

LES BALLEES ET LE MASSAGE

INTRODUCTION

Dans un moment où vous êtes disponible, vous pouvez proposer à votre enfant un temps de détente et de massage à l'aide d'une balle. Cette proposition permet de passer un moment agréable avec son enfant. Cela procure une sensation relaxante et favorise la prise de conscience des différentes parties de son corps, de l'étendue de sa peau, d'un corps unifié et de ses limites corporelles (schéma corporel). Cela aide l'enfant à différencier les sensations agréables et désagréables pour lui.



Le massage



Ce massage s'effectue habillé. Votre enfant se met dans la position qu'il souhaite. Vous faites rouler lentement la balle sur le corps de votre enfant. Vous pouvez appuyer un peu plus fort sur les zones les plus charnues (ne pas passer sur le visage, ni le crâne, ni les zones sexuelles). Vous pouvez verbaliser ponctuellement les différents parties du corps massées, vous pouvez chanter une berceuse...



Les balles

Souvent les enfants apprécient d'avoir une balle dans la main aussi, même s'ils ne l'utilisent pas pour se masser. Les jeunes enfants ne restent pas nécessairement immobiles durant un temps de massage, à nous adulte de nous adapter à leur changement de positions, à leurs envies, à leur besoin de prendre un temps de pause, de se déplacer et peut-être de revenir. Certains enfants préféreront s'automasser. Vous pouvez alors leur donner une balle et en prendre une pour vous. Vous pouvez alors vous masser certaines parties de votre corps et votre enfant pourra imiter puis faire ce qui lui convient.



Différentes balles peuvent être utilisées : balles hérissées, balles à picots, balles de jonglage, balles de tennis. Suivant leur relief et leur densité, elles procureront des sensations différentes. Il est intéressant de tester les différentes balles sur vous au préalable et de percevoir ainsi les différentes sensations qu'elles peuvent procurer. **Toutefois, il faut garder à l'esprit que chaque individu est unique et de ce fait, les sensations résultants d'une même stimulation sont vécues différemment par chacun.** En étant attentif et à l'écoute de votre enfant et des signaux qu'il vous communique, vous pourrez adapter vos propositions.

A savoir

Quand les enfants grandissent, ils apprécient aussi changer les rôles et vous masser (bien sûr leur temps de concentration est différent de celui d'un adulte, donc c'est souvent un massage éclair).