



## **Les Ateliers de Murielle**

### **Instructrice Animatrice Praticienne Bien-Être.**

#### **Atelier massage MISA de 4 à 12 ans.**

Ce programme de massage est international et présent dans 32 pays (France, Canada, Belgique, Angleterre, Pays-Bas, Suisse, Chine, Etat-Unis...). Il a été conçu dans le but d'améliorer la qualité de vie de l'enfant en milieu scolaire, à la maison (parents/enfants), dans des structures en atelier sur mesure (centre sociaux, IME...), dans les écoles maternelles, primaires et collèges (uniquement classe de 6ème).

Le massage se pratique en binôme. Les gestes se font sur les vêtements. Un protocole ludique qui se nomme « la routine » (massage du dos, bras, mains et tête) pour apprendre à se relaxer au quotidien. Chaque enfant est unique. Ses relations à l'école avec l'enseignant ou ses camarades, peuvent parfois engendrer du stress, des angoisses, des pleurs, être victime d'harcèlements ou de moqueries et ainsi, entraîner des difficultés pour la concentration, des échecs ou de l'hyperactivité.

#### **Que fait-on dans un atelier MISA parent(s)/enfant ?**

Le déroulé de base d'une séance d'une heure :

1°- Une partie théorique où l'on aborde avec le ou les parents sous forme de discussion sur un thème qui correspond à l'enfant ; par exemple : sur le stress, harcèlement scolaire, la qualité du sommeil...

2°- Une partie pratique où l'apprentissage du massage s'effectue avec un protocole de 15 manoeuvres légères et simples. Chaque mouvement est illustré par une image.

3°- Une partie kiné tactile avec des jeux ludiques qui jouent un rôle : sur la concentration, l'attention, la motricité, la détente et l'apprentissage du contrôle des émotions de l'enfant de manière à compléter le massage. Nous poursuivons par des exercices de relaxation.

4°- Pour terminer, nous échangeons sur la séance.

### **A la maison parents/enfants :**

Pour accompagner votre enfant dans sa vie quotidienne et durant son parcours scolaire, vous avez la possibilité de renforcer vos liens d'attachement avec lui. Le massage accroît ce rapprochement.

Votre enfant passe la majorité de ses journées à l'école dès 3 ans. Le massage à la maison va permettre d'avoir du temps pour l'écouter, favoriser ainsi les échanges et lui donner confiance. Il aura moins peur de vous parler de problèmes rencontrés à l'école (intimidation, harcèlement, angoisse, stress). Il va prendre conscience que vous êtes là pour l'aider dans l'apprentissage des savoirs.

Il suffit de dix minutes de massage chaque jour, soit le matin pour le mettre en confiance pour la réussite de la journée, soit le soir, avant le coucher, pour lui permettre de libérer ses émotions, de se confier plus facilement et d'avoir ainsi un sommeil réparateur.

Le programme de massage « la routine » est un bon moyen de veiller sur lui sereinement. Plus tard, adolescent, il continuera cette relation parent/enfant sans tabou.

### **Les bienfaits pour la famille :**

- Améliore l'écoute, l'accompagnement, la complicité dans la fratrie.
- Calme l'hyperactivité.
- Permet une meilleure qualité de sommeil (très important à ces âges).
- Engendre un sentiment de sécurité.

### **A l'école :**

Le massage s'effectue en classe. **Aucun adulte ne touche les enfants.** Le programme « La routine » se pratique idéalement 10 mn chaque jour, cependant, il peut se réduire à deux fois par semaine. Rapide, facile à apprendre, efficace, il permet d'apporter une parenthèse de bien être. Les élèves sont en binôme, assis sur leur chaise. Les gestes de massage se pratiquent sur les vêtements. Ils vont apprendre à se relaxer en acquérant un protocole (dos, bras, mains et tête).

En proposant un temps de massage, l'enseignant peut se servir de cet outil de bien être pour rendre une classe plus calme, plus sereine, permettant ainsi de travailler plus efficacement. Par exemple, il peut se pratiquer pour commencer la journée en arrivant le matin, avant une évaluation ou lorsque l'atmosphère de la classe est trop pesante.

Un support pédagogique est utilisé pendant les ateliers. Chaque mouvement de massage est représenté par une illustration en lien avec le geste. A la fin du programme MISA, une attestation de participation est délivrée à la classe et un diplôme nominatif est remis à chaque élève.

### **Les bienfaits pour l'enfant :**

- Il augmente ses capacités d'apprentissage et de réussites.
- Il acquiert l'empathie, le respect.
- Il apprend à dire « oui ou non » au toucher en lui donnant conscience qu'il est le seul à prendre la décision d'avoir un contact physique.

- L'atelier aide à la concentration en diminuant le stress (moins d'agressivité en classe).
- Améliore sa relation avec l'enseignant et ses camarades.
- Apporte autonomie et responsabilité.

### **Les bienfaits pour l'enseignant :**

- Il profite d'une classe plus harmonieuse et moins bruyante.
- Il peut enrichir ses outils pédagogiques en incluant des jeux de mouvements pour compléter l'enseignement.
- L'atelier aide à la cohésion du groupe et contribue à une réussite de la classe.
- Les élèves sont plus réactifs à l'apprentissage en classe.

### **L'atelier massage MISA se compose de 6 séances.**

### **En structures spécialisées :**

Les ateliers MISA sont adaptés en fonction de chacune des structures suivantes :

- Institut médico éducatif (IME).
- Institut thérapeutique éducatif et pédagogique (ITEP).
- Foyer de l'enfance (FDE).
- Service d'éducation spécialisée et de soins à domicile (SESSAD).
- Maison d'enfant à caractère social (MECS).
- Centre hospitalier (service pédiatrie).