

Haptonomie :

parler à bébé par le toucher

L'haptonomie, c'est **l'art du toucher** affectif, la possibilité de **communiquer par le contact**, dans la tendresse et la confiance.

Une méthode utilisée notamment pendant la grossesse, entre les parents et le bébé à naître...

L'haptonomie pendant la grossesse, mode d'emploi

L'haptonomie pendant la grossesse consiste à toucher le ventre de la femme enceinte pour communiquer avec le bébé qui est à l'intérieur. Il s'agit d'un contact très doux, très tendre, et respectueux du bébé.

Une fois la main placée contre le ventre, la première salutation en quelque sorte, les parents attendent que le bébé vienne se placer dans cette main. Il faut parfois quelques minutes, puis le bébé perçoit la tendresse et la chaleur du contact et vient s'y lover. Ensuite, éventuellement au cours d'autres séances d'haptonomie, les parents se rendront compte que le bébé suit la main qui se déplace sur le ventre, qu'il vient réellement à la rencontre.

Cette technique permet, en dehors du côté affectif, d'encourager le bébé à adopter les positions les plus confortables pour lui et pour la maman.

Communiquer

Tendresse

L'haptonomie en pratique...

Tous les couples parentaux peuvent pratiquer l'haptonomie. Si le père est absent, il est fréquent de suivre les séances d'haptonomie avec une autre personne qui sera très présente auprès de l'enfant après sa naissance : tante, grand-mère ou marraine par exemple.

Le nombre de séances d'haptonomie et leur fréquence dépendra essentiellement des envies des parents et des habitudes de l'haptonome. Les séances durent la plupart du temps entre 30 minutes et une heure. Elles sont réparties en général toutes les deux à trois semaines. Le suivi commence généralement à partir du moment où la mère peut sentir l'enfant bouger dans son ventre. Cela varie selon les grossesses, mais se produit normalement entre le quatrième et le sixième mois.

L'haptonomie peut être pratiquée par différents professionnels de la grossesse et de la petite enfance. La plupart du temps, ce sont des kinésithérapeutes ou des sages-femmes. Selon la demande des parents, certains haptonomes peuvent entourer la mère pendant l'accouchement.

Bébé

Contact

A quoi sert l'haptonomie ?

Le premier intérêt, et le plus important, c'est la **construction d'un lien précieux entre l'enfant et ses parents dès avant la naissance**.

Pour la mère, le bébé prend une réalité tangible, en dehors du bébé rêvé, ou fantasmé, qu'elle a dans la tête.

Pour le père, il s'agit d'établir une communication et une connexion même si ce n'est pas lui qui porte l'enfant. C'est aussi pour les deux parents la meilleure manière de se rendre compte que leur bébé a déjà une personnalité bien à lui : serein, plein d'énergie, assoiffé de contact ou plutôt timide. Il s'agit d'une vraie rencontre.

A plus long terme, l'haptonomie est aussi parfois utile pendant l'accouchement : les parents ont pris l'habitude de guider le bébé dans le ventre et de lui faire changer de position. Pendant la mise au monde, ils auront donc aussi la possibilité de le faire bouger jusqu'à ce qu'il soit dans l'axe le plus favorable. Enfin, l'haptonomie reste utile après la naissance.

Bébé continuera à être apaisé par la main de ses parents même quand il grandira, pendant les moments stressants ou douloureux.