



**Apprendre à  
masser son  
bébé**




# Livret à destination des parents

Ce livret est le complément de la formation “Apprendre à masser son bébé” où vous avez pu apprendre à pratiquer les gestes de massage sur votre enfant, en séance privée.

Vous retrouvez, au fil des pages, le récapitulatif des gestes appris. Je m’appuie sur la formation reçue de Magaly Barraud (Ananda bien-être), formatrice en massage à Rennes.

Ce massage est dit Shantala en référence au livre de Frédérick Leboyer, *Shantala : un art traditionnel, le massage des enfants (Seuil, 2018)*, dans lequel il raconte sa rencontre avec Shantala qui masse quotidiennement son bébé, Gopal, dans un foyer caritatif de Calcutta.



N'hésitez à revenir vers moi si vous avez des questions, je me ferai une joie d'y répondre !

Anna Le Blaye

Massages, Ateliers collectifs

1 la haute touche 35160 Talensac

<https://lesmainssurlecoeur.fr/>

06 84 43 96 66

contact@lesmainssurlecoeur.fr

*Je vous souhaite de bons moments  
de massage avec votre enfant !*



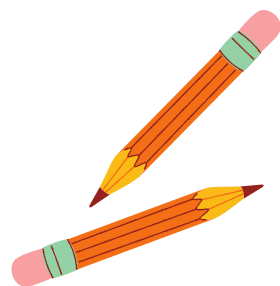
# Sommaire



**5** INTRODUCTION



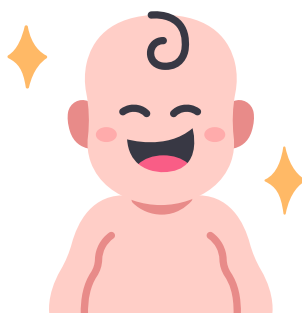
**7** BÉNÉFICES



**10** PRÉCAUTIONS



**11** CONSEILS



**19** MASSAGE



**56** PRESTATIONS





# Introduction au massage bébé Shantala

Le massage pour bébé est une pratique ancestrale et naturelle dans d'autres cultures comme en Inde, en Afrique etc. En Europe, nous avons un peu perdu cet art du toucher qui sécurise les bébés. Pourtant, la peau est le plus grand organe du corps avec, une surface de 2 mètres carrés, si elle était étalée, et 500 000 cellules sensorielles reliées à la moelle épinière. Le toucher est donc le sens le plus développé chez les humains et le contact corporel est indispensable à la survie du nourrisson. Des bébés non touchés peuvent se laisser mourir même s'ils sont nourris.

Dans ce livret, seront présentés des gestes issus de la tradition ayurvédique indienne.



Ce sont principalement les femmes qui se transmettent cet art du massage pour nourrisson en s'appuyant sur des gestes issus du massage ayurvédique indien, de la réflexologie et du yoga.

Ce massage est dit Shantala en référence au livre de Frédéric Leboyer *Shantala : un art traditionnel, le massage des enfants*, (Seuil, 2018) dans lequel il raconte sa rencontre avec Shantala qui masse quotidiennement son bébé, Gopal. Il écrit : "*j'étais comme aveuglé par tant de beauté et d'amour*".

Le massage renforce le lien entre les parents et l'enfant et favorise le développement global des nourrissons.

Le massage est particulièrement conseillé lorsque le lien entre la mère et l'enfant a pu être altéré en raison de complications médicales ou d'autres événements, tels que la naissance prématurée, la césarienne, la dépression postnatale, l'adoption, etc.



## Bénéfices du massage bébé Shantala

Le massage pour bébé a des effets positifs à la fois sur le corps et aussi sur l'esprit des enfants... et des parents qui donnent ce massage.

### **Pour les bébés :**

\*favorise le sommeil

\*permet de réguler les rythmes veille-sommeil puisque le massage apporte une détente profonde préparant l'enfant au sommeil.

\*permet une prise de poids de bébé

\*contribue à une bonne digestion en soulageant les gaz et les coliques



\*le massage par son effet relaxant, apaise les angoisses et les pleurs du nourrisson

\*aide à la prise de conscience du corps du nourrisson

\*facilite la concentration du bébé

\*contribue au bien-être des bébés de mères souffrant de dépression

\*améliore le fonctionnement des systèmes : circulatoire, respiratoire, gastro-intestinal, musculaire, immunitaire et nerveux

\*par le développement de la coordination et du tonus musculaire, le massage peut aider l'enfant dans l'acquisition de la marche



## **Pour les parents**

\*réduit l'anxiété chez les parents et leur donne confiance dans leur nouveau rôle.

\*chez les mères atteintes de dépression post-partum, le massage améliore la relation mère-enfant

\*aide à développer le lien émotionnel entre l'enfant et ses parents

\*les parents seront davantage attentifs aux signaux non verbaux du bébé (regard, mouvements du corps, expression du visage etc.) lors du massage. Ce qui améliore la communication parent-enfant.



## Précautions

Il est contre-indiqué de donner un massage à un bébé :

\*malade, atteint de fièvre ou fatigué

\*tout de suite après un repas ou s'il a faim

\*peu de temps après une intervention chirurgicale ou médicale (vaccin etc.)

\*en cas de lésions sur la peau

\*après un rendez-vous chez l'ostéopathe

*Faites vous confiance pour  
trouver le bon moment pour vous  
et votre enfant !*



# Conseils

## Les conditions du massage

Il est possible de masser un nourrisson dès que le cordon ombilical est tombé. Initialement, il est préférable de ne pas faire plus de 5 à 10 minutes de massage, tout en restant attentif aux signaux qu'il envoie. Avec le temps, la séance pourra être prolongée jusqu'à 20 à 30 minutes.

Pour certains enfants, le massage n'est pas très agréable à la première fois. Il est possible que le bébé soit fatigué, affamé ou repu... Il est possible qu'il réagit, tout simplement, à une expérience nouvelle. Ne vous découragez pas !

Mais, il arrive parfois que certains enfants sont si sensibles au toucher qu'ils ne supportent pas les massages, peu importe le talent du masseur ou de la masseuse.



## L'âge de l'enfant

Il est possible de masser un nourrisson dès que le cordon ombilical est tombé.

Il n'existe pas de limite d'âge. Les enfants plus âgés peuvent demander quand ils veulent se faire masser ou signifier lorsqu'ils ne sont pas prêts à l'être.

Lorsque l'enfant est dans une phase motrice, vers 6 mois par exemple, le bébé est moins disponible à rester allongé car il a souvent envie d'explorer son environnement.

*Faites vous confiance pour  
trouver le bon moment pour vous  
et votre enfant !*





## Quand masser ?

Le moment idéal pour masser un bébé est lors de sa période de "veille tranquille", c'est-à-dire lorsqu'il est détendu, qu'il a les yeux ouverts et qu'il cherche le contact visuel avec l'adulte à proximité de lui.

Il est essentiel que vous soyez l'un et l'autre disponibles et sereins afin de partager ces instants de complicité.



## Où masser ?

La pièce doit être chaude et préalablement aérée. Cela peut-être dans la salle de bain après le bain, en proposant une séance courte de 5 minutes, en fonction de la disponibilité de l'enfant car il peut trouver les étapes de déshabillage/ bain / massage / habillage assez longues.

Installez le bébé dans un lieu agréable pour lui et pour vous : sur sa table à langer ou sur un lit, ou tout simplement par terre sur une couverture pliée, une grande serviette ou un coussin.

La plupart des bébés urinent spontanément lorsqu'ils sont massés, c'est une réaction naturelle au toucher. Si cela est plus confortable pour vous, il est aussi possible de lui laisser sa couche.



## Autres conseils

\*Il est préférable de ne pas porter de bijou qui pourrait égratigner la peau de l'enfant. Veillez également à avoir les ongles courts.

\*Assurez-vous que la pièce a été ventilée et qu'elle est maintenant suffisamment chaude. Choisissez une pièce calme, sans une trop forte luminosité.

\*Une fois vos mains lavées, les enduire d'huile et les frotter quelques minutes pour les réchauffer.

\*Captez ensuite le regard de bébé et lui expliquer ce qui va se passer pour le rassurer.

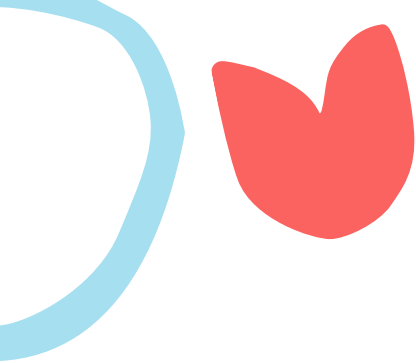
\*C'est important d'interagir avec l'enfant ou éventuellement de lui chanter des chansons pendant le massage et de prendre en compte ses réactions !



## Les huiles

Le massage pour bébé est une méthode douce, effectuée en utilisant une huile végétale sur toutes les parties du corps. Si vous optez pour une huile de massage "déjà préparée", veuillez vous assurer qu'elle est inoffensive. Assurez-vous de sa comestibilité, car les bébés portent fréquemment leurs mains et leurs pieds à leur bouche.

L'idéal est d'utiliser des produits les plus simples possibles, sans parfum, sans parabène : une huile alimentaire première pression à froid et biologique par exemple. En effet, l'huile pénètre profondément dans les couches de la peau de bébé.



Quelques huiles que vous pouvez choisir :

\*l'huile de sésame (fluide, c'est l'huile de base du massage ayurvédique)

\*l'huile de pépin de raisin (nourrissante et sans odeur)

\*l'**huile d'olive** (protège et fortifie la peau, c'est l'huile que nous allons utiliser pour ce massage) etc.

Il est nécessaire de tester la réaction allergique de votre enfant en utilisant une petite quantité d'huile dans la partie interne du bras de votre enfant.

Les huiles essentielles sont absolument déconseillées pour les peaux des bébés au quotidien. Vous pouvez toutefois les utiliser, avec précaution, pendant le massage en diffusion dans la pièce, comme celles de lavande, de mandarine, et d'orange douce (reconnues pour leurs effets apaisants).

Je conseille, pour plus de sécurité, de vaporiser, dans la pièce, leur équivalent en eau florale (ou hydrolat). L'eau florale, également issue de la distillation de la plante mais elle est beaucoup plus douce. Ce qui limite le risque d'allergie chez le bébé.



## La demande d'autorisation

Les bébés sont constamment touchés en raison de leur condition dépendante : lors du change, des repas, etc. Cependant, le massage est différent, car il s'agit d'une véritable communication entre les corps et les peaux. Pour que cette communication soit efficace, il est nécessaire que les deux parties soient prêtes à entrer en communication.

Lorsque le parent est prêt à masser, il est important de vérifier si l'enfant est également prêt. Pour cela, il est recommandé de mettre en place un rituel. Exemple : se positionner en face de l'enfant et le tenir d'une main derrière le dos et la nuque, l'autre tenant ses pieds. La demande du parent est écoutée par le bébé : celui-ci suivra son intuition lors de la réponse du bébé (un sourire, un pied qui se tend, un accord oral...), autant de signes à interpréter pour le parent.

Ce code peut également être une musique utilisée seulement pour le massage.

# Massage

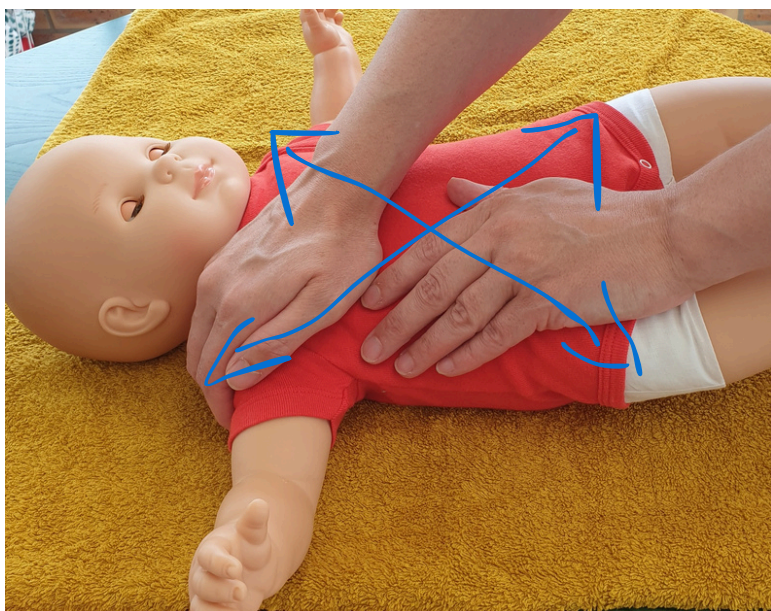
## Bébé sur le dos, adulte face à lui

M : huilage en ouverture : les deux mains partent ensemble du centre de la poitrine vers les épaules, les flancs, les hanches. On insiste sur l'ouverture vers les épaules



## Bébé sur le dos, adulte face à lui

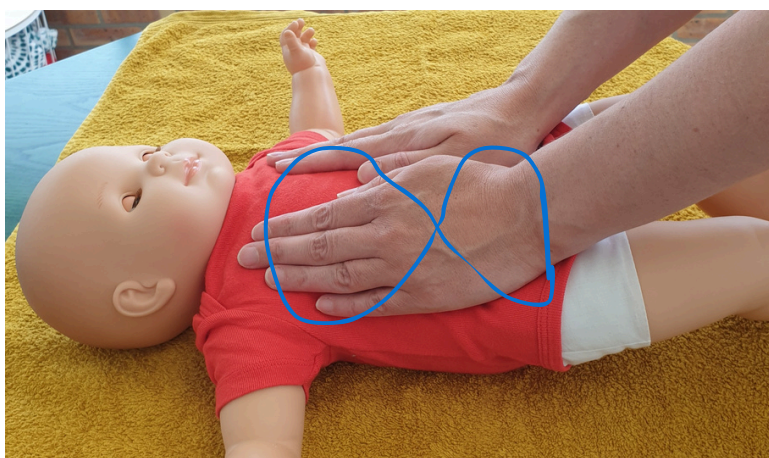
X : Effleurage alterné en croix : une main puis l'autre effleure d'une épaule vers la hanche opposée





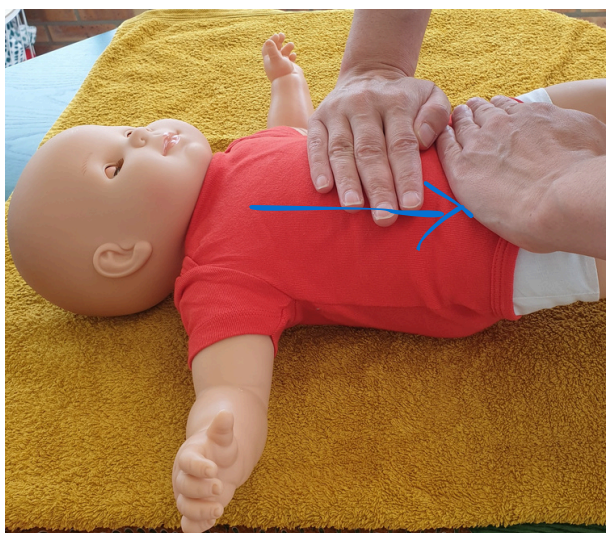
## Bébé sur le dos, adulte face à lui

8 : Effleurage en 8 : une main dessine un 8 vertical sur toute la zone torse-abdomen



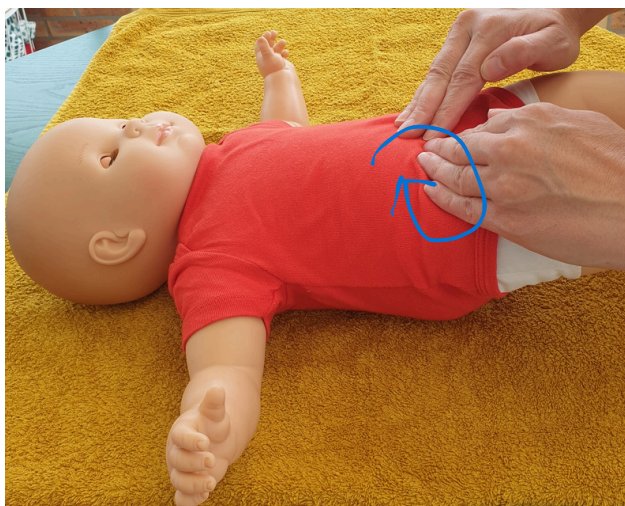
## Bébé sur le dos, adulte face à lui

Moulin : Effleurage alterné : une main puis l'autre descend du torse vers le bas du ventre (main bien à plat, pour couvrir le maximum de surface).



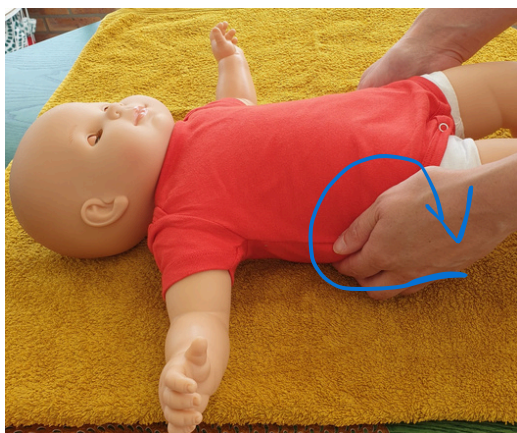
## Bébé sur le dos, adulte face à lui

Cercle : Effleurage circulaire du ventre : une main dessine un rond dont le centre est le nombril, elle tourne en sens horaire (dans l'autre sens en cas de diarrhées)



## Bébé sur le dos, adulte face à lui

O hanches : Effleurage circulaire des hanches : les deux mains tournent en même temps dans le même sens autour des hanches



*Partie 1*



*Révisons en vidéo !*

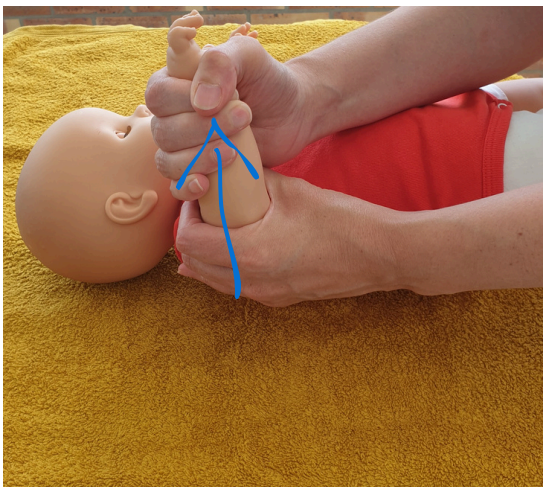
Les 6 mouvements en vidéo du torse et de l'abdomen :  
m, x, 8, moulin, cercle, O des hanches

Lien vers la vidéo : <https://youtube.com/shorts/Bx16x9mrRtw?feature=share>



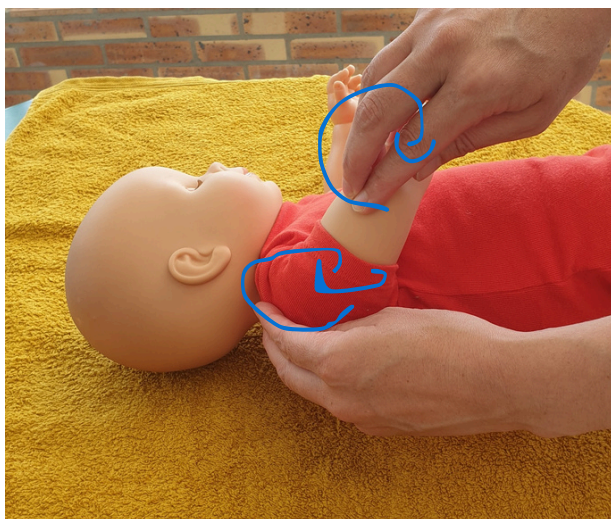
## **Bébé sur le dos, adulte face à lui**

Tube : Effleurage en tube des bras : on effleure main en tube de l'épaule vers le poignet



## Bébé sur le dos, adulte face à lui

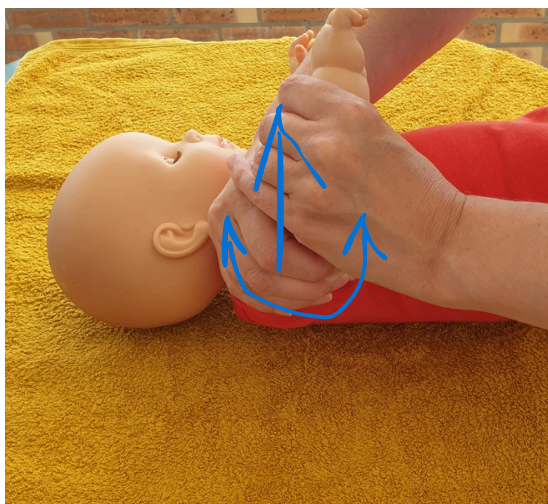
Cercle : Effleurage en cercle : du bout des doigts, on dessine des cercles autour de l'épaule puis du coude





## Bébé sur le dos, adulte face à lui

Bracelet : Essorage en bracelet : la main en bracelet (pouce contre index) autour du bras, on "tortille" de l'épaule vers le poignet. On termine en insistant sur le poignet





**Bébé sur le dos, adulte face à lui**

Papouille : Lissage de la paume : on alterne les pouces, du poignet vers la base des doigts





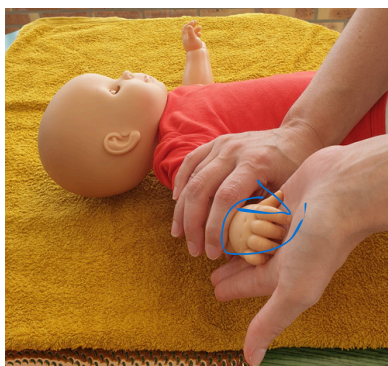
## Bébé sur le dos, adulte face à lui

Chenille : Lissage des doigts : en serrant doucement entre le pouce et l'index, on lisse de la base vers le bout de chaque doigt



## Bébé sur le dos, adulte face à lui

Paume contre paume : Effleurage en cercle : on glisse sa paume contre celle du bébé et on dessine des cercles



*Révisions en vidéo !*

*Partie 2*

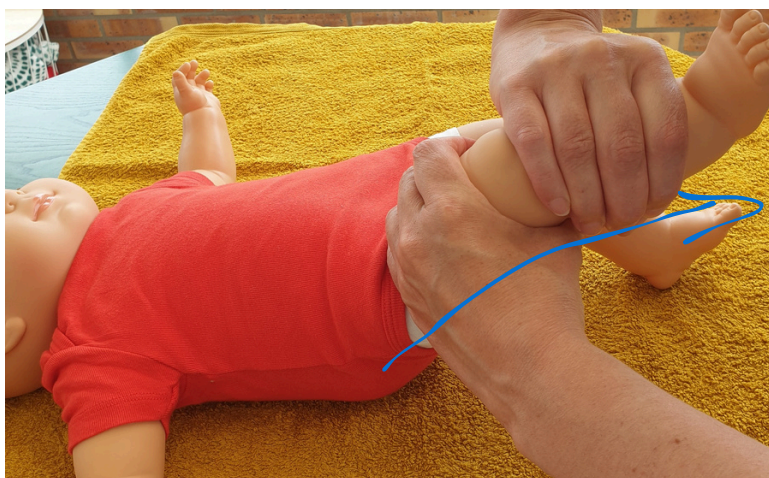


Les 6 mouvements en vidéo des bras et des mains :  
tube, cercle, bracelet, papouille, chenille, paume contre paume

Lien vers la vidéo : <https://youtu.be/a0bW9neNeKo>

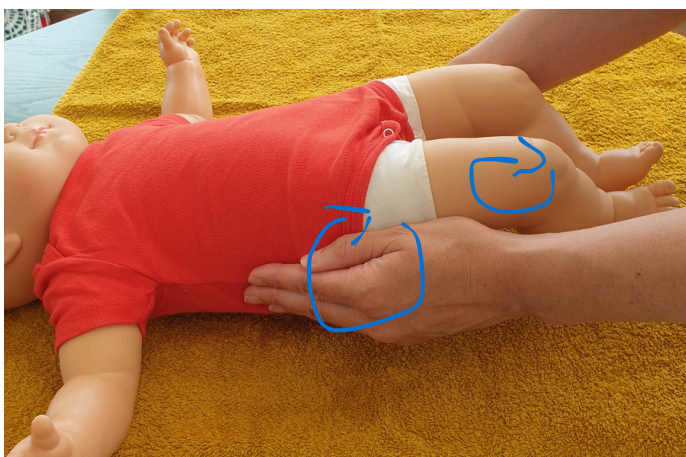
## Bébé sur le dos, adulte face à lui

Tube des jambes : effleurage en tube : on effleure main en tube de la hanche vers la cheville



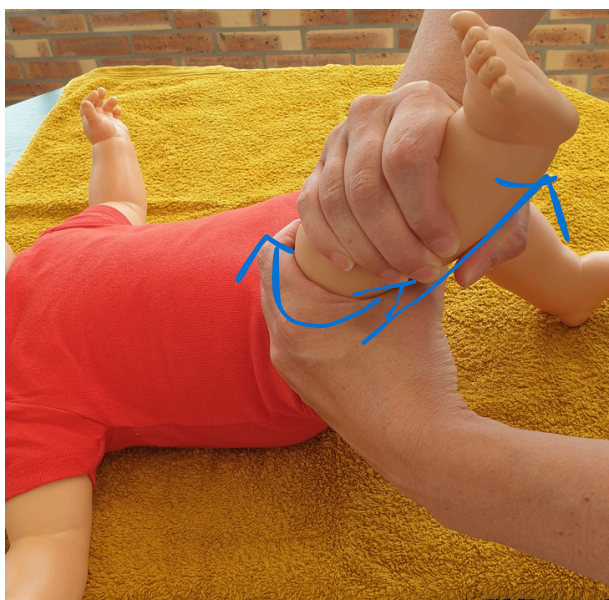
## Bébé sur le dos, adulte face à lui

Cercles : Effleurage en cercles : du bout des doigts, on dessine des cercles autour de la hanche puis du genou



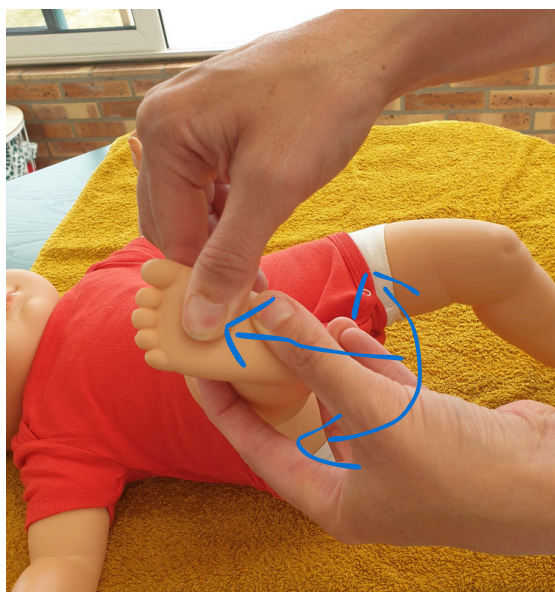
## Bébé sur le dos, adulte face à lui

Bracelet : essorage en bracelet : on tortille de la hanche vers la cheville. On termine en insistant sur la cheville.



## Bébé sur le dos, adulte face à lui

Papouilles : lissage de la voûte plantaire : on alterne les pouces, du talon vers la base des orteils





## Bébé sur le dos, adulte face à lui

Chenilles : lissage des orteils : en serrant doucement entre le pouce et l'index, on lisse de la base vers le bout de chaque orteils



## Bébé sur le dos, adulte face à lui

Paume contre paume : effleurage en cercle : on glisse sa paume de main contre la voûte plantaire de bébé et on dessine des cercles



*Révisons en vidéo !*

*Partie 3*



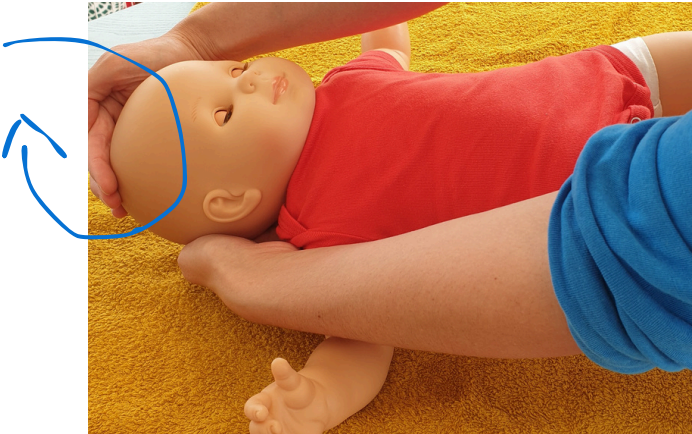
Les 6 mouvements en vidéo des jambes et des pieds : tube, cercle, bracelet, papouille, chenille, paume contre paume

Lien vers la vidéo : [https://youtu.be/54f9MdsQ1\\_4](https://youtu.be/54f9MdsQ1_4)



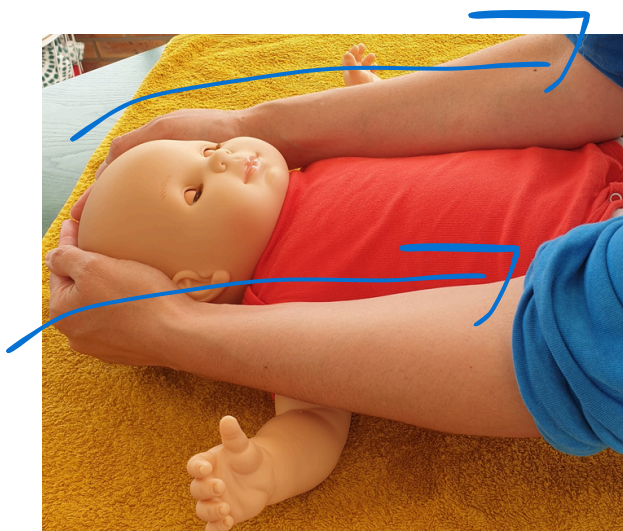
## Bébé sur le dos, adulte face à lui

Cercle crâne : huilage du crâne : une main soutenant la tête, on applique l'huile depuis le sommet du crâne en dessinant de grands cercles. A partir de 3 mois, on peut insister sur la zone fontanelle avec le bout des doigts (index et majeur). Si le bébé a beaucoup de cheveux, on n'applique pas d'huile.



## Bébé sur le dos, adulte face à lui

Huilage du visage : on caresse à 2 mains le visage du front vers le menton

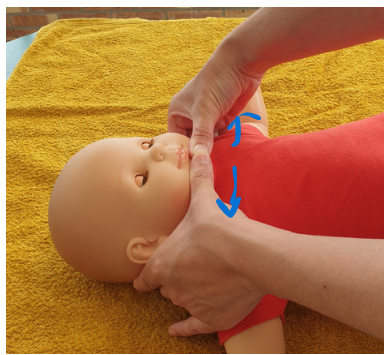


## Bébé sur le dos, adulte face à lui

Lignes horizontales avec les pouces : lissage avec les pouces : les mains se placent de chaque côté de la tête, et on travaille avec les deux pouces en même temps.

On lisse différentes zones en partant du centre du visage :

- \*du milieu du front vers les tempes
- \*des sourcils vers les tempes (*photographie*)
- \*sous les yeux vers les oreilles
- \*sur les pommettes vers les oreilles
- \*sous les pommettes vers les oreilles
- \*des mâchoires vers les oreilles
- \*du menton vers les oreilles (*photographie*)



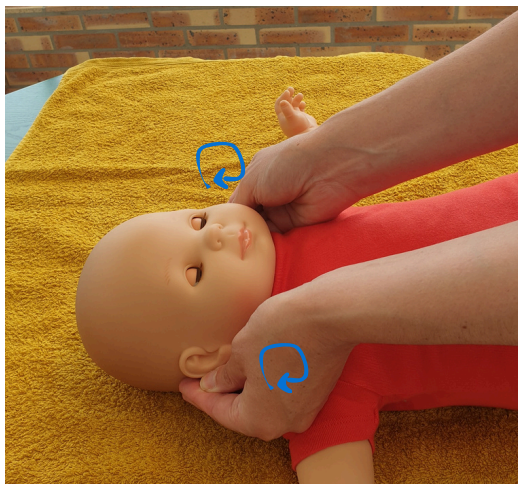
## Bébé sur le dos, adulte face à lui

Lignes verticales avec les pouces : on lisse verticalement la zone qui se situe entre la base des sourcils et les ailes du nez, en aller-retour. Ce mouvement permet de déboucher les sinus.



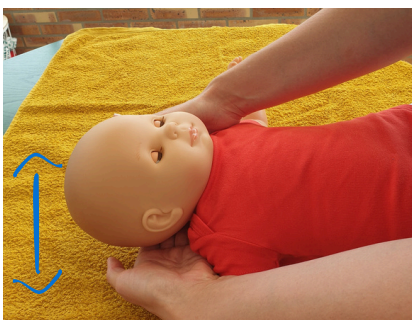
## Bébé sur le dos, adulte face à lui

Massage des oreilles : on tient les oreilles et avec les pouces on dessine des petits cercles qui “déplient” les pavillons.



## Bébé sur le dos, adulte face à lui

Massage de la nuque (A partir de 2 à 3 mois) : une main sous la tête la relève légèrement. Avec l'autre main, on effleure en aller-retour en direction d'une oreille puis vers l'autre (et non en étirant les cervicales).



*Partie 4*



*Révisons en vidéo !*

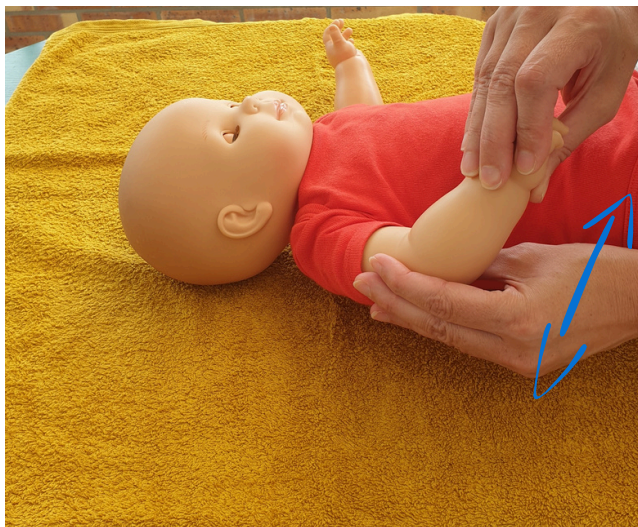
Les 6 mouvements en vidéo du visage et de la nuque :  
cercle crâne, huilage visage, lignes horizontales, lignes  
verticales, oreilles, nuque

Lien vers la vidéo : <https://youtu.be/srITrObcbgk>

## Étirements : Bébé sur le dos, adulte face à lui

*Ces mouvements peuvent être pratiqués avant de retourner le bébé sur le ventre, ou bien à la fin de la séance*

Coudes : on plie et tend les coudes l'un après l'autre





## Étirements : Bébé sur le dos, adulte face à lui

*Ces mouvements peuvent être pratiqués avant de retourner le bébé sur le ventre, ou bien à la fin de la séance*

Rap : en tenant les mains, on croise les bras sur la poitrine, dans un sens et dans l'autre





## Étirements : Bébé sur le dos, adulte face à lui

*Ces mouvements peuvent être pratiqués avant de retourner le bébé sur le ventre, ou bien à la fin de la séance*

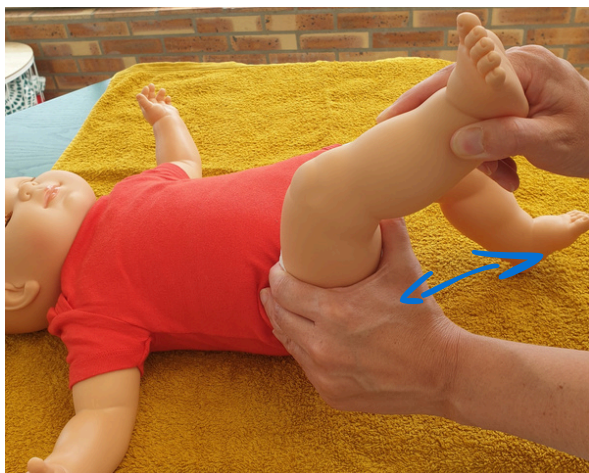
Hola : en tenant les mains, on étire les bras vers le haut (côté tête et non vers soi) puis vers le bas (côté pieds)



## Étirements : Bébé sur le dos, adulte face à lui

*Ces mouvements peuvent être pratiqués avant de retourner le bébé sur le ventre, ou bien à la fin de la séance*

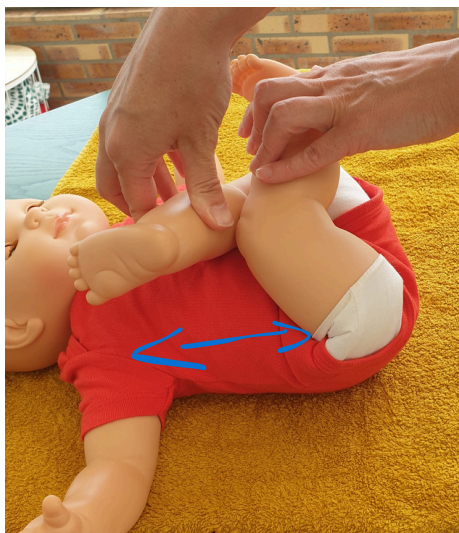
Genoux : on plie et on tend la jambe au niveau du genou et l'autre au niveau du pied, une jambe puis l'autre



## Étirements : Bébé sur le dos, adulte face à lui

*Ces mouvements peuvent être pratiqués avant de retourner le bébé sur le ventre, ou bien à la fin de la séance*

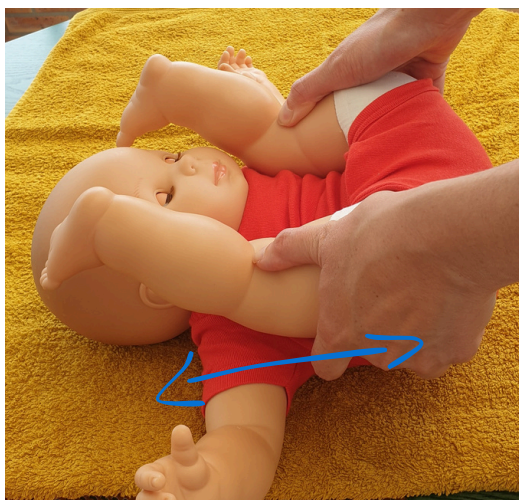
Croisés sur le ventre : en tenant les pieds, jambes pliées, on les croise contre le ventre, dans un sens et dans l'autre



## Étirements : Bébé sur le dos, adulte face à lui

*Ces mouvements peuvent être pratiqués avant de retourner le bébé sur le ventre, ou bien à la fin de la séance*

Pieds aux oreilles : en tenant les pieds, on étire les jambes vers la tête, puis vers le bas.

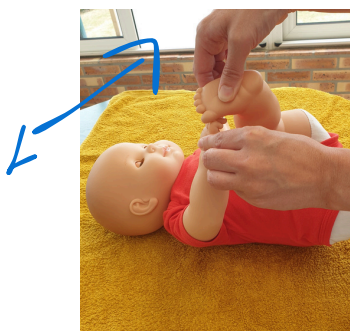


*Souvent bébé le fait tout seul (il "goûte" ses pieds) !*

## Étirements : Bébé sur le dos, adulte face à lui

*Ces mouvements peuvent être pratiqués avant de retourner le bébé sur le ventre, ou bien à la fin de la séance*

Croisés : on croise en tirant doucement un bras avec la jambe opposée (en tenant une main et le pied opposé). On répète la manœuvre de l'autre côté.



*Partie 5*



*Révisons en vidéo !*

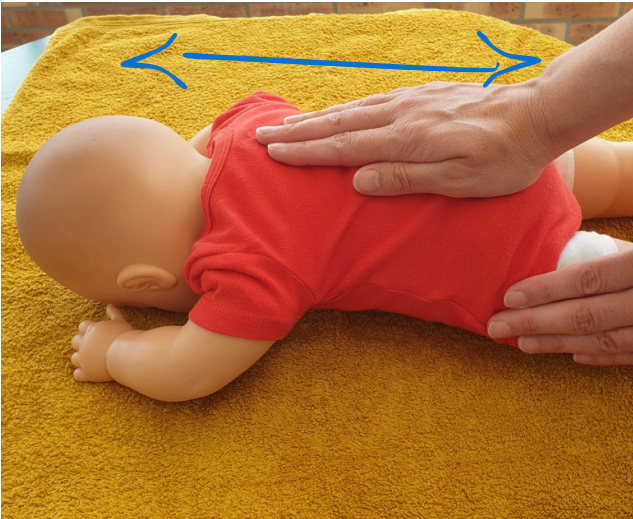
Les 7 mouvements d'étirement en vidéo : coudes, rap, hola, genoux, croisés sur le ventre, pieds aux oreilles, croisés.

Lien vers la vidéo : <https://youtu.be/1TYrgkSfJRE>

## Bébé sur le ventre, tête sur le côté

Huilage du dos : avec une main, on pratique de grands effleurement de haut en bas, en aller retour

*Cette manœuvre peut aussi être effectuée avec bébé sur les épaules de son parent ou sur les genoux du parent.*



## Bébé sur le ventre, tête sur le côté

Massage transversal : les mains travaillent en sens opposé, en aller-retour. C'est une douce friction. Les mains sur parents sont sur le côté et parcourent tout le dos.

*Cette manœuvre peut aussi être effectuée avec bébé sur les genoux du parent.*

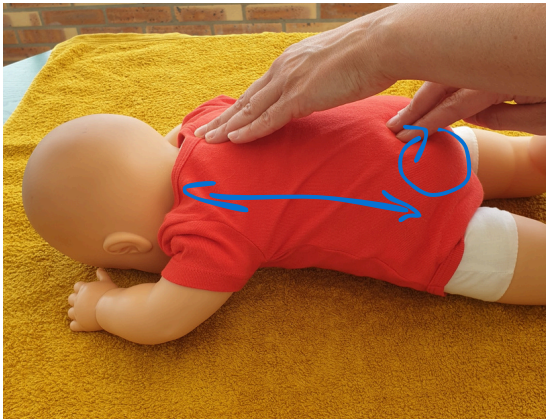




## Bébé sur le ventre, tête sur le côté

Effleurage de la colonne : du bout des doigts, on dessine des petits cercles sur le sacrum puis on effleure la colonne en aller-retour. On alterne plusieurs fois ces deux mouvements.

*Cette manœuvre peut aussi être effectuée avec bébé sur les genoux du parent.*

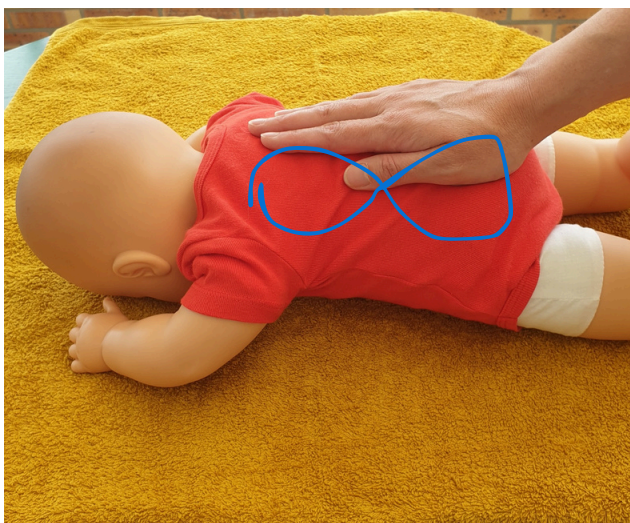




## Bébé sur le ventre, tête sur le côté

Effleurage en 8 : avec une main, on dessine un grand 8 sur tout le dos.

*Cette manœuvre peut aussi être effectuée avec bébé sur les genoux du parent.*



## Bébé sur le ventre, tête sur le côté

Effleurage en 8 couché : avec une main, on dessine un grand 8 sur les fesses, le 8 est alors couché. Il suit la forme des fesses.

*Cette manœuvre peut aussi être effectuée avec bébé sur les genoux du parent.*



## Bébé sur le ventre, tête sur le côté

Harmonisation finale : on effleure généreusement des épaules jusqu'au bout des pieds, plusieurs fois, tout en maintenant les pieds.

*Cette manœuvre peut aussi être effectuée avec bébé sur les genoux du parent.*



*Partie 6*



*Révisons en vidéo !*

Les 6 mouvements sur le dos en vidéo : huilage du dos, massage transversal, colonne, 8, 8 couché, harmonisation

Lien vers la vidéo : <https://youtu.be/glSG4cgXyHI>



# Prestations

Installée à Talensac, à l'Ouest de Rennes, je propose différentes prestations en massage individuel : californien, ayurvédique, shiatsu assis, réflexologie plantaire, massage japonais des mains, massage femme enceinte, apprendre à masser son bébé et aussi des cours collectifs d'une dizaine de personnes pour des particuliers ou des entreprises, des associations, des tiers-lieux etc : auto-massage, atelier parent-enfant.

Au plaisir de vous accompagner prochainement !

Anna Le Blaye  
Massages, Ateliers collectifs  
1 la haute touche 35160 Talensac  
<https://lesmainssurlecoeur.fr/>  
06 84 43 96 66  
contact@lesmainssurlecoeur.fr

*le fichier pdf en entier :*

