

MASSAGE À L'ÉCOLE

DESCRIPTION DE L'ACTION

Né en 1999 au Royaume-Uni, le MISP (Massage in Schools Program) est un programme de massage entre enfants (entre 4 et 12 ans) conçu pour contribuer au bien-être des enfants, lutter contre le harcèlement et les violences scolaires.

L'apprentissage de la "Routine" est une succession de 15 mouvements de massage.

- Les enfants se massent entre eux
- Le massage se fait sur les vêtements
- Les enfants se demandent la permission et se remercient
- Aucun instructeur ne masse les enfants
- L'adulte guide les mouvements des enfants.

Ces mouvements sont transmis progressivement, en 4 à 5 séances de 30 minutes chacune, à raison d'une par semaine. L'enseignant.e est invité.e à refaire les massages appris avec ses élèves pendant la semaine afin de mieux les assimiler. Pendant la séance suivante, sont révisés les mouvements appris puis sont ajoutés les mouvements suivants et ainsi jusqu'à la fin de la routine.

Formidable outil pour l'égalité entre les filles et les garçons, le MISP est bien plus que massage et mouvement. En effet, il propose à tous un nouveau paradigme, incluant la pratique consciente de valeurs de respect entre les enfants, favorisant l'école comme un lieu de sécurité permettant aux enfants de développer l'estime de soi nécessaire à leurs apprentissages.

OBJECTIFS

Proposé comme un rituel au cours de la journée, il favorise, entre autres : la réduction du stress, l'amélioration de la concentration en classe, une meilleure connaissance de soi et de l'autre, le respect de soi et des autres, la réduction de l'agressivité, un meilleur fonctionnement du système nerveux, l'amélioration des relations entre les enfants ainsi que les relations familiales

INFORMATIONS PRATIQUES

Public concerné : Les enfants âgés de 4 à 12 ans, soit les élèves des écoles primaires, soit les enfants de cet âge en périscolaire.

Nombre de participant.e.s : jusqu'à 20 enfants, minimum de 8.

Durée : 4 à 5 séances de 30 minutes chacune une fois par semaine.

Lieu : in situ ou lieu à définir ensemble.

Coût : sur devis