

En piste pour se relaxer et se masser



Schlémil : *C'est quoi cette piste ?*

C'est un outil tout simple pour un retour au calme entre deux activités, ou au retour de la récré. Les enfants rentrent en silence (s'ils reviennent de récré) et s'installent à leur table, mettent leur tête dans les bras, sur la table, sur fond de musique de relaxation. Ils peuvent aussi, pour ceux qui le souhaitent, se masser à deux alternativement. La notion d'échange est importante : je te masse et tu me masses, donner et recevoir. Le silence est de rigueur, rapidement il s'installe de lui-même.



Chabotte Tripouille : *Comment faire concrètement ?*

J'ai d'abord commencé en début d'année à pratiquer un temps de relaxation régulier, fixé tous les jours à l'emploi du temps, au retour de la récréation du matin (il m'arrive de le faire aussi l'après-midi, si je sens les enfants agités, c'est d'ailleurs parfois eux qui le demandent).

Je mets une musique relaxante (Cela dure 5 minutes en moyenne, le temps d'une plage musicale) et les enfants mettent leur tête dans leurs bras. Ils peuvent fermer les yeux, je leur demande de ne pas se parler, de rentrer dans « leur jardin intérieur », trouver un beau souvenir dans leur mémoire (dont on a parlé en amont) où ils se sentent bien, en sécurité, apaisés, et voir ses images, ce lieu, dans leur tête.

Après 2 ou 3 mois, je leur ai proposé de se masser à 2, entre eux, le temps de la plage musicale (5 minutes environ). Je leur ai appris quelques massages simples, à partir d'images qu'ils connaissent : le boulanger (pétrir les trapèzes), le toboggan (descendre le long de la colonne vertébrale), la patte de l'ours (faire une pression dans le dos des deux mains en alternance). Ils ont aussi fait par la suite des propositions : masser le cuir chevelu, la main et les doigts...

Pour terminer ce temps relaxant, je demande aux enfants de se lever, de s'étirer 3 fois de suite (comme s'ils voulaient toucher le plafond), de bailler s'ils le souhaitent. Puis nous démarrons une activité en étant très réceptif.



Pepito : *Et finalement, ça change quoi ?*

Ça permet de créer dans la classe un climat paisible, de confiance, de partage. Cela les rend plus réceptifs aussi. Les enfants prennent beaucoup de plaisir à se masser et à s'appliquer à bien masser, ils sont très concentrés, silencieux, non pas par obligation, comme je le demande au début, mais parce qu'ils intériorisent cet échange, ce partage, expérimentent l'écoute intérieure et par là, la mise à distance de leurs émotions afin de mieux les reconnaître, de mieux se connaître.

Il existe des formations au « massage à l'école ». Une intervenante peut venir dans votre classe pour vous aider à mettre en route cette pratique. On peut aussi se lancer seul si on le sent.