



Michel Buttin

# Le doux rouleau magique

**FAIRE GRANDIR UNE INITIATIVE** Voici une activité à la fois ludique et relaxante développée par un professeur des écoles soucieux du bien-être de ses élèves. Rencontre avec Michel Buttin, enseignant en maternelle et créateur du doux rouleau magique.



Michel Buttin

## ▶ Grandir Autrement : Qu'est-ce que le doux rouleau magique ?

**Michel Buttin :** C'est un petit rouleau doux et coloré<sup>1</sup> de la taille d'un bouchon qui, passé lentement sur le visage, permet de goûter aux bienfaits d'une pause de quelques secondes. Il donne à l'enfant – et à l'adulte ! – l'occasion d'être plus à l'écoute du monde extérieur mais aussi de son monde intérieur, de sa créativité et de ses intuitions. Il offre une initiation ludique à la relaxation, à la détente que chacun peut se donner. En tant que professeur des écoles en maternelle, je mesure chaque jour le besoin qu'ont les enfants de se recentrer et combien ils aiment se relaxer, revenir à eux. Au fil des années, j'ai expérimenté différentes techniques de relaxation dans ma classe. Ma pédagogie étant essentiellement basée sur des projets privilégiant le jeu comme vecteur d'apprentissage, j'ai imaginé ce petit jeu de relaxation.

## ▶ Comment l'utilise-t-on ?

Le jeu consiste à faire rouler le rouleau le plus lentement possible autour de son visage sans qu'il ne s'arrête. La main se concentre pour faire avancer le rouleau tandis que la peau en éprouve toute la douceur millimètre par millimètre. Pour mieux en comprendre le principe, posez votre main devant votre bouche puis fermez les yeux et laissez glisser un ou deux doigts autour de votre visage le plus lentement possible, en étant très vigilant à ce que jamais ils ne s'arrêtent.

## ▶ En effet, c'est très agréable et apaisant. Mais alors, pourquoi ne pas utiliser simplement ses doigts ?

Le rouleau présente l'avantage de rouler et de glisser parfaitement sur la peau, ce que ne font pas les doigts. Et puis, l'objet en lui-même plaît aux enfants : il est petit, il est doux, il est coloré. Le sortir fait partie du rituel de la mise en place de ce temps de relaxation.

## ▶ Vous l'avez développé à l'école, mais c'est une activité que l'on pourrait transporter ailleurs...

Oui, bien sûr ! En classe, je l'utilise tout au long de la journée : en début de matinée, au retour de la récréation, avant ou pendant un atelier, mais aussi à la demande des enfants. À la maison, il permet également de s'initier à la relaxation facilement, tout en s'amusant, sans avoir besoin de connaître de postures de yoga ou de techniques corporelles complexes. Il offre une occasion de goûter aux bienfaits et au plaisir de s'arrêter, tout simplement. Cette expérience sensorielle est contagieuse et source de bien-être. Toute la famille peut en profiter ! Il peut s'utiliser à tout moment : sur le visage de Papa ou Maman après une journée bien remplie, pour s'endormir, s'apaiser, se reposer... C'est un anti-stress facile à transporter, que l'on peut emmener partout avec soi : on peut le mettre dans sa poche, le poser sur son bureau...

## ▶ C'est un rouleau, il est doux, mais pourquoi « magique » ?

Parce qu'il permet de vivre une expérience de recentrage sur soi qui a quelque chose de magique dans le sens où, en quelques secondes seulement, il modifie notre état de conscience. C'est là aussi que l'objet a son importance : il faut qu'il soit présenté comme un objet précieux. Et c'est parce que la personne qui le présente vivra elle-même profondément cet exercice que les enfants – ou les adultes ! – auront envie de goûter à cette expérience simple et rapide. Sentez, goûtez ce qui se passe pendant la minute où vos doigts font rouler le doux rouleau magique sur votre visage. Alors, vous saurez en communiquer le bienfait ! ■■■

PROPOS RECUEILLIS PAR SOPHIE ELUSSE

1 – Le rouleau est en plastique alimentaire et il est entouré d'une bande de tissu micropolaire. Il est certifié Oeko-Tex®, sans colorant azoïque, fabriqué à la main en France et lavable en machine.

## Pour aller plus loin :

- Un site dédié au doux rouleau magique et à son utilisation sur lequel vous pourrez lire des témoignages et télécharger un conte écrit par Michel Buttin mettant en scène le petit rouleau : <http://www.ledouxrouleaumagique.fr>
- Un forum d'échanges naissant pour partager autour de cette expérience : <http://forum.ledouxrouleaumagique.fr/index.php>