

# LE BIEN-ÊTRE S'INSTALLE EN CLASSE

Par Michèle Clette, fondatrice d'Archipel Insolite

**D**epuis 9 ans, j'anime des ateliers dédiés au bien-être et à la relaxation avec des enfants des classes maternelles et primaires ainsi que dans l'extrascolaire. Ces séances de "pause-relaxation" qui durent en général une heure, permettent aux enfants de se familiariser avec plusieurs techniques comme le yoga, les exercices de respiration en conscience, des enchaînements de massage à faire seul ou à deux, des visualisations et bien d'autres. Tous les exercices que je propose sont ludiques, simples, imaginés, courts (chaque exercice dure quelques minutes) et facilement transposables dans n'importe quel espace, que ce soit le local classe, la salle de gymnastique, à la maison ou même à l'extérieur.

Aujourd'hui, ce n'est un secret pour personne, les enfants sont souvent agités, énervés ou ailleurs, ils ont du mal à se poser, à se concentrer, autrement que sur un écran.

S'en suivent des comportements qui ne sont pas toujours adéquats, des difficultés d'attention, des sautes d'humeur...

Les techniques abordées lors de la pause-relaxation ont l'avantage d'offrir aux jeunes enfants des clés pour apprendre à réguler leur énergie, leurs émotions, et leur relation aux autres.

Les écoles et lieux d'accueil s'ouvrent ainsi depuis quelques temps à ces différentes méthodes que ce soit le yoga, la méditation en pleine conscience ou le massage.

Habituellement, je me rends en classe ou dans le lieu d'accueil et propose 4 à 6 séances d'atelier,

voire plus, en compagnie des enfants et de l'instituteur·rice. Ces séances permettent d'expérimenter les séries de mouvements, des gestes simples à faire seul (do-in) ou deux par deux. Les instituteur·rice·s peuvent ensuite continuer régulièrement, dans leur classe à donner ces séances de relaxation, qui ne durent que quelques minutes, mais qui changent radicalement le climat de la classe. Comme dans tout apprentissage, la clé du succès, c'est la régularité.

Si vous demandez aux enfants ce qu'ils préfèrent, ce sont les massages qui viennent en premier lieu. Je suis d'ailleurs souvent accueillie par des "Madame Massage" enthousiastes quand je rentre dans les écoles.

Les massages ont ceci de particulier qu'ils vont permettre aux enfants de découvrir une autre approche de l'autre, dans le respect, la lenteur et la douceur. Nous sommes loin des chamailleries des cours de récré. Tout d'abord, chaque enfant demande s'il peut rentrer dans la bulle de l'autre avant de poser les mains sur ses épaules. Ceci pour bien faire comprendre la particularité de ce toucher, il se doit d'être bienveillant et respectueux. Je les encourage aussi à chuchoter leurs appréciations, pour que l'enfant qui donne le massage sache ce qui est apprécié par celui qui reçoit.

Et nous terminons toujours par un merci.

Ce massage sur vêtement se limite aux zones de la tête, du cou, des bras et du dos.

Pourquoi ce succès ? Les gestes de massage vont contribuer à la production de l'ocytocine, l'hormone-clé des relations, de l'attachement et du bien-être. Elle aurait même une influence sur le système immunitaire en accroissant les capacités de défenses de l'organisme. Alors pourquoi s'en priver ?

Aujourd'hui, il est important d'offrir aux enfants des moments où ils peuvent se relaxer, apprendre à respirer en silence, apprendre à être conscients de toutes leurs sensations, loin des technologies de l'image et du son. Lorsqu'ils sont "présents", ils sont disponibles pour apprendre, pour comprendre et apprécier leur environnement. Ils s'ouvrent au monde avec d'autres yeux.

❶ [www.archipelinsolite.com](http://www.archipelinsolite.com)

