



© Friday - Fotolia.com

Entre une mère et *son enfant*

Le lien privilégié du massage

par Karine Saada

Les vertus du massage sont bien connues. Dans le cadre d'une grossesse, la maman peut ainsi créer une relation privilégiée avec son bébé dès les premiers jours de la conception et la prolonger après l'accouchement. Un lien précieux à cultiver !

La naissance ne doit plus être considérée comme le début de la vie, mais comme la suite d'une relation commencée des mois plus tôt. Les parents doivent alors écrire l'histoire avec leur enfant : *Au plus intime d'Elle, le nid était un lieu de plumes où les œufs reposaient enveloppés de douceur et d'amour. Les lumières du nid s'irisaient de pastels. Chaque ovule en partance était accompagné de baisers, de caresses. L'ovule ainsi transporté partait joyeux découvrir le chemin de son histoire, les oreilles emplies de sons légers et pétillants. Tous savent qu'un jour une autre histoire se vivrait, une grande histoire de l'invisible de ce ventre chaud, moelleux, vivant du plus pur de l'Amour. Au plus intime de Lui sommeillait un trésor à cils vibratoires et grands chapeaux pointus, remplis de vitalité, d'énergie de conquête tendre. Ils voulaient conquérir, faire naître le monde, recréer l'Univers, partager toutes leurs connaissances.*

Eux aussi connaissent l'histoire du rôle qu'ils auraient à jouer, un jour. Ce jour qui ne serait pas comme les autres, où l'un d'entre eux serait choisi, où les autres l'accompagneraient dans ses transformations. Un soir, ce moment prévu dans le grand livre des savoirs ancestraux arriva. Tout le monde sut très vite ce qui allait se dérouler. Chacun se faisait beau car le grand soir de la fête indiquait son imminence. Le cœur de l'ovule battait à tout rompre. Le Maître des spermatozoïdes dit : « Notre mission est la plus belle des réalisations de cette Terre ». Encouragés par tant de forces vives, ils vibraient tous, fiers, ardents, emplis de la conscience profonde de leur rôle en cet instant béni. Ils allaient se donner totalement à la Vie. Mourir pour elle et renaître en elle, transformés.⁽¹⁾ Ains le moment de la conception donne déjà une idée de ce que sera l'émotionnel, la psychologie... de l'enfant. Mais il évolue aussi en fonction des situations vécues, de l'environnement et des ressentis de sa mère durant toute sa grossesse.

La vie fœtale

Porter un enfant pendant neuf mois et le mettre au monde est une aventure magique. Comme le dit Winnicott : « Le fœtus est en pension ». Mais la femme est plus fragile pendant sa grossesse. Elle se doit d'être à l'écoute de son corps et des désirs de son bébé : manger correctement, se reposer si elle est fatiguée et essayer de ne pas

vivre de moments trop stressants, ni d'émotions négatives trop fortes car, à cause des sécrétions hormonales, elle va modifier le milieu biologique qu'elle crée pour son bébé.

Les liens physiques et affectifs entre la mère et son enfant se tissent au fur et à mesure des neuf mois qui vont passer et continuent à se développer après la naissance. Pendant la grossesse, le bébé dépend totalement de sa mère : relié à elle par le placenta pour tout ce qui est vital à sa santé, il reconnaît sa voix, ses mains, bouge quand elle se repose et perçoit aussi ses sentiments. Plusieurs études scientifiques ont montré que les états émotionnels de la femme enceinte peuvent avoir des effets sur le bébé qui partage les émotions et humeurs de sa mère, ressent les énergies qui l'entourent et est « en vibration » avec elle.

Massages et femmes enceintes

C'est pourquoi, malgré nos vies trépidantes et stressantes, il faut savoir garder des moments de calme et de douceur par respect pour soi-même et son enfant. En cas de stress trop intense, la femme enceinte peut bénéficier d'un massage pour, à nouveau, offrir un milieu idéal à son bébé qui va bénéficier de périodes de vie plus calmes pour grandir tranquillement. C'est le cas pendant un massage... Lorsque je masse une maman, je prends toujours le temps de la détendre complètement⁽²⁾. Elle évacue son stress, ses peurs, ses colères pour se mettre dans une bulle, se recentrer sur elle et son bébé. Seules les émotions positives restent. De plus, le calme aide le corps à récupérer. Les mamans se ressourcent physiquement, émotionnellement et énergétiquement.

Pendant le massage, l'ocytocine se libère et permet d'arriver à un soulagement des douleurs, une sensation de relaxation et de paix intérieure. K.U. Moberg, suédoise et professeur de physiologie, dit que : « Pendant le massage, le système nerveux sensitif se met en route et transmet les sensations et informations du corps au système nerveux central via la peau, les nerfs, les muscles, les articulations et les tendons ». ⁽³⁾ La répétition des massages renforce et prolonge l'effet anxiolytique qui facilite le sommeil.

Après l'accouchement...

Après l'accouchement, le lien mère-enfant continue sa progression. Il joue un rôle essentiel dans le développement du futur adulte. Le système du fœtus qui se met en place le premier est le toucher : il est en contact permanent avec l'utérus qui le masse dès que sa maman bouge et qu'il touche lui-même avec ses pieds et ses mains. L'amour exprimé par la maman à son enfant lui est aussi vital que manger. Il passe par des regards, des câlins... mais n'est pas toujours évident à manifester. Pour cela,



© Michael Kempf - Fotolia.com

je propose aux mamans d'apprendre à masser leurs bébés elles-mêmes en leur montrant les gestes sur un poupon. Chaque cours est adapté au rythme des enfants. Par exemple, si un bébé pleure, on s'arrête et on essaie de comprendre pourquoi : a-t-il faim, froid, est-il fatigué ? Masser bébé, c'est être à son écoute.

Il est aussi essentiel que les mamans soient complètement disponibles en temps et dans leur tête pour arriver à un bon massage. Ainsi, elles consolident leurs liens avec leur bébé car elles-mêmes sont détendues et concentrées sur leur enfant : elles arrivent alors à communiquer, de façon non verbale, avec eux. Ceux-ci réagissent au bien-être de leur mère et, grâce au massage, relâchent toutes les tensions accumulées durant la journée (nouveaux sons, nouvelles odeurs...). L'un touche, l'autre est touché. L'enfant s'abandonne à la tendresse que lui donne sa mère : il se sent sécurisé et elle est rassurée.

Le toucher du massage permet à l'ocytocine de se libérer. Et cela produit les mêmes effets que sur la femme enceinte : stimulation de la croissance, prise de poids plus rapide, élimination des tensions musculaires, moins de peurs, baisse de l'anxiété et meilleur sommeil. A ce propos, T. Field du Touch Research Institute a démontré que les prématurés massés régulièrement grandissent et se développent plus vite que ceux non massés. Ces massages du bébé finissent ainsi d'installer la relation commencée à la conception. Ce lien privilégié mère-enfant qui en découle est bénéfique à la construction physique et émotionnelle du futur adulte. ■

(1) Edmée Gaubert, « De mémoire de fœtus », éditions du Souffle d'Or.

(2) Massage non thérapeutique.

(3) Kirstin Uvnäs Moberg, « Ocytocine : l'hormone de l'amour », éditions du Souffle d'Or.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Pendant le massage, l'ocytocine se libère.



PORTRAIT

Enceinte de ses deux enfants, Karine Saada était une commerciale très active, toujours en train de courir. Après l'accouchement de sa seconde fille, elle s'est dit qu'elle voulait continuer à profiter de ce calme, tant pour elle que pour son enfant. Elle a alors suivi une formation de « massage femme enceinte » à l'institut Cassiopée, puis de « massage bébé » à l'Association Française de Massage pour Bébé.