

Massages-bien-être Autour de la naissance

Août 2012



Evoquer la période prénatale, c'est souligner les réajustements voire les bouleversements psychiques et émotionnels vécus pendant et après la grossesse. La grossesse est une période de changement, de modification mais aussi de crise identitaire, de maturation psychique, d'acceptation et d'accueil de la présence de l'être en gestation.

Pour la femme enceinte mais aussi pour son compagnon, pour le couple, c'est un moment riche en ressentis, en remaniements et les questions de filiation et de places ressurgissent.

Pour cet être conçu qu'est le bébé, héritier de deux histoires qui se rencontrent, c'est aussi

pour lui un parcours à inscrire et à incarner, au plus près de ses ressources et de ses richesses.

Le massage-bien-être, au-delà de la relaxation et du confort qu'il procure, a comme rôle de soutenir le processus d'incarnation de chacun, d'être davantage présent à soi-même et à l'autre ainsi qu'aux besoins fondamentaux existants. Le massage-bien-être encourage au travers des perceptions sensorielles à devenir réellement qui l'on est. Il soutient tout naturellement un processus d'évolution et de transformation.

Le massage-bien-être trouve ainsi inéluctablement sa place au cœur même de cet espace pré et postnatal.

Le sens tactile

Les expériences tactiles ne se réduisent pas seulement à la peau. Les conséquences de ces expériences s'aventurent et plongent profondément au cœur même de notre organisme. C'est ce que l'on appelle le vécu du toucher.

Le vécu du toucher est le résultat de l'activité tactile. Ainsi est-il nécessaire de différencier « le toucher, le sens du toucher et le vécu du toucher ».

Rudolf STEINER, dans le cadre de conférences sur la « Nature Humaine » Ed. Triades, évoquait « ...quand vous touchez quelque chose, il se produit une sorte de confrontation entre votre volonté et le monde environnant. L'activité tactile est un processus volontaire et le vécu du toucher est le résultat de la rencontre de votre volonté (votre « je ») avec le monde extérieur ».

« Précisément par le sens tactile, nous constatons l'existence du monde extérieur. Quand nous voyons une chose, nous ne croyons pas encore qu'elle existe également dans l'espace. Nous nous assurons de sa présence dans l'espace lorsque le sens tactile peut le toucher ».



Le massage-bien-être favorise une communication tactile, affective et sécurisante entre le bébé, la maman et le papa.

Il est naturel de penser que toucher un bébé, le masser, le porter sont des actions essentielles pour son développement. Lorsqu'un bébé est touché et massé, la réaction tactile entraîne une modification du tonus associée à des expériences émotionnelles aussi diversifiées qu'enrichissantes. Chaque toucher favorise chez le bébé son rapport avec le monde extérieur mais aussi définit son enveloppe intérieure, son schéma corporel en délimitant l'espace dans lequel il évolue. Plus un bébé est massé, en tenant compte bien sûr de sa disponibilité, plus il se sécurise et renforce sa confiance. La psychomotricité du bébé se développe alors avec fluidité et assurance.

Plus en amont, le massage-bien-être occupe une place éminente

dans l'accompagnement de la grossesse. Il contribue à une prise en compte globale de l'évènement, de la situation conjugale, parentale et jusqu'à l'arrivée du bébé.

Le massage-bien-être favorise une communication tactile affective et sécurisante entre le bébé, la maman et le papa. Ce mode tactile de la relation bébé / parents génère, dès le début de cette merveilleuse histoire humaine, une grande confiance, une détente profonde à la fois physique, psychique et émotionnelle. Car n'oublions pas que cet événement porte en son sein tous les ingrédients d'un changement majeur tant pour le bébé que pour les parents.

La femme enceinte, grâce au massage-bien-être dont elle bénéficie, apprend ainsi à mieux accueillir son corps, à l'accepter dans sa transformation, à le ressentir, à le percevoir plus subtilement. Le massage-bien-être favorise

la perception des sensations et permet d'identifier celles qui proviennent de l'enfant et celles qui appartiennent à la maman. Le toucher renforce une conscience des états émotionnels en vue de les

Plus un bébé est massé, plus il renforce sa confiance.

apaiser, de les pacifier et de les intégrer sereinement à la situation.

Concernant le père, il développe à son tour, grâce à un toucher sans intention, « un toucher d'accueil », une conscience corporelle de la grossesse et une perception plus fine de ce que vivent sa compagne et l'enfant. En accueillant ainsi ces différentes sensations, les siennes et celles de la mère et de son enfant, il se positionne à la fois comme un soutien mais aussi comme « un tiers séparateur » pacifique et compréhensif, une ressource extérieure bienfaisante, aimante et accueillante.

C'est ainsi que père et mère, grandissant en tant que parents à des places distinctes mais essentielles et complémentaires, se rassurent eux-mêmes et créent un climat d'accueil empreint de douceur et de chaleur. Le bébé ressent bien évidemment cette parentalité bienveillante prête à l'accueillir dans la joie, la confiance, la tendresse et l'amour. Ce contexte chaleureux est primordial pour l'être prénatal afin qu'il puisse continuer à se construire sainement. C'est déjà, pour les parents, partager avec lui des instants d'attention. Cela participe aux nourritures affectives dont tout être vivant a besoin.

Si la mère intègre les multiples sensations de la grossesse qui se développe et vit ainsi intensément cet état, le père doit pouvoir également alimenter, élaborer et construire sa paternité. La pratique du massage-bien-être le soutient dans ce sens. Il est vrai que la question de la place du père est majeure dans cet épisode de vie et elle s'inscrit dans le triangle familial en pleine élaboration : maman, papa et bébé !

Même si les pères ne vivent pas les états physiologiques de la grossesse de leur compagne, ils participent à ce processus de vie en premier lieu dans leur tête ! Ils deviennent pères dans leur imagi-

Le massage-bien-être est un moyen d'exprimer la paternité.

Citations

« Le développement plus ou moins précoce du système nerveux de l'enfant dépend en grande partie des stimulations tactiles qu'il reçoit. En tout état de cause, les stimulations tactiles sont nécessaires à son équilibre » « Le besoin de contact corporel chez les enfants est irrépressible. Si ce besoin n'est pas satisfait correctement, l'enfant en souffrira même si tous ses autres besoins sont comblés. Jusqu'à présent, les besoins tactiles ont été largement sousestimés. Ils sont nécessaires à la naissance et au développement harmonieux de l'enfant ». Ashley MONTAGU - *la peau et le toucher un premier langage* - Ed. Seuil.

« Il est clair que la forme décisive de notre relation aux choses est le toucher ». ORTEGA - Ed. Grasset.

« La peau est comme la feuille blanche de l'écrivain, le papier d'expression, elle est la mémoire du toucher et des caresses maternelles, des joies, des absences et des blessures. Elle est le lieu des inscriptions, des traces et des secrets - surface et trace ». Docteur Claude BENAZERAF - *les chagrins de la peau* - Ed. Grasset.

naire et dans leurs représentations. D'ailleurs que peuvent-ils « faire » d'autre ? Certains s'angoissent, d'autres se sentent impuissants, d'autres encore se sentent exclus. Certains mêmes connaissent des maux physiques (ventre, dos...) ou vivent un mal-être. Ils peuvent également prendre du poids ou perdre du désir à l'égard de leur compagne.

Il y a tout naturellement changement dans le couple... Du fait de l'arrivée du bébé, il passe du couple conjugal au couple parental.

Le massage-bien-être est aussi l'occasion pour que le père se positionne et affirme sa paternité. C'est une reconnaissance de l'être à venir, une façon d'incarner la filiation. Le fils devient père à son tour ! (1)

Tout naturellement la mère est proche, très proche de son bébé. Une communication intuitive, instinctive se met en place, une symbiose. Il pourrait s'en suivre *une toute puissance de la mère*, une situation exclusive dans laquelle le bébé ne trouverait pas son compte. La présence du père est une façon de créer une alternative, de limiter cette toute puissance, freinant la mise en place d'une autarcie de fonctionnement. Le père, instance tierce, est présent,

intéressé par ce qui se vit chez la maman comme chez l'enfant. La place du père permet une mise à distance et un recours potentiel en cas de situation enfermante, étouffante et sclérosante. Le massage-bien-être réalisé par le père au moment de la grossesse, puis après la naissance auprès de la maman et du bébé, crée une limite autant qu'une ouverture.

Le massage-bien-être effectué par le père au moment de la grossesse, puis après la naissance, auprès de la maman et du bébé, crée une limite sécurisante autant qu'une ouverture sur le monde extérieur.

L'intervention du père par le toucher crée cette opportunité relationnelle qui met plus de fluidité, de mouvement, de perspective dans cette triangulaire familiale. Cela limite l'asservissement éventuel du bébé aux effets de l'histoire maternelle.

L'impact de l'énergie du père, c'est aussi pour le bébé la possibilité de retrouver la dimension élaboratrice présente au moment de la conception. Situation qui a permis « sa mise au monde », sa croissance, son évolution.

Il s'agit aussi par la présence tactile du père, de maintenir l'énergie de l'alternance. En vérité il s'agit de favoriser l'alternance entre deux repères, deux façons d'être, deux façons de toucher, de porter, d'accueillir, de rassurer.

(1) Cf les travaux et les écrits de Aldo Nauri (livres «Une place pour le père» et «Le couple et l'enfant»)

Par ce principe de l'alternance, dans l'intimité des souffles, des cycles, des rythmes physico-chimiques du corps, l'enfant n'est pas seulement confronté *au fait corporel de la mère*. Il lui est proposé une façon différente de ressentir les balancements, les déplacements, les interruptions, les pauses... La diversité des messages est ainsi repérée par l'enfant, mémorisée comme une perspective nouvelle. Son capital référentiel s'enrichit grandement.

Si le corps de la mère représente pour le bébé ce qui est définitif, rassurant, acquis, il peut vite devenir exclusif. La fusion ne permet pas à *l'autre* d'être ce qu'il est. Le regard et le toucher du père défie cette fusion et crée, pour l'enfant, la possibilité d'être. Il ne s'agit aucunement de rejeter cette fusion maternelle car elle contribue aussi, à sa manière, à la mise en place d'une certitude aimante, l'acquis d'un amour inconditionnel. Cependant au cœur même de cette logique, l'instance tierce que symbolise le père, pose un regard distancié et permet à celui-ci de dire « je te vois » et à l'enfant de ressentir, puis de dire « il me voit ».

La dyade (situation fusionnelle entre la mère et l'enfant) est utile car elle permet à l'enfant, en rassurant, en confortant et en pacifiant, de passer de la vie intra-utérine aqueuse à la vie extra-utérine aérienne avec sécurité. Mais il est important que cette étape prenne fin et que le père se positionne, affirme sa paternité et accompagne symboliquement et physiquement l'enfant dans sa découverte du monde extérieur.

Le massage-bien-être trouve, en ce lieu, un rôle majeur à jouer. Afin d'éviter que la mère donne comme seule possibilité à l'enfant, d'être *une partie et une continuité d'elle-même*, le massage offre à l'enfant la ressource de la limite et de l'alternance. A l'omniprésence

et à l'omniscience parfois de la mère se dessine grâce à cette alternance et à *ce toucher différent*, les contours d'un paysage ouvert sur d'autres horizons. *Maman est là bien sûr, mais il y a aussi papa !*

La présence tactile du père favorise l'énergie de l'alternance, une façon de toucher, de porter, d'accueillir, de masser différemment de la mère.

Toutefois, cette étape est tributaire de l'acceptation par la mère de la présence de l'autre, du père. En d'autres termes la mère, en accueillant le père de l'enfant, contribue à la mise en place de cette dynamique triangulaire. Elle participe à la création de ce processus séparateur. En faisant appel pour son enfant à cette énergie tierce qu'est le père, elle se donne aussi la possibilité de redevenir l'amante de son homme.

Encore faut-il que le père accepte d'être à cette place ! Occuper cette place, c'est poser par la voix, l'attitude et le toucher, une position d'autorité, de soutien et de protection différente. Il n'est pas facile pour le père d'accéder à cette place. Il doit en premier lieu se débarrasser de l'idée « d'être comme une mère » pour son enfant. La façon d'être d'un père est différente de la mère. C'est justement cette différence là qui se révèle essentielle. Porter différemment l'enfant, le laver, le toucher *autrement*. L'énergie masculine a son rôle à jouer, sa façon de s'interposer et de montrer sa différence.

Le massage-bien-être, au-delà de la relaxation et du confort qu'il procure, a comme rôle de soutenir le processus d'incarnation, de favoriser la présence à soi-même et à l'autre. Il favorise, au travers des perceptions multiples et variées, l'expression des besoins fondamentaux. Vecteur d'une communication non verbale, le massage-bien-être soutient tout naturellement un processus d'évolution et de transformation.

Le massage-bien-être appartient à l'humanité toute entière. Soyons heureux et fiers de le mettre à disposition de tous. C'est un merveilleux support éducatif favorisant l'éveil et la croissance des richesses de l'être humain, dans sa compréhension de lui-même, dans l'accueil bienveillant des autres et dans son ouverture au monde.

Roger DAULIN
Vice-président de la FFMBE

Plus un bébé est massé, plus il renforce sa confiance.

Les études de la Docteure Tiffany FIELD, directrice du Touch Research Institute of the University of Miami, démontrent très clairement que le poids des bébés prématurés massés 15 minutes par jour augmente plus vite que celui des bébés prématurés qui ne le sont pas et leurs résultats à des tests évaluent le développement moteur et cognitif supérieurs.

Source : portail.naissance.asso.fr



Le rôle et la place des massages bien-être



Dans le couple conjugal, le massage-bien-être permet :

- De consacrer du temps à l'autre.
- De faciliter la communication, l'intimité, l'intériorité.
- De créer un espace d'expression et de réflexion.
- De développer la réceptivité et la sensibilité à l'autre.
- De découvrir sa propre disponibilité à l'autre dans la proximité des corps.
- D'enrichir la capacité à recevoir et à donner.
- De rassurer et d'apaiser.
- De soutenir et de fortifier la dimension érotique du couple conjugal.
- D'investir l'espace amant/amante et de se réconcilier, si besoin est, avec la relation amoureuse.



Dans le couple parental :

- De retrouver sa place de Femme ou d'homme.
- De délimiter l'espace conjugal par rapport à l'espace parental.
- De poser des limites et de clarifier les espaces père/amant et mère/amante.
- De limiter l'impact de la dimension fusionnelle d'un parent avec son enfant.
- De renforcer la notion de limite, d'espace distinct et de cadre.



Pour le bébé :

- De vivre des expériences tactiles différentes entre le père et la mère.
- De créer une alternance des expériences sensorielles et de les mémoriser.
- D'intégrer la dimension triangulaire de la Famille.
- De percevoir, de différencier et de distinguer la dimension paternelle d'une part, et d'autre part la dimension maternelle.
- De renforcer une dynamique d'autonomie.
- De développer la confiance et l'affirmation.
- De soutenir le développement psychomoteur.
- De développer sa sociabilité, son ouverture au monde extérieur.

LA PERIODE PRE-VERBALE DU BEBE

La période, de l'éprouvé de l'embryon au vécu sensoriel et émotionnel du bébé, façonne un nombre considérable de conditionnements, d'habitudes réflexes et de mouvements de défense. Ils seront d'autant plus réactifs et puissants dans la vie du futur adulte qu'ils sont inconscients donc difficilement repérables...

Toutes les expériences sensori-corporelles de l'embryon au bébé organisent, influencent et singularisent la construction identitaire du futur jeune enfant et adulte. Ces vécus, leurs interactions ainsi que les réponses inhérentes données à ceux-ci, constituent des repères à penser le monde, à être liés au monde. Nous devons savoir que le processus identitaire qui fait ce que nous sommes à l'âge adulte, provient en grande partie des espaces corporels non verbaux de cette période embryonnaire et du très jeune bébé. Ces processus primaires sont d'une importance majeure. Dolto, Cyrulnik, et bien d'autres, n'ont jamais cessé de l'écrire et de le dire.

Notre référentiel relationnel avec le monde s'élabore en grande partie dans cette période embryonnaire et post-naissance. La capacité à mémoriser du jeune bébé est phénoménale. Cette soif

de capter, de décoder, de percevoir instinctivement est immense. Tout est reçu avec une acuité étonnante. Ces sensations par milliers sont mémorisées... Elles sont même « encodées », répertoriées, enregistrées et elles impactent la base de toutes les constructions futures. Elles sont chacune des clés qui permettront, peut-être, d'ouvrir plus tard, à l'adulte curieux et désireux de se rencontrer, les portes de son inconscient.

Cette expérience non verbale - ou pré-verbale - est d'une grande importance dans le développement humain. C'est une période où l'échange est intensif et les perceptions exacerbées. Combien les éprouvés peuvent être déroutants, voire inquiétants sur ce petit humain !

C'est ainsi que les angoisses, les peurs, les manques, les soins non assouvis chez ce jeune bébé créent des « minicoups » dans le continuum ressenti de la vie comme tant de protections, de lâchements et d'évènements. Ces temps d'interruption dans l'évolution de l'être - aussi courts soient-ils - provoquent des fragilités que l'enfant comble, compense ou refoule tout au long de sa construction. Ces détresses non entendues et non consolées participent à l'élaboration de la personnalité adulte. Mais cette sécurité de base, primordiale à une construction identitaire, connaît ainsi des « microfissures ». Le corps en garde à jamais la mémoire. Au même titre que toutes les autres expériences, elles façonnent progressivement le futur mode relationnel et les attachements à autrui.

C'est cet ensemble qui va servir de référence à toutes les situations rencontrées plus tard à l'âge adulte. Une empreinte provoquée par un stress au moment de la petite enfance sera toujours revisitée et aura une influence sur la nature de la réponse. Toutes les réponses sensorielles et émotionnelles sont mémorisées dans les tissus interstitiels, enkystées, solidifiées.

Elles nourrissent l'inconscient et nos attitudes lorsqu'elles sont interpellées par des situations que nous pourrions juger nouvelles mais qui rappellent - de près comme de loin - un éprouvé vécu dans cette période pré-verbale.

Ces états intérieurs issus de notre mémoire limbique (1), affectent nos choix d'adulte.

(1) Limbique : région cérébrale qui comprend l'ensemble des structures primitives importantes dans le contrôle des comportements affectifs. Elle a été qualifiée de « cerveau de l'émotion » (Le Nouveau Petit Robert Ed. 2010)