

MÉMOIRE DE MISA-Québec



LUTTE À L'INTIMIDATION



NOVEMBRE 2014

Table des matières

Introductionpage 3
Prévenir l'intimidationpage 4
Intervenir efficacementpage 6
Soutenir les acteurspage 7
Conclusionpage 8

Introduction

Suite au Forum tenu en octobre 2014 sur le thème de l'intimidation, MISA-Québec tient à se joindre aux nombreux organismes qui souhaitent renverser le phénomène de l'intimidation en mettant de l'avant les stratégies et les outils propices aux fondements d'une société meilleure pour tout le monde.

Ce court mémoire ne se veut en aucune sorte un traité sur l'intimidation. Le sujet ayant déjà été traité en profondeur par plusieurs intervenants, nous souhaitons surtout partager le fruit de notre expérience internationale en tant qu'outil de prévention à ce problème mondial.

Bien humblement, le programme MISP (Massage in school program) n'a pas la prétention d'être LA solution à l'intimidation. Cette solution unique n'existe tout simplement pas. Comme l'adage qui dit que "ça prend un village pour élever un enfant", il nous faut compter sur l'implication de tous afin de réellement changer l'état des choses. Ceci inclut également le recours à des outils aussi variés que nouveaux, aussi simples qu'originaux, et parfois situés en dehors d'une certaine zone de confort.

Notre mémoire propose en fait une réflexion sur un outil de prévention qui est en même temps une dimension intrinsèque de l'être humain, le toucher.

Fort d'une présence sur tous les continents de notre planète, le programme de massage en milieu scolaire s'adresse aux jeunes de 4 à 12 ans et fait la promotion du toucher sain et nourrissant depuis l'an 2000. En Angleterre, lieu de naissance du MISP, celui-ci est devenu un programme reconnu nationalement contre l'intimidation. Si nous croyons qu'il importe d'agir contre l'intimidation, nous croyons encore plus qu'il faut promouvoir les valeurs allant dans la direction opposée à ce problème. En ce sens, le toucher peut s'avérer être un véritable outil de prévention à l'intimidation.

La Grande humaniste qu'était Mère Térésa disait de ne pas l'appeler pour faire une marche contre la guerre mais qu'elle est toute disposée à faire une marche pour la paix. C'est donc dans cet esprit de pensée que nous souhaitons proposer spécifiquement les bienfaits du toucher sain et nourrissant comme outil privilégié s'intégrant dans une vision globale de la problématique en question.

Prévenir l'intimidation

De façon courante, il semble bien que nous ayons en tant que société une tendance à attendre qu'un état de fait malheureux devienne hors de proportion avant de lui donner toute l'attention qu'il se doit. De fait, la prévention demeure dans tous les domaines d'activité quelque chose de toujours difficile à "vendre". Ceci est d'autant plus vrai quand vient le temps de devoir y investir des sommes telles que celles maintenant investies pour contrer l'intimidation par tant de gouvernements. Ces sommes reflétant aussi les valeurs qui guident nos actions et nous définissent en tant que société, il importe de bien déterminer et défendre ces valeurs que nous souhaitons être les nôtres.

Dans notre désir de prévenir plutôt que de guérir, on doit au départ se demander ce qu'a à gagner l'intimidateur dans son action d'intimidation. Depuis toujours, l'être humain a cherché à reproduire ce qui lui apportait de l'attention, encore mieux... de l'approbation, et idéalement... de l'amour. Que ce soit par des gestes positifs ou au contraire de façons tordues et négatives, chaque personne a besoin de sentir et de faire savoir qu'elle existe. Sans vouloir trop simplifier les choses, quand l'équation *Je suis reconnu pour ce que je suis, alors j'existe* ne fonctionne pas, reste celle du *Je dérange pour m'assurer qu'à tout le moins j'existe*. Et ce chemin peut mener très loin, jusqu'à l'intimidation.

À la lumière des nouvelles connaissances scientifiques sur le fonctionnement de notre cerveau, on peut mieux suivre la logique menant à l'acte d'intimidation. Le système limbique, centre de nos émotions, construit ses associations neurales en analysant les expériences vécues selon les résultats émotifs positifs ou négatifs obtenus. La société nous servant le plat froid de la violence à toutes les sauces (télévision, jeux vidéo, sports, etc.), on peut comprendre, sans pour autant excuser, la facilité qu'une personne peut avoir à chercher l'attention des autres par les gestes destructeurs de l'intimidation. C'est triste à dire mais trop souvent, l'intimidateur n'a pas assez d'expériences positives inscrites dans son vécu pour chercher l'attention, l'approbation et l'amour de façon plus constructive. Puisqu'il est toujours plus difficile de construire quelque chose que de le détruire, l'intimidation constitue souvent un choix à prime abord plus facile.

Le document-guide pour la rédaction du mémoire pose la question suivante:

- Comment faire en sorte que les enfants, dès leur plus jeune âge, apprennent à nouer des relations saines et positives et adoptent des comportements inclusifs?

C'est exactement à cette question que répond le programme de massage en milieu scolaire MISP. Plus largement, la vision du programme est que:

Que chaque enfant vive l'expérience d'un toucher sain et nourrissant à tous les jours, partout dans le monde.

C'est en permettant aux enfants de vivre des expériences positives et créatrices de nouvelles connexions neurales efficaces dans le processus de recherche du *J'existe, je suis apprécié et aimé en étant bon pour l'autre* que le programme change toute la dynamique autour de l'apparition ou non de l'option d'intimidation.

Bien que cela semble presque trop simple pour fonctionner, notre expérience internationale démontre bien l'atteinte positive de cette théorie. Au-delà des codifications culturelles entourant le sens du toucher, le programme MISP permet de changer dans la dynamique relationnelle des enfants.

Intervenir efficacement

D'entrée de jeu, nous tenons à préciser que le programme MISP n'a pas été créé spécifiquement pour contrer le phénomène de l'intimidation.

Le MISP est basé sur le principe que le toucher respectueux favorise l'estime de soi, la confiance et le respect mutuel.

Dans la pratique scolaire, les enfants sont placés deux par deux et s'offrent mutuellement un massage de 10 minutes composé de manoeuvres simples pratiquées sur la tête, le cou, les épaules et le dos. Ils doivent auparavant demander la permission avant d'offrir le massage et s'assurer que la pression est adéquate. L'intention est aussi important que le massage lui-même. L'enfant a le choix de se joindre ou non à l'activité. Cette possibilité lui permet de mieux se connaître, d'exprimer sa volonté pour son mieux-être en bâtissant ainsi sa confiance en lui.

Pour comprendre comment le MISP opère avec tant de réussite, il faut savoir que l'enfant développe sa compréhension du monde avant tout par les informations qui lui proviennent de son corps. Un peu comme le bébé qui découvre son univers en mettant tout ce qu'il trouve dans bouche, l'enfant qui grandit utilise le toucher et le mouvement de façon prioritaire pour apprendre et percevoir le monde. Progressivement, ses autres sens prendront une part toujours de plus en plus importante. Mais jusqu'à l'âge de 12 ans, l'enfant est un être dont le sens kinesthésique est prévalant. De là l'importance de ne pas oublier cette notion dans l'élaboration d'une stratégie pour contrer l'intimidation dès la tendre enfance. Au-delà des discours, l'enfant comprend ce qu'il peut ressentir de et par son corps.

Stimulant l'activité du nerf vague (l'un des 12 nerfs crâniens), le massage ralentit et détend le système nerveux central. Cela produit en retour un ralentissement du rythme cardiaque, diminue la pression artérielle et la production des hormones de stress, telles que le cortisol et la noradrénaline. Ces changements amènent un plus haut niveau de relaxation et de concentration. L'augmentation des niveaux de sérotonine, d'ocytocine et de dopamine améliore également l'humeur et les relations sociales.

Certains enfants ont des compétences sociales limitées et ne savent pas communiquer autrement que de façon brusque. Le massage donne aux enfants un langage leur permettant de se responsabiliser face à leurs propres actions et leur bien-être. Il améliore leur estime d'eux-mêmes et ils deviennent plus calmes et plus coopératifs.

Il est intéressant de constater qu'au contact du MISP, les résultats académiques sont également améliorés. Les enfants ayant le plus de difficulté sont ceux qui s'améliorent le plus. Pour bien apprendre, il faut se sentir en sécurité. Or, la réussite sur le plan académique est aussi reliée au bien-être social.

Soutenir les acteurs

Lancé en Angleterre par la québécoise Sylvie Héту et la suédoise Mia Elmsäter, deux pionnières de l'Association internationale du massage bébé, le programme de massage en milieu scolaire MISP est maintenant présent dans plus d'une trentaine de pays. Point reconnu pour être un peuple de "toucheurs", les anglais ont vu lors de ces dernières années des milliers de professeurs et éducateurs devenir instructeurs MISP. Par le biais de l'Association internationale du massage à l'école MISA (Massage in schools association), des formations d'instructeur sont offertes partout dans le monde.

Bien que portant le titre de Programme de massage en milieu scolaire, les activités MISP d'enseignement du toucher sain ne se limitent pas à l'école. Les activités du programme se vivent partout où les enfants de 4 à 12 sont réunis. C'est donc inclus les familles, les centres communautaires, les CPE, les camps d'été et autres centres culturels et sportifs.

Fait important à noter, aucun adulte autre que les parents de l'enfant ne peut toucher et/ou masser ce dernier. Cette règle formelle contribue à rassurer les parents et explique entre autre le rapide développement international du programme.

Au Québec

Depuis 2005, MISA-Québec (autre fois appelé l'AQIMMS - Association québécoise des instructeurs pour le massage en milieu scolaire) travaille à faire connaître le MISP dans les écoles, les CPE et tous les autres milieux d'enfants. Fort de ses 360 instructeurs certifiés qui ont à ce jour formé des milliers d'enfants, l'association souhaite voir son programme être encore plus présent dans le milieu de l'éducation.

Depuis ses début, le MISP a pu compter sur l'esprit ouvert et novateurs des différentes personnes rencontrées lors de nos représentations. Plusieurs directeurs d'école, professeurs et psycho-éducateurs nous ont ouvert leurs portes.

Si certains médias ont trouvé en notre programme une cible de choix pour critiquer sans même prendre la peine de vérifier leurs dires sur le terrain, d'autres médias ont rapporté fidèlement la réalité des résultats et changements obtenus. En fait, depuis nos débuts, nous n'avons eu aucune plainte formulée sur des incidents malheureux arrivés lors ou à cause du programme. Certes, nous rencontrons et rencontrerons probablement toujours des réticences à la promotion du toucher comme moyen de communication et outil pour contrer la montée de l'intimidation dans la société. Toujours dans un esprit respectueux, nous invitons toute personne intéressée à venir constater d'elle-même l'efficacité des bienfaits de cette faculté que nous possédons tous, le toucher.

Conclusion

Le toucher est notre premier réflexe contre la douleur physique et faut-il le mentionner, la douleur psychologique. Il change littéralement les relations humaines instantanément. Considérant tout ce qui a été nommé, nous souhaitons voir le toucher être inclus comme outil privilégié dans l'élaboration d'une stratégie intégrée visant à diminuer le phénomène de l'intimidation.

Bien que plusieurs études scientifiques ont déjà démontré l'importance du toucher dans le développement du potentiel humain, MISA-Québec espère et est tout disposé à voir d'autres chercheurs s'intéresser au MISP.

Comme le disait le Dr Frédérick Leboyer :

Le massage est de la nourriture pour l'enfant, de la nourriture aussi nécessaire que les minéraux, les vitamines et les protéines.

Livre Shantala, un art traditionnel, le massage des enfants, éditeur Brioché

En faisant la promotion du toucher sain et nourrissant, le MISP constitue une des solutions les plus pratiques, simples, peu coûteuses et applicables quotidiennement. Quand on sait que seulement quatre à six interventions de 30 minutes sont nécessaires pour apprendre aux enfants la routine de massage, on ne peut que rêver de toute la portée de ce programme novateur.

D'ici là, je vous invite à visiter notre site internet pour plus d'information sur le programme MISP.

Pierre Blais pour MISA-Québec

www.misa-quebec.org

1488 Mignault

St-Bruno Qc

J3V 4W1

massageaction@sympatico.ca

Responsable du dossier Intimidation

Pierre Blais

Formateur international MISP

Coordonnées ci-haut données