



Ecole Française de Massage

Robert Gaëlle

Analyse d'un livre
sur le massage

**Shantala, un art traditionnel :
le massage des enfants**

Frédéric Leboyer, édition Seuil (1976)



« Chez les bébés, la peau prime tout. Elle est le premier sens. C'est elle qui sait »

Promotion 2012-2013

Ecole Française de Massage

Directeur : Jean-Michel Lardry

11, cours général de Gaulle 21000 Dijon - FRANCE

www.ecole-francaise-formation-massage.fr

Courriel : ecole.massage@orange.fr

Sommaire

1. Introduction	p.3
2. Présentation de l'ouvrage et de l'auteur	p.4
3. Discussion	p.8
4. Conclusion	p.10

Annexe :

*** Le massage des nourrissons**

1. Introduction

Ma rencontre avec le livre « Shantala » de Frédérick Leboyer s'est faite chez un libraire d'occasion, dans le vieux Lyon, il y a plus de dix ans. A l'époque, je pratiquais le massage de manière intuitive et je commençais ma formation en ostéopathie, mais je ne connaissais ni cet auteur, ni son travail avant-gardiste sur l'accouchement et les enfants. En le feuilletant, j'ai été immédiatement séduite par la beauté des photos et la poésie du texte : je l'ai acquis sans plus me poser de question.

Je l'ai lu, feuilleté, relu et redécouvert à de nombreuses reprises. Il fait parti de mes livres très précieux : ces livres à part qui donnent l'impression de devenir meilleur et de grandir en humanité ; ces livres qui donnent à lire et à voir l'émerveillement et la beauté de la vie.

Puis pendant ma grossesse, j'ai découvert un autre livre de Frédéric Leboyer « Pour une naissance sans violence » qui m'a beaucoup apporté. J'ai eu la chance de vivre un accouchement digne de sa méthode. Avec l'arrivée de ma fille, il y a cinq ans, j'ai ouvert de nouveau « Shantala » : en m'en inspirant, j'ai beaucoup massé mon enfant, avec le plus grand des plaisirs partagés.

C'est à la fois un livre sur le massage et une ode à la vie, au toucher, à la relation sacrée entre une mère et son enfant. C'est un « poème qui touche » dans tous les sens du terme.

Nous allons présenter cet ouvrage et son auteur. Puis nous discuterons des points forts et des points faibles de ce livre, enfin nous verrons les avantages et les inconvénients des techniques répertoriées.



2. Présentation de l'ouvrage

« *Shantala, un art traditionnel : le massage des enfants* » a été écrit en 1976 par Frédérick Leboyer. Ce livre mêle photos en noir et blanc et textes. Les photos ont été prises par l'auteur lui-même en Inde. Elles ont été prises avec un appareil argentique et le tirage à gros grain n'est pas sans rappeler le grain de la peau.

« Finalement je pris un jour les photographies. Comme un peintre essaierait de prendre au vol, de surprendre, d'arrêter, de capturer l'insaisissable, le mouvant, le fuyant secret de la beauté. Et ce secret était bien là. Fait simplement d'amour et de lumière, de silence et de gravité. »

Ce livre est né d'une rencontre : la rencontre improbable entre un obstétricien occidental et une femme pauvre indienne. Entre un homme qui repense l'accouchement, le toucher, la relation parent-enfant en France et une femme qui le vit pleinement et sereinement au milieu d'une rue de Calcutta.

« Et donc, ce fut là que, par un beau matin, beau, oh, combien ensoleillé, étincelant, je trouvais Shantala, assise à même le sol et massant son bébé. »

Présentation de l'auteur :

Frédérick Leboyer est né le 1^{er} novembre 1918 à Paris et il vit actuellement à Londres. Il a été gynécologue et obstétricien. Il a donné son nom à l'accouchement doux connu sous le nom de méthode Leboyer. Dans la clinique parisienne où il travaillait, il a établi une série de conditions évitant au nouveau-né tout traumatisme inutile à la naissance. Frédérick Leboyer propose :

- que l'enfant puisse se remettre du stress de l'accouchement sur le ventre de la mère pour qu'il continue à en sentir la chaleur et le battement cardiaque ;
- que le cordon ombilical soit clampé (serré avec une pince) et coupé tardivement (après avoir cessé de battre) de façon à faciliter et rendre moins traumatique le passage à la respiration pulmonaire;
- qu'il soit laissé un peu de temps à la mère et à l'enfant pour « se connaître » ; et que le bain et les procédures médicales post-partum soient effectués postérieurement ;

- qu'autant que possible, compte tenu des nécessités de sécurité, les opérations concernant l'enfant s'opèrent avec délicatesse, en évitant bruits excessifs, mouvements brusques et lumières trop intenses;
- que les salles d'accouchement correspondent à cette exigence; elles doivent donc être réconfortantes, isolés acoustiquement et sans éclairage agressif.

Beaucoup de ces indications ont été aujourd'hui intégrées dans un grand nombre de départements d'obstétrique des hôpitaux du monde entier.

On doit aussi à Frédéric Leboyer l'introduction dans le monde occidental du [massage néonatal](#).

Il a écrit « *Pour une naissance sans violence* » (1974) ; « *Shantala, un art traditionnel : le massage des enfants* » (1976) ; « *Cette lumière d'où vient l'enfant* » (1978) ; « *D'amour ou de raison* » (1979) ; « *Le Sacre de la naissance* » (1982) ; « *De choses et d'autres* » (1988) ; « *Si l'enfantement m'était conté* » (1996) ; « *L'art du souffle* » (2000) ; « *Célébrer la naissance* » (2007).

Il a participé à plusieurs ouvrages collectifs sur la naissance et sur Svami Prajnanpad.

Il existe aussi un coffret en DVD « *Naitre autrement* » avec 3 petits films qu'il a réalisés : « *Naissance* » « *Shantala* » et « *l'Art du souffle* ».

(Source: Wikipédia et www.sans-forme-ni-chemin.com)

« [Shantala, un art traditionnel : le massage des enfants](#) » est composé de plusieurs parties :

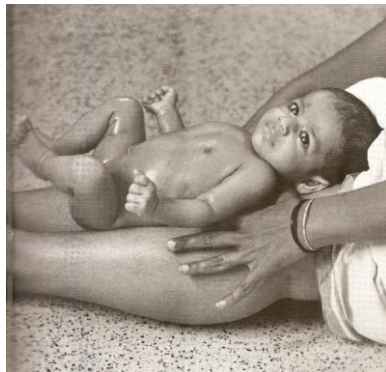
- une introduction, véritable ode à la vie, à la naissance et au toucher
- un grand chapitre appelé « technique » décrit succinctement et poétiquement les différentes techniques et zones massées du bébé par sa mère
- un chapitre nommé « le bain » : le bébé est traditionnellement baigné après le massage
- puis un chapitre « détails » : sorte de *FAQ (Foire Aux Questions)*
- suit « en guise d'adieu » : une réflexion sur le massage de l'enfant
- et enfin une présentation de « Shantala »

Voici quelques [extraits](#) de cet ouvrage :

« *Le massage des bébés est un art aussi ancien que profond. Simple mais difficile, difficile parce que simple. Comme tout ce qui est profond. Dans tout art, il y a une technique. Qu'il faut apprendre et maîtriser. L'art, lui, n'apparaîtra qu'après* ».

Technique

« Maintenant vos pouces, très légèrement, remontent de part et d'autre de la racine du nez de l'enfant. Puis redescendent. Puis remontent... C'est un mouvement de va-et-vient de bas en haut puis de haut en bas, de peu d'amplitude, très léger »



« Vous posez simplement vos mains sur le dos de l'enfant à hauteur des épaules. Et vos mains s'en vont l'une après l'autre en avant. De la même manière et avec le même poids que si, avec un rouleau à pâtisserie, vous travailliez une pâte. »



Fig. 1

Le Bain

« Le massage terminé, voici le moment parfait pour le bain. Non pas qu'il faille laver ce bébé, ou enlever un excès de corps gras : la peau a tout absorbé. Non. Il ne s'agit pas de propreté. Mais une fois encore de bien-être. De complète libération »



Détails

« Pas de massage à proprement parler avant que le bébé n'ait atteint l'âge d'un mois »

« Vous ne toucherez pas au ventre avant que le cordon ne soit tombé »

« La souplesse, la détente ne sont ni l'abandon ni la mollesse. (...) Sentez combien il y a dans ces mains de force, d'intelligence, d'attention... »

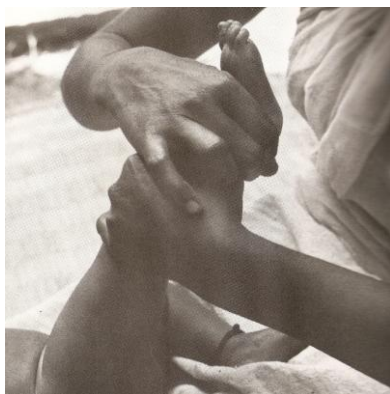


Fig. 2

En Guise d'Adieu

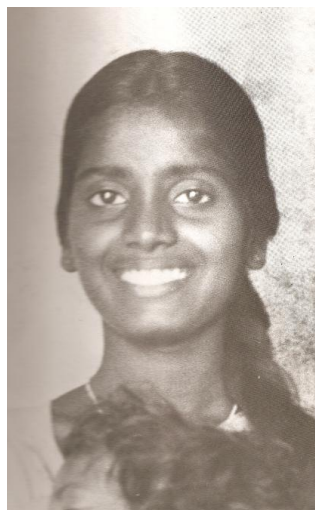
« Du temps il en faut pour élever un enfant. Au reste, ce temps, qu'en auriez-vous fait autrement ? Et, en fait, à qui l'avez-vous donné ? A l'enfant ? N'est-ce pas « vous » que ce massage a d'abord transformé ? »

« Transformées sont vos mains, habiles, intelligentes. Attentives et sensibles. Animées par un rythme aussi discret qu'inévitable. Le massage s'est fait danse. »

Shantala

« Seva Shenga Samiti, association charitable, toute proche de Frères des Hommes, avait ouvert là un foyer qui témoignait de ce que la patience et l'amour peuvent triompher au cœur du dénuement le plus absolu. Shantala avait été recueillie avec ses deux enfants. Et elle aidait, dans la mesure de ses moyens (elle avait été complètement paralysée des deux jambes quelques années auparavant). »

« Je restait muet. (...) C'était comme un ballet tant il y avait d'harmonie et tant le rythme était juste, souverain, quoique d'une grande lenteur. Et comme l'amour tant il y avait d'abandon, de tendresse. Je restais là ébloui, confondu. »



3. Discussion

« Shantala » n'est pas un livre de massage « classique » qui développerait comment masser son bébé, à grands renforts de principes, manœuvres et zones précises, avec quelles huiles, etc....

La forme oscille entre questionnement métaphysique, poésie et un positionnement sur le besoin vital du toucher pour l'enfant. Frédérick Leboyer pose un plaidoyer pour la cause de l'enfant, pour faire cesser les violences et maltraitements de l'enfant, de sa conception à la naissance ; et des premières années qui sont primordiales dans le développement de celui-ci. Il réhabilite des concepts à la fois anciens et novateurs, plein de bon sens, pour un meilleur accompagnement à la vie.

Le massage est une des formes de cet accompagnement bienveillant qui aide à bien grandir :

« Être portés, bercés, caressés, être tenus, être massés, autant de nourritures pour les petits enfants, aussi indispensables, sinon plus, que vitamines, sels minéraux et protéines. »

Le chapitre intitulé « Technique » (notons le singulier) est paradoxalement précis dans son imprécision : il s'ouvre sur une photo du bébé de Shantala, yeux grands ouverts, détendu, posé dans la pleine conscience de son petit corps, il est sur les jambes de sa mère, qui sert de table de massage. Voilà le décor est posé : il ne s'agit pas de décrire de manière pointilleuse des techniques mais plutôt une attitude générale de mouvements qui permet le massage. Ce livre développe en profondeur le savoir être dans le massage et de la relation masseur-massé.

C'est **la force et la faiblesse** de ce livre : la poésie de l'écriture porte le mouvement naturel et ondulant des mains massant un corps, mais ce n'est pas un ouvrage analytique ou rigoureusement technique sur le massage. Ainsi, il peut être une invitation à trouver son massage entre son enfant et soi, devenant une base solide d'inspiration. Son manque de précision permet de trouver une marge de liberté pour trouver ses gestes et son propre toucher, avec une prise de conscience du côté sacré du toucher et du corps massé.

L'auteur nous offre également une belle leçon autour de la confiance à développer dans nos mains :

« Au reste, un jour viendra où votre massage, enfin, coulera de source. (...) Alors cette perfection atteinte, où êtes-vous ? Qui masse ? Qui est massé ? Qui guide ? Vous ? Le bébé ? Qui conduit ce ballet ? Quelque chose... au-dedans. Qui est là. (...) Quelque chose qui est là et qui sait. »

Il nous rappelle également une règle fondamentale de tout massage : celui qui sait, c'est le massé :

« Fort heureusement, le maître est là. Comme toujours. Tout est toujours « là ». Sous la main. Si l'on sait regarder. Ce maître, une fois encore, c'est le bébé. »

Prenons trois exemples de **techniques** décrites dans « Shantala » :

« Les jambes, ou plus exactement les membres inférieurs. Vous allez procéder exactement comme vous avez fait avec les bras. C'est-à-dire que vos mains, formant comme de petits bracelets empaument la cuisse et l'une après l'autre remontent le long du membre, vers le pied du bébé ».

Nous pourrions traduire : une pression glissée superficielle en bracelet à mains alternées (technique Ruffier, faces palmaires des mains et des doigts) manœuvres transversales à déplacement longitudinal dans le sens .proximo-distal. [Fig. 2, p.7]

« Quant à votre main droite, elle empaume solidement les fesses du bébé et s'oppose à la poussée de la main gauche. Main droite et main gauche travaillent en parfaite harmonie, l'une représentant l'aspect statique de l'énergie et l'autre, son aspect dynamique »

Il s'agit d'une manœuvre de pression glissée profonde avec la face palmaire de la main gauche, manœuvre transversale à déplacement longitudinal crânio-caudal, la face palmaire de la main droite servant de contre-appui en pression statique. [Fig. 1, p.6]

« La face. Vous commencez par masser le front. Le bout de vos doigts, partant du milieu du front du bébé se déplace vers les côtés longeant le dessus des sourcils, puis reviennent au milieu et repartent. A chaque voyage, vos doigts vont un peu plus loin en dehors »

Il s'agit de pressions glissées superficielles à deux mains (peut-être au début d'effleurages) avec les pulpes des doigts en mouvements divergents et convergents. [Fig.3, ci-dessous]



Fig. 3

Ces exemples nous montrent bien que le langage utilisé n'est pas à proprement parlé technique, mais imagé : « comme de petits bracelets », « représentant l'aspect statique de l'énergie », «chaque voyage ». Les images, comparaisons ou métaphores parlent plus à notre cerveau droit, qui est le cerveau intuitif. Pour quelqu'un qui fonctionne plutôt avec son cerveau gauche rationnel, ce livre peut être déstabilisant et pas assez cadrant. Nous pourrions recourir à d'autres ouvrages, comme « Le massage des bébés » de Wendy Kavanagh, éd. Courrier du livre ou « Massages pour les bébés et les

enfants » de Jacques Choque, éd. Albin Michel. Le massage est un art qui amène nos deux cerveaux à fonctionner en synergie: manœuvres précises et fluidité, rigueur et lâcher-prise.

4. Conclusion

Nous ne sommes pas de la culture de « Shantala »... Cette indienne a probablement appris ce massage par mimétisme : elle l'a peut-être reçu enfant et l'a vu faire de nombreuses fois ; il est issu d'une longue tradition. Ainsi ces gestes répétés, générations après générations, ont certainement une précision et une fonction que le livre de Frédérick Leboyer ne rend pas. C'est en partie regrettable ; de plus, les amateurs d'ouvrages techniques, pratico-pratiques et rationnels sur le massage ne trouveront pas forcément leur compte ici.

Néanmoins, nous pensons que le propos et la qualité de ce livre se trouvent ailleurs : dans la relation à la vie, à l'autre ; et sa poésie de mots et d'images rendent assez bien leurs mystères.

Et puis, également, dans le fait que Frédérick Leboyer a été un passeur de l'Orient à l'Occident. Grâce à ce livre, il a non seulement œuvré à faire mémoire d'une pratique traditionnelle indienne mais également à nous la faire connaître en Europe.

Nous irons même jusqu'à dire qu'avec « Shantala », Frédérick Leboyer a invité de nombreuses générations d'occidentaux à oser masser leurs enfants.

Enfin, il nous rappelle que le toucher est un art, un art qui nous amène souvent à une réflexion profonde sur le sens de la vie :

« Voyez-vous, pour libérer, il faut être libre soi-même. On ne peut donner ce qu'on n'a pas. Libérer quoi ? Cette force qui sommeille encore dans le corps du bébé. Cette force, toute prête à s'éveiller, fleurir, couler. Qui s'appelle la vie. Et qui devient toujours plus forte, plus riche en vous à mesure que vous la donnez. »

Gaëlle Robert, mai 2013



Annexe

Le massage du nourrisson :

Le massage du nourrisson est ou était pratiqué dans de nombreuses sociétés traditionnelles pratiqué après la naissance (après coupe du cordon ombilical parfois chez les Wolof en Afrique équatoriale et tropicale). Il était pratiqué par de nombreux peuples, du Grand Nord Canadien, de l'Afrique équatoriale et tropicale, en Inde, en Irlande du Nord, ou dans les îles Pacifiques.

Types de massages des nourrissons :

Selon les cas et les rituels, il est pratiqué par la mère, ou une personne proche de la mère (la grand-mère chez les Wolof). Le bébé est généralement nu et allongé sur les jambes de la masseuse.

La masseuse est souvent assise sur le sol (éventuellement appuyée le dos contre un mur), les jambes allongées au sol.

Les mains de la masseuse sont préalablement enduites de graisse végétale ou d'une huile végétale éventuellement parfumée (par les mains passées au-dessus d'encens brûlant par exemple, chez les Wolof).

Ce massage précède ou suit souvent la toilette du bébé.

Manipulations :

Le bébé subit des mains de la masseuse de nombreuses manipulations ; étirement, pression, torsion, suspension, pédalage des pieds, etc. Le nourrisson est parfois aussi secoué de haut en bas, et plusieurs fois renversé et/ou suspendu par les pieds ou la tête.

Rituels, et significations :

Les rituels de massage de nourrissons ont un sens, ils soignent divers organes, préparent la vie du futur adolescent (virilité, fécondité, courage, adresse, équilibre, socialisation) et reproduisent parfois le passage de la naissance (accouchement), pour en quelque sorte créer les conditions d'une « renaissance » à la vie sociale. Ces massages aident le bébé à affiner son schéma corporel et à développer sa psychomotricité.

Chaque massage est aussi l'occasion pour la masseuse de vérifier l'absence d'anomalies sur la peau ou dans le corps (durceurs, kystes, etc.).

On peut supposer que quand il est pratiqué par une autre personne que la mère, il est aussi une occasion de plus d'une socialisation avec le groupe.

Intérêts :

- une stimulation des systèmes circulatoires (sanguin, lymphatique, digestif, respiratoire), ainsi que du système nerveux et des centres de l'équilibre (oreille interne, cerveau). Il est réputé renforcer le système immunitaire... et contribue à décongestionner les sinus, soulager les maux de dents, certaines formes de coliques ou constipation, il favorise enfin l'expulsion des mucosités
- une source de relaxation et développe des liens de confiance entre le bébé et les adultes qui s'en occupent, soulageant le stress. Il aiderait le bébé à dormir et à prendre confiance en son corps
- une source régulière d'interaction adulte-enfant ou parent-enfant, et une forme particulière de communication non verbale passant par le contact corporel/visuel/vocal/d'écoute. Il semble pouvoir stimuler l'attention du bébé ou du jeune enfant sur son corps et sur ce qui se passe autour de lui
- une occasion de contact direct et « face à face » entre la mère ou la masseuse (ou le masseur) et l'enfant

Source Wikipédia : fr.wikipedia.org/wiki/Massage_du_nourrisson