue physiologique, les massages sont bénéfiques pour tout l'organisme et permettent de prendre conscience de son corps, de sa souplesse, de l'amplitude de ses mouvements, de ses tensions. Ils débloquent l'énergie, relâchent les tensions et dispersent les idées noires. Le massage apporte une bonne connaissance de son corps et de ses limites. Il permet aussi à l'enfant de se rendre compte des effets de la pesanteur, de percevoir l'intérêt des mouvements (lents, profonds, réguliers, etc.) et de sentir la relation entre ses mouvements et la détente.

Par-delà ses bienfaits physiologiques, le massage pratiqué en groupe possède de précieuses vertus : il favorise la convivialité et valorise la communication non verbale car il engendre des rapports confiants et conviviaux et permet de créer du lien. Cette communication non verbale peut être magique et riche de sens : l'enfant renoue avec son langage intuitif, celui du corps.

Cette activité peut être également vécue comme une pause, un nouveau souffle dans une journée scolaire. « *Cela donne la possibilité de redécouvrir les enfants autrement que dans l'agitation* », confie Nadine Denard, psychomotricienne et instructrice en massage à l'école à Cazères-sur-Garonne<sup>2</sup>.

### Massage et toucher pendant le temps périscolaire

Les enfants qui sont accueillis après l'école en centre de loisirs bénéficient de temps d'activité parfois mis en place par les professionnels. Il est de plus en plus fréquent que les équipes proposent, en collaboration avec des professionnels du bien-être, (praticiens en massage, professeurs de yoga, sophrologues) des activités de bien-être corporel. Le massage y occupe une place de choix. C'est par exemple le cas à l'école du P'tit sentier d'Arzviller et Guntzviller, en Moselle, où Nadia Pouvreau<sup>3</sup>, praticienne en massage bien-être, propose des ateliers de découverte du massage entre élèves. « *Nous avons appelé cela le massage extra à l'extra-scolaire. Il s'agit de proposer des temps de massage pour une dizaine d'enfants du CE1 au CM2. C'est eux qui choisissent de participer à cet atelier hebdomadaire.* »

Installés sur des tapis de sport confortables, dans une ambiance calme et reposante, les garçons et les filles regardent les gestes proposés par Nadia et les reproduisent entre eux : massage thaïlandais, réflexologie plantaire, shiatsu, massage des mains, etc. Pour la praticienne, installée en Alsace-Moselle, « *Les enfants sortent excités de l'école mais se calment tout de suite. Ils sont attentifs et très demandeurs. Certaines mamans me confient qu'elles reçoivent ensuite un massage à la maison et sont ravies!* ». C'est d'ailleurs ce que confirme Axel, 9 ans : « *J'aime bien, ça fait du bien. On peut masser nos parents après.* »

Mady Darnaud est directrice de l'accueil de loisirs de Cazères-sur-Garonne. Elle a mis en place, avec Nadine Denard, instructrice de massage à l'école, des temps de massage, après le déjeuner ou le goûter. Au programme : jeux du toucher et massage. Selon elle, cet outil est quelque chose de précieux qui permet d'aborder différentes notions comme la gestion des émotions et le respect. « *Le soir, l'effet massage est significatif. Depuis la mise en place, les enfants sont demandeurs, c'est devenu une habitude. Et après, l'ambiance est plus calme et plus propice à certaines activités. Les enseignants aussi constatent qu'il y a beaucoup moins de conflits dans la cour ; le fait que les enfants se touchent et soient bienveillants entraîne le respect.* » ♦

1 Éditions EP&S (2013). / 2 <http://www.ndenardpsychomot.com/> / 3 [www.lilotdétente.fr](http://www.lilotdétente.fr)



© Nadia Pouvreau