

À l'école, le massage les touche

REPORTAGE

L'école est parfois le lieu d'expériences inattendues. En voici une. La classe est-elle le bon endroit pour apprendre à se masser, à retrouver le contact corporel avec soi et avec l'autre ?

J'ai rendez-vous ce matin pour un massage, un massage... en classe. Bernadette Colard, une ancienne enseignante, s'est spécialisée dans cette activité depuis plusieurs années, a mis son expérience au service des enseignants et des enfants à travers des animations et, tout récemment, la publication d'un livre (1). Aujourd'hui, nous sommes accueillies par une classe de 3^e maternelle de Louvain-la-Neuve. Les enfants, nullement troublés par notre visite, poussent les tables et s'installent en cercle pour écouter les consignes. C'est la première fois qu'ils vont participer à ce genre d'activité. Bernadette

propose un massage deux par deux : "C'est celui qui a le plus d'effet sur les relations au sein de la classe", me confie-t-elle. Bernadette est très claire : on a le droit de dire si on veut ou non donner ou recevoir le massage. Elle explique les parties du corps qui seront massées : le visage et le dos. Pas de réticence chez nos petits "cobayes" : au plus quelques fous rires et un peu de mal à rester "en place"... Les enfants sont ensuite placés deux par deux, l'un derrière l'autre. Chaque geste proposé est montré par Bernadette sur son partenaire, et une fiche-photo est déposée sur le sol. En tout, il s'agit de sept ou huit gestes, l'activité ne durera pas plus d'une vingtaine de minutes. Et nous voici partis en exploration du bout des doigts. Le partenaire massé peut exprimer ses envies : plus fort, moins fort, ce geste-ci plutôt que l'autre... C'est l'occasion de recadrer en douceur : il n'est pas question de faire mal à l'autre, même si celui-ci insiste pour qu'on y aille fort ! Car il arrive que l'enfant, peu habitué à son propre senti épidermique, en demande "trop"... un comportement qui n'est pas sans rappeler les excès adolescents : régimes, piercings, tatouages.

Ma petite partenaire, Aliénor, semble apprécier mes gestes, et répond avec un petit sourire timide à mes questions. Mais, bien vite, nous échangeons nos rôles, et c'est à mon tour de découvrir le travail de ses doigts, fermes et précis, sur mon visage et sur mon dos. À mon étonnement devant tant de force et de précision, Bernadette répond que c'est pour cette question de motricité que le massage n'est proposé qu'à partir de 4 ans. "À partir de 4 ans, et surtout en maternelle. En primaire, malheureusement, les enseignantes disent souvent qu'elles n'ont pas le temps. Et pourtant, ces vingt minutes en font souvent gagner beaucoup d'autres."

Pourquoi se masser ?

"Le massage, et surtout l'auto-massage, proposé en premier dans le livre de Bernadette Colard, est une opportunité pour redécouvrir son propre corps, analyse Diane Drory, pédo-psychiatre, qui a préfacé le livre dans sa première version. Avant, notre éducation nous coupait de notre propre corps, mais nous vivions dans un monde réel. Nous nous écorchions les genoux en grimant aux arbres, nous nous piquions aux orties, nous sentions le froid... Aujourd'hui, les enfants sont promenés en buggy, tout protégés, et ils vivent dans un monde virtuel d'écrans. Mais notre corps n'est pas simplement un outil, un instrument dont on remplace une pièce quand il ne marche plus. Il ne faut pas oublier qu'il est habité de nos émotions, de nos souvenirs."

Se masser en classe

La conscience de son propre corps est le passage obligé pour pouvoir considérer le corps de l'autre autrement que comme un objet. Et de là, apprendre à le respecter. Car si, au départ, Bernadette Colard pensait simplement à détendre ses petits élèves trop stressés, elle s'est bien vite rendu compte que ce retour à un toucher sensoriel avait aussi des effets régulateurs sur le climat de violence qui, parfois, peut régner entre les enfants. La classe est-elle un endroit indiqué pour cette exploration, qui relève plutôt du domaine privé, se demandent certains parents lorsque l'activité est proposée. "La crainte des touches désagréables pour l'enfant est toujours présente pour les parents, répond Diane Drory. Mais pour que l'enfant ait conscience de ces touches s'ils surviennent, il faut qu'il ait d'abord exploré son propre toucher sur lui-même." Mais à l'école ? "Il est bien que l'école pense à développer tout l'être humain, d'une part, et, d'autre part, éduque au respect de l'autre, insiste Diane Drory. Les parents n'ont plus le temps. Tant mieux si cet éveil se fait aussi en famille." Bernadette Colard, elle, se base sur ses années d'expérience en classe : "C'est une ambiance de classe à créer : le massage apprend aussi à dire les choses, à exprimer ses sentiments. Il apporte un climat de détente qui favorise ces échanges. Et j'ai constaté, avec une pratique régulière du massage, une réduction de la violence et des conflits dans ma classe. Et plus de respect." Parce que le massage apprend à se laisser toucher par l'autre, au propre comme au figuré.

✉ Anne-Dominique Rousseau

(1) **Le massage, à l'école et en famille**, Bernadette Colard. Ed. Ambre.