

« Histoire de Mains »

« *Parce que le toucher donne du sens à la vie* »

L'atelier massage bébé « Histoire de Mains » est la **continuité de notre réflexion autour du bien être** des parents et de leur enfant. Très vite en réfléchissant à la mise en place de ces ateliers, ma devise a été

« **Parce que le toucher donne du sens à la vie** ».

Oui, le toucher a du sens.

En 1991, alors que je vivais à Toulouse, membre de deux associations autour de la naissance et la petite enfance, j'ai suivi une formation de massages pour bébés, auprès de l'association « Santé et Communication ». J'ai pu y co-animer des ateliers avec Mme Nicole Ferry, médecin et formatrice. L'objectif principal était d'apporter **du bien être à l'enfant** et de permettre la mise en place harmonieuse de la relation mère-enfant.

De retour en Alsace, j'ai créé, à mon tour, des ateliers en janvier 2005 à Illkirch. Deux objectifs m'animaient : apprendre aux parents à masser leur enfant et les sensibiliser à l'importance du toucher dans leurs gestes du quotidien.

Dans ma **pratique professionnelle** d'éducatrice de jeunes enfants, je suis interpellée par le **manque de respect d'autrui**, présent inconsciemment dans certains gestes des adultes envers les enfants. Prenons l'exemple de moucher un enfant. L'adulte voit le nez qui coule et prend l'initiative, en venant derrière lui, de lui pincer le nez pour l'essuyer, et même lui secouer la tête. L'adulte n'a pas exprimé son intention ; il est venu par l'arrière et par surprise, sans un mot. Il s'agit là d'une violence faite à l'enfant qui peut le déstabiliser psychologiquement, lui qui était à ce moment là pris dans un jeu et n'a pas été respecté. C'est la répétition au quotidien de toutes ces violences faites à l'enfant qui pourrait le mettre dans une position de défensive constante ou alors de grande passivité.

Il m'est apparu comme une évidence et une nécessité de tenter de **sensibiliser les parents à l'importance de leurs gestes** et de l'**attention** qu'ils devraient porter à **leur enfant** dans les **soins quotidiens**.

Comment se déroulent les séances ?

Pour démarrer, nous faisons un petit tour de « serviette » pour savoir comment a réagi l'enfant à l'issue de la dernière séance, s'il a été massé durant les deux semaines d'interruption, ce qui s'est passé pour lui ainsi que pour les parents masseurs. Les séances durent environ une heure et demie.

Puis, je propose une expérience corporelle pour les adultes, en couple ou individuellement afin qu'ils puissent prendre conscience de l'intensité du toucher, des pressions, des frictions, des effleurements, de pouvoir lâcher prise de leur semaine, de déposer leurs soucis, leur fatigue. Cela leur permet de recevoir pour pouvoir encore mieux donner. Durant cet exercice, les enfants au sol balbutient entre eux, observent...

Lors de chaque séance, nous abordons une partie du corps du bébé : le thorax et les bras, les jambes et le dos, le ventre, les quatre membres, le visage. Sans oublier à chaque fin de séance, l'intégration de tout le corps, pour sécuriser et assurer la prise de conscience du schéma corporel. Le tout est accompagné de la douceur des mots du cœur et d'un baiser pour grandir !

J'ai pour habitude de dire aux parents que ces massages dans cet espace, qui est le leur « ici et maintenant », leur permettront de prodiguer à leur tour des massages qui seront bons pour leurs enfants, car ils seront faits avec attention, dans la douceur et le respect. Leurs mains sauront trouver le bon geste, la lenteur, la pression idéale. La main devient le prolongement de leur cœur, porteuse d'amour.

Au début, les parents ont bien souvent tout simplement besoin d'être autorisés à toucher leur enfant, de se libérer de la peur; peur de lui faire mal, peur de poser la main entière sur ce petit corps, peur de malaxer et d'étirer. Ils ne savent pas quels gestes faire, comment installer l'enfant... Peu à peu, ils prennent confiance en eux, en leurs capacités de parents et sont en mesure de construire une relation de confiance avec leur enfant. La **relation à l'autre** se fera dans le **respect**, ce qui suppose que nous nous respections nous-mêmes.

Pourquoi masser un bébé ?

Les raisons sont nombreuses. La première est de lui apporter la sécurité affective de base dont chaque humain a besoin pour grandir de façon harmonieuse. Il ne faut pas oublier que durant 9 mois, dans le giron de sa maman, il a été touché, entouré, stimulé, et que la naissance, cette séparation, lui occasionne une perte sensorielle, une sensation de vide autour de lui. Tout le monde sait que, dès que l'enfant est porté, il s'apaise. Hélas, nous vivons dans une culture occidentale où, d'une part, le toucher est encore un sujet tabou et où, d'autre part, nous sommes élevés dans la croyance que porter son enfant va nous rendre esclave et l'enfant tyrannique.

Pourtant, comme l'a écrit le Docteur Frédérick Leboyer*, dans son magnifique livre « Shantala », publié en 1976, « Les bébés ont besoin de lait, mais encore plus d'être aimés et de recevoir des caresses ». N'ayons pas peur de les masser, écoutons notre désir de les porter, de les rassurer dans nos bras qui les entourent, tout contre notre cœur qui bat. Touchons leur dos pour les rassurer, leur prouver qu'ils existent et que nous sommes là pour les soutenir.

Ayant pris l'habitude de les masser, nos gestes sont davantage enveloppants, rassurants, presque instinctifs.

Le massage se situe sur un versant physique et psychique. Il intervient dans la construction du Moi peau et dans la perception du sentiment d'identité du bébé.

La peau, qui est un organe essentiel pour l'homme est en effet un capteur. La surface corporelle totalise environ cinq millions de cellules sensorielles. Lorsque les mains touchent et massent, des messages sont envoyés vers la moelle épinière. L'influx nerveux monte jusqu'au cortex somatosensoriel. Après avoir traversé le thalamus, qui est le centre de tri des sensations, les informations vont vers l'hypothalamus qui sécrète des hormones, des endorphines contre la douleur notamment, et puis aussi l'ocytocine, hormone de l'amour comme l'a nommée le Dr Michel Odent.

Le massage permet de nommer les différentes parties du corps ; l'enfant prend conscience, peu à peu, de ces dernières et peut ainsi construire son schéma corporel, celui-ci étant défini comme la représentation que chaque individu se fait de son corps, lui permettant de se situer dans l'espace.

Mais le massage n'est pas seulement tactile, il permet également la mise en mots des sentiments et des émotions.

Le toucher passe aussi par l'échange de regard et de l'intensité de celui-ci. Il y a une reconnaissance mutuelle, ce que John Bowlby, psychanalyste, a appelé « la base de l'attachement ». L'enfant regarde sa mère, il se sent reconnu comme tel par elle, et réciproquement.

Les bébés qui ont eu la chance d'être massés ont plus de chances, devenus adultes, d'être respectueux d'autrui. Nous avons donc de bonnes raisons de transmettre ces valeurs de respect, d'écoute des besoins des autres et des siens, ainsi que de l'amour.

Le massage demande d'être disponible, de prendre du temps, d'avoir envie de partager... et nécessite de la **lenteur** : être disposé à donner à l'autre pour le toucher, lui demander son autorisation, lui signifier nos intentions de le dévêtir ou de le poser au sol.

Lors du massage du tout jeune enfant, il ne faut jamais retirer notre main subitement sous peine de morcellement psychique. En effet, la pression de notre main le sécurise, il est en contact et le lâcher subitement provoque un effroi en lui.

En ce qui concerne les pères, le massage leur permet de prendre leur place auprès de l'enfant : la relation à trois s'installe plus naturellement, libérant de l'espace dans la relation fusionnelle mère enfant.

Une autre dynamique de ces ateliers est de pouvoir permettre à de jeunes parents de se rencontrer, de pouvoir échanger autour de leur problématique du moment : la tétée, la durée de la sieste, le portage en écharpe, l'introduction de l'alimentation variée, les couches lavables, le pédiatre, les vaccinations... et tant d'autres préoccupations. Je peux témoigner de cette dynamique de groupe : elle est essentielle car les paroles échangées permettent aux parents de se rassurer, d'avoir confiance en eux et de se créer un réseau d'amis. Tout ce que gagnent les parents comme confiance en eux, aura

une influence sur leurs comportements avec leurs enfants.

Article écrit pour le magazine le Furet n°52 « Un corps pour grandir » par
Carolle Huber, animatrice de l'atelier « Histoire de Mains »
et présidente de l'association Histoire de Bien Naître

Voici quelques adresses de sites concernant le massage bébé, sites que nous aimons bien, et vous recommandons.

Gisèle Jost de l'association « Accueillir la Vie à Colmar » www.massage-bebe.com

International Association of Infant Massage (IAIM): www.iaim.net

Association Française de Massage pour Bébé (AFMB)

Pour avoir la liste des instructeurs certifiés veuillez vous adresser pour la France à: AFMB, 7 rue du Roc de Pézenas, 34070 Montpellier ou au (33) 5 56 59 33 24,

afmb@massage-bebe.asso.fr; certains instructeurs sont listés sur leur site <http://www.massage-bebe.asso.fr>.