



Pour les enfants de 9 mois et plus



# Massage en histoire pour les parents et leurs enfants de 9 mois et plus

## Séquence de massage : "Voyage au pays des rêves"

### Étape 1 : Mise en ambiance (5 minutes)

Objectif : Plonger la personne dans un univers de rêves, apaiser le mental et favoriser le sommeil profond.

Ambiance :

- Lumière tamisée et température de la pièce adéquate (22-24°C)
- Musique : sons de harpe, carillons, murmure du vent, chants célestes.
- Diffusion d'huiles essentielles apaisantes : lavande, camomille pour les plus vieux

Accueil verbal :

- "Fermez les yeux... Imaginez que vous vous envoliez lentement vers un pays de douceur et de rêves..."

Respiration guidée :

- 3 grandes respirations synchronisées avec le parent.

Pour découvrir toutes nos activités

[lepharesante.com](http://lepharesante.com)





Pour les enfants de 9 mois et plus

## Massage en histoire pour les parents et leurs enfants de 9 mois et plus



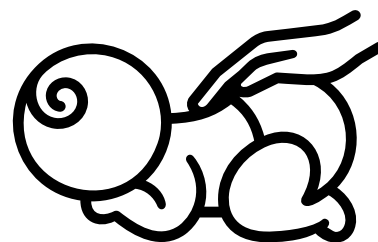
### Étape 2 : Départ du voyage - Massage du haut du corps (5 min)

#### Thème : Le lâcher-prise.

On relâche tout se laissant bercer au son de notre respiration tel le ferait les vagues de l'océan. Encourager l'enfant à expirer en imitant le son de la vague ou le faire vous-même pour les plus jeunes.

#### Manoeuvres :

- Ébranlement du corps couché sur le dos à partir des genoux 1 minute.
- Effleurages lents et enveloppants, comme des vagues sur le ventre et le torse en X. Faire 3 répétitions
- Pétrissages doux sur les trapèzes et le haut des bras avec la main en pince. Faire 5X
- Longs glissés sur les avant-bras avec le talon de la main 3X  
(Mouvements fluides et lents, comme un courant d'air).
- Tapotements légers et régulier tel un battement de coeur sur le sternum. Pour les bébés, le faire sur votre main déposée sur le sternum de celui-ci 10X



Pour découvrir toutes nos activités

[lepharesante.com](http://lepharesante.com)



Pour les enfants de 9 mois et plus

## Massage en histoire pour les parents et leurs enfants de 9 mois et plus



### Étape 3 : Traversée du rêve - Jambes et pieds (5 min)

#### Thème : L'ancrage et la détente profonde.

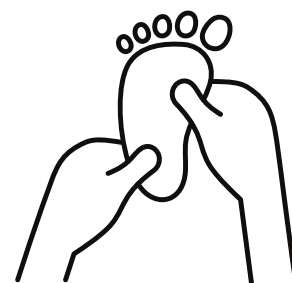
Ressentir nos jambes lourdes comme lorsque l'on voudrait faire des traces dans les nuages

#### Manoeuvres :

- Effleurages circulaires avec les mains du haut de la cuisse jusqu'aux chevilles. 5x
- Pétrissage lent des mollets avec les mains en pinces et des plantes de pieds avec les pouces l'un vers l'autre. 5x
- Pressions profondes pour favoriser la circulation et la détente des jambes en compressant les mains sur les jambes vers le lit ou la table à langer. 10x

#### Suggestion verbale :

- "Chaque pas te conduit plus loin dans le pays des rêves..."



Pour les enfants de 9 mois et plus

## Massage en histoire pour les parents et leurs enfants de 9 mois et plus

### Étape 4 : Flottement - Bras et mains (3 min)

#### Thème : La légèreté

La traversée par la porte des rêves grâce à nos battements de bras tels de grandes ailes nous rendant plus légers vers le ciel.

#### Manoeuvres :

- Lissages doux et enveloppants du bras vers la main en balayage superficiel avec le bout des doigts
- Petites rotations des poignets.
- Massage précis de la paume et des doigts avec les pouces.





Pour les enfants de 9 mois et plus

## Massage en histoire pour les parents et leurs enfants de 9 mois et plus



### Étape 5 : Rêve profond - Tête, nuque et visage (5 min)

**Thème : Le calme mental, l'abandon total.**

La tête dans les nuages, mes idées s'envolent et les rêves font leur entrée.

**Manoeuvres :**

- Effleurages du cuir chevelu et des tempes en cercles du bout des doigts 1 minute
- Pressions glissées légères sur le front, les sourcils et les tempes avec les pouces 5x
- Massage de la nuque avec les pouces, lent et régulier 3x
- Activation du réflexe entre les sourcils pour la fermeture des yeux 10x

**Suggestion verbale :**

- "Tu flottes dans une bulle de sérénité, libre et léger..."

### Étape 6 : Retour en douceur (5 min)

Revenir au moment présent en douceur.

- Manoeuvres : effleurages du corps complet pour "rassembler" les sensations reçues. 3x

**Clôture :**

- "Dors bien dans les bras de Morphée et fait de doux rêves. On se retrouve au matin pour que tu puisses me les raconter. "



Pour découvrir toutes nos activités

[lepharesante.com](http://lepharesante.com)