

Dors en douceur

✧ *Apaise ton enfant avant le coucher grâce à la réflexologie plantaire douce*



Ressentez-vous que votre enfant a du mal à se calmer ou dort de manière agitée ? Avec quelques gestes simples, vous pouvez aider votre enfant à se détendre et soutenir son rythme de sommeil naturel.

Dans ce guide, vous découvrirez comment créer, grâce aux pieds, un moment doux et apaisant avant le coucher.

Ce que vous allez découvrir

Dans ce guide, vous découvrirez :

- 3 points de réflexologie qui apportent du calme dans le corps
- comment les appliquer facilement et en toute sécurité chez votre enfant
- quand les utiliser au mieux

Vous n'avez besoin d'aucune connaissance préalable — seulement de vos mains et d'un moment de calme partagé.

Conseils pratiques

En massant régulièrement, vous apprenez à mieux reconnaître les signaux de votre enfant et vous créez un moment de calme et de connexion en toute confiance.

Vous pouvez utiliser les points de réflexologie quand vous le souhaitez, mais je vous conseille d'en faire **un petit rituel**, par exemple avant le coucher ou après le bain. Les rituels apportent à votre enfant **des repères, un sentiment de sécurité et de l'apaisement**, ce qui favorise la détente et un meilleur sommeil.

Cette approche peut aussi être bénéfique lors des siestes, lorsque vous sentez que votre enfant en a besoin.

👉 Suivez toujours le rythme de votre enfant.

S'il retire ses pieds ou continue à pleurer, faites une pause.

S'il semble apprécier un point en particulier, vous pouvez y rester un peu plus longtemps.

Utilisez de préférence une huile douce et naturelle comme l'huile de jojoba ou de coco.

Prenez ce moment sans pression, en toute tranquillité. Même quelques minutes par jour peuvent déjà faire une grande différence — un petit moment de contact, pour un impact précieux 🌙

N'appliquez pas les points de pression si votre enfant a de la fièvre (à partir de 38°), s'il se sent clairement malade, s'il vient de recevoir un vaccin ou après une intervention.

Ce massage est également un beau complément à une séance de réflexologie et permet de prolonger ses bienfaits à la maison.

Que allons-nous masser ?

Pour favoriser un meilleur sommeil, nous travaillons sur 3 zones importantes :

- Le gros orteil (rythme du sommeil)
- Le plexus solaire au centre du pied (relaxation)
- Le "point sommeil" au niveau du talon (apaisement)

1. Le gros orteil

Les zones réflexes de l'épiphyse et de l'hypophyse se situent au niveau du gros orteil.

L'épiphyse produit la mélatonine, l'hormone du sommeil, qui aide votre enfant à s'endormir et à réguler son rythme jour-nuit. L'hypophyse soutient la régulation du stress. Lorsque votre enfant est très stimulé ou tendu, cela peut influencer l'endormissement et la qualité du sommeil.

👉 En massant doucement ces zones, vous aidez le corps à se détendre et à soutenir le rythme naturel du sommeil.

👉 **Comment** : utilisez votre pouce et réalisez de petits mouvements circulaires sur le gros orteil. Massez pendant 30 secondes à 1 minute par pied, et répétez sur les deux pieds.

2. Plexus solaire

Le plexus solaire, aussi appelé “le centre émotionnel”, se situe au milieu du pied.

👉 Ce point aide votre enfant à relâcher les tensions et les stimulations de la journée, et à se détendre plus profondément.

👉 **Comment** : placez doucement votre pouce au centre du pied et réalisez de petits mouvements circulaires ou en forme de 8 couché. Utilisez suffisamment d’huile pour un mouvement fluide et doux. Massez pendant 30 à 60 secondes par pied.

3. Le point sommeil

Le “point sommeil” se situe au milieu du pied, à la transition entre la partie dure du talon et la zone plus souple.

👉 Ce point active le processus naturel de relaxation et aide votre enfant à s’apaiser plus facilement.

👉 **Comment** : appliquez une légère pression avec votre pouce sur cette zone. Maintenez quelques secondes, puis relâchez. Répétez 3 à 5 fois, sur un pied ou sur les deux pieds en même temps.

Envie d’aller plus loin dans cet accompagnement?

Ressentez-vous que votre enfant a besoin de plus de calme, ou avez-vous envie d’un accompagnement plus approfondi ?

Vous êtes les bienvenus pour une séance de réflexologie personnalisée, entièrement adaptée à votre enfant et à vos besoins.

Souhaitez-vous continuer vous-même avec votre enfant ?
Bientôt, vous pourrez également travailler avec **des sets de réflexologie soigneusement conçus pour la maison.**

Ces sets vous accompagnent autour de thématiques spécifiques et vous aident à apporter facilement plus de calme et d’équilibre au quotidien.

Une question ou envie d’en savoir plus ? Je suis à votre écoute.

Ce guide vous a-t-il été utile ? Je serais ravie d'avoir votre retour. 💜

