

« Apprendre à être bien »

Parce que les enfants d'aujourd'hui sont souvent actifs, stressés, et côtoient l'agressivité et la violence, je travaille, entre autres, pour une association internationale qui promeut des ateliers ayant pour objectif de leur apprendre à se détendre et à écouter leur corps, seul ou à deux.



Ces ateliers sont proposés en milieu scolaire, en atelier parents/enfants, en centre aéré, en événementiel ...

Apprendre
...

... à être bien !



1- Présentation



2- Routine internationale ou Misp



3- Mise en œuvre



+ Annexes



Le bien-être est un facteur essentiel de « réussite » dans la vie et ... à l'école !

Or c'est un domaine qui est méconnu ou peu abordé... les programmes scolaires étant déjà bien chargés et le rythme à la maison soutenu (devoirs, activités sportives).

Pourtant de plus en plus d'études et de réflexions reconnaissent l'importance de l'équilibre (physique et psychologique) de l'enfant pour construire une société apaisée et des individus responsables.

Plus récemment, les journées de l'innovation de l'Éducation Nationale ont mis en avant la nécessité de repenser l'approche du corps dans les écoles.

La théorie des Intelligences Multiples d'Howard Gardner commence également à être connue et prise en compte dans l'enseignement scolaire. Toutefois, cette approche demande de la part de l'enseignant, un investissement réel tant sur le temps de préparation que sur sa mise en œuvre.

L'enfant est également un être kinesthésique (c'est-à-dire qu'il a besoin de mouvement dans ces apprentissages).

L'approche globale de l'enfant est ainsi essentielle pour son équilibre, sa compréhension du monde et sa réussite personnelle.

A travers des pratiques parfois internationales, les valeurs de respect, d'autonomie, d'enthousiasme, du goût relationnel (...) sont abordées et intégrées : l'enfant est considéré dans sa globalité (et plus comme simple « apprenant »), d'où la transversalité et la richesse de ces activités.

Proposer aux citoyens de demain , à des tarifs accessibles, de se découvrir dès leur plus jeune âge est de notre responsabilité d'adulte pour tisser avec eux et à travers eux le lien relationnel qui nous unit tous.

Apprendre

...

... à être bien !

1- Présentation

Qui suis-je ?

Je m'appelle **Isabelle VILLOUD**, j'ai 42 ans. J'allie aujourd'hui ma casquette d'infirmière, d'**Instructrice certifiée pour le Misp**, et d'animatrice certifiée en **Journal Créatif**. Je suis également formée aux **mandalas d'apprentissages**, **passionnée par les différentes façons d'apprendre et la cohésion de groupe**. Je suis agréée Education Nationale.

Le Respect... avant tout !

Mon **savoir être** est au service de tous ... enfants, adultes, personnes âgées, malades,... !

Je respecte le secret professionnel.



Ce que je propose :

Ma formation, et mon expérience d'**infirmière**, de **cadre dans les EAJE** / LAEP***** et de **masseuse** me permettent aujourd'hui de proposer des **ateliers collectifs**.

Le Professionnalisme :

Je m'appuie sur une relation de transparence et de confiance avec les professionnels, les parents et les enfants, et une bonne connaissance du corps.
Je suis assurée pour les pratiques que je mets en œuvre.

* : Lieu d'Accueil Enfants Parents

** : Établissement d'Accueil pour Jeunes Enfants

*** : Lieu d'Accueil Enfants Parents

1- Présentation

Objectifs des activités proposées :

1- Permettre à l'enfant d'avoir une séance pour évacuer son stress, améliorer sa concentration, apprendre à se faire confiance, apprendre à écouter l'autre,...

↳ **2-** Transmettre des outils innovants, facilement mémorisables et efficaces pour apprendre à vivre ensemble et apaiser le climat scolaire.

↳ **3-** Travailler de façon informelle des notions essentielles de vie : respect de soi et des autres, gestion de la fatigue, prévention de la maltraitance,...

La relation adulte/enfant

↳ **4-** Dans les ateliers parents/enfants : découvrir et construire une complicité différente, après l'âge de 4 ans.

↳ **5-** Redonner la place au corps, complémentaire de l'esprit.



Apprendre
...
... à être bien !

2- La routine de massage internationale ou Misp

Isabelle PELOUX, directrice de l'école du Colibri (26) aux Amanins, soutenant l'association MISA France :



« Nous avons mis en place la routine de massage à l'école. Les enfants sont très demandeurs. (...)

Il suffit d'observer les enfants pendant leur massage pour en voir les premiers fruits. **J'ai des élèves hyperactifs qui arrivent complètement à se laisser aller sous les mains de leur copain.**

Ils sont détendus, les yeux fermés, la bouche entrouverte. Ils en profitent pour se détendre enfin !! Nos élèves ont déjà l'habitude de faire des exercices de recentrage pour trouver la paix en eux-mêmes ; cette routine viendra s'ajouter à notre liste.

C'est par contre la première fois que j'ai autant de retours enthousiastes des familles, la routine a été transmise par les enfants, et les parents témoignent de cet **échange chaleureux et tendre** avec leurs enfants.»

Apprendre

...

... à être bien !

Qu'est-ce que c'est ?

Elle a été conçue en 1999, par Mia Elmsäter et Sylvie Héту, (respectivement suédoise et canadienne, issues du monde de l'éducation) pour les écolier(e)s de 4 à 12 ans. Elle est aujourd'hui enseignée par des intervenants certifiés dans plus de 1300 écoles à travers le monde (Angleterre, Suède, Canada, Japon...), en ateliers parents/enfants, en centre aérés, ...Elle se développe doucement en France, car elle est avant-gardiste !

Les enfants volontaires se mettent en duo. Ils réalisent un enchaînement (appelé routine) de 15 mouvements imagés (la promenade de l'ours, les cœurs,...), simples et ludiques sur les vêtements, au niveau du dos, de la nuque, de la tête, des bras et des mains de leur partenaire. La routine dure environ 15 minutes lorsqu'elle est maîtrisée.



Les papillons



Le Respect est au centre du Programme :

- Respect de l'enfant lui-même (autorisé à dire si le mouvement ne lui plaît pas, refuser le massage ...) ;
- Respect des enfants entre eux (le « masseur en herbe » demande l'autorisation à son camarade pour le masser, apprend à tenir compte de sa parole, ...) ;
- Respect de l'Instructeur par rapport à la progression de chaque enfant (aucune pression ni compétition) et de la précision des gestes.

Apprendre

...

... à être bien !

A quoi ça sert ?

De nombreuses écoles à travers le monde l'ont testé, et l'ont adoptée de façon régulière. En effet, ces gestes simples permettent de travailler des notions essentielles et produisent des **bienfaits qui ont été mesurés et validés scientifiquement** :

Par le toucher, le système hormonal va sécréter l'ocytocine, qui inhibe les effets du cortisol, qui est l'hormone du stress.

Outre la détente apportée par tout massage, nous pouvons également citer :

- Diminution du stress et de l'agressivité ;
- Amélioration de la concentration, disponibilité, éveil des sens,
- Ecoute et connaissance de soi, apprentissage de la relation à l'autre, de comment toucher l'autre ;
- Proposition d'un moment d'arrêt, d'implication, de lâcher prise ;
- Création du lien entre la tête et le corps, indispensable aux apprentissages ;
- Développement du sentiment d'appartenance au groupe (classe, école, famille, enfants d'autres pays).

Développement d'un nouveau regard des enfants les uns sur les autres, et de l'enseignant sur ses élèves ;

- Apprentissage du plaisir à donner et à recevoir ;

D'autres compétences spécifiques peuvent encore être citées : connaître et vivre en harmonie avec son corps, découvrir la latéralité (base essentielle de l'écriture et de la lecture), affiner son geste, acquérir de l'autonomie en découvrant ses besoins,...



Apprendre

...

... à être bien !

Conditions :

Pas d'aménagement spécifique pour la mise en place de la routine.

L'instructeur certifié vient entre **5 et 7 fois** par groupe (= une session) à raison 30 minutes à 1h en fonction de l'âge des enfants, de la disponibilité et des besoins.

Les séances sont à planifier sur plusieurs semaines ; cette transmission peut être intégrée à un projet d'école.

A la fin du programme, la **personne référente** de(s) enfant(s) est **autonome** pour animer la routine entière : un *kit pédagogique* avec les *dessins des mouvements* lui sera remis. Cet outil pourra donc être développé à l'école **chaque année** !



Préalable pour le Misp :

L'équipe encadrante a compris l'intérêt de la mise en pratique **régulière** de cet outil international, pour bénéficier des bienfaits. Les parents sont préalablement informés de son enseignement (mot d'information signé, réunion préalable,...)..



Apprendre

...

... à être bien !

3- Mise en œuvre pour le Misp

Tarifs :

Le tarif indicatif de la formation type **pour une classe** a été fixé par l'association MISA France à 350€ TTC, soit un tarif d'environ **14,5€/enfant** pour une classe de 24 élèves.

Ce tarif comprend :

- ↳ - Entre 5 et 7 interventions de 30 minutes environ + temps de préparation
- ↳ - 1 disponibilité téléphonique de l'instructeur pendant et à posteriori de la mise en place de la routine
- ↳ - Pour la classe et l'encadrant : la fourniture d'un kit pédagogique, de grilles d'observation, d'un certificat collectif pour la classe et d'une affiche A3/transmission

Ce tarif peut être augmenté pour prendre en charge :

- ↳ - des fournitures supplémentaires (fiches illustrées servant pendant la mise en place de la routine, photocopies de certificats individuels, séance plus longue intégrant d'autres apprentissages, ...)
- ↳ - des frais de déplacements

Cette activité peut être soutenue par :

- ↳ - L'école, l'association de parents d'élèves
- ↳ - Après acceptation du dossier, des subventions peuvent être octroyées par l'adosen, la collectivité territoriale (communauté d'agglomération ou de communes, Conseil général...)
- ↳ - Par les parents (hors école publique)

Apprend
re ...
... à être bien !

« Apprendre à être bien »
grâce à des activités corporelles

ANNEXES

Compatibilité entre MISP et programme de l'Education Nationale

Exemple réel de mise en place du MISP à l'école

Autres outils pouvant être développés

SYNTHESE

Le MISP **Compatibilité entre MISP® et programme de l'Éducation Nationale pour le cycle élémentaire (2 et 3)**

Le programme de l'Éducation Nationale ne comprend pas formellement de thème « bien-être » mais des correspondances existent : elles sont reprises dans le BOEN spécial du 26 Juin 2015 : « Elles supposent une école à la fois exigeante et bienveillante qui favorise l'estime de soi et la confiance en soi des élèves, conditions indispensables à la formation globale de leur personnalité. (...)»

L'enseignement moral et civique a pour but de favoriser le développement d'une aptitude à vivre ensemble dans une République indivisible, laïque, démocratique et sociale. (...)

Cet enseignement articule des valeurs, des savoirs et des pratiques. »

Nous pouvons aussi citer les compétences transversales du BO HS N°3 du 19 Juin 2008 : comprendre une consigne simple, respecter les autres et les règles de la vie collective ; travailler en groupe,...

Programme MISP ↔ **Programme Cycle élémentaire 2 et 3**

Le Respect, la bienveillance et la confiance : au centre du programme international

La sensibilité de soi et des autres est développée avec le Misp

Le droit et la règle : des principes pour vivre avec les autres... en accord avec la routine de massage

L'engagement : Agir individuellement et collectivement

Apprendre à connaître et écouter son corps

Découvrir et écouter l'autre.
Pratiquer un geste international

Thème ENSEIGNEMENT MORAL ET CIVIQUE

À l'écoute de chacun, il encourage l'autonomie, l'esprit critique et de coopération. Il veille à éviter toute discrimination et toute dévalorisation entre élèves. (...) Cet enseignement articule des valeurs, des savoirs et des pratiques

1/a- Se situer et s'exprimer en respectant les codes de la communication orale, les règles de l'échange et le statut de l'interlocuteur.- 2/b- Accepter les différences

1/a - Adapter (...), son langage et son comportement aux Différents contextes de vie et aux différents interlocuteurs.
1/b - Respecter les autres et les règles de la vie collective. (...)
1/c - Comprendre que la règle commune peut interdire, obliger, mais aussi autoriser.(...) 1/d - Coopérer en vue d'un objectif commun.

1/a - Respecter les engagements pris envers soi-même et envers les autres.(...)
1/b - Réaliser un projet collectif (projet de classe, d'école, communal, national...).

Thème EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

« Les élèves apprennent à mieux se connaître, à mieux connaître les autres ; ils apprennent aussi à veiller à leur santé ». « Coopérer »

Thème : DÉCOUVERTE DU MONDE

Ils comprennent les interactions entre les êtres vivants et leur environnement

Le programme Misp sensibilise également aux problèmes liés à la maltraitance et lutte contre la violence à l'école.

MASSAGE IN SCHOOLS PROGRAMME

Exemple réel d'intervention dans une école privée de la Drôme

Mars 2014

I- Objectif :

Transmission de la routine de massage (conforme au référentiel international MISP) par une instructrice formée et agréée à l'ensemble des **35 élèves de l'école primaire**.

II- Procédé :

- 1- Constituer un 1er groupe CP/CE1 (14 élèves) et un 2nd CE2/CM1/CM2 (21 élèves) ;
- 2- Un groupe sera pris de 9h à 9h30; l'autre de 9h30 à 10h (ou de 10h45 à 11h15) ;
- 3- cinq séances au total (5 j consécutifs **avec la dernière séance collective**)

III- Préalable :

- 1- **L'équipe enseignante a compris l'intérêt** de la mise en pratique de la routine de massage et s'engage à la proposer régulièrement aux enfants.
- 2- **Les parents sont préalablement informés** de l'enseignement de cette pratique (mot d'information, réunion,...)

IV- Je m'engage :

- 1- à transmettre la routine de massage dans un climat de bienveillance et de respect des enfants et des instituteurs.
- 2- à intervenir gratuitement à l'issue de la session si besoin.
- 3- à revenir en cours d'année pour "entretenir" l'apprentissage de la routine à un tarif privilégié de 50€/séance/école.
- 4- à fournir des grilles d'observation individuelles/collectives.
- 5- à fournir un kit pédagogique avec les dessins des mouvements (+ possibilité de certificat individuel/collectif imprimés par l'école)

V- Tarifs :

Le tarif des 5 séances d'intervention (1 session) est de 350€ (frais de déplacements compris).

Cette intervention comprend 2 sessions soit un total de 700€ pour l'ensemble de l'école, soit **20€ par enfant**.

Le règlement se fera par l'école à la première séance.



Apprendre
... à être
bien !

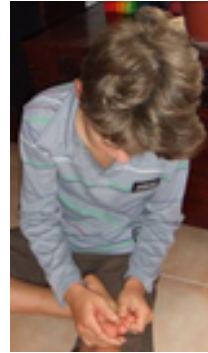
Autres outils pouvant être développés

1- L'automassage :

Les séances en duo permettent aux enfants de se rencontrer différemment et de créer un climat apaisé au sein de la classe.

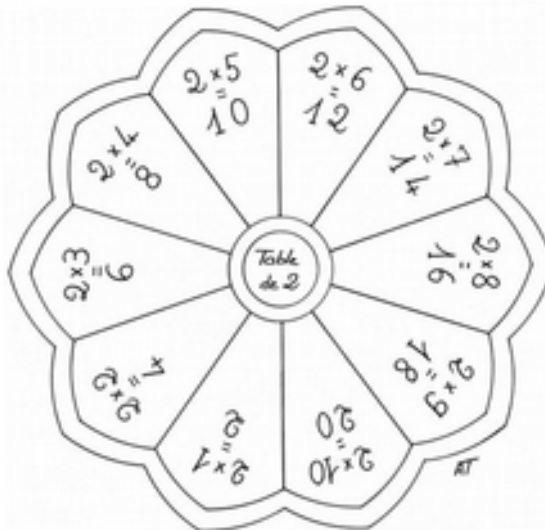
Les automassages permettent également de lâcher prise, mais aussi de prendre conscience de ses zones de tensions, parfois trop intimes pour être massées par un camarade. Ils sont effectués sur la tête, le visage, les bras, les mains, le torse, le ventre, les jambes et les pieds.

Ces séances courtes amènent détente et calme mental... nécessaires aux apprentissages.



2- Activités kiné tactiles et mandalas :

En fonction des envies et besoins des classes, je décline en partenariat avec l'encadrant, d'autres outils afin de mettre en connexion les hémisphères droit et gauche pour plus de facilité d'apprentissage et/ou créer du lien : dessin centré individuel ou collectif, jeux d'apprentissages,...



3- Le journal Créatif :

Une approche simple et ludique utilisant trois langages (le dessin, l'écriture et le collage/découpage) pour prendre du plaisir dans les apprentissages et/ou apprendre à se connaître.

Explications et mode d'emploi : Dessin centré ou mandala

I- D'où vient cette forme :

Le mot mandala vient du sanscrit (indien) et signifie cercle, unité, totalité. Il est utilisé depuis toujours dans différentes cultures (rosaces dans nos églises, moines bouddhistes, ...). Cette forme géométrique se retrouve également dans la nature : centre des fleurs, onde d'un caillou sur l'eau,...



II- Pourquoi cette forme apaise :

Un mandala a deux particularités : il est constitué d'un centre bien défini (cela ne peut pas être une tête de cheval,...) et d'un contour. A partir de cela, les éléments du dessin centré s'organisent de façon géométrique : cela permet de travailler simultanément l'hémisphère gauche et l'hémisphère droit. Par sa mise en beauté et le choix des couleurs, les deux hémisphères collaborent : grâce à ce mécanisme, un dessin centré permet l'apaisement, le recentrage, et l'apprentissage..

III- Préalable :

L'équipe enseignante s'engage à laisser les enfants choisir leur mandala, ainsi que la façon dont ils vont le mettre en beauté.

Cette liberté leur permet de travailler sur le choix mais aussi d'écouter leurs besoins.



IV- Proposition

L'utilisation et la mise en beauté de mandala peut se faire de deux façons :

- Projet collectif : les enfants mettent en beauté leur mandala puis il participe à l'assemblage. L'intérêt de cette approche est double : faire une œuvre individuelle puis collective.

Cette activité peut se faire dans une classe comme lors d'une fête d'école et ainsi travailler sur le lien avec les parents.

- Projet apprentissage : selon les besoins des enfants, des mandalas d'apprentissage peuvent être mis en beauté pour réaliser des cahiers personnalisés à thème (table de multiplications, phonétique,...)



Apprendre
... à être
bien !

SYNTHESE

Coordonnées et contact :

Isabelle Villoud

Tel : 06 10 15 45 67

@ : contact@papiercaillouxstylo.fr

Activités proposées :

Pour les 4-12 ans :

Atelier découverte autour du toucher

Mise en place du programme international de « massage à l'école » ou Misp

En option :

Activités en plus de la routine de massage intégrant d'autres approches corporelles et créatives (mandalas, auto-massages journal créatif,...)

Pour les PS et MS : initiation ou Mini Misp

Lieu d'intervention :

Écoles maternelles et primaires

Tarifs :

Pour le Misp : 350€ par classe/niveau (soit 14,50€/enfant pour une classe de 24 enfants)

Pour le Misp intégrant d'autres activités corporelles : sur devis

Financement :

Les prestations en milieu scolaire peuvent être prises en charge intégralement ou conjointement par l'école, l'association des parents d'élèves, les parents d'élèves, des subventions,...

Options :

Séance publique en fin d'apprentissage

Séance révision Misp en cours d'année (50€/séance + frais déplacements)

Les techniques existent aujourd'hui pour proposer aux citoyens de demain de se découvrir dès leur plus jeune âge. C'est notre responsabilité d'adulte que de leur proposer ces activités !