



le respect à portée de main
hands-on respect

Programme de massage à l'école

Votre instructrice :

Nom Prénom

Téléphone

Site

E-mail

Collaud Carole

078 8 426 428

www.yourteprevert.info

carolecollaud@hotmail.com

Table des matières

Présentation personnelle	p. 3
Programme de massage à l'école	p. 4
Les bienfaits	p. 5
La routine de massage entre enfants	p. 6
Proposition d'intervention et budget	p. 7
Témoignages – Reportages – Sites internet	p. 8

Annexes

Articles de presse

Lettre de demande de permission aux parents

Copie de certificat d'instructeur/-trice MISP

Note aux instructeurs/-trices : Vous pouvez inclure d'autres articles de presse si vous le souhaitez ☺

Présentation personnelle

Carole Collaud, professeure de musique depuis plus de 20 ans, j'enseigne aux enfants, adolescents et adultes dans ma propre école de « musique et vie » depuis 2006.

Depuis toujours très intéressée au développement du plein potentiel humain, dans un esprit de bienveillance, je me suis formée en yoga, méditation, pleine conscience, massage ostéo-thaï, sonothérapie, tant pour adultes que pour enfants.

Depuis des années, j'ai la chance d'utiliser ces outils lors de camps pour enfants que j'organise durant les vacances scolaires. Mon but est de les aider à s'épanouir et grandir de façon équilibrée, de les accompagner à être les créateurs de leur propre histoire.

J'en suis venue à me former en **massage à l'école** afin que les enfants puissent ressentir leur corps, vivre plus d'épanouissement personnel et de connexions saines les uns avec les autres.

Pour plus d'informations : www.yourteprevert.info

Carole Collaud

Programme de massage à l'école

Le **programme de massage à l'école** (MISP - Massage in School Programme) est un programme unique, basé sur le respect et la bienveillance. Il propose de vivre l'expérience positive du toucher sain et nourrissant entre enfants à l'école.

Il s'adresse aux enfants de 4 à 12 ans, soit de 1H à 8H, en classe, pendant les camps verts, camps de ski, ou durant d'autres activités extra-scolaires.

Une série de mouvements simples et ludiques qui s'effectue en position assise et par-dessus les vêtements. Ils sont pratiqués sur le dos, les épaules, les bras, les mains et la tête.

Le **programme de massage à l'école** a été fondé en 2000 par deux pionnières en massage bébés, Mia Elmsäter et Sylvie Héту. Toutes deux sont convaincues des bienfaits du massage. C'est dans cet esprit qu'elles ont créé ce programme en combinant leurs expériences.

Mia Elmsäter et Sylvie Héту, cofondatrices du MISP en parlent ainsi :

« Dès le début des années 90, nous avons cherché à promouvoir l'utilisation du massage pour son apport en terme de toucher nourrissant; nous avons également œuvré à intégrer la notion de toucher et de mouvement aux processus d'apprentissage dans les garderies, les maternelles et dans les écoles. Nous avons par la suite constaté l'importance d'instaurer l'utilisation du toucher nourrissant dans le système scolaire. De ces réflexions est né le programme de massage dans les écoles. »

La vision du programme est que tous les enfants qui fréquentent l'école vivent l'expérience positive du toucher sain et nourrissant, tous les jours, partout dans le monde.

La notion de massage à l'école est un concept récent dans notre société moderne; les premiers constats sont une concentration améliorée et une réduction de la violence et de l'intimidation entre enfants. Grâce à cette initiative, des milliers d'enfants à travers le monde bénéficient des bienfaits de ces massages entre enfants.

Les bienfaits

Bienfaits pour l'enfant

- Reconnaître un toucher sain d'un toucher malsain,
- Apprendre le respect de soi-même et des autres,
- Avoir la possibilité de dire « oui » ou « non » au toucher,
- Renforcer sa confiance en soi,
- Améliorer sa capacité à se concentrer sur une plus longue période,
- Augmenter ses capacités d'apprentissage et de réussite scolaire,
- Acquérir des notions sur la gestion de son stress,
- Développer son ouverture aux autres et sa capacité de communication,
- Aide à développer le côté kinesthésique et la motricité.

Bienfaits pour l'enseignant

- Profiter d'une classe plus harmonieuse et moins bruyante,
- Favoriser chez l'enfant un état propice à l'apprentissage,
- Contribuer à une meilleure réussite scolaire de sa classe,
- Favoriser la notion de respect et la communication,
- Diminuer les comportements parfois agressifs des enfants.

Bienfaits pour l'école entière

- Favoriser le respect et l'ouverture à l'autre,
- Avoir un outil pratique pour lutter contre l'intimidation et la violence,
- Offrir une activité constante et permanente à mesure que l'enfant évolue d'une année à l'autre,
- Image d'une école innovante et convoitée.

La routine de massage entre enfants

- Doit être implanté par un instructeur qualifié.
- Le programme de massage à l'école s'adresse à **tous** les enfants de **4 à 12 ans**, incluant les enfants aux besoins spéciaux.
- L'enfant a le droit de dire « oui » ou « non » au massage.
- Les parents doivent donner leur permission par écrit pour que leur enfant puisse participer à l'activité.
- Il s'agit d'un massage **d'enfant à enfant**, pratiqué sur les habits (dos, épaules, tête et bras), aucun adulte ne masse l'enfant.
- L'activité se déroule sur une chaise ou assis au sol.
- La routine de base proprement dite comporte 15 mouvements simples et ludiques.
- Une fois la routine de base apprise, le massage ne nécessite qu'une quinzaine de minutes pour que les deux enfants donnent et reçoivent le massage.

La **bienveillance** et le **respect** sont au cœur du programme et pour cette raison, l'enfant n'est jamais obligé de participer à l'activité et a le droit de dire « oui » ou « non » au massage. Cependant, il pourra observer la routine de massage en restant là où elle aura lieu.

Les enfants, pratiquant de manière régulière la routine de base de notre programme, voient leur niveau de stress réduire. Ce qui augmente leur chance d'avoir une meilleure concentration et facilité d'apprentissage à l'école, ainsi qu'un meilleur sommeil à la maison. Les bienfaits du massage sont immédiats et... durent toute la vie!

Où est pratiqué le MISP?

Afrique du Sud, Allemagne, Angleterre, Argentine, Australie, Belgique, Canada, Chili, Chine, Chypre, Corée du Sud, Ecosse, Espagne, France, Guadeloupe, Hollande, Hong Kong, Inde, Indonésie, Irlande et Irlande du Nord, Israël, Italie, Japon, Malaisie, Nouvelle Zélande, Pays de Galles, Portugal, Porto Rico, République Tchèque, Singapour, Suède, Suisse, Taiwan, USA, Venezuela.



Possibilité d'intervention et budget

Propositions

Voici quelques propositions par rapport aux interventions possibles, tout en restant ouvert à d'autres suggestions :

- Pendant la période de classe
- Durant un camp vert ou un camp de ski
- Durant des journées à thème

Mise en place de la routine: entre 4 à 7 séances hebdomadaires (elles peuvent être entre 20 et 45 minutes par classe, selon la disponibilité de l'enseignant et des élèves).

Cette activité a lieu durant la période de classe.

Ateliers « Toucher et bouger pour apprendre » comprenant des activités de mouvements et toucher, liées à l'apprentissage scolaire (arithmétique, langues, géographie, ...).

A partir d'une séance de 50 minutes.

Ces ateliers peuvent être proposés durant la classe ou lors d'un camp.

Budget

Les tarifs des interventions sont adaptables selon les demandes et besoins. Un forfait peut être discuté selon le budget de l'établissement (choix de l'atelier, prix par classe ou forfait pour une école,...).

Témoignages – Reportages – Sites internet

Photos et témoignages personnels

Liens de reportages & interview :

Reportages en Suisse :

A l'école catholique de Neuchâtel, juin 2016, par Canal Alpha :

<http://www.canalalpha.ch/actu/ecoliers-masses-reussite-scolaire-assuree/>

Interview de Sylvie Hétu dans une crèche à Renens, juin 2016, par RTS :

<http://www.rts.ch/audio/la-1ere/programmes/cqfd/7801711-ecole-les-bienfaits-des-massages-entre-enfants-28-06-2016.html>

Reportages en France :

Dans une école primaire de Loire-Atlantique, septembre 2016, par TF1 :

<https://www.youtube.com/watch?v=Hvs8bLHIzQY&feature=youtu.be>

Reportage en Bretagne, mai 2012, par France3 :

<https://www.youtube.com/watch?v=gSJ9wV8vh0>

Reportages TV en Belgique :

mars 2014, par RTBF :

http://www.rtf.be/tv/emission/detail_sans-chichis/rubriques/famille/article_massage-a-l-ecole?id=7692533&emissionId=38

Collège du Sacré-Coeur de Ganshoren, Janvier 2014, par BX1 :

<https://www.youtube.com/watch?v=dmgf5h-rjWE>

Sites internet :

www.misa-suisse.ch

www.misa-france.fr

www.messageinschools.com

Éducation Les élèves des classes maternelles de Sainte-Anne apprennent à se poser et à se respecter, grâce à un rituel de massage initié depuis peu.

Se masser pour se poser

« Cela donne une ambiance de vie de classe » constate déjà Marie-Claude Gloriau, la chef d'établissement chargée des classes de primaires et de maternelles à Sainte-Anne.

Les 76 élèves répartis dans les classes maternelles de l'école de Lure mettent en place, depuis quelques semaines seulement, un nouveau rituel. Ils se massent. « Les enfants sont en binômes. Je leur apprend les mouvements. Je montre sur la maîtresse. Cela se passe dans la salle de classe. C'est sur les vêtements. L'enfant demande à son camarade la permission » dépeint Christine Gros, la formatrice qui a introduit ce programme MISP (massage in schools program), à destination des 4-12 ans, dans l'établissement luron.

« Ce programme existe depuis 1999 au niveau international. Il est arrivé en France, en 2007. Une cinquantaine d'établissements y adhèrent actuellement » résume Christine Gros.

L'objectif ? « C'est avant tout de permettre aux élèves



■ Christine Gros apprend les bases aux enfants de Sainte-Anne.

Photo DR

d'être bien dans leur corps et dans leur esprit. Cela permet de rentrer plus facilement dans les apprentissages. Les notions fondamentales, c'est le respect, l'écoute de l'autre et cela doit se faire avec beau-

coup de bienveillance » décrypte Mme Gros.

Concrètement, ce rituel se déroule pour l'heure deux fois par semaine. Il n'est pas obligatoire. « C'est douze minutes de massage » précise-t-elle. Elle s'appuie sur des images très simples de la

vie de tous les jours pour guider les gestes. Le dessin d'un coiffeur, par exemple, permet de conduire un massage du cuir chevelu. « Il faut que chaque enfant s'assure que c'est agréable pour son petit copain. »

Le principe ? Ce program-

me lancé par une Québécoise et une Suédoise vise à déclencher des hormones de bien-être. « Au bout de trois ou quatre semaines, cette hormone, l'ocytocine reste dans le corps » décrypte Christine Gros.

« Les enseignants voient déjà les retombées. Il y a plus de douceur, de respect qui se met en place » estime la directrice de Sainte-Anne qui assure que ces ateliers collent parfaitement avec certains axes du projet d'école. « On souhaite que l'enfant soit acteur de son apprentissage. Cette méthode permet aux petits d'avoir une autre entrée dans la disponibilité d'apprentissage ».

Pour elle, ces massages peuvent être assimilés à un rituel sécurisant. Il offre aux élèves, le temps de se poser. Elle envisage d'ailleurs de monter l'expérience en puissance. À destination des classes de primaire. « Certains parents viennent me voir. Ils constatent que les enfants exportent le concept dans la cellule familiale. Ils partagent... » se réjouit Christine Gros.

Olivier BOURAS

Source : L'Est Républicain, France, avril 2015

Education Promouvoir la « routine du massage » à l'école

Pour un climat scolaire apaisé

Lundi matin à l'école Notre-Dame, les 27 élèves de la classe de CE1 de Pascale Biguenet ont reçu une visite, attendue avec impatience, celle d'Edwige Antoine, instructrice de massage, membre de l'Association Misa (Massage in Schools Association) venue initier les enfants à un programme de massage, durant sur le temps scolaire.

Pratiqué dans trente pays à travers le monde, ce programme est élaboré par l'association dans le but de promouvoir la « routine du massage à l'école ».

Le programme qui se compose de 15 mouvements simples et ludiques s'adresse à des enfants de 4 à 12 ans et peut s'adapter, dans une version allégée, aux petits de 2 et 3 ans.

Ce moment de détente entre dans le cadre du projet d'école de l'établissement : « Vivre Ensemble ».

Mis en place cette année et choisi par les enseignants de 7 classes, des petites sections au CM2, ce projet se décline en plusieurs ateliers. Au moment de la pause méridienne, les enfants se voient proposer différentes activités destinées à évacuer le stress et à favoriser l'harmonie avec soi-même et les autres : sophrologie, atelier mandala et jeux d'opposition.

Les séances de massage se déroulent durant le temps scolaire, deux fois par se-

maine et prennent une dizaine de minutes.

Géraldine Bailly, directrice de l'établissement précise : « Ce projet fonctionne avec succès depuis l'année dernière à l'école Saint-Maimboeuf de Montbéliard ; en voyant ses effets bénéfiques, les enseignants de Notre-Dame ont décidé de l'adopter cette année ».

On sait que l'émotion intervient pour 30 % dans la réussite des performances scolaires. Il est important que les enfants sachent mettre des mots sur leurs émotions. Le programme proposé par Misa, en amenant un meilleur fonctionnement du système nerveux autonome aide les enfants à mieux se concentrer, à exprimer leur ressenti. Il exerce un effet apaisant et réduit le stress, diminue l'agressivité. Il aide au relationnel et apprend aux enfants la découverte d'eux-mêmes et des autres »

Moins d'agressivité à l'école ?

Oui, incontestablement, selon les enseignants qui se disent ravis de l'intervention d'Edwige Antoine dans les classes. Pascale Biguenet explique : « L'instruction au massage se fait sur un cycle de six séances. Une fois le programme intégré, je serai à même de guider les enfants sans l'intervention d'Edwige ». Les enfants sont libres de participer, il n'y a aucune obligation. Prati-



■ Un moment de relaxation pour évacuer les tensions.

quement tous ont adhéré tout de suite.

Ce sont les enfants qui se massent entre eux, ni l'instructeur, ni l'enseignant ne touche les enfants. Le massage se fait sur les habits et concerne la tête, les épaules, le dos, les bras.

« Avant de commencer le massage les enfants se demandent la permission et en fin de séance se remercient en signe de respect. »

Et les enfants que pensent-ils de ce programme ? « Moi, j'aime bien », précise Félicien, « et quand je rentre

à la maison je masse ma maman. » Sullivan avoue : « Au début ça ne me disait rien, mais maintenant je participe aussi et je trouve ça bien. » Les filles apprécient également même si elles trouvent que, parfois, les garçons massent « trop fort la tête ! »

A Edwige Antoine le mot de la fin : « C'est une nécessité de réconcilier enfants et adultes avec le toucher, un sens qui véhicule la plupart des émotions. J'étais institutrice et j'ai fait la constatation, quand les esprits s'échauffent, d'un besoin de

temps de pause et de relaxation pendant les heures d'étude. J'ai quitté l'Education nationale pour me former à ce programme qui répond à mes aspirations. Les moments de détente et de relaxation sont bénéfiques au corps et à l'esprit, ils aident à la concentration et se répercutent sur l'apprentissage. Les enfants, même ceux en échec scolaire, se sentent valorisés par le fait d'apporter du bien-être aux autres. Ces moments aident aussi à la communication et à établir la confiance les uns envers les autres. »

Source : L'Est Républicain, France - décembre 2015

Éducation Le massage à l'école pour faciliter l'apprentissage



À l'école Sainte-Anne de Lure, un rituel de massage a été mis en place dans les classes de maternelles afin d'apprendre aux élèves à se détendre et à se respecter.

« C'est un projet qui entraine en concordance avec le nôtre : améliorer le bien-être et rendre les élèves plus disponibles pour les apprentissages » souligne Marie-Claude Gloriat, directrice de l'école maternelle, primaire et du jardin d'éveil de Sainte-Anne.

Face aux constats d'une perte de concentration, même après la récréation, l'équipe de direction a souhaité réagir en faisant le choix d'intégrer le *massage in school* (le massage à l'école destiné aux 4-12 ans) afin d'avoir une autre communication entre les élèves, de développer les valeurs de respect, de bienveillance, d'écoute, etc.

Le massage pour faciliter les apprentissages

Depuis mars, les 76 élèves de maternelles apprennent les gestes du massage. « Les enfants sont en binômes. Je leur apprends les mouvements par le biais d'une routine de 12 minutes (une série de quinze images du quotidien), en les mimant ou en les montrant sur la maîtresse. L'enfant doit demander l'autorisation à son camarade pour le masser sur les vêtements. Il doit également s'assurer que c'est agréable pour l'autre » décrit Christine Gros, instructrice, esthéticienne diplômée et praticienne massage bien-être certifiée.

Un rituel que les enfants pratiquent quotidiennement en classe avec le professeur des écoles. « Cela permet aux enfants d'être plus calmes. Cela augmente la confiance, permet de développer de nouvelles compétences et de découvrir l'autre » constate Marie-Claude Glo-

riat. Et les enseignants voient déjà les retombées : plus de respect, d'écoute, d'apaisement des tensions, augmentation de la confiance... Mais ce rituel ne se cantonne pas à l'école. Les élèves désireux de montrer de quoi ils sont capables prati-

quent également le massage à la maison. « Nous avons un bon retour des familles. Et certains des enfants l'ont même introduit chez eux en massant

leur frère ou sœur, leur parent. » La directrice ne souhaite pas en rester là. « L'année dernière nous avons mis en place un travail de relaxation en CP-CE1. On souhaite développer ce rituel à toute la scolarité du primaire. » Un projet novateur avec un encadrement strict qui contribue au bien-être et peut-être au recul de l'échec scolaire grâce à ce temps paisible et bénéfique aux apprentissages.

50 établissements pratiquent le massage école

Angélique Bernard ([CLP] redaction-offices@hotmail.fr)



À savoir

Le massage à l'école est un programme qui a été lancé par Sylvie Hétu, Québécoise, et Mia Elmsäter, Suédoise. Elles ont fondé l'association MISA (Massage in Schools Association) à la fin des années 90. L'objectif étant de déclencher les hormones de bien-être afin que le corps se détende pour faciliter les apprentissages.

En France, en 2007 ce programme a été introduit dans les écoles privées et publiques. Aujourd'hui, une cinquantaine d'établissements pratique le massage à l'école.

Source :
Les affiches de la Haute Saône, France, juin 2015

Lettre de demande de permission aux parents



ACTIVITÉ DE MASSAGE ENTRE ENFANTS

Chers parents,

Cette lettre a pour but de vous informer que la classe de votre enfant recevra la visite d'un/e instructeur/-trice de « massage à l'école ». Chaque enfant pourra, s'il le désire, se joindre au groupe afin d'apprendre la routine de massage telle qu'enseignée dans 36 pays dans le monde par l'association internationale « **Massage In Schools Association** » (MISA).

Cette activité se déroule en groupe. Les enfants apprennent une technique ludique de massage, assis et sur les habits. Aucun adulte ne masse votre enfant, le massage se fait entre enfants. Il est pratiqué sur le dos, la tête, les épaules et les bras. Le respect, l'entraide et le mieux-être sont au cœur de ce programme. En plus de la détente, le massage favorise une plus grande concentration, qui facilite l'apprentissage scolaire.

Chaque enfant doit demander la permission avant d'offrir un massage, car aucun enfant 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. Ensuite, les enfants changent de rôle. Le tout ne nécessite qu'une quinzaine de minutes une fois la routine apprise.

L'activité sera implémentée par un/e instructeur/-trice et membre de l'Association Suisse des Instructeurs en Massage en Milieu Scolaire (MISA) pour être ensuite proposée par l'enseignant/e.

Pour voir les enfants en action, nous vous invitons à visionner sur notre site un court reportage fait par Canal Alpha : www.misa-suisse.ch

N'hésitez pas à contacter _____ au _____ si vous avez des questions.

Veillez nous retourner ce coupon-réponse pour autoriser votre enfant à participer à cette activité qui débutera le : _____

Découper et à redonner à l'enseignant de votre enfant

ACTIVITÉ MASSAGE ANNÉE SCOLAIRE _____

Nom de l'enfant : _____

Encerclez votre réponse :

Je permets à mon enfant de participer à l'activité de massage : OUI NON

Signature du parent : _____

Nom et lettres d'imprimerie : _____

Date : _____

