

Soins familiaux relaxants et fortifiants avec des applications de soins de santé élémentaires®

Les soins de santé élémentaires® (EGP) ont été développés au milieu des années 80 par Erna Weerts, enseignante en soins infirmiers et de santé publique, afin de préserver et de promouvoir la santé de tous les individus. On y utilise les formes fondamentales de soins:

Rencontrer, percevoir, toucher, réchauffer, bouger

Dans le texte suivant, vous trouverez des formes de soins de santé faciles à mettre en œuvre dont vous pouvez faire bénéficier votre enfant. Les applications ont pour intention de: stimuler les talents individuels d'autorégulation, favoriser la détente et le bien-être, soulager les maux, renforcer le système immunitaire et le lien parent-enfant.



Toutes les applications sont réalisées à l'aide des mains bombées en forme de coquille comme espace de résonance, afin de stimuler la chaleur propre du corps et des mouvements minimes. Il existe de nombreuses positions différentes dans lesquelles vous pouvez placer vos mains. L'important est toujours de s'adapter aux besoins de votre enfant et d'effectuer les applications en toute liberté.



Fig.1: Stimulations thermiques au-dessus des pieds, des oreilles et des reins

La figure 1 montre, à titre d'exemple, des formes simples de stimulation thermique autour des pieds, des oreilles et au-dessus des reins. Chaque position est maintenue sans forcer pendant au moins 3 minutes avec les mains bombées en forme de coquille. Toutes les applications peuvent être effectuées avec un léger contact ou avec une certaine distance d'environ 3 à 5 centimètres, selon les besoins et les souhaits de l'enfant. L'expérience montre que votre enfant ressentira une agréable augmentation de la chaleur sous les mains bombées en forme de coquille.

Selon le professeur Kerstin Uvnäs-Moberg, chercheuse en hormones, un contact ressenti comme agréable peut augmenter la production d'ocytocine par l'organisme. La sécrétion accrue de cette "hormone du bonheur" a à son tour une influence positive sur le système nerveux parasympathique, qui est associé à la détente, au bien-être, à la régénération, au soulagement de la douleur et à la guérison [1].

Selon le professeur Gerd Schnack, spécialiste de la médecine préventive, des applications ciblées de l'extérieur peuvent exercer une influence apaisante sur l'ensemble du corps et de l'esprit et être liées à ce qu'il appelle le "grand nerf de repos", le nerf vague [2].

Le professeur Martin Grunwald, chercheur en haptique, écrit à propos des effets d'un toucher favorisant la détente: "Des changements mesurables apparaissent également au niveau des marqueurs immunologiques, qui peuvent être détectés dans le sang. De nombreuses études ont ainsi pu démontrer que le système immunitaire se stabilise après des stimuli tactiles intenses et que les processus anti-inflammatoires sont accélérés [3]".

La figure 2 montre des stimulations thermiques sur les côtés des épaules, sur le larynx en combinaison avec la nuque, ainsi que sur les yeux. À partir d'un certain âge, votre enfant peut également placer ses propres mains en forme de coquille, l'une au-dessus de l'autre ou l'une à côté de l'autre, sur différentes parties du corps, par exemple sur le côté des hanches, dans le pli de l'aîne, sur le ventre ou sur le sternum. Vous pouvez bien sûr vous trouver vous-même dans une autre position par rapport à votre enfant que celle représentée sur les photos. En général, il est recommandé de couvrir l'enfant avec une couverture légère. Celle-ci ne manque sur les photos que pour une meilleure visibilité des applications.



Fig.2: Stimulation de l'épaule, stimulation laryngo-occipitale, stimulation oculaire

Les expériences positives faites depuis plus de 30 ans vous encouragent à mettre en œuvre les applications illustrées dans les photos pour soigner votre enfant. La pionnière du développement de la science des soins infirmiers en Allemagne, le professeur Ruth Schröck, recommande expressément ces applications régulatrices. Elle accompagne et encourage l'approche de l'EGP depuis le début [4].

- [1] Uvnäs-Moberg, K. (2016). In U. Streit & F. Jansen (Hrsg.), *Oxytocin, das Hormon der Nähe. Gesundheit – Wohlbefinden – Beziehung* (S. 50-55). Berlin/ Heidelberg: Springer Spektrum.
- [2] Schnack, G. (2016). *Der Große Ruhe-Nerv* (S. 54-59). Freiburg im Breisgau: Herder.
- [3] Grunwald, M. (2017). *Homo Hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können* (S. 159). München: Droemer.
- [4] Schröck, R. (2016). Geleitwort. In: Erna Weerts (2. Aufl. 2017): *Dynamisierende Selbstregulation* (S.16f). Nidda: hpsmedia.