

# Le « doux rouleau magique »

Michel Buttin nous présente un objet pour la classe qu'il a inventé et expérimenté.

Nos élèves sont de plus en plus souvent agités et ils ont du mal à se concentrer. Cela les empêche d'entrer pleinement dans les apprentissages. Nous sommes devant ce constat tous les jours. Comment faire ? Comment donner aux enfants des outils dans ce domaine, comme ceux que nous donnons dans le domaine de la langue ou des sciences ? C'est aujourd'hui plus qu'hier une nécessité pour s'adapter à un monde de plus en plus rapide, agité, interconnecté et qui s'accélère. Nous nous devons de les préparer.

On le sait, le corps y est une aide précieuse. Les séances de relaxation ont parfois lieu dans les classes. En maternelle, ce retour au calme est souvent nécessaire pour faire retomber la pression, l'excitation qui gagne le groupe.

L'une des pistes est de les entraîner à prendre eux-mêmes appui sur leur corps, pour lâcher l'agitation mentale et physique, en leur proposant un recentrage corporel rapide. Un arrêt physique, même court, concentré sur le senti du corps va leur permettre un silence depuis lequel chacun va gagner en apaisement, en tranquillité, en confiance en soi. Ouf, enfin, tout s'arrête, l'agitation, les peurs, le stress... C'est simple, mais cela demande une

régularité. C'est un peu comme réussir un service au tennis, le but est simple : tirer très fort au ras du filet et dans l'angle... Mais cela demande un entraînement régulier.

C'est en réponse à cette question qu'au fil des années, j'ai créé le « doux rouleau magique ». De quoi s'agit-il ? Comme je l'ai évoqué, il s'agit de quelque chose de simple, de bref, qui peut se mettre en œuvre très rapidement sans être expert en matière de relaxation.

Avant de vous le décrire, si nous vivions une expérience ? Vous êtes en train de lire cet article, de percevoir avec votre cerveau ce dont il s'agit... Seul le vécu enseigne... Alors, voici ce que je vous propose : restez comme vous êtes en ce moment, votre revue ou votre souris d'ordinateur à la main. Posez une main sur le menton comme quand on réfléchit devant son écran. Laissez glisser un ou deux doigts sur le tour de votre visage en étant très vigilant à ce que **jamais ils ne s'arrêtent et le plus lentement possible**. Juste une minute, pas plus, ni moins ! Sentez, dégustez ce contact de vos doigts sur la peau de votre visage... Fermez les yeux... Goûtez...

Vous n'êtes plus tout à fait la même personne. Quelque chose s'est relié de vous à vous, une intimité, une chaleur, peu importe les mots, seul votre propre goût de cette rencontre est important.

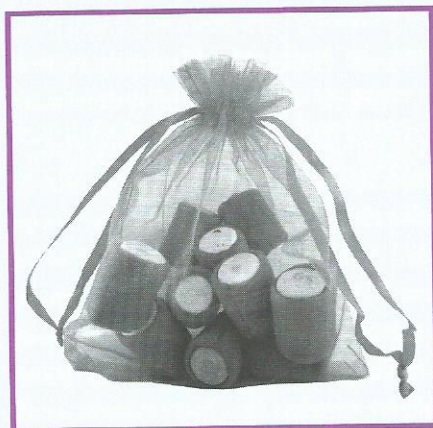
Les enfants, et nous aussi..., avons besoin d'un objet ludique pour incarner et renouveler ce vécu. Le « doux rouleau magique », c'est un petit rouleau de la taille d'un bouchon entouré d'un doux tissu coloré. Il est accompagné d'une histoire

pour se projeter dans l'expérience : « Souricette et le doux rouleau magique ». C'est cette petite souris qui l'a découvert un jour alors qu'elle était fatiguée de remplir son sac de graines pour l'hiver. Elle s'est souvenue d'un rêve, a goûté comme nous venons de le faire, la douceur de ce petit objet précieux roulant lentement sur elle. Alors, oui, elle a dégusté ce bonheur d'être reliée. Là, la fatigue, l'agitation, l'énerverment, la tristesse, n'ont plus la même place. Ses amis vont le sentir en faisant eux aussi l'expérience. Ce conte est illustré par un dessinateur professionnel et permet aux enfants de se projeter dans un bien-être à venir.

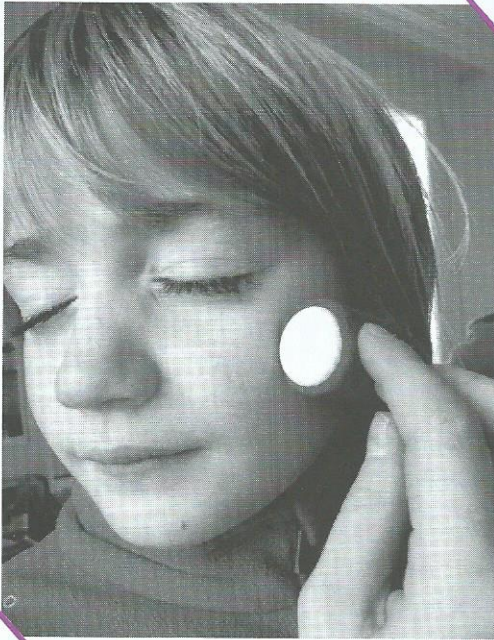
Pour utiliser le « doux rouleau magique », une consigne simple : « le faire rouler le plus lentement possible autour de son visage sans qu'il ne s'arrête ».

Les enfants aiment ce petit jeu, ce « stop » sur leurs préoccupations du moment et en redemandent. Il leur redonne ce lien, d'eux à eux, tellement fort. Si l'on poursuit la comparaison avec le tennis, pour aider un joueur à améliorer son service, il faut soi-même avoir expérimenté le geste. Il en est de même avec cette invitation à un retour au corps, il faut que les personnes à qui on le propose le sentent à travers nous. Quand je le propose en classe, je joue le jeu, moi aussi je suis dans ce lien avec mon corps.

Ensuite, ils pourront pratiquer ce geste corporel eux-mêmes, sans consignes données, sans attendre une mise en œuvre collective. Ils vont être autonomes. Leur corps a enregistré ce bienfait et aura envie d'y revenir. Voir ses camarades prendre goût à ce jeu simple et rapide, voir l'adulte encourager cette pratique, donnera l'élan







*Une consigne simple : « le faire rouler le plus lentement possible autour de son visage sans qu'il ne s'arrête ».*

et l'entreprendra pour que, peu à peu, ces courts instants de recentrage s'inscrivent naturellement dans la journée avec le même respect dû aux autres activités de la classe.

N'est-il pas important de guider nos élèves, futurs adultes, vers cette autonomie ? Dans notre propre vie et dans celle qu'ils auront, le rythme est de plus en plus rapide, les informations à traiter plus nombreuses, la pression monte. Ces stops permettent de se recentrer, de retrouver un calme et un recul qui vont laisser la place à d'autres possibles, aux intuitions qui sont cachées par le brouhaha intérieur et extérieur.

Nous souhaitons le contraire, mais notre classe n'est-elle pas parfois génératrice de stress pour les enfants... et pour nous-même ? Alors, nous aurions tous à y gagner en revenant à ces instants magiques où tout s'arrête, pendant une minute. Jean, un collègue, organise en soutien scolaire un petit concours qu'il veut ludique et vivant sur l'apprentissage souvent fastidieux des tables de multiplication. Emporté par son élan, il ne s'est pas rendu compte qu'il avait généré une tension grandissante chez une élève. Après avoir présenté le jeu, il s'entend alors dire par celle-ci, un peu inquiète : « Maître, on ne pourrait pas faire un

peu de rouleau magique avant ? »... Merci Manon ! Cela a été utile à tous, y compris à l'enseignant !

Il y a de nombreuses façons de l'utiliser. Sur le site, elles sont décrites, mais il y en a d'autres à inventer. En petit groupe, avant un atelier, en collectif, etc.. On peut aussi offrir aux élèves la possibilité de s'isoler, à tout moment de la journée, dans un petit coin, pour un instant de recentrage avec le rouleau magique.

Dans tous les cas, cette brève expérience, par la « distance » qu'elle permet, vise à rendre plus autonome l'enfant pour gérer ses émotions,

mieux appréhender le monde qui l'entoure et agir en s'adaptant à la situation.

Je souhaite que de nombreux enfants (et adultes) puissent découvrir, l'espace de quelques instants, ce goût du lien avec son corps et les bénéfiques que l'on peut en tirer. Aussi, j'ai créé un site internet qui explique la démarche, donne des exemples, des témoignages :

<http://www.ledouxrouleauamagique.fr>

Le « doux rouleau magique » a obtenu la norme CE. Fabriqué en France par une personne d'un Centre d'Aide par le Travail qui en a fait son projet professionnel, il est vendu au prix de revient.

Aujourd'hui, le retour au corps est aussi la base des dernières techniques scientifiques de réduction du stress. Proposer aux enfants, dès le plus jeune âge, un « entraînement » à ce retour corporel est essentiel. Bien plus que le cerveau, c'est le corps qui va enregistrer cette expérience. Celle-ci pourra être alors réactivée tout au long de la vie, si l'adulte en fait le choix.

**Michel Buttin**

