

Pratiquer

Le massage à l'école

Par Laurence LOMBARD

En 1999, Mia Elmsäter et Sylvie Héту*, issues du monde de l'éducation, instaurent un programme de massage entre enfants, le « Massage In Scholls Program » (MISP). Ces deux fondatrices sont initialement des instructrices et formatrices en massage pour bébés de l'International Association of Infant Massage (IAIM). Devant le grand intérêt des enfants et des parents pour le massage, elles se sont posé la question de l'après massage bébé. Et c'est de cette réflexion qu'est né le programme de massage à l'école.

Le MISP est d'abord mis en application dans les écoles du Royaume-Uni, où il obtient un franc succès. Fortes de cette expérience, les cofondatrices ont décidé de développer sur tous les continents cette pratique. Des instructeurs sont formés dans une vingtaine de pays, dont le Canada, la Suède, la France, la Belgique, le Portugal, l'Irlande, la Suisse, le Japon, l'Argentine, la Nouvelle-Zélande, Singapour...

L'Association française de massage à l'école (AFME) a été créée en septembre 2007, suite à la première formation d'instructrices dispensée en mai 2007 par Sylvie Héту, fondatrice du programme de massage dans les écoles au niveau international. Elle a pour objet de permettre aux enfants de 4 à 12 ans de vivre, à l'école, des expériences de toucher sain et nourrissant dans un cadre sécurisant, tous les jours, partout dans le monde... L'association est affiliée à Massage in schools association (MISA International).

Elle a aussi pour objet d'offrir à tous les enseignants et adultes bienveillants une formation de qualité par des professionnels certifiés afin d'instaurer le toucher sain et nourrissant dans les structures accueillant des enfants de 4 à 12 ans. Les membres de l'association s'engagent à un code de déontologie pour promouvoir le toucher sain et nourrissant suivant le principe fondamental du respect de la personne, de sa culture et de

ses croyances. En 2014, l'Association française de massage à l'école, forte de plus de 200 adhérents, devient MISA-France. Aujourd'hui, MISA-France

compte 250 adhérents environ. Nous ne connaissons pas le nombre d'enseignants qui pratiquent régulièrement le massage à l'école et encore moins si cer-



« Elle a pour objet de permettre aux enfants de 4 à 12 ans de vivre, à l'école, des expériences de toucher sain et nourrissant dans un cadre sécurisant. » (Photo MISA-France)



**« un programme avant-gardiste, qui contribue au bien-être des enfants, au respect de soi et des autres et à la baisse de violence dans les écoles et les collectivités »
(Photo MISA-France)**

taines l'ont intégré dans leur projet d'école. Néanmoins, nous savons, par retour des instructrices, que des écoles entières ont été formées (Belfort, Froideconche, Pompaire, Anse, Courcelles Chaussy, St Gilles Croix de Vie, Roubaix...).

Qu'est-ce que le massage à l'école ?

Celui-ci s'adresse aux enfants de 4 à 12 ans. Le « MISP » (Massage In Schools Programme) est un programme avant-gardiste, qui contribue au bien-être des enfants, au respect de soi et des autres et à la baisse de violence dans les écoles et les collectivités (écoles spécialisées, structures de vacances pour enfants, etc.)

Le massage à l'école est un « toucher sain et nourrissant » :

- sain, parce qu'il se pratique sur les vêtements, parce que les enfants se massent entre eux, parce qu'ils se demandent mutuellement l'autorisation de se masser, parce qu'en cours de massage, ils prennent soin de leur partenaire en lui demandant si la pression exercée leur convient,
- nourrissant, parce qu'ils améliorent les relations entre élèves.

Concrètement, les instructeurs ont la possibilité d'intervenir dans les classes (de la moyenne section au CM2) :

- Simple à mettre en place, il ne de-

- mande à l'instructeur que 3 à 6 interventions de trente minutes chacune.
- Composée de quinze mouvements (s'appuyant sur une image), la « Routine » s'effectue en une dizaine de minutes.
- La « Routine » se pratique entre enfants. Les enfants restent habillés. Les parties massées sont la tête, les bras et les mains.
- Elle peut se faire le matin, à l'arrivée à l'école, ou au moment jugé opportun par l'enseignant.
- Les enseignants seront à même de mettre en place la Routine tout au long de leur carrière.
- L'instructeur offre aux enseignants un kit pédagogique, des grilles d'observation et un certificat collectif.
- L'enfant n'apprend pas qu'avec la tête mais aussi avec son corps : le Programme propose aussi des activités qui intègrent le mouvement et le toucher aux différentes matières scolaires.

Les bénéfices de cette activité sont nombreux : les enfants sont plus calmes, leur concentration est augmentée et par la même, cela facilite les apprentissages, développe leur sensibilité corporelle, diminue la violence à l'école et valorise la communication entre les enfants. Du fait de la réforme des rythmes scolaires, de plus en plus d'instructeurs interviennent sur les temps périscolaires. Les instructeurs peuvent également proposer des ateliers de massage en famille au cours desquels les parents massent leurs enfants et réciproquement.

Laurence Lombard



Laurence Lombard est instructrice en massage-école depuis mars 2013 et présidente de l'association depuis 2014. Elle est également instructrice en massage pour bébés et animatrice d'ateliers de parents en communication bienveillante.

* • Mia Elmsäter est formée à la pédagogie Montessori. En 1986, elle devient instructrice qualifiée de massage pour bébé et membre de l'Association internationale en massage pour bébé (AIMB). Elle est membre du comité international d'éducation et de formation. Elle gère le bureau international de l'Association internationale en massage de bébé.
<http://www.misa-france.fr/mia-elmsäter>
 • Sylvie Héту est diplômée en éducation à l'Université de Montréal. En 1996, elle poursuit ses études pour devenir une enseignante Steiner (pédagogie Waldorf). Elle œuvre pendant deux ans dans une garderie et enseigne pendant trois ans dans des écoles. Elle devient en 1983 une instructrice qualifiée de massage pour les nouveau-nés, et en 1989, une formatrice qualifiée pour les instructeurs de l'Association internationale de massage de bébé (AIMB). Elle est pionnière du massage pour bébé au Canada. Dans nombre de pays du monde, elle assure la formation des instructrices de massage pour les nouveau-nés.
<http://www.misa-france.fr/sylvie-hétu>