

Annexe 3 : Différentes pratiques de massage

- **Le toucher glisser-palper** implique que toute la surface de la main soit en contact avec l'enfant, en alternant entre les deux mains. Ce type de toucher favorise une meilleure circulation sanguine et une hydratation en profondeur de la peau.
- **Le toucher appuyé** vise à relâcher les tensions musculaires. Il peut être réalisé à travers les vêtements pour éviter de déshabiller l'enfant et le protéger du froid.
- **Le toucher contenant** consiste à envelopper une partie du corps ou plusieurs membres simultanément. Par exemple, entourer doucement la tête de l'enfant avec les deux mains, ou ses bras le long de son corps, ou encore regrouper ses jambes en position assise contre son corps. Ce type de toucher est utile pour apaiser l'agitation de l'enfant, favorisant ainsi la détente musculaire et parfois même l'endormissement.
- **Le toucher caresse** peut-être réalisé avec une peluche, une brosse de maquillage ou une plume pour effleurer la peau. Comme le toucher appuyé, ce massage peut être effectué par-dessus les vêtements. Il a pour but de relaxer et de stimuler le corps de l'enfant.
- **Le toucher répétitif** consiste à maintenir une main immobile tandis que l'autre réalise des mouvements de va-et-vient sur différentes parties du corps de l'enfant, favorisant ainsi sa relaxation. Ce type de massage peut être pratiqué à tout moment.
- **Le toucher immobile** consiste à placer des mains bien chaudes sur une partie du corps de l'enfant pendant environ 10 secondes, ce qui contribue à détendre les muscles.
- **Le toucher tapoter** implique une série rapide de tapotements toniques visant à stimuler les muscles, à jouer avec l'enfant et à éveiller ses sens.
- **Le toucher brosser**, à éviter sur les peaux fragiles et à pratiquer à partir de 5 mois, permet d'éliminer les cellules mortes, de stimuler la circulation sanguine et de réchauffer la peau, favorisant ainsi un meilleur sommeil. Il peut également être réalisé à travers les vêtements.