

*Moments privilégiés
de partage entre le bébé
et ses parents*

ENTRE DE BONNES MAINS !

Praticienne et formatrice spécialisée, Florence Duc prodigue conseils et massages de bien-être ayurvédique à un public particulièrement réceptif : femmes enceintes, mamans allaitantes ou non, mais aussi parents de nouveau-nés, de prématurés voire d'enfants porteurs d'un handicap. Rencontre avec une coach en massages non thérapeutiques qui a fait du bonheur d'autrui un véritable leitmotiv.

Info plus

Débuté dès le 1^{er} mois, le protocole de massage de détente se déroule en 5 séances (¾ d'heure chacune). Pour des bébés de 3,4 ou 5 mois, Florence préconise une durée maximale de 8 minutes. Souvent, c'est le bébé qui détermine la durée du massage en montrant, par exemple, des signes d'agitation.

LES 5 SÉANCES À LA LOUPE

1. Face avant : des épaules aux orteils. Puis, les bras, le visage et le crâne.
2. Face avant et face arrière (dos et crâne).
3. Corps entier avec insistance sur les mains, les pieds et les petits plis.
4. Corps entier et articulations.
5. Corps entier avec parents à l'écoute du ressenti du bébé.

« Nous allons mettre de l'huile (florale bio non-allergène) sur le poupon pour le masser. Avec ton papa et ta maman, nous allons faire la même chose avec toi si tu es d'accord ? ». Dire que Florence Duc est sur la même longueur d'onde que les petits est un euphémisme. « C'est vrai. Je parle autant au bébé qu'à ses parents. Au grand étonnement de ces derniers, l'enfant est d'ailleurs souvent très bavard. Tous les sens du bambin sont en éveil lors de ces moments privilégiés », explique cette mère de deux enfants, issue d'une lignée d'esthéticiennes et de masseurs kinésithérapeutes.

Le rôle de Florence consiste donc à « guider les parents en appliquant simultanément un protocole (voir ci-contre) au poupon qui est devant elle ». Et ce, tout en faisant « confiance à l'instinct maternel et paternel » de chacun. Durant cinq séances de coaching personnalisé, ceux-ci apprennent, en duo, le B.A-BA des gestes professionnels pour bien masser leur bébé. Le but, soulager des maux tels les coliques ou les poussées dentaires. « Ma philosophie veut que le père et la mère soient tous les deux présents. La moitié des papas qui assistent aux séances poursuivent à la maison ».

Le *modus operandi* est identique. « Avant la première étape de coaching, c'est la prise de contact. Son but, connaître le déroulement de la grossesse et de l'accouchement afin de savoir si la maman et le bébé font l'objet d'un suivi particulier. Je me renseigne également sur le sommeil et la digestion de ce dernier ». À l'issue des séances, les bouts de chou ont souvent sommeil et soif. Certaines mamans prennent alors le bébé au sein, ce qui prolonge le contact physique.

Si le programme est identique entre bébés allaités et ceux au biberon, Florence observe néanmoins des troubles gastriques légèrement plus prononcés chez les seconds. Du coup, elle s'adapte. « Je vais d'avantage montrer les gestes qui facilitent la digestion aux parents qui donnent le biberon ».

Migraines chroniques soulagées au Brésil par l'Ayurvédā

Avant d'atteindre ce degré de « zénitude », Florence a connu le calvaire de la migraine chronique. Le déclin s'est produit lors d'un séjour au Brésil. « Avec ma famille, nous sommes allés y vivre. Durant un an, j'ai bénéficié de massages sacro-crânien dans un centre ayurvédique à Rio. Je n'ai plus de



migraine depuis 2005 », précise-t-elle. Désormais, Florence partage ses connaissances acquises en médecine traditionnelle préventive au travers de Câlins Petons, entreprise créée en 2010, aux pieds des volcans d'Auvergne. Une expertise qui se nourrit de multiples voyages comme celui au blind Institut de Shanghai, l'été dernier, au contact d'aveugles.

Massage de détente prénatal, du buste ou de bébés prématurés

Florence pratique également des massages de bien-être très spécifiques. Selon le trimestre de grossesse, le prénatal est modulable. « Je peux passer jusqu'à vingt minutes sur le ventre de la maman. J'utilise des huiles bios non-allergènes adaptées au fœtus car ingérables sans aucun danger », souligne-t-elle. Concernant les prématurés, elle propose aux parents un accompagnement passant par du postural et du peau à peau. Plus surprenant, les mamans qui allaitent peuvent bénéficier d'un massage bien-être du buste. Au grand dam de Florence, la demande reste pourtant marginale malgré d'évidents bénéfices. Preuve que les us et coutumes en matière d'allaitement évoluent lentement. « Cette gestuelle est pourtant destinée à stimuler la lactation en agissant sur les glandes ».

Pour tous, l'expérience est très enrichissante. « Ces massages de bien-être régulent le sommeil et la digestion autant qu'ils rassurent et apaisent les bébés ». Les parents, eux aussi, en retirent des bénéfices : découverte du langage corporel de leur bébé, renforcement de la relation ou bien encore moment privilégié unique dans le cas d'une fratrie. //

DAMIEN CARBONI

→ Infos « Câlins petons »

Partenaire du Cresna (Centre d'Expertise et Médiation autour de l'Alimentation), Florence Duc intervient dans son cabinet, à domicile ou en entreprise dans l'agglomération clermontoise.
Tél. : 06 37 67 01 02
calinspetons@gmail.com