Discussion n'° 13

Sujet : « Toucher sensitif, massages »

Initiateur : Marion Lefèvre

Qui a participé : Anne-Sophie Champanhet, Sandrine Prince, Aude Egger, Julia Guriraud, Mariela Bogdanov-Labbé, Angela Petrillo-Lopez, Cecile Bensalah, Laure de Cazenove, Frédérique Horowitz, Sandrine Tirlo, Cécile Callonge, Anne Jacob, Martine René.

Sommaire de la discussion, recommandations :

Partage d'expériences du passage pendant la grossesse et l'accouchement.
L'essentiel est de masser et de se faire masser. Il existe différentes techniques mais la technique utilisée est secondaire. L'essentiel est l'envie de masser, de toucher.

Tout au long du massage, la communication est essentielle. D'abord, on sollicite l'autorisation. Puis on demande à la maman où elle souhaite qu'on la masse.
Le fait de proposer des massages en plus de l'accompagnement apporte un gros plus. C'est une manière douce d'entrer dans l'intimité par le toucher.
L'intention compte beaucoup : être neutre, détachée, ouverte aux sensations du toucher.

Il est important de savoir que quand on masse, on réveille des émotions, une histoire qu'il va falloir peut-être gérer ensuite. C'est pourquoi on en parle d'abord avec la personne avant de la masser afin qu'elle y soit préparée.

Sur ce point, il est vrai qu'une formation de base de massage aide. De même qu'une formation à l'écoute.

Technique : massage de membres ou du corps entier,
massage du périnée avec de l'huile d'abricot ou de sésame

La doula peut inciter et aider la maman à se masser elle-même (notamment au niveau du périnée) ou le papa à masser sa femme pendant la grossesse ou durant l'accouchement.

Pour le massage bébé, point n'est besoin de beaucoup de connaissances techniques, la doula va suggérer sur un poupon aux parents comment ils peuvent masser leur bébé. Elle va ainsi les amener à se sentir compétents à toucher le corps de leur bébé.