

DOSSIER

BIEN-ÊTRE



Des mamans qui massent leur bébé : une pratique ancestrale



En Inde comme dans de nombreuses régions d'Afrique, d'Asie et d'Amérique latine, le massage des bébés est une tradition qui se transmet de mère en fille depuis des siècles. Dans ces cultures, le massage du bébé est un rituel qui fait naturellement partie de l'éducation de la jeune fille, une maman masse son bébé pour l'ouvrir au monde, le rendre plus fort, plus souple, le soulager, le sécuriser et lui transmettre son amour.

Avant elle, sa grand-mère, sa mère, ses tantes, ses cousines, ses voisines ont accompli les mêmes gestes lui enseignant les positions, les mouvements et les rythmes de cet art ancestral.

Dans la culture occidentale, chez les Grecs et les Romains, les frictions et le massage se pratiquaient couramment dans les bains. Mais au Moyen Âge ces pratiques ont peu à peu disparues, sans doute à cause de la religion et des tabous qu'elle véhiculait. Le massage réapparait néanmoins à la Renaissance pour ses effets thérapeutiques, cependant il s'est médicalisé, réservé aux professionnels de la santé, la notion de pratique naturelle et de plaisir a disparu.

Une pratique qui renforce le lien parent enfant

Le massage des bébés est avant tout un échange d'amour et de tendresse qui enrichit les liens parent enfant, il aide les parents à mieux comprendre les désirs et les besoins du bébé par la communication non verbale, ce qui renforce la confiance en soi des parents et des enfants. En favorisant cet échange, ces moments privilégiés avec son bébé, le massage optimise la détente et le bien être du bébé et du parent.

Les bienfaits du massage pour bébé :

Si le massage des bébés renforce le lien d'attachement, il a aussi d'autres vertus, qui commencent à être bien connues, notamment grâce à Ashley Montagu et son livre "La peau et le toucher", éditions Seuil, 1979, véritable plaidoyer pour la réhabilitation du toucher, confirmé par de nombreuses recherches internationales dont celles du Dr. Tiffany Field décrites dans son livre "Les bienfaits du toucher", éditions Payot, 2006, ou du Pr. Kerstin Uvnäs Moberg "Ocytocine : l'hormone de l'amour", éditions le souffle d'or, 2006. On sait donc que le massage des bébés :

- ◆ Diminue le stress et les tensions
- ◆ Régularise et renforce le sommeil du bébé
- ◆ Développe la conscience de son schéma corporel
- ◆ Favorise son développement psychomoteur
- ◆ Nourrit la peau
- ◆ Stimule le système digestif
- ◆ Peut soulager certains maux (coliques, poussées dentaires...)

Il est particulièrement bénéfique pour tous les bébés qui ont des besoins particuliers, dont la santé le permet (sur avis médical), et pour leurs parents. Le massage est alors adapté avec les parents en fonction de chaque bébé. Des études scientifiques de l'Institut de recherche sur le toucher, à Miami, montrent que les bébés prématurés qui, à l'hôpital, peuvent bénéficier d'un programme adapté du massage : le toucher positif, ont un gain de poids notable et une amélioration du développement nerveux. Ces bébés massés sortent de l'hôpital plus rapidement.

Un programme de soutien à la parentalité

Basé sur l'apprentissage du massage pour bébé, cet enseignement est en fait un véritable programme de soutien à la parentalité qui atteint plusieurs objectifs :

- ◆ Favoriser et valoriser les compétences parentales
- ◆ Diminuer le stress des parents
- ◆ Accroître les connaissances sur le développement de l'enfant
- ◆ Favoriser la sécurité de l'attachement de l'enfant
- ◆ Favoriser le développement psychomoteur de l'enfant
- ◆ Prévenir la dépression post-natale et son impact sur l'enfant
- ◆ Favoriser le développement de réseaux sociaux des parents

L'instructeur, en dehors du massage proprement dit, n'est pas là pour "donner des conseils" mais pour rassurer les parents sur leurs compétences. Pendant la séance, il animera des discussions, au sujet de la reconnaissance du langage non verbal du bébé, les pleurs, les coliques, les routines par exemple, et facilitera les échanges et la parole de chacun.

Ces discussions permettent aux parents de partager leurs points de vue, leurs doutes, leurs pratiques, de créer des liens et de se sentir moins isolés. Ils apprennent à mieux comprendre leur bébé, à répondre à ses besoins et peuvent ainsi prendre les décisions qui leur conviennent dans le respect de l'enfant.

Ce programme et ces ateliers sont l'œuvre de Vimala Mc Lure (le massage du bébé édition thou) qui a fondé l'IAIM en 1981, l'IAIM dont est issue l'AFMB. C'est grâce à elle que ce programme international existe et que la "profession d'instructeur en massage bébé" est née et se développe dans l'hexagone après s'être développée dans 45 pays du monde.

Remarques des parents

Les parents disent souvent que leur meilleure expérience est de découvrir le plaisir de communiquer avec leur bébé par le massage, de partager avec lui des instants privilégiés de détente et de bien-être. Ils apprécient aussi beaucoup des techniques spécifiques qui permettent de soulager leur bébé et les échanges avec les autres parents. Ils valorisent l'apprentissage en groupe en disant que les séances régulières leur ont permis de sortir de chez eux, de pouvoir parler de leurs expériences de parents, et de créer de nouvelles amitiés.

Christine Gros, instructrice massage bébé certifiée AFMB

Christine propose, sur la région auvernaise, des ateliers massage à tous les parents de bébés âgés de 1 à 10 mois. Ces prestations sont proposées en collectif ou à domicile (sur demande). Les ateliers sont organisés sur 5 semaines, à raison d'une séance d'1h par semaine en individuel et 1h30 en collectif.

Les séances collectives (5 familles maximum) sont programmées à des heures propices au massage du bébé. Les ateliers se déroulent dans la sérénité, l'écoute et le respect de chacun.



Pour tout renseignement, contactez Christine Gros
au 06 26 30 10 89 ou par mail : christine.gros@hotmail.fr
Pour plus d'informations : massage-bebe.asso.fr



Les prestations en collectif peuvent être proposées
dans les locaux de Cap Viflaté à Clairmarais,
votre univers de cocooning exaltant.
Tél. 03 21 88 19 74