



crédit photo : Joël Savatofski

Toucher & masser

C'est entrer en relation...

par Joël Savatofski, texte inspiré du *Toucher apprivoisé*, Editions Lamarre

Des techniques bien sûr pour soulager la mère, stimuler le nourrisson, mais aussi des gestes simples qui laissent au contact et à la force amoureuse du toucher son rôle primordial dans l'accompagnement de la naissance.

La maternité est une période extraordinaire où la vulnérabilité affective et l'état de sensibilité sont très éveillés. Toucher et masser tout en douceur apporte à la fois réconfort, sensation de sécurité et marque de confiance. Cela peut aider la future mère à mieux supporter ces quelques mois d'attente, de transformations physique et physiologique, et peut être l'occasion de se familiariser, de se sensibiliser à la présence de l'enfant et d'établir pendant toute cette période un contact étroit avec lui.

Aider à soulager

Par son poids et la place qu'il occupe dans le ventre de sa mère, le bébé entraîne la bascule du bassin, la future maman compensant en se cambrant au niveau lombaire ; les tensions dans cette région du corps sont donc fréquentes, provoquant souvent des lombalgies, voire sciatgies. Par ailleurs, la circulation du sang, en particulier le retour veineux, se trouve également gêné. Il n'est pas rare que des problèmes circulatoires, type œdèmes, stases veineuses, des douleurs, type lourdeurs au niveau des jambes, se manifestent. Rien de très important en général, mais tous ces maux désagréables, répétitifs, finissent par fatiguer la future mère. Pour l'accompagner et l'aider à mieux combattre ces maux courants, un massa-

ge en douceur est idéal, au niveau du dos, des trapèzes, du cou, du visage, surtout à partir du 7^e mois.

Et les vergetures ?

Autre petit tracas : l'apparition de vergetures. Je conseille à la future mère, dès le début de la grossesse, de masser le pourtour de ses fesses, de son ventre, l'intérieur des cuisses et le contour des seins avec une crème hydratante ou une huile (amande douce, noyau d'abricot) : avec des mouvements glissés, les mains bien à plat pour étirer doucement la peau. Les tissus ainsi travaillés gagnent en élasticité et cela permet d'éviter le craquellement des fibres peuciers. En fin de grossesse, elle pourra de la même façon préparer le mamelon à la lactation en se massant par des petites pressions et des étirements doux entre le pouce et les doigts de la même main, le pourtour du mamelon.

Préparer le père

Si beaucoup de femmes sont sensibilisées au déroulement d'une grossesse, toutes n'ont pas cette chance, il n'est pas rare de rencontrer encore de jeunes femmes avec très peu d'expérience et de connaissances sur le fonctionnement de leur corps. L'état de grossesse peut être alors vécu comme un état angoissant. Pour vivre cette période tranquillement, la voix, la tendresse d'un geste sont favorables à la mise



PORTRAIT

Joël Savatofski est masso-kinésithérapeute. Fondateur de L'École Européenne du « Toucher-Massage », de l'Institut de Formation et de Recherche Pédagogique (IFJS). Auteur de nombreux ouvrages, il a créé le massage « minute » habillé, sur les autoroutes, dans le métro, etc. Expert en matière de massage bien-être et anti-stress. Il intervient notamment auprès du personnel soignant. Ce texte est inspiré de l'ouvrage : *Le Toucher apprivoisé*, paru aux Ed. Lamarre.





en place d'un climat chaleureux et sécurisant. La présence du père, quand cela est possible, est alors essentielle. Le compagnon, sans doute ému, mais non paniqué, peut ainsi prendre toute sa place, et pendant la phase de travail, soulager, apaiser, aider : prendre la main, toucher l'épaule, relâcher la nuque, passer la main sur le front, somme toute, s'autoriser une série de petits gestes qui exprimeront le plus naturellement du monde, le bonheur d'être présent.

Des gestes naturels

Toutes les mères du monde connaissent l'importance du petit câlin et sa fonction psychophysologique. La plupart, d'ailleurs, ont des gestes spontanés et cela dès la naissance de leur bébé. Mais pour combien de temps ? Le risque actuel est que des professionnels du soin s'arrogent le droit de dicter les conseils et de techniciser les gestes pourtant naturels de la mère qui sont, faut-il le rappeler, pratiqués couramment sans appréhension aucune au quatre coins du monde et ce depuis le début de l'humanité. Si le massage est depuis toujours utilisé dans les tribus africaines, amazoniennes ou indiennes, c'est sans doute parce que, depuis la nuit des temps, ces peuples connaissent les vertus du massage contre la maladie. Aujourd'hui, nos scientifiques commencent à murmurer que le système immunitaire ainsi stimulé aiderait les nouveau-nés à mieux résister à la maladie. Nous avons maintenant la caution scientifique. Ouf, il était temps !

Stimuler le bébé

Selon les spécialistes de psychologie du nourrisson, dans les six premiers mois de la vie, les besoins fondamentaux du bébé sont prioritairement le besoin d'être sollicité par des stimulations positives « tactiles tendres ». Sans ces éléments de base, l'enfant ne pourra probablement pas bien s'épanouir et devenir un adulte sain et équilibré. Cela est développé par Pascal Prayez en référence au célèbre pédiatre-psychanalyste anglais D. Winnicott et d'autres auteurs. La pratique du massage de bébé peut donc aider les jeunes parents à communiquer et à entrer en relation avec lui. C'est tout d'abord dans la manière dont il est porté et par les messages perçus par ses récepteurs sensitifs, musculaires et articulaires que le bébé sait ce que ressent pour lui la personne qui le manipule. En clair, chaque geste de la personne adulte apportera à bébé des renseignements précis sur sa façon d'être, sa fiabilité. Si cette personne est tendue ou insécure, c'est ce que va enregistrer le bébé en priorité. Il est donc important, quand on s'occupe d'enfants, d'être soi-même détendu et attentif, de faire preuve de « tact », de façon à ne pas

« passer » à l'enfant ses propres angoisses, peurs ou stress. L'apprentissage du massage du nourrisson passe donc d'abord par soi ; pouvoir tranquillement respirer, se relâcher, prendre le temps, communiquer, avoir des gestes doux, apprivoiser le toucher. C'est parfois difficile, car il ne faut pas être dans le vouloir faire, mais plutôt dans l'écoute des besoins et des réactions de l'autre, apprendre à fonctionner avec son intuition et non plus seulement avec son intelligence... mais avec son cœur.

Quelques conseils

Les premiers jours, quelques minutes de massage suffisent. Celui-ci doit alors être proche des sensations ressenties dans le ventre maternel : caresses enveloppant tout le corps, effleurlements légers, bercements, pressions douces. L'huile utilisée ne doit pas être agressive (sans huiles essentielles). Le bain est le moment idéal. Sans gant de toilette, massez le bébé à l'eau savonneuse. Pendant les changes, c'est judicieux. Des pressions douces sur les vêtements sont très efficaces et indispensables pour habituer la maman à un toucher de qualité. Pour calmer un nourrisson, poser les mains sur le crâne. Le massage du front est

généralement très favorable. Dans un rythme lent et régulier, vos pouces partent du point entre les sourcils et remontent en petits cercles jusqu'à la racine des premiers cheveux. C'est l'occasion pour la mère de se découvrir capable de détendre son enfant par des gestes simples, de pouvoir répondre à certaines manifestations émotionnelles de son bébé (peur, colère, pleurs, gestulations) autrement qu'en donnant systématiquement un biberon ou une tétine.

Les naissances difficiles

Les souffrances intra-utérines, les bébés sous couveuse, séparés de leur mère, la césarienne (le corps du bébé n'a pas reçu les stimulations fortes des contractions lors du passage utérin, lesquelles sont en quelque sorte le signal du fonctionnement postnatal à l'ensemble des systèmes vitaux du bébé : respiratoire, circulatoire, digestif, éliminatoire, nerveux, endocrinien, physiologique), sont autant de traumatismes et de grandes phases d'angoisse pour l'enfant. La méthode de « toucher-massage » que j'ai mis au point peut aider les parents ou les soignants à réparer ce souvenir. Il s'avère bénéfique dans tous les cas où le nourrisson a des difficultés : trop excité, dérangé, perturbé ; il est à la fois très calmant et sécurisant pour les enfants prématurés, sous couveuse. Enfin, pratiqué dès la naissance, il favorise un développement harmonieux de l'enfant. ■

TEMOIGNAGES

Nous devons inviter les mères et les pères à masser leur enfant. J'ai animé il y a quelques années un atelier de massage avec des petits enfants. La qualité du geste, l'attention et la façon toute naturelle de se détendre de Célestine, une petite fille qui avait à peine 5 ans, m'ont particulièrement surprise. Je manifestais alors mon étonnement à ses parents qui me confièrent que l'un ou l'autre la massait quotidiennement et cela depuis sa naissance. Ceci expliquant sans doute cela. Bébé s'habitue très vite aux premières manœuvres rassurantes d'effleurage et d'enveloppement de son corps. Partant de manœuvres légères jusqu'à huit à dix semaines environ, le contact pourra se faire plus ferme, plus enveloppant, cinq, voire dix minutes et même en peu plus par la suite pour de véritables bonheurs partagés.

Marie-Claire V.

Parce qu'elle ne voulait pas souffrir seule, Annie, 22 ans, me demanda d'assister à son accouchement. La sage-femme, débordée ce soir-là, nous installa promptement dans l'une des salles en nous laissant seules, rassurée que je sois infirmière. Des contractions déjà importantes provoquaient chez la future maman de vives douleurs lombaires. N'y tenant plus, elle demanda à faire quelque chose. L'installant donc sur le côté, je commençai à lui masser la région douloureuse. Le massage rassurait Annie, à tel point qu'elle refusa tout autre soin. Ce n'est que lorsque les contractions devinrent violentes et pratiquement ininterrompues que je dus appeler la sage-femme. Quelques minutes plus tard, le bébé était sur le ventre de sa maman.

Jacqueline T.