



La Réflexologie plantaire Pédiatrique (0-15 ans)

La réflexologie est une technique de soin simple et naturelle.

Elle consiste à stimuler manuellement des points et zones réflexes.

Le pied étant considéré comme une représentation en miniature du corps humain, ces zones très innervées permettent l'accès à tous les systèmes physiologiques.

La réflexologie pédiatrique est adaptée aux nourrissons, aux bébés et aux enfants jusqu'à 15 ans. Elle intervient dès la naissance. Le toucher est léger et doux.

Saviez-vous que nous avons plus de 7200 terminaisons nerveuses sur chaque pied !

Les Bienfaits

Pour tous les troubles liés à la naissance ou à la santé du nourrisson et de l'enfant, la réflexologie pédiatrique soulage les petits maux du quotidien, tels que :

Nouveau-nés :

Arrivée de bébé, jaunisse, coliques, torticolis, siège...

Bébés/Enfants :

Constipation/diarrhées, reflux gastrique (RGO), rhume-troubles ORL, poussées dentaires, sommeil perturbé, agitation...

Adolescents :

Céphalées/appareil dentaire, anxiété/stress, acné, douleurs ostéo-musculaires, perturbations hormonales

La réflexologie plantaire pédiatrique a pour but de stimuler des points précis par des petites pressions ou lissage au niveau de la plante des pieds de votre bébé afin de favoriser l'auto-régulation de son corps.

Bébé est d'ailleurs très réceptif et sensible aux séances de réflexologie. La correction du trouble ou soulagement des douleurs peut s'avérer très rapide.

Déroulement d'une séance

Les séances sont adaptées aux tout petits. Elles sont plus courtes et ludiques.

La durée de la séance dépend de l'âge de l'enfant. Elle varie de 10 à 15 minutes pour un bébé et jusqu'à 40 minutes pour un enfant de 15 ans.



Pour les nourrissons, les séances se font principalement dans les bras des parents. Je m'adapte à eux, je prends le temps qu'il faut pour qu'ils se sentent en confiance, je surveille leurs réactions, je fais des pauses si besoin.

En fin de séance, je vous propose un protocole simple et schématisé à reproduire chez vous pour créer un bien-être profond avec votre petit bout de chou.

Contre-indications aux séances : injection vaccin datant de moins de 7 jours, fièvre, trop agité, inflammation, blessures importantes au pied ou à la jambe.

Les bienfaits du toucher bienveillant dans le développement de l'enfant

Les différents canaux sensoriels commencent à s'exercer avant la naissance signifiant que le fœtus, reçoit in utéro, des impressions auditives, olfactives, sensibles et gustatives.

Pendant 9 mois, le fœtus se développe dans un espace de stimulations sensorielles qui sont avant tout tactiles. Il est toujours en contact avec sa mère et massé par le liquide amniotique. Ses interactions permanentes, passent par le toucher.



Il y a 2 formes de toucher que le bébé perçoit in-utéro :

- ★ le premier est sous forme de vibrations. Lorsque la mère parle, la structure physique de sa parole se transforme en toucher, stimulant le fœtus et déclenchant un comportement exploratoire avec ses mains et sa bouche, la partie du corps la plus sensible.
- ★ la deuxième forme du toucher est transmise par les mouvements. Les variations de postures de la mère qui marquent contre le dos du fœtus, des vibrations, des frottements, qui le poussent à changer de position et qui le met en interaction avec les émotions de la mère.

Les sensations cutanées in-utéro introduisent les petits de l'espèce humaine dans un univers d'une grande richesse et d'une grande complexité qui éveille un sentiment de perception consciente global mais bref.

Le besoin primaire du toucher bienveillant

A la naissance, le bébé effectue son premier contact physique avec sa mère et y réagit.

Les mois qui suivent la naissance sont la prolongation directe de l'état intra-utérin, l'enfant a donc besoin de maintenir le contact étroit avec le corps de sa mère pour satisfaire les exigences de sa sensibilité kinesthésique et musculaire.

Ainsi ce contact de peau à peau permet au bébé de sentir la chaleur, l'odeur et d'entendre la voix de sa mère et/ou de son père. Le fait de bercer, de caresser induit une régulation, un apaisement et rassure le nourrisson.

Dès la naissance, le nouveau-né présente une immaturité physiologique, on parle de néoténie (immaturité/inachèvement). Cet état d'inachèvement rend nécessaire que les parents comprennent les besoins indispensables du bébé, il ne peut vivre seul et a besoin de son entourage, de son environnement pour pouvoir se développer.

Les parents doivent alors adopter une écoute et une attitude adaptées envers leur enfant pour répondre à ses besoins indispensables.



Lorsque le nouveau-né arrive dans le monde extérieur, il est assailli de stimulations sensorielles. De part de son immaturité neuronale, il est en incapacité de les recevoir, les identifier et les intégrer. Ce sont ses parents, par le biais de paroles, de gestes, de massages qui vont jouer le rôle de pare-excitation (protection contre les surexcitations).

A travers ce toucher mère/enfant se joue l'attachement

L'attachement est un besoin primaire et impératif de l'enfant au même titre que le besoin alimentaire. Il définit comme comportement d'attachement, tout comportement visant à induire et maintenir le contact entre le nouveau-né et la personne qui s'occupe de lui.

Ces conduites se retrouvent dans le besoin de succion, d'étreinte, de cri, de sourire et d'aller vers l'autre. Ainsi le nourrisson, par ses actions, souhaite inciter et perdurer un contact physique qui est indispensable pour lui.

Toutes les manières de regarder, parler, toucher l'enfant, constitueront les supports de communication qui vont permettre l'établissement de la relation. Il s'agira d'un soutien affectif, un socle émotionnel sur lequel l'enfant construira sa confiance en soi et son estime de soi.

Que se passe-t-il lorsqu'un enfant est privé de contact ?

Il a été observé que des nouveau-nés privés de tout contact et étant seulement satisfaits de leur besoin alimentaire pouvaient développer un état de détresse important pouvant entraîner la mort. On parle d'hospitalisme. Un bébé qui n'est pas touché n'aura pas de stimulation de ces récepteurs et ces derniers ne deviendront pas sensibles.

De plus, le toucher permet au système nerveux de se développer, ce qui fait qu'une carence de toucher pourra induire des troubles tels que des retards de développement psychomoteur, un dysfonctionnement de ses limites et de son schéma corporel ainsi que de son rapport aux autres.

De ce fait, la privation de contact, de toucher va entraîner des conséquences graves chez le nourrisson.

Pour vivre, le bébé a inévitablement besoin d'être touché, pris dans les bras, rassuré par le biais des caresses, lui apportant ainsi des sensations sécurisantes dont il a besoin et qui lui procure la sensation d'exister. C'est un mode de contact naturel et privilégié chez l'enfant.

Le toucher, nous est donc indispensable

Le toucher par la peau, de tous les organes, est le plus vital : on peut vivre aveugle, sourd, privé de goût ou d'odorat, sans l'intégrité de la majeure partie de la peau, on ne survit pas.

De plus, le toucher laisse des empreintes qui fait que, chez l'adulte, sa communication à l'autre, intégrant ou non le toucher, est souvent en écho de la façon dont il a été lui-même touché, enfant.

Cela fait comprendre que le rapport que l'on entretient avec ce sens est personnel et lié à nos expériences antérieures, notamment durant l'enfance.

Les caractéristiques de la relation avec l'adulte qui ont pris soin de nous, sources d'émotions, vont influencer sur toute notre vie relationnelle. En découlera le ressenti émotionnel des gestes, des paroles et les le regard des autres.

Ses sensations seront, plus tard, modulées en fonction de nos critères, nos valeurs, notre environnement et par les critères de la société.



Progressivement, les corps prendront de la distance et le toucher laissera place au langage. Les mots deviendront assez rapidement privilégiés dans le mode de communication.

Cette séparation facilitera la constitution du Moi/non Moi.

Tout ce qui se joue dans les premiers mois et les premières années de vie, va avoir un impact considérable sur le développement futur de l'enfant. Cette période sensible va laisser des traces mnésique (mémoires) au niveau cutané, musculaire et émotionnel. Ces traces seront d'autant plus agissantes qu'elles seront souterraines, profondément inconscientes puisque recouvertes par les acquisitions ultérieures, et peu accessibles par le langage verbal.

Ainsi, le toucher pour le nouveau-né est l'équivalent d'un langage, il a du sens. Tout passe par les sens et ce n'est que plus tard, que tout s'élabore.