

# La motricité libre

## la motricité libre.

... mais qu'est-ce que c'est ? **«La liberté motrice consiste à laisser libre cours à tous les mouvements spontanés de l'enfant, sans lui enseigner quelque mouvement que ce soit.»**

**Un peu d'histoire :**Le concept de motricité libre a été développé par Emmi Pikler, pédiatre hongroise dans les années 60. Forte de sa formation en clinique et de sa sont expérience de mère, Emmi va voir grandir la conviction que le nourrisson n'a pas besoin de l'intervention d'un adulte dans son développement moteur. Conviction qui grandira en observant les familles qu'elle suit en tant que pédiatre de famille et à qui elle prodigue ses conseils.

Par la suite, nommée responsable d'une pouponnière, elle va mettre en place un gigantesque travail méthodologique sur plus de 700 enfants laissés libres de leurs mouvements. Ses résultats tendent à montrer que lorsqu'on laisse l'enfant se mouvoir librement et à son propre rythme, celui-ci acquiert son développement moteur tout à fait naturellement et dans un ordre bien précis. On peut retrouver le compte-rendu de ses travaux dans son livre «Se mouvoir en liberté dès le premier âge» Aujourd'hui ces travaux sont reconnus et acceptés par un grand nombre de professionnels de santé et de la petite enfance, la motricité libre est de plus en plus pratiquée dans les lieux d'accueil des tout-petits, crèches et halte-garderies.



## **Les pré-requis : un environnement adapté et sécurisant :**

une bonne sécurité affective et une relation harmonieuse avec les adultes responsables de l'enfant. La motricité libre ne signifie pas ne pas s'occuper de l'enfant, au contraire c'est un accompagnement tendre et respectueux du développement propre du bébé.

- Un environnement adapté : qui se résume en «ni trop, ni trop peu». Un espace assez grand pour que l'enfant soit libre de ses mouvements mais pas trop pour ne pas qu'il s'y sente perdu, quel jouets adaptés à son âge pour attiser sa curiosité, un support ni trop dur (pas confortable) ni trop mou (entrave la **MOBILITÉ**) et des vêtements confortables, pas trop serrés, des chaussettes ou chaussons souples laissant toute leur mobilité aux pieds.
- Une relation chaleureuse et bienveillante avec la personne qui s'occupe des soins au nourrisson, afin d'éviter de «crisper» l'enfant par des manières trop brusques

### **•en pratique comment ça se passe ?**

Des les premiers mois de vie, un simple tapis confortable offre un espace d'éveil suffisant à l'enfant, qui va lui permettre de développer tout seul ses capacités, tourner la tête, relever les jambes, agiter les bras puis pivoter pour tenter d'attraper des objets... On le pose sur le dos, position qui ne lui demande pas d'efforts et lui permet d'observer et d'interagir avec son environnement.

On peut aussi lui faire prendre son bain dans des conditions de motricité libre : faire couler de l'eau à hauteur des oreilles de l'enfant, dans une BAIGNOIRE à fond plat. Essayez vous verrez c'est surprenant au début mais les enfants adorent et c'est très reposant pour le parent !

Idéalement il faudrait attendre que l'enfant se retourne tout seul pour le laisser sur le ventre, mais la position ventrale présente beaucoup d'intérêt, on peut donc installer un peu plus tôt. En effet, en cherchant à relever la tête puis le torse, le bébé va fortifier sa chaîne musculaire postérieure ce qui va prévenir les risques de plagiocéphalie (aplatissement d'un côté du crâne aggravé par la position couché sur le dos).

On se contente au début des moments de change pour retourner l'enfant en boutonnant le pyjama, puis petit à petit on pourra, selon son aisance, le mettre sur le ventre dans ses moments d'éveil, en veillant à ne pas le laisser se fatiguer, et toujours sous surveillance.

En CONTINUANT son exploration du monde, l'enfant va petit à petit apprendre à se retourner, puis à ramper (chacun son style dans les débuts de la mobilité!) pour aller doucement vers le quatre-pattes.

A partir de la position quatre-pattes, l'enfant va pouvoir pousser sur ses bras pour s'asseoir de lui-même. Une fois cette position acquise, il pourra y revenir et en sortir en restant maître de son confort, sans se retrouver «bloqué» dans une position imposée par des adultes.

En grandissant, l'enfant va tenter de se lever en s'accrochant aux meubles **DE LA MAISON**, pour être à la hauteur des membres de la famille, voir ce qu'il se passe, attraper de nouveaux objets. Il passera de meubles en meubles, en se lâchant de plus en plus jusqu'à tenir debout sans support et décider un jour de faire l'expérience de la marche, tout seul, sans qu'on ait eu besoin d'intervenir !

## **Ce qu'il faut éviter :**

### **•L'utilisation trop fréquente de matériel postural :**

- transat, qui maintient l'enfant dans une position semi-assise artificielle**
- COUSSIN cale bébé : idem pour la position assise**
- Youpala et trotteur : qui peuvent même être franchement néfastes pour l'acquisition de la marche, l'enfant se déplace en poussant sur ses orteils plutôt que sur ses talons, les roues empêchent la gestion du déséquilibre pourtant nécessaire au basculement d'un pied sur l'autre...**

- **Petit aparté sur les porte-bébés non physiologiques où l'enfant est suspendu par son bassin, dans une position verticale artificielle demandant beaucoup trop d'effort à sa musculature, il va sans dire qu'ils sont à éviter ! (article sur le portage physiologique prévu pour début 2015).**
- **L'aide trop fréquente des adultes pour mettre l'enfant dans une position qu'il ne maîtrise pas:**
- **assis tant qu'il ne peut pas le faire de lui-même : l'enfant est «coincé» dans cette position, ce qui crée des TENSIONS corporelles et entrave l'apprentissage de son schéma corporel (jambes et bassin sont bloqués, il ne peut utiliser que ses membres supérieures)**
- **mettre bébé debout, même si celui-ci pousse sur ses jambes (en ostéo on retrouve dans ce cas des blocages à type de torsions dans les jambes)**
- **l'aider à marcher en lui tenant les bras. Si l'enfant est vraiment en demande (le mien m'a fait le coup, il venait lui-même m'attraper les mains et se mettait à marcher), il faut se baisser un maximum pour que l'enfant n'ait pas à lever trop haut les mains. Astuce d'une psychomotricienne : placer un foulard DEVANT l'enfant, le faire passer sous ses aisselles et le soutenir en tenant seulement les extrémités du foulard, de cette façon le mouvement de l'enfant se rapproche le plus possible de ce qu'il ferait tout seul.**

#### **Les bienfaits de la motricité libre :**

Ils sont multiples :

- une grande aisance corporelle, une fluidité dans les gestes
- une grande confiance en lui, il se sent capable de faire par lui-même et d'essayer de nouvelles façons de faire
- une plus grande prudence, une conscience de ses capacités ET de ses incapacités

D'un point de vue santé publique la motricité libre mérite aussi de l'intérêt :

- elle diminue les risques de plagiocéphalie et utilisée en traitement, permet une régression des symptômes quand elle est pratiquée avant quatre mois. En effet, en respectant la construction motrice de l'enfant, celui-ci peut développer activement les muscles qui contrôlent la tête et la ceinture scapulaire (haut du thorax, épaules, bras), de manière symétrique, évitant ainsi de reposer toujours sur le même côté du crâne. Les plagiocéphalies, en dehors d'un problème esthétique peuvent être responsables de retards moteurs, de scolioses et de problèmes OPHTALMOLOGIQUE.
- elle diminue également les torticolis du nouveau-né (pour les mêmes raisons)
- la motricité libre pourrait avoir une incidence sur la réduction des morts inattendues du nourrisson. En effet, une partie conséquente de ces décès ont été RECENSÉS au moment du premier retournement de l'enfant dans son sommeil. Celui-ci n'ayant pas assez de force pour relever la tête, il y a un risque majeur d'étouffement. En étant régulièrement posé sur le ventre dans ses moments d'éveil, le bébé aura suffisamment de force dans ses muscles cervicaux pour relever la tête et la poser sur le côté.

## La motricité libre, c'est quoi ?

C'est apprendre à observer, à ne pas intervenir, ainsi qu'à adapter et sécuriser l'environnement.



Sans l'adulte  
je ne suis pas capable

C'est aussi permettre à l'enfant  
de faire confiance en ses capacités  
et en propre son jugement.

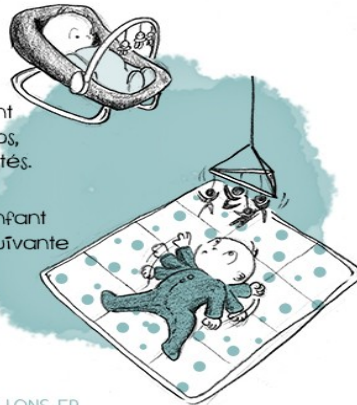
J'ai confiance  
en mes capacités

BOUGRIBOULLONS.ILLUSTREUR.ORG

## La motricité libre, c'est quoi ?

C'est laisser  
la possibilité à l'enfant  
de découvrir son corps,  
d'explorer ses capacités.

C'est permettre à l'enfant  
de passer à l'étape suivante  
de sa motricité,  
comme il le souhaite,  
quand il le souhaite.



SITE WEB : BOUGRIBOULLONS.FR

## La motricité libre, c'est quoi ?

C'est ne pas mettre l'enfant  
dans une position  
dont il ne peut  
se défaire seul.



C'est lui permettre  
de développer son autonomie  
ainsi que sa confiance en lui.

SITE WEB : BOUGRIBOULLONS.FR