

# *Toucher Relationnel en Réanimation*

## *La main*



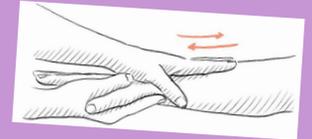
# Être en accord avec soi-même

## A réaliser avec bienveillance

*Pour commencer,  
prendre 3 profondes inspirations*

1. Mettre de l'huile dans le creux de ses mains

2. Effleurer la main jusqu'au coude



3. Assouplir le poignet avec des mouvements circulaires dans un sens et dans l'autre



4. Masser chaque doigt avec votre pouce et votre index en mouvements circulaires et finir par une pression à l'ongle



5. Faire une pression entre les métacarpes du pouce et de l'index qui permet de soulager les muscles



6. Presser, dans la paume, au niveau de la ligne de la main entre le majeur et l'annulaire pendant 2 à 3 min pour une action relaxante sur le plexus solaire

7. Appuyer de manière à former, comme une chenille, avec vos doigts en partant du poignet jusqu'à l'ongle du pouce qui permet de soulager les maux de la colonne vertébrale

8. Presser en glissant avec vos pouces sur les intercostaux sur le dessus de la main



9. Prendre la main massée avec ses deux mains et faire en sorte de l'étirer fermement de chaque côté vers l'extérieur

10. Effleurer la main jusqu'au coude pour indiquer la fin du massage, avec légèreté

**11. Reproduire les mêmes gestes pour l'autre main**

12. Finir par un balayage vif et court (sensation d'air frais) pour annoncer l'arrêt du massage