

## LE MASSAGE

Une autre manière de prendre soin de nous et de nos proches, par les automassages ou massages, les enfants aiment souvent beaucoup cela.

### MINUTE INFO PARENTS

Ils renforcent le lien en donnant du contact, nourrissent la relation, ils permettent le rire et/ou le calme, certains diront qu'ils ont aussi des effets sur la santé, en tout cas de nombreux effets positifs encore plus en ces moments de confinement. Je prends aussi soin de moi avec un automassage :

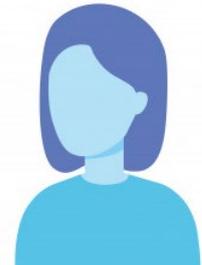
Lien massage météo en vidéo animé par Valérie Laffon, instructrice qualifiée MISA International, programme de massage dans les écoles et ateliers parents-enfants  
<https://www.facebook.com/400077027116492/posts/910029982787858/>

### Hormones qui procurent du bien-être



**OCYTOCINE**

Hormone de l'amour



**SEROTONINE**

Hormone de la bonne humeur



**ENDORPHINE**

Hormone antidouleur



**DOPAMINE**

Hormone de la récompense

### IMPORTANT

Si besoin (selon l'âge des enfants) en cas de stress, je m'isole un instant (en prévenant l'enfant, j'ai besoin de retrouver mon calme, je vais respirer dans la salle de bain/chambre). J'utilise les outils du bon plan publié le 1er avril 2020, je reste calme face à mon enfant.

A chaque fois que votre enfant ou votre adolescent vous verra utiliser une de ces techniques il apprendra que c'est comme cela que l'on fait quand on est en colère, patience, il faut du temps aux enfants pour le mettre en pratique.

# COVID 19

## Bon Plan Parent

SERVICE VIE ÉDUCATIVE



### J'ACCOMPAGNE MON ENFANT

#### IDEES JEUX MASSAGE

- **DDD « deviner dessiner dans le dos »**  
L'enfant ou le parent dessine une lettre, un objet dans le dos de l'autre et le lui fait deviner



- **Le massage météo**



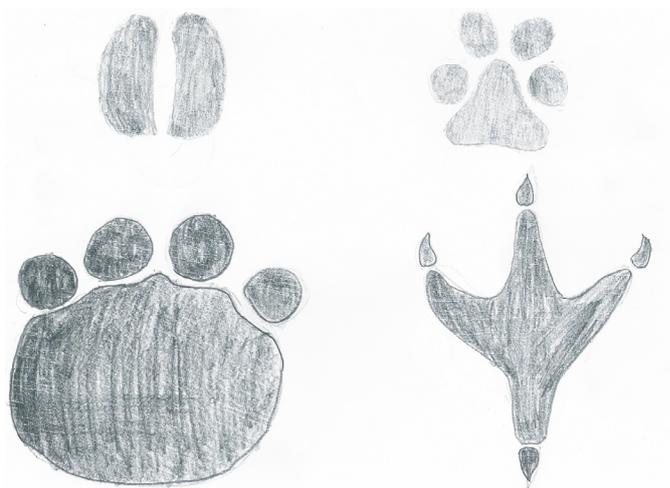
Lien massage météo en vidéo animé par Valérie Laffon, instructrice qualifiée MISA International, programme de massage dans les écoles et ateliers parents-enfants  
<https://www.facebook.com/400077027116492/posts/910029982787858/>

- **Le massage des animaux**

En imitant les pas des animaux dans le dos de votre enfant

Un mode de massage pour chaque empreinte, laissez libre cours à votre imagination ludique et tendre !!!

Et suivez la demande de votre enfant



# COVID 19

# Bon Plan Parent

## SERVICE VIE ÉDUCATIVE



### → Le massage de la tarte aux pommes

- On met de la farine sur le dos de l'enfant, le beurre
- On malaxe
- On étale
- On y coupe des pommes
- On fait chauffer
- Et on couvre de bisous le dos de son enfant comme du sucre glace

### → Le massage de la gomme

Votre enfant vous guide là où il a des tensions, et vous les effacer avec la paume de la main, il vous guide aussi en vous disant s'il aime avec plus ou moins de pression

### IMPORTANT

- Ces massages peuvent être proposés aux **enfants à partir de 2 ou 3 ans**
- Ils seront **adaptés en fonction de leurs âges**.
- Rester dans le **respect** de ce que l'enfant aime.
- Les professionnels de l'enfance préféreront inviter les **enfants à se masser entre eux**.

#### « BON PLAN PARENTS » en période de confinement par

Association Européenne Parentalité Positive (PEPA)

&

L'équipe de rédaction soutien parentalité

Laurence  
**NUGUES**  
Approche empathique  
de l'enfant  
&  
Parentalité Positive



**Laurence NUGUES**

laurecennugues@gmail.com  
06 98 25 60 72  
laurecennugues.wixsite.com/  
laurecennugues



**Stéphanie DUHOUX**

contact@stephanieduhoux.com  
06 03 15 99 60  
www.stephanieduhoux.com  
@assopepa