

# Le doux rouleau magique :

Un jeu de relaxation efficace et inédit pour une détente et un recentrage rapides.

Nous le savons, notre corps est précieux. Il est important d'en prendre conscience et de concrétiser cette attention que nous lui portons. C'est aussi ce que nous avons à transmettre à nos enfants et ainsi, les aider à le respecter et à l'écouter.

Bien sûr, l'alimentation est un des leviers essentiels sur lesquels nous pouvons agir. Nous savons aussi que la gestion de nos émotions joue un rôle tout aussi fondamental sur la bonne santé de notre corps.

La vie est bien faite, car justement, notre corps est l'outil que nous avons en permanence à disposition pour nous adapter à un monde de plus en plus rapide, agité, interconnecté. Il est un allié puissant pour nous y mouvoir en y étant stable, non ballotté par ses turbulences. Nous nous devons de former, de préparer nos enfants à ce monde qui s'accélère.

L'une des pistes est de s'entraîner à prendre appui sur ce corps, pour lâcher l'agitation mentale et physique, pour goûter enfin : l'instant qui est là, la minute qui passe, sans être ni dans le passé ni dans les projections du futur. Un arrêt physique, même court, concentré sur le senti du corps va permettre le silence. Un silence depuis lequel nous allons gagner en apaisement, en tranquillité, en retour à soi. Ouf, enfin, tout s'arrête, l'agitation, les peurs, le stress, l'excitation...

Bien sûr, tout ceci n'est pas une nouveauté et combien de fois a-t-on entendu cette phrase : « il faut vivre l'instant présent » ! Oui, c'est tellement juste ! Mais pas si facile à faire. 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 apprentissage très long.

Pour cela, il convient d'introduire un entraînement régulier dans le quotidien et ceci dès le plus jeune âge. Il ne s'agit pas de faire des séances de relaxation, mais seulement de s'accorder quelques secondes d'arrêt, et croyez-moi, cela change tout. C'est percevoir notre corps, par l'air que l'on ressent entrer et sortir, par une tension, une crispation dans les épaules, les sourcils, la mâchoire que l'on va relâcher. Ça y est, à cet instant, nous sommes reliés à ce corps qu'habituellement nous utilisons comme un objet corvéable à merci. Nous sommes en lien chaleureux avec lui. De plus, depuis ce silence, curieusement, sans rien chercher, notre corps va nous permettre

de saisir nos intuitions. Nous les portons, mais le plus souvent elles nous sont inaudibles à cause du brouhaha dont nous les entourons. Oui, il y a un calme en nous, une tranquillité, une capacité à appréhender avec clairvoyance les événements, à prendre du recul, à créer du nouveau selon nos besoins et nos envies. L'accès à cela ne se fait pas tout seul, il faut aller le chercher, décider, et ce n'est jamais acquis. De même, si un tennisman gagne son service, il n'a pas l'assurance de gagner les suivants.

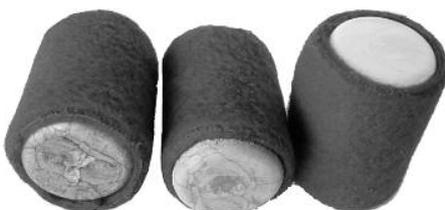
Alors, en tant que parents, éducateurs, professionnels de l'enfance, comment pouvons-nous aider les enfants à aller chercher très tôt l'aide de leur corps, à goûter ce possible qu'il nous donne et que nous avons à portée de main ?

C'est en réponse à ces questions qu'au fil des années, j'ai créé pour moi-même puis pour les enfants de ma classe, le Doux Rouleau Magique. De quoi s'agit-il ? Justement, comme je l'ai dit, il s'agit de quelque chose de simple, de bref, qui peut se mettre en œuvre très rapidement sans avoir connaissance de techniques de relaxation ou autre.

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... Comment ressentir cela du dedans ? 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 devant la bouche, comme quand on réfléchit devant son écran. Laissez glisser un ou deux doigts sur votre visage (en adaptant l'amplitude de votre mouvement à votre

environnement afin que cette expérience soit invisible de l'extérieur) 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) ont besoin d'un objet. 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 de renom et permet aux enfants de se projeter dans un bien être à venir.

Les enfants aiment ce petit jeu et en redemandent. Il leur redonne ce lien, d'eux à eux, tellement fort. Ce « stop » sur leurs préoccupations du moment, leurs émotions, permet un recul. Ils peuvent alors s'ouvrir au monde et mieux l'appréhender. Bien sûr ceci est valable pour tous les enfants que nous sommes !

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 la personne à qui on le propose le sente à travers nous. Quand je le propose en classe, je joue le jeu, moi aussi je suis dans ce lien avec mon corps.

Il peut être pratiqué à la maison. Plus on l'utilise, plus il va faire envie. Mais attention, il s'agit d'un objet précieux, après une ou deux minutes d'utilisation, il est aussitôt rangé dans une petite boîte. Il s'adresse aussi évidemment aux professionnels de l'enfance, éducateurs, professeurs des écoles, assistantes maternelles, etc...

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

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, professeur  
des Ecoles en maternelle  
[www.ledouxrouleaumagique.fr](http://www.ledouxrouleaumagique.fr)*



Il est facile de contacter Michel Buttin via le site, il est très ouvert à l'échange de pratiques au niveau du recentrage des enfants de 3 à 99 ans !

## SOURICETTE et LE DOUX ROULEAU MAGIQUE



Texte : Michel BUTTIN - Illustrations Bernard CICCOLINI



L'histoire de Souricette  
se télécharge gratuitement  
sur le site :  
[www.ledouxrouleaumagique.fr](http://www.ledouxrouleaumagique.fr)