



Les ateliers PAUSE à l'école

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 ailleurs, 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'école, à l'apprentissage du **respect** de soi et des autres. Le programme s'adapte pour les **maternelles et les élémentaires**.

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 scolaire**.

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

Nouvel outil pédagogique, j'interviens sur quelques séances pour une **transmission utile toute l'année**.

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 maternelles et 15 pour les élémentaires). 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 maternelles.
- 5 à 6 séances d'une durée d'environ 30min pour les élémentaires.
- L'activité se déroule dans la classe sur une chaise ou par terre.
- Mouvements de massages en binôme (ou trinôme si classe impaire).

Quelques bénéfices du programme pour les élèves

- Apporte bien-être et calme
- Diminue l'anxiété
- Favorise la concentration des enfants en classe et donc les apprentissages
- Développe la confiance en soi et en ses ressentis
- Favorise l'empathie et le respect
- Améliore les relations avec les camarades et le(s) enseignant(e)(s)
- Diminue l'agressivité en milieu scolaire

Les bénéfices du programme pour les enseignant(e)s

- Classe plus calme, plus attentive
- Diminue le bruit dans la classe – moins de fatigue
- Améliore la communication et la cohésion au sein de la classe
- Plus de disponibilité de l'enseignant(e) pour les enfants
- Nouvel outil pédagogique (par exemple pour introduire les notions de respect, d'empathie, parler du corps, des ressentis, etc.)

Les bénéfices du programme pour l'école

- Moins de violence dans l'école
- Sentiment d'appartenance
- Moins d'isolement
- Améliore la joie de vivre
- Intégration des différences
- Améliore la ponctualité
- Plus d'entraide
- Moins de décrochage scolaire

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 enseignants et aux élèves 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.

Depuis sa création en 2015, plus de 15 000 élèves ont bénéficié du programme P.E.A.C.E. en France au sein d'environ 800 établissements scolaires publics et privés.

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 élèves/enfants

- Développe l'attention, la concentration, la mémoire
- Meilleure maîtrise du schéma corporel et de son lexique
- Meilleure gestion du stress et des émotions
- Améliore le climat scolaire et participe à la lutte contre le harcèlement
- 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

La présence attentive dans les écoles ne concerne pas uniquement les enfants et les jeunes; cela concerne également ceux qui les accompagnent.

Bénéfices pour les enseignants

- Favorise une meilleure ambiance dans l'équipe enseignante
- Contribue au développement professionnel
- Favorise la prise de recul par rapport à la classe
- Développe la capacité à gérer le stress et les émotions
- Classe plus calme, plus attentive
- Encourage l'amélioration générale du climat de classe favorisant les apprentissages
- Nouvel outil pédagogique

En pratique

Le programme P.E.A.C.E. est proposé dans la classe durant le temps scolaire. Il peut s'expérimenter sur dix semaines (séances courtes de 10 à 20min) ou sur une année scolaire 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

Quelques exemples de mise en pratique dans les écoles:

Extraits de séances en classe élémentaire (3'30).

2021 - École : des élèves initiés à la méditation de pleine conscience - Témoignages (3'00).

POUR OBTENIR UN DEVIS OU DES RENSEIGNEMENTS

Aurélie Ricard

06 89 69 01 59

contact@aureliericard.com

www.aureliericard.com

