

De même que la relaxation, la pratique des massages, réalisés dans une optique de bien-être et de prévention, est simple et facilement utilisable.



- **Les massages** : (cf. documents images « le toucher relationnel, les massages »)
- **Les automassages** : (cf. documents images « les automassages »)

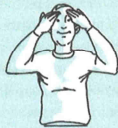
Ils peuvent composer à eux seuls une séance entière ou être proposés en début ou en fin de séance. Ils ont pour effets :

- De se détendre rapidement ;
- D'activer la circulation sanguine : la température augmente, la tension artérielle diminue, les tissus sont mieux oxygénés ;
- De procurer un plaisir tactile, le toucher étant un besoin fondamental, vital ;
- De pleinement sentir son corps, d'être présent ;
- De participer au maintien de l'autonomie, la personne devant se « prendre en main ».

#### Massages

Exemple pratique de la conduite de mouvements d'automassages.

En position assise sur une chaise ou dans un fauteuil ou assis en tailleur sur un tapis de gym pour les personnes handicapées ou/et âgées qui sont à l'aise dans cette position, le principe est de se servir du bout des doigts ou des mains pour se masser tout le corps (la durée de chaque consigne est laissée à l'appréciation de l'animateur).



→ Tapoter toute la surface du crâne avec le bout des doigts.  
 → Les doigts placés au milieu du front, les glisser vers les tempes. Réaliser 4 ou 5 passages.  
 → Masser la région des tempes grâce à de petits cercles, effectués du bout des doigts, dans le sens des aiguilles d'une montre. 4 ou 5 répétitions.  
 → En partant de la racine du nez, effectuer une pression glissée sur les arcades sourcilières en écartant les index d'un de l'autre vers les tempes. 3 ou 4 passages.  
 → Du bout des doigts, masser délicatement les paupières ainsi que le creux des orbites. 4 ou 5 répétitions.  
 → Masser les parois nasales grâce à un mouvement de va-et-vient vertical des index tendus. 5 ou 6 passages.  
 → Masser les oreilles grâce à 5 ou 6 mouvements de pétrissage.  
 → Effectuer 5 ou 6 glissés du dessous des oreilles jusqu'au milieu du menton afin de masser le dessous des mâchoires.

→ Masser le dessus des épaules en saisissant à pleines mains les trapèzes. Prolonger ce massage sur les muscles du cou.



→ Enchaîner avec un pétrissage de chaque bras, du poignet jusqu'à l'épaule. 4 ou 5 passages.  
 → Masser profondément toute la paume grâce à un mouvement circulaire du pouce de la main opposée (dans le sens des aiguilles d'une montre). 7 ou 8 fois.  
 → Masser chaque doigt en le saisissant à pleine main et en réalisant un mouvement vrillé.  
 → Masser l'abdomen grâce à de larges cercles (dans le sens des aiguilles d'une montre).

2



→ Masser, mains ouvertes, le bas du dos ou, les poings fermés, poignets souples, tapoter cette région ainsi que les cuisses. Une vingtaine de percussions jusqu'au tendon d'Achille.



→ Terminer cet automassage en massant profondément les plantes de pieds, avec les pouces, grâce à des mouvements circulaires (en cas d'impossibilité, faire rouler une balle sous la voûte plantaire. Voir page 102). Une fois ce massage terminé, faire porter l'attention sur les effets produits, les sensations perçues.

<p><b>Nom :</b> <b>Fonction :</b>  <b>Visa :</b></p>	<p><b>Rédacteur</b> Emilie TARTIE, Psychomotricienne</p>	<p><b>Validation</b> Sylvie LACOSTE, Directrice</p>	<p><b>Conformité à la gestion qualité</b> Audrey TINNES, Chargée Qualité</p>
--	--	---	--