



Les ateliers PAUSE dans les structures collectives

LES ATELIERS DE MASSAGE

Relaxologue de métier, je suis également instructrice en massages, formée auprès de l'association [MISA-France](#) (*Massage in School Association*). J'interviens auprès d'enfants et de parents, à l'école et dans diverses structures collectives, pour **transmettre l'apprentissage d'un « toucher sain et bienveillant »** et permettre de diffuser les bienfaits du massage dès le plus jeune âge.

Le programme de massage que j'enseigne contribue au **bien-être** des enfants, à l'apprentissage du **respect** de soi et des autres.

En 2022, le programme a reçu le **label « Pacte pour l'Enfance »**. Il est donc répertorié par le ministère comme un programme de prévention et de sensibilisation aux violences faites aux enfants. C'est également un fabuleux outil de **lutte contre le harcèlement**.

Rapide, efficace et facile à apprendre,
il permet d'apporter une parenthèse de bien-être.

Des massages, pour qui et comment ?

Les séances de massage s'adressent aux enfants âgés de **2 à 12 ans**. Le programme se compose d'une série de **mouvements simples et ludiques** (3 à 6 pour les 2-4 ans et 15 pour les plus grands). Pour les plus petits, la routine incorpore des **chants** et des **comptines**.

Le massage se pratique sur les **vêtements**. Sont massés le dos, les épaules, la nuque, le front, le crâne, les bras et les mains. Les enfants sont à leur tour massés et masseurs. La bienveillance et le respect sont au cœur de mes séances. Ainsi, les enfants se demandent la **permission** avant le massage et **se remercient** après le massage. Tous les enfants de la classe sont présents mais chacun(e) est **libre de participer**.

Aucun adulte ne touche les enfants. Je montre les mouvements dans les airs ou sur un adulte.

Un support pédagogique est utilisé pendant les séances. Chaque mouvement de massage est représenté par une illustration en lien avec le geste.

En pratique

- 4 à 5 séances d'une durée d'environ 20min pour les 2-4 ans.
- 5 à 6 séances d'une durée d'environ 30min pour 4-12ans.
- L'activité se déroule sur une chaise ou par terre.
- Mouvements de massages en binôme (ou trinôme si groupe impair).

Quelques bénéfices du programme pour les enfants

- Apporte bien-être et calme
- Diminue l'anxiété
- Favorise la concentration des enfants
- Développe la confiance en soi et en ses ressentis
- Favorise l'empathie et le respect
- Améliore les relations avec les autres enfants et le(s) encadrant(e)(s)
- Diminue l'agressivité

Des ateliers parent(s)-enfant(s)

Ces mêmes ateliers peuvent être organisés dans votre structure sous forme d'ateliers parent-enfant. Ici, parent et enfant se massent réciproquement. Dans ce cas, il faudra prévoir 3 à 4 rencontres de 30min à 45min environ. Lors des ateliers avec les parents, un temps est consacré à des **activités en lien avec le toucher et le mouvement** (jeux de balle, massages contés...). Un temps **d'échange** et de discussion est également prévu sur des sujets qui correspondent aux parents au moment présent.

Quelques exemples de mise en pratique dans les écoles:

[Reportage du 28 Septembre 2016 \(2'50\).](#)

[Reportage dans une école de Bretagne \(2'49\).](#)

LES ATELIERS DE PRÉSENCE ATTENTIVE

En tant qu'intervenante formée par l'Association pour la Méditation Laïque dans l'Enseignement (A.M.L.E.), j'interviens au sein des établissements scolaires et extra-scolaires pour animer le programme P.E.A.C.E. (Présence, Écoute, Attention, Concentration dans l'Enseignement). Le programme participe entre autres à développer l'**attention**, la **bienveillance**, le **bien-être** et à réguler le **stress** et les **émotions** dès le plus jeune âge au sein même du temps scolaire ou extra-scolaire. Il s'adresse aux enfants dès 4 ans.

Lors des séances, j'utilise des outils simples, tels que des mouvements corporels issus du yoga ou du Qi gong, des exercices respiratoires, des automassages, des moments de silence, gestes de concentration ou dynamisants, etc... adaptés à l'âge des enfants.

Les bienfaits de ce programme s'articulent autour de 5 axes

- Rapport au corps : sommeil, bien-être, proprioception, respiration
- Rapport à soi : confiance en soi, réduction du stress, régulation émotionnelle
- Compétences en lien avec les apprentissages : attention, concentration, mémoire
- Rapport aux autres : altruisme, empathie, résolution de conflits, coopération
- Rapport au monde : ouverture, tolérance, adaptation, flexibilité

Quelques bénéfices pour les enfants

- Développe l'attention, la concentration, la mémoire
- Meilleure maîtrise du schéma corporel et de son lexique
- Meilleure gestion du stress et des émotions
- Développe la confiance en soi et l'estime de soi
- Permet d'acquérir des compétences prosociales et du mieux vivre-ensemble
- Relaxe et amène un calme intérieur

En pratique (*ateliers pour enfants ou parent-enfant*)

Le programme P.E.A.C.E. peut s'expérimenter sur dix semaines (séances courtes de 10 à 30min) ou sur une année en suivant les dix thèmes suivants :

1. Développer l'attention au corps et au souffle
2. Approfondir le ressenti corps-souffle
3. Renforcer l'ancrage, l'équilibre et la vitalité
4. Exercer les capacités de concentration
5. Prendre conscience des émotions
6. Apprendre à réguler les émotions et à faire face au stress
7. Développer la confiance en soi
8. Cultiver l'écoute, la bienveillance et l'altruisme
9. S'ouvrir à la présence au cœur
10. Partager et transmettre

LES ATELIERS DE RELAXATION LUDIQUE

Je peux également proposer des séances de **relaxation ludique** pour les enfants ou en atelier parent-enfant. J'utilise divers outils de relaxation: des exercices respiratoires, des mouvements corporels, des massages contés, du dessin...

Intervention possible ponctuellement ou sur plusieurs séances

POUR OBTENIR UN DEVIS OU DES RENSEIGNEMENTS

Aurélie Ricard

06 89 69 01 59

contact@aureliericard.com

www.aureliericard.com

