

Françoise Boury

UN MASSAGE POUR UN CANCER



INITIATION DES AIDANTS FAMILIAUX À LA MASSOTHÉRAPIE

Partager des moments de douceur avec des gestes simples,
bienveillants et appropriés.

MES RECOMMANDATIONS

C'est peut-être le premier massage que tu dispenses ? Rassure-toi, la pratique t'aidera à te sentir de plus en plus à l'aise.

Dans cette approche, tu retrouves des gestes du quotidien. Pour toi et la personne qui reçoit cette attention, le plus important est déjà là : tu as ce guide entre les mains ! Ton intention est porteuse de bien-être. Aie confiance en toi.

Ton apprentissage sera vécu et partagé, avec des sourires parfois et des fous rires peut-être qui apporteront autant de bonheur qu'un massage parfait.

Sois à l'écoute et dans le partage, vous serez récompensés tous les deux.

Pour te sentir encore plus serein dans ta démarche d'aide et de soutien, je te propose d'être davantage accompagné, avec les ateliers d'initiation à la Massothérapie. Dans ces ateliers individuels, personnalisés et en présentiel, toi et la personne massée expérimentez ensemble le massage. Rendez-vous à la page 131 de ce guide où tu trouveras les liens et indications détaillées.

Si tu accompagnes une personne qui n'a jamais été massée, je te propose de débiter par le massage assis. Cette posture respecte davantage l'intimité de la personne, particulièrement lorsqu'elle est alitée.

Une fois que tu auras intégré les manœuvres de base, laisse ton intuition te guider.

Le confort de la personne accompagnée est primordial. Plus le cadre est paisible et confortable, dans une ambiance agréable, plus le toucher est efficace.

avis. Évite de masser les nodules hypertrophiés ; leur origine peut être de nature bactérienne ou virale. De la même façon, dans le cas d'une tumeur, ne masse pas et n'applique pas de chaleur à son emplacement.

L'implant de rayonnement

L'implant de rayonnement est un emplacement de brûlure. Il est toujours situé près d'une tumeur (actuelle ou antérieure) mais il peut, parfois, se situer à l'emplacement même de la tumeur. Le toucher est contre-indiqué à cet endroit.

Si la peau est altérée à la suite d'une irradiation corporelle totale du corps, toute forme de massage est contre-indiquée.

Le cathéter

À l'emplacement du cathéter allège ta pression afin d'éviter de déplacer la peau et de risquer de blesser la personne ou d'endommager l'appareil.

L'application de préparations hydratantes apporte du réconfort et aide à soulager la personne.

La chimiothérapie

Le massage est contre-indiqué en cas de nausées et sur l'abdomen en cas de troubles digestifs (diarrhée...).

Dans ces cas, tu peux masser uniquement les mains et les pieds.

Durant la chimiothérapie, certains effets secondaires provoquent de la fatigue. La diminution du nombre de plaquettes

LE MASSAGE ASSIS

La personne est assise le plus confortablement possible.
Installe-toi face à elle, légèrement de côté.



LES MAINS

Si tu commences ton massage par les mains, tu n'as donc encore massé aucune autre partie du corps.

Prends un instant pour rentrer en contact, en enserrant sa main dans les tiennes (une main dessus, une main dessous). Cela te permet ainsi de sentir sa température et ses tensions et de transmettre ta chaleur.

Pour qu'elle ne retienne pas sa main en l'air, pose-la sur tes jambes ou sur l'accoudoir s'il y en a un.

Si tu décides de masser l'avant-bras à la suite de la main, il est alors plus judicieux que la personne porte un vêtement à manches courtes ou sans manche.

Tes gestes sont délicats pour ne pas brusquer la personne massée.

Après avoir bien vérifié la température de l'huile, verses-en quelques gouttes dans le creux de sa paume. Complète si besoin avec une goutte de crème ou de lait pour le corps car les mains sont parfois sèches et demandent un peu plus de soin.

Applique ce mélange avec de larges effleurages, sur toute sa main.

Pour le mouvement suivant, place tes pouces sur les tempes.

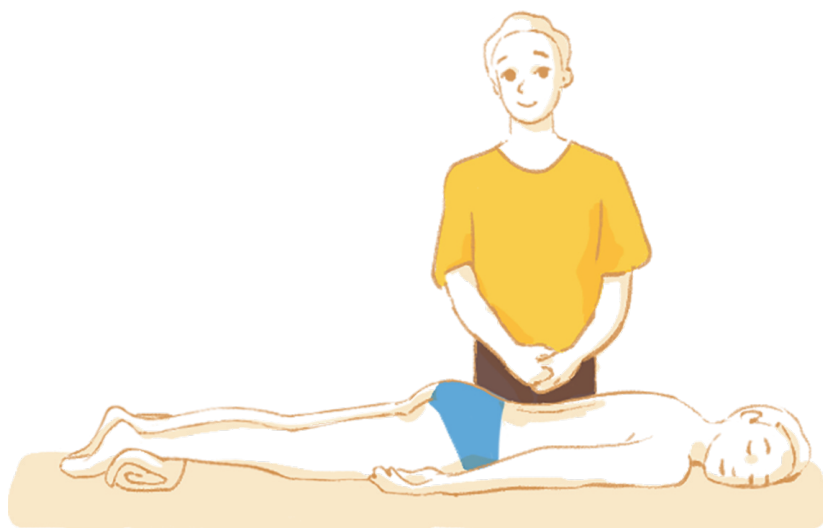
Avec les index et les majeurs
autour du menton, dessine
délicatement la mâchoire.



Étire tes doigts vers
l'extérieur du visage.

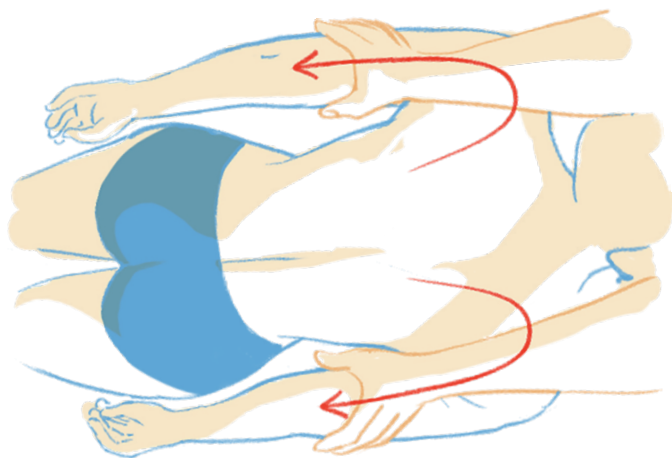
LE MASSAGE ALLONGÉ FACE POSTÉRIEURE

La personne que tu accompagnes est déshabillée et conserve un sous-vêtement si elle le désire.



Glisse sur les bras jusqu'aux mains.

Au passage, appuie doucement sur les épaules avec la paume de tes mains.



Remonte vers la nuque et reviens sur le bas du dos avant le mouvement suivant.

Pour que le geste soit bénéfique, la personne accompagnée ne descend pas elle-même ses épaules.

LE VISAGE

Reste positionné au-dessus de la tête de la personne massée. Les mouvements suivants sont prodigués dans le but de lisser les traits de la face.

Si besoin , reprends de l'huile dans tes mains et dépose-la par effleurage du bout des doigts sur tout le visage et le cou.

Si elle porte des lentilles, n'effleure pas ses yeux.

Presse délicatement les sourcils, de la ride du lion (espace entre les sourcils) vers les tempes.



À chaque retour, soulève tes doigts et évite de froter ses oreilles.

Effectues une douce pression sur ses tempes.

Répète ces gestes en augmentant progressivement la pression.

LES BRAS

Comme pour le massage assis, invite la personne allongée à ne pas faire l'effort de soulever son bras. C'est toi qui t'en charges tout au long du massage. Une serviette ou un paréo sur son corps permet à ce moment-là du massage un meilleur confort.

Pendant que d'une main tu maintiens son bras légèrement levé, dépose l'huile avec ta main libre, du poignet jusqu'à l'épaule en de larges effleurages.

Commence ton massage en répétant ce mouvement 3 fois au moins.



La pression du geste est profonde et délicate.

LA RELAXATION GUIDÉE

UNE MÉTHODE COMPLÉMENTAIRE AUX MASSAGES.



La relaxation guidée est une technique de détente naturelle qui privilégie une meilleure conscience corporelle afin d'identifier les zones de tension et d'apprendre à détendre chacune d'entre elles.

LES HUILES VÉGÉTALES

PROPRIÉTÉS, PRÉCAUTIONS ET UTILISATIONS

Il existe aujourd'hui beaucoup de préparations déjà composées de plusieurs huiles végétales qui te permettent d'aborder le massage avec plus de facilité. Utilise de préférence des huiles "bio" 100% pures et naturelles.



Il est très important avant d'utiliser une huile végétale, un lait ou une crème, d'effectuer un test de tolérance au creux du bras (face opposée du coude) afin de prévenir les réactions allergiques.

La composition de ces préparations doit être clairement indiquée afin de pouvoir en référer auprès du médecin et de la personne massée.

UN MASSAGE POUR UN CANCER



INITIATION DES AIDANTS FAMILIAUX À LA MASSOTHÉRAPIE

Partager des moments de douceur
avec des gestes simples,
bienveillants et appropriés.

Massage et maladie sont-ils compatibles ?

Oui ! Aujourd'hui nous le savons, le massage est la promesse d'un réel bien-être. Ainsi, l'aidant familial apporte un véritable soutien à la personne qui lui est proche sans se substituer aux soins thérapeutiques. Certaines précautions sont à prendre en compte, et sont précisées dans ce guide.

La massothérapie offre à l'aidant l'opportunité de se sentir utile, dans un espace privilégié alliant le toucher, l'écoute et la relaxation.

Ce guide propose des moyens d'opposer la douceur à la douleur, le contact à la solitude et de faire toute la différence dans la relation aidant-patient.



Le Guide d'initiation à la massothérapie est né d'un concept élaboré par Françoise Boury, massothérapeute en bien-être depuis 1989 et formée au Sensitive Gestalt Massage. Ancienne malade du cancer, Françoise a écrit ce guide après avoir ressenti les bienfaits physiques, psychologiques et émotionnels de l'échange par le toucher empathique. Son expérience professionnelle et personnelle confirme l'importance du massage lors des périodes de soins.

Pour mieux accompagner les aidants familiaux et leurs proches, Françoise propose des ateliers de massothérapie personnalisés, individuels et en présentiel via l'association C.I.A.M et le site www.aidantsmassages.com.



Une convention de partenariat
permet au comité Hérault 34
de La Ligue contre le cancer
de recevoir 1€ par livre vendu.

19€ ISBN : 978-2-958-25000-3



9 782958 250003