

École Sainte-Foy. Un massage pour mieux se concentrer

Initié depuis quelques séances, le programme MISP (Massage In Schools Programme) en français Programme de Massage à l'École qui se compose d'une succession de 15 mouvements de massage simples et ludiques, commence à porter ses fruits. Conçu pour les enfants de 4 à 12 ans, MISP a pour objectif de favoriser la communication et le partage. Les élèves sont associés par deux, un installé devant son camarade sera massé sur des zones précises : la tête, les épaules, la nuque, les bras et les mains. La priorité est bien entendu le consentement des deux enfants pour se prêter aux règles de la méthode. Les mouvements de massage se font sur les vêtements, collectivement, en présence du professeur des écoles qui a suivi la formation.

Une demande de permission est toujours formulée avant de masser et le massé est encouragé à exprimer ses préférences (rythme, pression) et son ressenti et surtout à dire Stop s'il ne souhaite pas ou plus participer. Le masseur écoute le massé et adapte au besoin sa technique. Des remerciements réciproques sont échangés à la fin de la séance. Une fois la phase d'apprentissage terminée, MISP s'effectue en une quinzaine de minutes. Cette méthode intègre l'idée que l'enfant apprend avec tout son corps, assimile et retient mieux si tout son être est impliqué, c'est ce que permettent ces activités kiné tactile.

Chasser le stress

Selon une étude réalisée en [Suède](#) et au [Royaume-Uni](#), la pratique régulière du programme MISP exerce un effet calmant et diminue le taux de stress. Il amène à un meilleur fonctionnement du système nerveux autonome et améliore la concentration et la mémorisation. Il valorise les différentes intelligences, mais aussi favorise l'empathie, encourage à la communication et au partage ainsi qu'à faire confiance à ses camarades. Autre point important, il incite au respect de soi et d'autrui, il diminue l'agressivité et renforce l'estime de soi.

Selon l'animatrice intervenant dans l'école Sainte-Foy, aucun adulte ne doit poser la main sur un enfant, une autorisation des parents de chaque enfant est demandée avant la mise en place du programme MISP. « **Le programme contribue entre autres, au bien-être des enfants, au respect mutuel, à la baisse de la violence et de l'intimidation dans les écoles et les collectivités. Il rappelle aussi à chaque instant que le corps de l'enfant n'appartient qu'à lui, c'est lui qui peut dire si oui ou non il**

