



Les « massages magiques »:

Introduction :

Le service de la pédiatrie du CHR à Soignies a pour but et pour mission de prester des soins de qualité et les moins douloureux possibles.

La douleur est quelque chose de très vaste et qui prend en compte plusieurs facteurs (tels que les souvenirs, le contexte, l'âge, etc.).

Pour cela, les infirmiers s'adaptent à chaque patient et mettent en place divers moyens antalgiques non médicamenteux dont les massages.

Nous pouvons mettre à votre disposition un jeu comprenant des cartes et un plateau afin de réaliser des massages sur votre enfant. Les « règles » du jeu sont expliquées ci-dessous.

Pour qui ?

Pour tous les enfants âgés de plus de 3 ans.

Pourquoi les massages ?

Le toucher envoie un message au système nerveux qui est plus rapide que celui de la douleur et prend ainsi le dessus sur celle-ci.

Les massages apportent douceur, confort et détente, ce qui diminue l'anxiété chez les enfants et par conséquent, celle des parents.

Le moment du massage permet aussi de renforcer la relation entre l'enfant et la personne qui le masse (son parent, le soignant, etc.). En effet, ce moment est privilégié, il resserre les liens, améliore la communication et procure du bien-être.

Comment réaliser le massage ?

Chaque carte correspond à un massage, sur le recto se trouve une illustration des gestes ainsi que les zones du corps où le massage peut être réalisé. Sur le verso, se trouvent les indications pour la réalisation du massage.

Avant de commencer le massage, l'enfant et la personne qui masse doivent être détendus et dans un environnement calme. Pour cela, nous leur proposons d'inspirer et de souffler trois fois comme pour gonfler un ballon.

Chaque geste du massage doit être effectué au minimum trois fois : la première fois, le corps est « surpris », la deuxième fois il s'habitue et la troisième fois il se relaxe.

À l'aide des cartes, l'enfant choisit le ou les massage(s) et le ou les partie(s) du corps qu'il souhaite qu'on lui masse.

L'enfant peut aussi le faire sous forme de jeu en plaçant sur le plateau (représenté par un lapin) le jeton correspondant au massage. L'enfant doit le placer sur la zone où il souhaite être massé. Il peut choisir de placer 1 ou plusieurs jetons en même temps. Tout doit se faire selon l'envie de l'enfant. Pour ne pas interrompre le massage, nous recommandons de choisir plusieurs gestes.

Ce jeu est fait pour que l'enfant soit acteur et participe. Il est important qu'il choisisse lui-même les massages qu'il souhaite.

Les massages doivent se faire dans une position confortable pour l'enfant. Les mouvements sont doux et une légère pression est exercée.

Le contact peau à peau augmente la détente et procure du bien-être, si l'enfant est d'accord et que son état le permet, le massage peut être directement réalisé sur la peau.

Il n'est pas nécessaire d'utiliser des produits spécifiques. Si vous voulez utiliser une crème parce que la peau en a besoin, veuillez-vous adresser auprès d'un médecin.

Dernier conseil : n'hésitez pas à accompagner les gestes avec des mots et des histoires. Laissez libre cours à votre imagination et amusez-vous !

Mentions légales : à utiliser en présence d'un adulte. Exemple provenant de la Fondation La Roche-Posay®.

