

# IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi 27 avril** au **vendredi 1 mai** **2020**

1-4P (4 à 8 ans)  5-8P (9 à 13 ans)  9-11S (13 à 15 ans)  PLUS (tous âges)

**TITRE DE L'ACTIVITÉ : Massage et détente pour personne en situation de (poly)handicap**

Consigne / Descriptif :

Rien de tel que le toucher pour soulager les corps des enfants en situation de (poly)handicap, et pour renforcer le **lien relationnel**.

Offrez à votre enfant un **massage**, un moment de relaxation à consommer sans modération.

Voici quelques conseils pour mettre en place chez vous un espace de détente et de confort pour votre enfant.

Il vous faudra avoir une **pièce bien chauffée** afin que votre enfant n'ait pas froid quand il sera dévêtu, ainsi qu'une **lumière tamisée** et de la **musique douce** qui l'aidera à se détendre lors de votre échange.



Vous pouvez aussi utiliser des **huiles essentielles de massage** (huiles essentielles relaxantes à la lavande, harmonisante à la rose musquée, régénératrice à la grenade, vivifiante au citrus et dynamisante à l'argousier, etc.) ou mettre des huiles essentielles transmises par un diffuseur.



Un lit trop mou limite l'efficacité des gestes appuyés. Préférez un **support ferme**, protégé par une serviette. Pour soulager les articulations de votre enfant et éviter les tensions et rétractations, vous pouvez utiliser des **coussins**.

Vous devez absolument vous sentir à l'aise lors de ce moment privilégié entre vous et votre enfant. Pour cela, essayez de trouver une position où vous pouvez garder **le dos droit** le plus possible.

Lors du massage, il est important de commencer par **enlever bijoux et montres** puis **chauffer l'huile dans vos mains** pour que ce soit le plus agréable possible pour votre enfant.

Commencez le massage par les massages des mains et des bras, pour entrer en contact. C'est un moment important qui favorise la communication **par le regard**.

En général il est important de commencer le massage par une extrémité du corps, comme les mains, la tête ou les pieds, et de continuer ensuite le long des membres du corps, afin que l'enfant ressente son corps en entier, de la tête aux pieds. Vous pouvez **nommer les endroits** que vous êtes en train de masser, de façon ludique, par exemple en disant « *bonjour bonjour les petits pieds* », afin qu'il/elle puisse aussi savoir quelle partie vous êtes en train de lui toucher.

Le visage (et le cuir chevelu) étant la zone la plus intime, **mieux vaut finir** votre massage **par le visage** et le cuir chevelu, lorsque la détente est optimale 😊.

Remarques :

*Un massage dure de dix à vingt minutes en général, mais comptez davantage pour la préparation et l'installation du massage.*

*Diverses sortes de massages peuvent être pratiquées (douleur, relaxation, constipation et bien d'autres).*

*Si l'enfant redoute le contact direct par la peau, vous pouvez sans autre utiliser des balles en mousse ou à picots, tissus, plumes, qui multiplient les sensations et jouent le rôle de médiateurs.*

Pour aller plus loin (références et liens) :

*Pour plus de détails et des photos montrant les étapes d'un massage, rendez-vous sur le lien :*

<https://hizy.org/fr/sante-et-soin/conseil-sante/massage-et-polyhandicap-une-pause-bien-etre-pour-votre-enfant->