

La motricité libre, c'est quoi ?

La théorie de la motricité libre est l'oeuvre d'Emmi Pikler, pédiatre hongroise des années 1950. Elle s'applique aussi bien aux nouveau-nés qu'aux enfants de 3 ans et plus.

Cette théorie défend l'idée que l'enfant est un petit être capable de se développer de manière autonome, sans l'intervention de l'adulte.



Si nous laissons l'enfant libre de ses mouvements, il nous démontre qu'il est compétent et autonome dans ses activités et dans son développement. Nous constatons qu'il peut faire ses acquisitions seul : s'asseoir, se déplacer à quatre pattes, marcher, etc. Et plus tard, sauter sur des rochers, grimper à un arbre, etc. Ainsi, le rôle de l'adulte consiste à garantir la sécurité de l'enfant, sans agir à sa place et sans le sur-protéger.

Quels sont les bénéfices de la motricité libre ?

L'autonomie

Si l'adulte laisse l'enfant agir seul, ce dernier prendra l'habitude de chercher des solutions par lui-même lorsqu'il fera face à une difficulté ou un problème. À l'inverse, si l'adulte intervient pour faire à la place de l'enfant, celui-ci aura toujours pour réflexe de solliciter l'aide de l'adulte. Un enfant à qui l'on propose une première fois de tenir la main pour descendre les escaliers (parce qu'il ne sait pas encore le faire seul) fera ensuite toujours appel à nous pour descendre les escaliers. À long-terme, cela peut retarder son autonomie. Laissons-le choisir le moment où il sera prêt à descendre seul les escaliers. Pas d'aide inutile !



La confiance en soi

L'enfant libre de ses mouvements prend pleinement possession de son corps. Il va oser tenter des expériences par lui-même. Alors qu'en intervenant ou en faisant systématiquement à la place de l'enfant, le message que nous lui envoyons est le suivant : « Tu n'es pas capable de faire seul, tu as besoin de quelqu'un ». Cela s'applique au début pour apprendre à marcher, descendre les escaliers, et plus tard, face à chaque nouvel apprentissage (« Non, je ne suis pas capable »). À l'inverse, si nous avons confiance en lui, alors il aura confiance en lui-même.



La persévérance

L'enfant en motricité libre devient persévérant et débrouillard : il tente, échoue, mais tente à nouveau. L'erreur fait partie intégrante de son processus d'apprentissage. Laissons-le échouer, même si cela crée de la frustration chez lui. La persévérance est une qualité indéniable qui lui sera utile toute sa vie.

La prudence

L'enfant développe une grande prudence car nous lui laissons la possibilité d'appréhender les limites de son corps et de ses capacités. Ainsi, il ne compte pas sur la prudence de ses parents ; ce qui peut s'avérer très dangereux car en l'absence de l'adulte, l'enfant ne sait pas faire attention. L'enfant en motricité limitée se met plus facilement en danger que celui en motricité libre. Il faut savoir qu'un enfant recherche toujours la stabilité : un enfant qui se met debout, mais qui ne marche pas encore, ne lâchera jamais ses mains du meuble tant qu'il ne s'y sent pas prêt ! Il ne prendra pas de risque. Alors, encore une fois, faisons-leur confiance !

Des positions confortables et maîtrisées

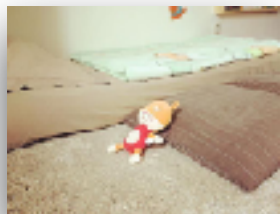
Je pose toujours bébé dans une position qu'il connaît, qu'il maîtrise. Je ne lui apprend pas à s'asseoir, ni ramper, ni à marcher. Pas d'inquiétude : il saura franchir ces étapes seul, sans mon intervention. Il n'y a pas d'âge pour commencer à développer les différentes positions. Je respecte le rythme de son développement psychomoteur.

- Dès la naissance, je le pose sur le dos, sur un tapis ou matelas d'éveil. Il apprendra seul à se retourner sur le ventre.
- Plus tard, je ne le positionne pas assis tant qu'il ne sait pas le faire seul. Il apprendra à s'asseoir seul également.
- Idem pour la marche : je ne le tiens pas en position verticale, sous les bras pour l'inciter à marcher. Il commencera à marcher seul, en se tenant aux meubles d'abord, puis en se lâchant, une fois prêt. Et je préserve mon dos par la même occasion !)

Pieds nus et c'est tout !

Être pieds nus aide l'enfant à muscler sa voûte plantaire, à acquérir de meilleurs appuis et à trouver son équilibre.

- Je le laisse pieds nus le plus souvent possible.
- Et même dans la nature afin qu'il appréhende le contact avec différentes surfaces (herbe, cailloux ronds/doux, sable, terre...).
- Je favorise par ailleurs des chaussures ou chaussons souples grâce auxquels l'enfant peut sentir le sol.



Pas de lit à barreaux

Selon la pédagogie Montessori, le lit à barreaux entrave l'autonomie de l'enfant. En effet, il est tributaire de l'adulte qui doit l'y déposer ou l'en libérer.

- J'opte pour un simple matelas au sol en guise de lit qui permet à mon enfant d'y entrer et d'en sortir seul et librement. J'ajoute un sommier bas si besoin, en cas de risques d'humidité. Pour éviter les roulades de bébé hors du lit, je place le lit sur un grand tapis épais, dans un angle de la chambre. Je dispose des coussins, oreillers et couvertures autour du lit.

Un environnement sécurisé

Je mets à sa disposition un environnement le plus sécurisé possible afin qu'il puisse circuler librement dans la maison. Sans que je sois dans l'interdiction permanente qui viendrait entraver son besoin de découvertes et de compréhension du monde.

- Je mets en hauteur les objets fragiles auxquels je tiens. Et je range les autres dans un placard pour quelque temps.



Des vêtements souples et/ou amples.

L'enfant doit être à l'aise pour bouger et se déplacer. Les vêtements peuvent vite venir limiter ses mouvements.

- J'évite les jeans ou les salopettes par exemple dans lesquels mon enfant est étreint.

Un environnement adapté

J'adapte mon environnement à ses capacités physiques, à sa taille, à sa hauteur et à sa force. Il doit pouvoir accéder aux objets en toute autonomie, sans avoir besoin de solliciter l'adulte.

- Les livres et jouets doivent être placés à sa hauteur.

Limiter la poussette

Je limite les temps en poussette. Et je lui permets de ramper, marcher à 4 pattes ou marcher le plus souvent possible.

Stop aux accessoires inutiles !

Je dis adieu à l'usage de la balancelle, du transat et du parc. Et plus tard, pas de Youpala ni de trotteur... C'est mon porte-monnaie qui me dira merci ! Avec ces accessoires, l'enfant reste passif et se sent coincé.

De plus, dans certains pays comme le Canada ou les Etats-Unis, le Youpala et le trotteur sont tout bonnement interdits car dangereux.

- Je choisis un tapis molletonné ou un matelas au sol sur lequel bébé peut évoluer.
- Je propose à mon enfant un pousseur (comme un chariot en bois sur roues) qui va stimuler naturellement l'évolution de bébé.



« Tu vas y arriver »

Il y a un âge où les enfants pointent du doigt les objets qui les intéressent. Je prends l'habitude de ne pas lui donner les objets dans la main, mais plutôt de lui apprendre à aller les chercher lui-même.

- J'incite bébé à aller chercher seul ses jouets et hochets, tout en l'encourageant positivement à réaliser cet effort : « Tu as envie d'essayer d'aller chercher ce hochet. Vas-y, tu peux y arriver ».



Pas de sur-protection !

Il est essentiel de laisser l'enfant prendre des risques. J'essaie donc de freiner mes réflexes d'intervenir lorsque j'ai peur qu'il se fasse mal. Je garde un œil sur lui car je suis garant de sa sécurité, mais en lui faisant confiance. Et j'interviens seulement lorsqu'il y a un réel danger. Inutile également de commenter ses actions, ses expériences : je risquerais de le sortir de sa concentration et de le faire chuter.



- Il monte des marches (l'escalier est un terrain de jeu fantastique pour la motricité des enfants !), il monte sur un muret pour tester son équilibre... Je le laisse faire, en me tenant prêt(e) à intervenir si cela devient nécessaire.

De la stimulation si besoin

Si j'observe que mon enfant a besoin de stimulation pour favoriser son développement moteur, je peux aménager l'espace.

- Dans le salon ou dans sa chambre, j'élabore un petit parcours avec des gros cubes en mousse ou des coussins que mon bébé peut enjamber.

De l'amour surtout

Selon Emmi Pikler, le développement moteur de l'enfant est déjà présent en lui. Il ne demande qu'à se développer naturellement. Ainsi, le rôle de l'adulte consiste à être présent auprès de l'enfant sur le plan affectif. C'est en répondant à ses besoins d'affection et d'amour qu'on lui apporte toute la confiance dont il a besoin pour se développer, notamment sur le plan moteur.

Le square, une aire de jeux... et de liberté

Je laisse mon enfant évoluer seul dans le square/aire de jeux. Il vivra la frustration (naturelle) de ne pas pouvoir monter sur certains jeux, mais cela lui permet de découvrir les limites de son corps et de ses capacités. De plus, cela peut l'amener à observer les grands le faire et à se montrer persévérant (un jour je saurai le faire !).

- Je ne l'aide pas à monter sur les jeux s'il ne sait pas encore le faire seul (je ne le place pas en haut du toboggan par exemple).



De l'espace !

L'enfant a besoin d'espace pour s'exprimer. Son corps a un véritable besoin de mouvements. C'est ainsi qu'il se construit. J'essaie de répondre au maximum à ce besoin de mouvements.



- Si je manque d'espace à la maison, je peux lui proposer des sorties régulières en pleine nature. Peu importe la météo ! Un bon ciré sous la pluie fait l'affaire. Et une bonne douche en rentrant :)

Porter bébé de manière agréable

Porter bébé sous les aisselles s'avère très inconfortable pour lui. Et cette position le rend passif, il ne peut plus bouger.

- Je le porte en lui soutenant le fessier, ce qui lui confère une liberté de ses mouvements et de l'assurance.

Le rôle de l'adulte :

- J'observe mon enfant et je respecte le rythme de son développement.
- Je lui apporte de la confiance et de l'affection qui vont lui permettre d'évoluer sereinement.
- Je le soutiens sans faire à sa place :
 - Je l'encourage verbalement, uniquement si je sens qu'il en a besoin (s'il me cherche du regard par exemple) : « Vas-y, essaie et si tu as besoin de moi, je suis là ».
 - Autrement, je n'interviens pas inutilement (ni physiquement, ni verbalement).
- Je suis garant de sa sécurité (surveillance).
- Je sais évaluer les dangers réels et les risques que mon enfant est en mesure de prendre.