

Des petites mains pour faire du bien

Rien de tel qu'un massage pour se relaxer, s'échapper du stress quotidien. La journée d'un enfant peut être chargée, notamment par le rythme scolaire. Pourquoi ne pourrait-il pas, lui aussi, profiter de techniques pour se détendre? Le massage à l'école, c'est possible en quelques minutes et grâce à de petits masseurs en herbe.



Les termes designant les gestes de massage sont imagés afin d'aider les enfants à les visualiser.

13h10. La cloche sonne. La vingtaine d'enfants de 2^{ème} maternelle de cette école bruxelloise quittent le froid de la cour pour se réchauffer dans leur local. Excités après le défilé à la récréation dans des conditions hivernales, les marmots se pressent à rejoindre le coin "tapis" où ils s'installent à l'aise en cercle. C'est là que se déroule l'activité massage. Geneviève Debast, l'institutrice, prend place au milieu. Le silence et le calme sont requis. Sans rechigner, les enfants, assis deux par deux, appliquent les consignes. Ils savent que la demi-heure qui suivra fera place au bien-être. L'un est désigné comme masseur et l'autre aura le plaisir d'être massé. Les rôles s'inverseront ensuite. La quiétude règne et le massage peut débuter. "On crée une bulle autour de soi", lance la maîtresse à ses élèves pour qu'ils imaginent un espace plus intime et calme pour leur duo. A l'aide de fiches illustrées, elle guide les enfants dans leurs gestes prodigués à leurs petits camarades. Malgré les mains un peu gauches ou hésitantes, tout le monde s'applique, se respecte... Orion demande régulièrement à sa partenaire s'il ne la masse pas trop fort. Les termes sont imagés pour aider les enfants dans leurs gestes. Du shampoing pour le massage du crâne, aux petits couteaux pour le massage du dos, les masseurs s'exécutent scrupuleusement, emmenant les

massés dans le monde de la relaxation. Certains petits commencent à bailler et à fermer les yeux. Après une quinzaine de minutes et un remerciement final, les rôles s'inversent dans le calme. Cette sérénité s'imposera au-delà de l'activité après que tout le monde ait pu recevoir son massage. L'institutrice l'a constaté: "La classe est bien plus calme après le massage. Le moment idéal pour le réaliser est juste après la récréation de midi. Ces petits étaient habitués à la sieste en 1^{ère} maternelle. Le massage leur permet de bénéficier d'un moment plus tranquille pour se détendre au cours d'une longue journée."

Un plaisir partagé

Les élèves de cette classe sont unanimes: ils aiment les massages. Même si parfois, l'humeur de certains prend le pas sur le plaisir: "Certains jours, quelques-uns préfèrent ne pas masser, ni être massés, explique l'institutrice maternelle. Et je n'oblige jamais un enfant à participer s'il n'en a pas envie. Je demande seulement qu'il respecte le calme et qu'il se mette avec nous dans le cercle pour observer les autres."

Geneviève Debast a eu l'idée de pratiquer cette activité dans sa classe grâce à son petit garçon qui, il y a quelques années, était revenu de l'école en lui proposant fièrement de la masser. Il avait appris quelques

gestes en classe avec son institutrice. "Les techniques sont simples, les enfants peuvent donc les reproduire chez eux avec leurs parents ou leurs frères et sœurs..." ajoute Geneviève Debast. Et la petite Linh, 4 ans de renchérit: "Moi, j'en fais à ma grand-mère et elle aime bien quand je la masse. Je fais les mêmes gestes qu'à l'école."

Se former

Mais les massages à l'école, ça ne s'improvise pas. Bernadette Colard, enseignante à la retraite, a pratiqué cette activité pendant quinze ans dans sa propre classe. Elle a voulu transmettre son savoir-faire et a créé l'asbl Respect. Aujourd'hui, elle donne des formations à destination du corps professoral. "J'accompagne le titulaire de la classe pendant quatre séances de massage, en immersion directe avec les élèves. Ensemble, nous apprenons le massage de la tête, des bras, des mains, du dos et des épaules, qui se pratiquent deux par deux, et aussi le massage dit 'do-in' - de soi-même - du visage, de la tête, du ventre, des jambes et des pieds."

Bien que des initiatives, comme celle de Bernadette Colard, aient vu le jour dans beaucoup de pays, la première école internationale de massage à l'école a été fondée en 2000 par une Canadienne, Sylvie Héту, et une Suédoise, Mia Elmsäter. S'adressant aux écoliers de quatre à douze ans, l'initiative se répand un peu partout dans le monde et remporte un franc succès au Royaume-Uni, au Danemark, en Allemagne... Le massage est même rendu obligatoire dans les programmes scolaires en Suède et est bien ancré dans les écoles canadiennes! Et on le voit s'immiscer petit à petit aux Pays-Bas et en Belgique. Plus surprenant, on le croise dans les établissements scolaires

malais, vénézuéliens ou encore japonais...

Bernadette Colard précise: "Nous partageons les mêmes objectifs mais ma méthode n'est pas la même que celle instaurée par Sylvie Héту et Mia Elmsäter. La leur exclut que l'adulte touche les enfants et se limite à la pratique des massages deux par deux."

Une plus-value pour tous

Les scientifiques l'ont déjà prouvé: les caresses et massages créent une sensation de bien-être. Au toucher, le cerveau produit de l'ocytocine, qualifiée d'hormone du bonheur par certains. Des tests réalisés dans des maternités ont montré également que des bébés massés régulièrement se développent plus vite que d'autres (1).

RÉALISER
UNE TELLE ACTIVITÉ
AVEC DES ÉLÈVES AMÈNE
UNE AMBIANCE PLUS
CHALEUREUSE DANS
LA CLASSE: LES ENFANTS
DEVIENNENT
PLUS RESPECTUEUX,
PLUS À L'ÉCOUTE DES
AUTRES, PRÊTS
À PARTAGER,
PLUS SÛRS D'EUX...

"Réaliser une telle activité avec des élèves amène une ambiance plus chaleureuse dans la classe: les enfants deviennent plus respectueux, plus à l'écoute des autres, prêts à partager, plus sûrs d'eux... Les conflits sont en nette régression et les enfants sont moins stressés", explique Bernadette Colard. Sylvie Héту et Mia Elmsäter ont également mis en avant que les massages en classe améliorent la concentration des jeunes et la qualité de leur sommeil.

Facile à pratiquer

Pas besoin de mille et un accessoires pour pratiquer le massage à l'école. Assis sur un tapis ou à califourchon sur leur chaise, les enfants n'ont pas à se dévêtir ou à changer de tenue. Obtenir le calme est le plus important. Mais l'activité l'imposera tout en douceur. "Avant l'âge de quatre ans, la psychomotricité fine des enfants n'est pas encore assez développée pour reproduire les gestes", a observé Bernadette Colard. Mais dès cet âge et jusqu'à la fin de l'école primaire, cette activité peut être réguliè-

Le massage, un plaisir à partager avec son bébé

Bien au chaud dans le ventre de leur maman pendant neuf mois, les bébés sont subitement séparés de cette ambiance chaleureuse. Les massages peuvent aider les petits bouts à retrouver cette sensation de sécurité et de bien-être.

Dès la naissance, des câlins et caresses peuvent rassurer, calmer, détendre un bébé. Les massages à proprement parler ne peuvent être pratiqués qu'à partir de ses six semaines.

Un environnement doux et calme

L'enfant doit se sentir à l'aise. Il faut donc éviter de le masser s'il a le ventre creux ou, au contraire, trop plein. Le masseur (papa ou maman) doit également être détendu et se concentrer sur ce qu'il fait. Prendre le temps avec son bébé, ne pas être perturbé par les bruits extérieurs (comme la

sonnerie du téléphone)... sont les secrets d'un massage réussi. Une musique calme, la lumière tamisée peuvent aider à la relaxation. L'enfant appréciera la voix douce et les mains chaudes de son parent. Il est important de bien chauffer la pièce pour que le bébé ne grelotte pas pendant le moment de détente.

Comment procéder?

Vingt minutes de massage permettent au tout-petit de se relaxer. De légers mouvements (chacun répété au moins trois fois) sont exercés sur la tête, ensuite sur les bras, pour descendre jusqu'aux pieds. Le masseur

Petits gestes simples pour se relaxer

Massage à faire deux par deux

• La pluie
Tapoter le crâne du bout des doigts.
• Les petits couteaux
Bien serrer les doigts et tapoter alternativement des deux mains (côté articulaire) une épaule et puis, l'autre.

• Le serpent
Zigzaguer avec les mains à plat dans le dos d'un côté à l'autre.

• Le tournevis
Points fermés, les faire tourner sur toute la surface du dos en appuyant légèrement.

• La ronde des pouces
Avec les mains fixées aux épaules, bouger les pouces de manière circulaire sur les omoplates et le haut du dos.



» Tous les gestes du massage à l'école s'adressant aux enfants dès 4 ans sont compilés dans l'ouvrage richement illustré de Bernadette Colard: "Le massage à l'école et en famille. Dès l'âge de 4 ans" - Ed. Ambre - 98 p. - 18,70 EUR. Disponible à l'asbl Respect (voir coordonnées ci-contre).

rement pratiquée dans les classes pour le plus grand bonheur de tous.

// VIRGINIE TIBERGHEN

» Plus d'infos:

- Association belge de massage à l'école - www.abme.be
- Asbl Respect: 0496/26.72.02 (B. Colard) - www.respectasbl.wordpress.com
- Association internationale de massage à l'école - www.massageinschools.com

(1) Une étude a, entre autres, été menée en Italie dont les conclusions sont disponibles sur www.jneurosci.org.

peut varier ses gestes en utilisant tantôt le bout des doigts, tantôt la paume de la main ou une main et puis, les deux. L'utilisation d'huile naturelle (huile d'amande douce, de jojoba, de sésame) peut créer toute une ambiance: le bébé reconnaîtra peut-être l'odeur qu'il associera à ce rite de détente. Il faut veiller tout de même à ne pas utiliser d'huile sur le visage de l'enfant.

Parfois, le bébé pleurera ou bâillera. Un petit pipi lors de la relaxation n'est pas à exclure. Ce sont des signes qui traduisent que l'enfant se détend. Mais il faut rester à son écoute: s'il n'aime pas, il vaut mieux ne pas le forcer.

» Conseils sur www.cm.be/skoebdjo (en néerlandais).