



# Le massage bébé :

## du bonheur et des bienfaits

Bébé est au creux de vos bras, naturellement, vous le bercez, vous caressez sa joue, ses mains,... Vous sentez qu'il apprécie ce contact doux et tendre qui lui fait du bien au corps et au cœur. Au sortir du bain, ou au moment du coucher, avec de la crème ou de l'huile végétale, vos mains trouvent naturellement des gestes d'amour et de bien-être. En observant les réactions et les mimiques de votre enfant, vous sentez peu à peu ses préférences, ce qu'il n'aime pas trop... Le massage est un moyen privilégié de communiquer avec son enfant. C'est cette démarche qu'a exploré Vimala Mac Clure, fondatrice de l'Association Internationale de Massage pour Bébé (IAIM). Nous avons rencontré Laurence Mathieux, praticienne belge, qui apprend aux parents l'art de masser bébés et enfants...

### **Pourriez-vous nous raconter comment est né le massage bébé ?**

"Le massage est courant dans de nombreuses sociétés plus proches de l'écoute du corps et des besoins de l'être humain. Il a été quelque peu écarté dans notre société, mais il revient heureusement en force pour le bien-être de chacun. En 1976, Frédérick Leboyer publiait "Shantala" où il rappelait combien "les bébés ont besoin de lait, oui. Mais plus encore d'être aimés et de recevoir des caresses."

Vimala McClure, une Californienne, a découvert le massage pour bébé lors d'un séjour en Inde. Elle était émerveillée de constater le bien-être, la sérénité et la joie de vivre que dégageaient les petits enfants malgré les conditions sociales et économiques difficiles de leur pays. Elle s'est

rendu compte que les techniques traditionnelles de massage pour bébé permettaient de les apaiser et jouaient aussi un rôle dans la communication affective et le lien d'attachement.

Quelques années plus tard, elle met au point une séquence complète de massage pour bébé amalgamant des mouvements de massage indien, suédois, de réflexologie plantaire et du yoga. En 1979, elle écrira un livre et formera des instructeurs à accompagner les parents dans l'apprentissage du massage pour bébé. Son Association Internationale de Massage pour Bébé (IAIM) a été fondée en 1981. Elle compte à ce jour des instructeurs(trices) dans plus de 40 pays à travers le monde. Elle est la seule organisation habilitée à délivrer le certificat

international d'instructeur en massage pour bébé. L'ABMB, nouvelle Association Belge en Massage pour Bébé se propose d'encourager la pratique du massage bébé, de promouvoir le toucher sain et nourrissant et la communication par le toucher dans notre culture afin que chaque parent, éducateur et éducatrice et les enfants soient aimés, valorisés et respectés. Nous formons de nouveaux praticiens certifiés mais surtout, nous travaillons avec les parents et les bébés."

## Quels sont les bienfaits du massage bébé ?

"Ce n'est une surprise pour personne, les recherches menées dans le monde entier ont démontré ce que les parents savent intuitivement depuis toujours : "le massage des bébés et des enfants marquera positivement le petit être humain tout au long de sa vie tant sur le plan physique que psychologique et émotionnel."

C'est vrai que le massage est véritablement un moment de bonheur partagé. Il apporte des bienfaits à la fois au parent et au bébé massé. Il permettra de stimuler chez l'enfant tous les systèmes (circulatoire, gastro-intestinal, respiratoire, immunitaire, ...). Il stimulera également l'éveil, l'attention et la mémoire et lui donnera une meilleure perception de son corps. Le massage apporte également à l'enfant relaxation, détente, réassurance et sommeil.

Il faut savoir qu'il soulage également : certains mouvements permettent de diminuer les douleurs liées aux coliques, aux poussées dentaires, ... Le massage favorisera l'attachement mère-enfant et cela sera d'autant plus utile lorsque le lien a été interrompu pour cause de maladie, de prématurité, ... Beaucoup d'enfants souffrent dans leur corps car ils ne peuvent exprimer avec des mots leur souffrance affective. On peut observer des dysfonctionnements familiaux de plus en plus fréquents et souvent secondaires à des difficultés de communication et de compréhension de l'autre. Le massage peut alors être un outil relationnel."

## Jusqu'à quel âge peut-on pratiquer le massage aux enfants ?

"Il n'y a pas d'âge, juste une envie réciproque de ce type de contact. N'hésitez pas à continuer à masser votre enfant, nous donnons également des cours avec des enfants plus grands. Chacun en tire un bénéfice quelque soit son âge, bébé, enfant, adulte. Cette pratique est une des bases de la santé et de l'épanouissement de l'être humain que nous négligeons malheureusement trop souvent..."

Le parent masseur reçoit lui aussi les bienfaits du massage qu'il offre, comme le plaisir, la détente et la relaxation. Le massage procure une meilleure estime de soi au parent qui donne du bien-être à son bébé. Il réduit notamment les dépressions du post-partum, donne confiance en soi... Le massage permet une meilleure communication verbale et non-verbale avec son enfant."

## Comment se passe un cours de massage bébé ?

"Les cours sont proposés en séances collectives ou individuelles. Un des parents (ou les 2) accompagnent leur enfant (cela peut aussi être une autre personne proche du bébé, comme les grands parents, une gardienne, ...), c'est eux qui pratiqueront le massage selon les conseils de l'instructeur.

Les cours s'échelonnent en 3 à 5 séances à raison d'une rencontre par semaine maximum. La durée de ces séances est d'1H, 1H30, respectant le rythme et les besoins des bébés et de leurs parents.

Les parents apprennent les techniques pour masser certaines parties précises du corps du bébé. L'apprentissage des techniques est très progressif afin de laisser le temps nécessaire aux parents et aux bébés de s'approprier dans cet échange. Nous invitons les parents à adapter les techniques de massage pour répondre au mieux aux demandes de leur bébé. Ils sont donc libres d'être eux-mêmes, d'expérimenter et d'inventer des gestes pendant le massage car ils sont les mieux placés pour savoir ce qui est bon pour leur bébé. Les rencontres sont aussi un lieu d'échanges entre parents permettant à chacun de s'exprimer librement sur leurs expériences vécues."

## Où s'adresser ?

Pour plus d'informations concernant les cours en massage bébé, les formations d'instructeurs et la liste des praticiens de votre région :

ABMB : Association Belge de Massage Bébé

contact@abmb.be - www.abmb.be (lancement site début mars)

Tél.: c/o Laurence Mathieux : 081/21 41 67.

Voir aussi : www.massage-bebe.be

http://www.alternatives.be/fiches/massage-bebe.htm

## ● Prochaines Soirées d'échange parents futurs parents d'Alter-NativeS : des rencontres, de l'info, des témoignages...

Les vendredis à 19h30, en alternance dans 8 villes, entrée gratuite, réservation souhaitée 0477/47 49 63 ou contact@alternatives.be :

- 17/03, Nivelles : Hôtel de Ville, Grand-Place. Tél.: 0472/56 98 16
- 31/03, Beauraing : Le Temps de Naitre a.s.b.l. 22, Faubourg Saint Martin. Tél.: 0478/36 11 66
- 14/04, Tournai : Centre "1 2 3 C'est la Vie" 72, rue Saint Martin. Tél.: 0472/45 83 41
- 28/04, Ixelles : Espace "Claire de Lune" 67, rue Camille Lemonnier. Tél.: 0476/81 28 64
- 12/05, Ottignies - Louvain-la-Neuve : Maison de l'Enfance, de la Famille et de la Santé, 10, rue de la Sapinière. Tél.: 0477/47 49 63

Plus d'infos et de témoignages sur la grossesse, les préparations à la naissance, l'accouchement, l'Agenda de la naissance en Belgique, Conférences, ... : www.alternatives.be - contact@alternatives.be  
Tél. 0477/47 49 63 (18h-20h en semaine ou samedi).

