

MASSAGE BEBE

Historique: Le massage bébé est un moyen privilégié de communiquer avec son bébé. Dans certaines sociétés, l'art du massage bébé se transmet naturellement de mère en fille depuis des générations. En occident, les professionnels s'intéressent de plus en plus à l'importance du toucher. Les recherches, en effet, montrent que le besoin d'être touché chez les bébés mammifères, y compris l'homme, serait plus important encore que son besoin de nourriture.

Pourquoi: Au delà du plaisir que le massage peut procurer au bébé et au parent, les bienfaits du massage bébé sont nombreux. Pour en citer quelques exemples, le massage quotidien aide le bébé à mieux dormir, diminue son taux de stress, réduit les périodes de pleurs, soulage les coliques, aide à bien assimiler la nourriture, favorise la relation parents - enfants,...
Le massage bébé peut également devenir un outil thérapeutique efficace dans certains cas particuliers: les bébés prématurés, les bébés de parents ayant des difficultés d'attachement, les bébés handicapés, ...

Par qui: Idéalement, le massage bébé va être donné par un parent. Certains parents massent leur bébé instinctivement en leur appliquant une huile ou une crème pour bébé à la sortie du bain. D'autres encore intègrent dans leur journée quotidienne un moment particulier pour proposer à leur bébé un massage complet appris dans des livres ou lors d'un cours en massage bébé. Parfois le massage bébé est également pratiqué par une personne de référence proche du bébé: des grand parents, une gardienne, un(e) infirmier(e), un(e) éducateur(trice), ...

Les cours en massage bébé: L'association internationale en massage pour bébé forme des instructeurs / instructrices habilités à enseigner le massage pour bébé aux parents. Les instructeurs proposent, en cours individuel ou collectif, 4 ou 5 séances au cours desquelles ils enseignent aux parents un massage complet, issu du massage indien, suédois, de la réflexologie plantaire et du yoga. Les parents y apprennent également une technique de relaxation pour leur bébé, l'évolution du massage en fonction de l'âge de l'enfant et découvrent petit à petit tous les aspects du toucher et du massage bébé.

Certains professionnels proposent d'autres routines de massage selon l'école où ils ont été formés ; la plupart du temps, ils montrent la routine sur une poupée tandis que le parent masse son enfant.

Où s'adresser: L'Association Belge de Massage pour Bébé, affiliée à l'International Association of Infant Massage, peut donner les noms des instructeurs certifiés par région.
<http://www.abmbb.be/>

Un conseil : Lors du premier contact téléphonique, n'hésitez pas à poser toutes vos questions sur le contenu du cours ainsi que sur la manière dont il se déroule afin de vérifier s'il rejoint vos attentes.

Pour en savoir plus : Association Française de massage bébé: www.massage-bebe.asso.fr

Quelques livres :

- Le Massage des Bébé - Vimala Mc Clure - Sand
- La Peau et le Toucher - Ashley Montagu - Seuil
- Les bienfaits du Toucher - Tiffany Field - Payot
- Parents Câlin - Marcella Barth et Ursula Markus - Éditions Jouvence
- Shantala - Frédérick Leboyer - Seuil