



FORMATION IRIS & WILLY SPA

Le massage scénarisé : fiches pratiques





Le matériel et l'accueil

Matériel :

Brosses douces (type brosse à cheveux souple ou brosse de massage)

Rouleaux de massage

Musique calme (bruits de nature, carillon, etc.)

Accueil :

Inviter l'enfant à s'allonger confortablement
sur le ventre (ou le dos si c'est plus rassurant).

Parler d'une voix douce et lente tout au long du massage.



🌸 1. Le vent doux du matin (brosse douce)

“Le vent se lève doucement sur la plaine enchantée... il caresse ton dos, tes bras, tes jambes.”
Passe la brosse très légèrement sur la peau, en mouvements amples et lents, comme une brise.

🌿 2. La forêt magique (rouleau de massage)

“Maintenant, nous entrons dans la forêt des arbres ronds. Les petites rondes branches roulent sur ton dos...”
Utilise le rouleau en mouvements continus sur le dos, les bras et les jambes.
“Les arbres roulent tout doucement pour te chatouiller et t’apaiser.”

💧 3. La pluie de perles (tapotements légers)

“Oh, voilà la pluie de perles ! Elle tombe tout doucement sur ta peau...”
Tapote délicatement avec le bout des doigts ou la brosse souple.
“Une pluie qui chatouille sans mouiller !”

☀️ 4. Le soleil qui réchauffe (mains chaudes)

“Le soleil sort et vient réchauffer tout ton corps.”
Pose doucement les mains sur les zones massées, sans bouger, pour créer une sensation de chaleur et de sécurité.



Massage ludique des émotions – Les animaux qui apaisent



Le Papillon

- Geste : Effleurements légers du bout des doigts.
- Zone : Bras, dos, visage.
- Effet : Douceur, apaisement immédiat.



L'Ours

- Geste : Pressions enveloppantes avec toute la main.
- Zone : Épaules, dos.
- Effet : Réconfort, sécurité.



Le Serpent

- Geste : Main qui ondule en glissant doucement.
- Zone : Bras, jambes.
- Effet : Libération des tensions.



La Fourmi

- Geste : Petits tapotements rapides avec les doigts.
- Zone : Bras, mains, dos.
- Effet : Stimulation, jeu.



Le Chat

- Geste : Mouvements réguliers et doux comme un chat qui pétrit.
- Zone : Ventre, dos.
- Effet : Chaleur, calme.



La Tortue

- Geste : Paume posée immobile, comme une carapace.
- Zone : Poitrine, dos.
- Effet : Recentrage, sérénité.

TIPS

Astuce : laissez l'enfant choisir l'animal qu'il veut recevoir, cela lui donne un sentiment de contrôle et l'aide à mieux gérer sa frustration.