



Les bienfaits du massage des bébés et des enfants

Pour faciliter la communication adulte-enfant :

- ⌚ Masser l'autre entretient la communication non verbale par le toucher « *sécure* » qui rassure l'enfant et lui donne conscience de ses limites corporelles, comme de ces capacités.
- ⌚ Le massage est un échange de complicité et d'apprentissage relationnel avec et pour l'enfant, mais également pour l'adulte. Il détend et relie les deux : celui qui masse à celui qui est massé.
- ⌚ Le massage est avant tout un acte de partage, c'est pourquoi on peut pratiquer le massage en solo comme à plusieurs. Par exemple, avec d'autres parents qui massent ou enfants qui apprennent à se masser, à masser leurs poupées ou jouent simplement à côté, etc. Il peut, donc, se faire autant dans le calme que dans le bruit ambiant, pour des échanges très différents.
- ⌚ La communication devient non verbale, prioritairement par le sens du toucher et plus automatiquement par le regard, ce qui permet de se découvrir l'un l'autre autrement, en se « reliant » par le contact physique pour mieux détendre le corps et libérer son l'esprit.
- ⌚ Le massage est un échange physique d'énergies, selon les traditions ancestrales asiatiques, africaines, amérindiennes ou orientales, et se pratique partout dans le monde depuis la nuit des temps.
- ⌚ Le massage associé parfois aux chants, aux vocalises ou babillages avec l'enfant, peut faciliter également la communication orale et l'apprentissage de sons, mots, comptines...
- ⌚ Le massage renforce la confiance de l'adulte qui va répondre autant aux besoins primordiaux de bébé (manger, boire, dormir, change...) qu'à ses besoins de contacts et d'affections (câlins, jeux, rires...).
- ⌚ Le « massage plaisir » est différent comme intention du « massage thérapeutique », laisser au soin des masseurs-kinésithérapeutes et autres professionnels de santé spécialisés.
- ⌚ Les gestes et la durée du massage dépendent de l'âge de l'enfant, de sa condition physique, de son caractère, etc. On peut le masser aussi bien allongé, qu'assis ou debout et il peut aussi bien être masser s'il est allongé, assis ou debout. **Il est primordiale de ne jamais forcer un enfant à être masser.** Arrêter et reprendre plus tard.
- ⌚ Enfin, il renforce le **lien d'attachement adulte-enfant** grâce à la communication non verbale qui se développe chaque jour lors d'un maternage plus proximal et de contacts « *peau-à-peau* » *comme par exemple dans les Unités Bébé Kangourou*, dans les Services de Néonatalogie, et en lien avec le portage et l'allaitement.

Différents types de massages pour différents objectifs :

- ⌚ **Le massage nettoyant et hydratant :** Masser permet avant tout de nettoyer et d'hydrater la peau sensible de nos enfants et devrait faire parti de leur hygiène corporelle quotidienne ; par exemple en alternant un jour sur deux avec le bain et selon le même niveau d'importance.
- ⌚ **Le massage calmant :** De façon quotidienne, le massage permet aussi de dégager leurs orifices et de calmer et soulager certaines zones douloureuses (ventre, mâchoire, oreilles, etc.).
- ⌚ **Le massage relaxant :** Masser quotidiennement bébé aux mêmes heures, peut parfois lui permettre de mieux s'endormir ou se détendre grâce à des mouvements lents et profonds.
- ⌚ **Le massage chauffant :** Le massage remonte souvent la température d'un enfant et le réchauffer avec de l'huile (donc pas de massage en cas de fièvre), mais permet aussi de le rafraîchir ensuite, notamment avec de la crème. Il peut donc se pratiquer sous tous les climats et par tous les temps (et pas uniquement dans les pays chauds).
- ⌚ **Le massage drainant :** Ce massage facilite la circulation des fluides corporels et l'oxygénation des tissus. Par son action profonde, il active la circulation sanguine et renforce le système immunitaire.
- ⌚ **Le massage stimulant :** A l'inverse, masser peut aider à stimuler physiquement l'enfant par des mouvements d'effleurage léger et rapide, et même de renforcer sa musculature et son ossature par de petits exercices d'équilibre ou d'étirement en fin de séance. Souvent, il ouvre ensuite l'appétit et facilite la digestion.
- ⌚ **Le massage tonifiant :** Le massage aide au développement psychomoteur de l'enfant. Dans l'ensemble, masser apporte plus d'agilité, une meilleure tonicité musculaire, un développement osseux plus harmonieux, grâce à une activité physique régulière.

Beaucoup de questions, beaucoup d'interrogations, autant pour les parents que pour les professionnels. Alors n'hésitez pas, venez nous les poser et découvrir (avec poupée et serviettes), une autre façon de communiquer et de faire du bien à nos petits comme à nos grands enfants, adolescents, adultes, anciens, etc.