

Portage et massage bébé...

Hélène Slug-Meyer propose des ateliers de portage de bébés et d'enfants en bas âge, à l'aide d'écharpes, un mode de transport physiologiquement mieux adapté que le classique porte-bébé. Dans la rubrique bien-être, elle propose aussi le massage.

Hélène Slug-Meyer est au service de la relation parents - enfants. Elle est enseignante en pédagogie alternative, spécialisée en maternelle et dépend de l'APPB (Association Française de Portage des Bébés) et de l'IAIM (Association Internationale de Massage Bébé). Elle prépare par ailleurs un diplôme de psychologie clinicienne. La jeune femme organise régulièrement des ateliers dédiés aux bébés et aux enfants, notamment le portage, le massage et l'aide à l'éducation.

Un bébé porté réduit ses pleurs de 53 % la nuit et 41 % le jour. Voilà déjà de quoi convaincre les nouveaux parents

Le portage en écharpe est plus qu'un mode de transport. Les nourrissons sont portés sur l'avant, comme les bébés kangourous dans la poche de leur mère, tandis que les bébés et les enfants (jusqu'à 25 kg) sont placés contre le dos du parent. L'atelier permet d'apprendre les bons gestes pour nouer la grande écharpe.

Trois mamans à la séance d'un samedi après-midi

Trois mamans sont présentes à la séance d'un récent samedi après-midi. Les débuts sont hasardeux, la manipulation demande un minimum de force dans les bras. Mais très vite, le pli est pris. Les petits qui pesent un peu finissent par retrouver une certaine sérénité, au chaud contre le dos de leur maman.

Les pans de la grande écharpe sont à nouer d'une certaine façon, puis à passer sous les fesses de l'enfant avant une finition par un nœud, qui permettra d'équilibrer le centre de gravité. Le nouage n'est pas tout un art mais nécessite un temps de pratique pour respecter la physiologie du bébé et celle du parent qui porte, sans entraver les membres de l'enfant.

Sécurité et confort

Pour les bébés qui tiennent assis, le dos est arrondi et les hanches bloquées afin d'éviter les luxations. Avec une écharpe, le poids du bébé ne compte pas pour le parent, elle permet par ailleurs d'absorber les chocs de la marche et de libérer ses mains.

Les mamans qui participent à l'atelier sont conquises. Elles ont pratiqué le portage ventral et souhaitent se familiariser avec le portage dorsal. Il y est



À l'aise sur le dos de maman. PHOTOS DNA

Le pouce part en voyage, l'index lui montre le chemin, le majeur porte les bagages, l'annulaire porte les bijoux et le petit riquiqui ne porte rien du tout.

LA CHANSON DES DOIGTS

thérapeutes.

Le portage bébé peut se pratiquer dès la sortie de la maternité. Hélène Slug-Meyer précise

parents.

Pour Sandrine, l'une des mamans présentes, « cela fait du bien de partager dans un groupe ». La séance s'achève sur un poème.

Très vite, ce sont d'autres mamans, papa ou mamie qui font leur entrée avec leur tout-petit, pour l'atelier de massage. La séance (la troisième d'un cycle de cinq) dure deux heures et débute avec un temps d'échange entre les parents (sur leur vécu de la semaine, sur les livres lus et les conseils qu'ils ont pu en tirer), ainsi qu'un éveil musical et un temps de relaxation (car il est admis qu'un bébé est sensible à l'humeur du parent).

Installés en cercle, sur un coussin ou un ballon de grossesse (et bébé sur un matelas), les six mamans, un papa concerné et une mamie aimante, partagent un événement positif qui s'est déroulé dans les jours précédents.

Tout est minutieux et dans le respect du corps du bébé

Le massage, parfois en chanton, ne se fait pas forcément sur tout le corps au cours d'une même séance. Les pieds, les mollets, les cuisses, les mains, les doigts, les bras, le ventre, les aisselles ou les épaules sont sollicités, à l'aide d'une huile de massage. Tout est minutieux et dans le respect du corps du bébé. Palpations, étirements, roulements, rotations, pressions, caresses sont autant d'actes possibles.

Une séance procure mieux-être et bonne circulation sanguine, ainsi que réduction des coliques. Elle n'est pas interrompue parce qu'un enfant pleure ou a faim. D'ailleurs, Timothée aura droit à sa tétée, et il ne sera pas le seul. ■

GÉRALDINE COGNARD-GROSS

► Pour plus de renseignements sur les modalités et les dates des ateliers (à Altkirch, Habsheim et Riedisheim) :

www.portertrmasserbebe.com ou heleneslugmeyer@gmail.com



Échanges de regards et mains enduites d'huile de massage avant de commencer.

ATELIERS DE COMMUNICATION

Hélène Slug-Meyer organise également des ateliers de communication selon la méthode Faber & Mazlich. Un cycle (le prochain débute le 21 mars en soirée) dure sept séances et permet une prise de conscience quant à l'éducation des enfants, selon le vocabulaire « parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent ».