



Association Française de Massage pour Bébé

www.massage-bebe.asso.fr

Siège social :

23 chemin de l'Estey
33360 LATRESNE
05.56.21.16.23
afmb@massage-bebe.asso.fr

Relations publiques :

Agnès Kavciyan Eupherte
153 rue Emile Beaufils
93100 MONTREUIL
afmb.com@club-internet.fr
01.74.73.93.78

Votre contact local :

Sommaire

Sommaire	1
Des mamans qui massent leur bébé : une pratique ancestrale.....	1
Le bien être avant tout : une pratique qui renforce le lien parent enfant.....	2
Les bienfaits du massage pour bébé:.....	2
Une association née de la volonté de partager ce savoir faire.....	3
Un réseau international.....	3
En France l'A.F.M.B.	3
Qui sont les instructeurs certifiés ?.....	4
Un programme de soutien à la parentalité.....	4
En pratique : déroulement des cours	5
Remarques des parents	5

Des mamans qui massent leur bébé : une pratique ancestrale

En Inde comme dans de nombreuses régions d'Afrique, d'Asie et d'Amérique latine, le massage des bébés est une tradition qui se transmet de mère en fille depuis des siècles.

Dans ces cultures, le massage du bébé est un rituel qui fait naturellement partie de l'éducation de la jeune fille, une maman masse son bébé pour l'ouvrir au monde, le

rendre plus fort, plus souple, le soulager, le sécuriser et lui transmettre son amour. Avant elle, sa grand-mère, sa mère, ses tantes, ses cousines, ses voisines ont accompli les mêmes gestes lui enseignant les positions, les mouvements et les rythmes de cet art ancestral.

Dans la culture occidentale, chez les Grecs et les Romains, les frictions et le massage se pratiquaient couramment dans les bains. Mais au Moyen Âge ces pratiques ont peu à peu disparues, sans doute à cause de la religion et des tabous qu'elle véhiculait. Le massage réapparaît néanmoins à la Renaissance pour ses effets thérapeutiques, cependant il s'est médicalisé, réservé aux professionnels de la santé, la notion de pratique naturelle et de plaisir a disparu.

Le bien être avant tout : une pratique qui renforce le lien parent enfant

Le massage des bébés est avant tout un échange d'amour et de tendresse qui enrichit les liens parent enfant, il aide les parents à mieux comprendre les désirs et les besoins du bébé par la communication non verbale, ce qui renforce la confiance en soi des parents et des enfants.

En favorisant cet échange, ces moments privilégiés avec son bébé, le massage optimise la détente et le bien être du bébé et du parent.

Les bienfaits du massage pour bébé:

Si le massage des bébés renforce le lien d'attachement, il a aussi d'autres vertus, qui commencent à être bien connues, notamment grâce à Ashley Montagu et son livre « La peau et le toucher », éditions Seuil, 1979, véritable plaidoyer pour la réhabilitation du toucher, confirmé par de nombreuses recherches internationales dont celles du Dr Tiffany Field décrites dans son livre « Les bienfaits du toucher », éditions Payot, 2006, ou du Pr Kerstin Uvnäs Moberg « Ocytocine : l'hormone de l'amour », éditions le souffle d'or, 2006.

On sait donc que le massage des bébés :

- ✓ Diminue le stress et les tensions
- ✓ Régularise et renforce le sommeil du bébé
- ✓ Développe la conscience de son schéma corporel
- ✓ Favorise son développement psychomoteur
- ✓ Nourrit la peau
- ✓ Stimule le système digestif
- ✓ Peut aussi soulager certains maux (coliques, aérophagies, rhumes, poussées dentaires...).

Il est particulièrement bénéfique pour tous les bébés qui ont des besoins particuliers, dont la santé le permet (sur avis médical), et pour leurs parents. Le massage est alors adapté avec les parents en fonction de chaque bébé.

Des études scientifiques de l'institut de recherche sur le toucher à Miami montrent que les bébés prématurés qui, à l'hôpital, peuvent bénéficier d'un programme adapté du

massage : le toucher positif, ont un gain de poids notable et une amélioration du développement nerveux. Ces bébés massés sortent de l'hôpital plus rapidement.

Une association née de la volonté de partager ce savoir faire

Dans les années 70, alors qu'elle étudiait en Inde et travaillait dans un orphelinat, Vimala MacClure découvre la pratique quotidienne du massage et prend conscience des bienfaits de cette tradition. Elle remarque que ces enfants, même dans des situations économiques et sociales difficiles, restent joyeux, calmes et respectueux des autres.

De retour aux Etats Unis, elle vérifie ses intuitions avec son premier enfant. Elle met en place une série de mouvements inspirés de la tradition Indienne, des techniques du massage suédois, et de ses connaissances en réflexologie et en yoga. Pratiqué quotidiennement ce massage, équilibrant décontraction et stimulation, est favorable au développement harmonieux du bébé.

En 1979 Vimala McClure écrit le livre « Infant massage : a handbook for loving parents » éditions Bantam Books, traduit en français en 2004 sous le titre « Le massage des bébés. Bien-être et harmonie dans la relation parents-enfants », aux éditions Sand/Tchou.

Afin de partager son expérience avec d'autres parents, Vimala met au point une méthode d'apprentissage progressive simple et complète. L'intérêt suscité par cette pratique s'étend rapidement parmi les parents et les professionnels de la petite enfance, ce qui les amène à fonder en 1981 *l'International Association of Infant Massage (IAIM)* et à créer un programme de formation d'instructeurs en massage pour bébé.

Un réseau international

Le programme de massage pour bébé de l'IAIM est actuellement enseigné et pratiqué dans plus de 45 pays, sur les 5 continents.

Il est actualisé tous les deux ans par le cercle des formateurs internationaux, garantissant l'universalité du programme. Sont prises en compte les observations des bébés, de leurs parents et les remarques des instructeurs de tous les pays, afin d'adapter la méthodologie d'apprentissage à chaque contexte culturel dans lequel ce programme s'inscrit.

Ainsi, ayant une base commune précise et solide chacun pourra garder ou y intégrer ses particularités culturelles.

En France l'A.F.M.B.

La première formation d'instructeurs en massage pour bébé a eu lieu en France en 1999. Elle a abouti quelques mois plus tard à la création de l'Association Française de Massage pour Bébé (AFMB), association loi 1901 J.O. du 8 janvier 2000.

L'AFMB vise à promouvoir, dans notre pays, la pratique du massage bébé par les parents. Soutenir, valoriser, accompagner parents et bébés vers une autre forme de communication.

Pour cela, au départ L'AFMB s'occupait essentiellement d'organiser la formation des instructeurs et de leur permettre de se retrouver une fois par an.

Fort de son succès ; il y a aujourd'hui près de 400 instructeurs certifiés et adhérents à l'AFMB en France, plus de 200 demandes de formation par an et ce chiffre ne cesse d'augmenter. L'AFMB s'appuie sur quatre formatrices I.A.I.M. internationales francophones qui interviennent en France pour former les instructeurs et les accompagner jusqu'à la certification par l'IAIM, qui leur donne une légitimité internationale. (voir site internet <http://iaim.net/trainings.php#France>)

Elle peut ainsi s'orienter vers le soutien des instructeurs dans leur pratique. L'AFMB permet aux instructeurs d'être référencés sur son site web, organise des rencontres régionales et nationales, coordonne et soutient les actions locales. Met en place des outils de communication. Participe et/ou organise des conférences, des salons, des recherches, des publications, des reportages...

Qui sont les instructeurs certifiés ?

Pour devenir instructeur en massage pour bébé il faut tout d'abord une motivation sérieuse et un parcours en cohérence avec cette activité. Au cours de sa formation l'instructeur qui va transmettre le massage auprès des parents et des bébés acquiert une ouverture d'esprit, une capacité d'écoute et d'observation importantes pour valoriser les compétences parentales et soutenir le lien d'attachement. Ce rôle demande également une bonne connaissance du développement de l'enfant, des compétences dans l'animation de groupe. La plupart des instructeurs viennent du milieu médical, paramédical, social ou de la petite enfance.

La certification n'est possible qu'après avoir participé à la formation I.A.I.M. et accompli un travail personnel qui comprend des mises en situation pratiques évaluées par les parents, supervisées par le formateur, et un travail de recherche validé par écrit.

Les instructeurs enseignent le massage du bébé aux parents, soit par le biais d'associations socio-culturelles, de service à la personne à domicile, pour les municipalités, les MJC, les services de Protection Maternelle et Infantile, et parfois les services hospitaliers, soit ils intègrent le massage pour bébé à la pratique d'une activité libérale

Un programme de soutien à la parentalité

Basé sur l'apprentissage du massage pour bébé, cet enseignement est en fait un véritable programme de soutien à la parentalité qui atteint plusieurs objectifs :

- ✓ Favoriser et valoriser les compétences parentales
- ✓ Diminuer le stress des parents

- ✓ Accroître les connaissances des parents sur le développement de l'enfant
- ✓ Favoriser la sécurité de l'attachement de l'enfant
- ✓ Favoriser le développement psychomoteur de l'enfant
- ✓ Prévenir la dépression post-natale et son impact sur l'enfant
- ✓ Favoriser le développement de réseaux sociaux des parents

L'instructeur, en dehors du massage proprement dit, n'est pas là pour « donner des conseils » mais pour rassurer les parents sur leurs compétences. Pendant la séance, il animera des discussions, au sujet de la reconnaissance du langage non verbal du bébé, les pleurs, les coliques, les routines par exemple, et facilitera les échanges et la parole de chacun.

Ces discussions permettent aux parents de partager leurs points de vue, leurs doutes, leurs pratiques, de créer des liens et de se sentir moins isolés. Ils apprennent à mieux comprendre leur bébé, à répondre à ses besoins et peuvent ainsi prendre les décisions qui leur conviennent dans le respect de l'enfant.

En pratique : déroulement des cours

L'enseignement, en particulier ou en petit groupe, est organisé en 4 à 5 séances d'une heure et demi environ. Chaque séance débute par un temps d'accueil et une préparation au massage grâce à une relaxation courte. Vient ensuite l'enseignement des nouveaux mouvements, la révision des gestes déjà appris et enfin un temps de discussion.

La transmission du geste est directe : l'instructeur explique et montre le mouvement sur un poupon pendant que les parents massent leur bébé, ce qui permet d'être attentif aux bébés et aux parents, d'améliorer les mouvements. Les parents sont rassurés sur la qualité de leurs gestes, ils se détendent et sont plus à l'écoute de leur enfant.

Les séances sont à une semaine d'intervalle pour que les parents et les bébés s'approprient les mouvements, tranquillement chez eux. Les parents peuvent ainsi poser les questions qui surgissent souvent entre les séances.

Les petits groupes sont formés en moyenne de 3 et 6 familles. C'est un espace de rencontre et d'échange. L'instructeur anime les discussions pour permettre à chacun de s'exprimer et de trouver les réponses qui lui conviennent.

Remarques des parents

Les parents disent souvent que l'expérience la plus importante pour eux c'est de découvrir le plaisir de communiquer avec leur bébé par le massage, de partager avec lui des instants privilégiés de détente et de bien-être.

Ils apprécient aussi beaucoup les techniques spécifiques qui permettent de soulager leur bébé et les échanges avec les autres parents.

Ils valorisent l'apprentissage en groupe en disant que les séances régulières leur ont permis de sortir de chez eux, de pouvoir parler de leurs expériences de parents, et de créer de nouvelles amitiés.