



# ACTIVITÉ N° 13 ADAPTÉE AUX ENFANTS POLYHANDICAPÉS

## MASSAGE - VISAGE

**Durée de l'activité :** pas plus que 15 à 20 minutes sur la même région pour éviter toute irritation ou inconfort. Le but est que la personne se relâche, prenne du plaisir et se détende.

### Matériel nécessaire :

- Une couverture ou un drap en dessous de la personne avec une alèse de protection en plus si nécessaire ;
- Une couverture pour couvrir la personne lors du massage ;
- Un petit essuie pour protéger les vêtements ;
- Une radio ou un gsm si on veut mettre de la musique relaxante à volume réduit ;
- Des mouchoirs pour tamponner si on met trop d'huile ;
- De l'huile nourrissante (mais pas d'huiles essentielles!) ou de la crème hydratante testée dermatologiquement. Ici, j'ai utilisé de l'huile d'amande douce en petite quantité sur la personne, car elle a de l'eczéma.

### Quelques huiles :

<b>Huile d'amande douce</b>	A des vertus calmante et adoucissante. Elle nourrit et adoucit les peaux sèches et sujettes aux irritations.
<b>Huile de noyaux d'abricots</b>	Est très adoucissante. Elle convient pour les soins du visage, les peaux prématurément vieilles ou sensibles.
<b>Huile d'argan</b>	Équilibre les peaux sèches et déshydratées. Elle prévient le vieillissement dû aux agressions extérieures. Elle convient pour les peaux à tendance acnéique et pour les rhumatismes du corps.
<b>Huile d'avocat</b>	Est très bénéfique pour les peaux sèches.
<b>Huile de macadamia</b>	A un pouvoir exceptionnel de pénétration. Elle est bien pour la circulation et le drainage.
<b>Huile de noisettes</b>	Pénètre facilement et permet des massages tonifiants, excellente pour les massages musculaires.
<b>Huile de pépins de raisins</b>	Très douce et légère.

Vous pouvez utiliser également des huiles végétales, comme l'huile de tournesol, mais veillez à ce qu'elles n'aient pas d'odeur trop désagréable.



# ACTIVITÉ N° 13 ADAPTÉE AUX ENFANTS POLYHANDICAPÉS

## MASSAGE - VISAGE

### Lieu de l'activité :

- Un fauteuil, un lit, sur un matelas, une table de change...
- Le principal est que la personne soit installée confortablement en respectant le bon positionnement de son corps ; Sortir la personne de sa chaise permet aussi le changement de position.
- Vérifier que l'éclairage ne soit pas trop fort ni dirigé dans les yeux de la personne, cela est inconfortable ; le top serait sans lumière et une ambiance tamisée avec des bougies ou des projecteurs neutres dirigés vers le plafond ;
  - Attention au surplus de stimulation...
  - La pièce ne doit pas être trop chauffée ni trop froide. Une température ambiante suffit ;
  - On peut disposer des miroirs si c'est possible au-dessus de la personne ou de manière à ce que la personne voit ce qui se passe.

### Préparation de l'activité :

- Bien installer la personne en sécurité et en position confortable ;
- Bien penser à prévoir une couverture, la température du corps diminue lors d'un massage !!
- Bien se laver les mains pour éviter les microbes et les odeurs désagréables ;
- Bien penser à changer la protection urinaire de la personne avant ;
- Ne pas faire cela directement après un repas ou avant une autre activité... Il faut laisser un minimum de temps pour la digestion et laisser un minimum de temps pour commencer autre chose ;
- Ne jamais verser l'huile ou la crème directement sur la peau, mais l'enduire d'abord dans les mains ;
- Si la personne a de long cheveux, il est préférable de faire une queue sur le côté pour ne pas gêner la position de la tête ;
- Pensez à bien vous installer pour effectuer le massage pour éviter tout mal de dos ;
- Remarque : ne pas réaliser l'activité au soleil !

**Il faut être très vigilant à la communication non verbale. Si une personne n'aime pas, on n'insiste pas... Tout le monde n'aime pas les massages....**

**Et ne pas oublier de parler doucement et calmement à la personne lui expliquant ce que l'on va masser...**

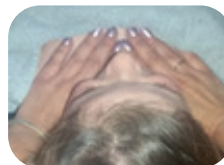


# ACTIVITÉ N° 13 ADAPTÉE AUX ENFANTS POLYHANDICAPÉS

## MASSAGE - VISAGE

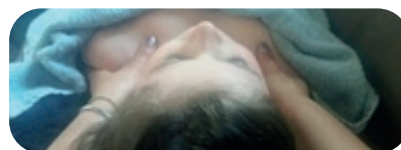
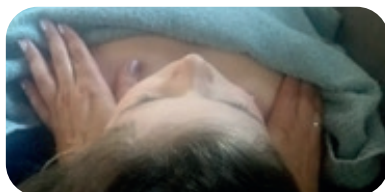
### Déroulement du massage - visage :

- 1 La personne est confortablement installée.
- 2 Je commence par effleurer le visage avec mes deux mains, en partant du menton, en passant par le nez et les joues pour finir sur le torse. Je fais l'opération 4 à 5 fois de suite. Cela permet de marquer le début du massage et à étendre l'huile.



Attention à ne pas mettre trop d'huile : cela graisse très fort, une noisette suffit.

- 3 Ensuite, on glisse nos mains juste en dessous des clavicules. On recourbe légèrement les doigts et on tire vers soi. On revient sur l'omoplate pour terminer dans le cou. Le geste est à refaire 3 à 4 fois.



- 4 Pour masser en dessous de la mâchoire, on place les mains sous le menton et, avec le bout des doigts, on fait une légère pression en faisant des gestes circulaires et en relâchant. On le fait 4 ou 5 fois.



- 5 **Massage des lèvres supérieures de la bouche :**  
On place le pouce entre le nez et la lèvre supérieure. On fait glisser le pouce le long de la lèvre vers l'extérieur vers les joues.  
A faire 4 ou 5 fois.





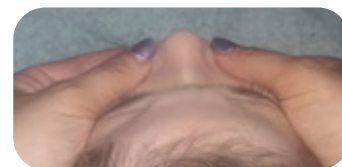
# ACTIVITÉ N° 13 ADAPTÉE AUX ENFANTS POLYHANDICAPÉS

## MASSAGE - VISAGE

### 6 Massage du nez :

Les pouces de chaque côté du nez, près des narines, le reste des doigts sous le cou. Glisser le pouce sur les joues vers l'extérieur jusqu'à la racine des cheveux au-dessus de l'oreille.

Il faut le faire plusieurs fois les deux mains en même temps.



### 7 Massage des yeux :

Il faut que la personne sache fermer les yeux.

Avec le coussin du pouce, on glisse du creux de l'œil vers l'extérieur.

Refaire 4 à 5 fois. Faire le même avec les sourcils.

**Attention à ne pas remettre d'huile dans ses mains à ce moment-là !!!!**

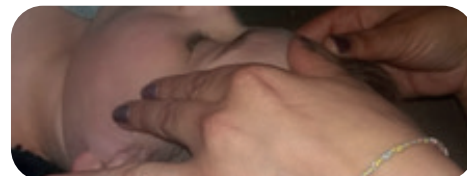
**Si la personne est sujette aux conjonctivites, il faut éviter les yeux.**

On peut juste faire les sourcils et pianoter légèrement avec le bout des doigts sur les coté des yeux.

### 8 Massage des tempes :

Les pouces sont placés sur le front.

L'index et le majeur font des signes de 8 sur les tempes.



**Attention à ne pas appuyer trop fort car cela peut être désagréable !**

### 9 Massage du front :

Poser les mains sur le front, les pouces justes au-dessus des sourcils.

Les doigts suivent la courbe du visage vers l'extérieur.

Puis on fait glisser la main doit par doigt sur le front.

### 10 Massage des cheveux :

On chipote en massant avec le bout des doigts le cuir chevelu, en descendant doucement (comme si on faisait un shampoing).

11 Pour terminer, on recommence l'effleurage du début pour marquer la fin du massage.