

La Motricité Libre

Je vais vous parler de la motricité libre ou motricité autonome chez le bébé. C'est un des concepts développés par **Dr Emmi Pikler** (pédiatre) dans les années 60 elle crée une pouponnière pour les orphelins de guerre. Elle décide de créer une réflexion, un état de pensée, l'idée c'est que l'enfant est acteur de son développement.

Cette pensée et de plus en plus adoptée par un grand nombre de professionnels et de familles.

Qu'est-ce que la motricité libre ?

C'est permettre au bébé de se déplacer librement sans l'intervention d'adulte dans un cadre sécurisant.

Tapis d'éveil

Dès les premiers mois, l'idéal c'est de proposer à son bébé un tapis d'éveil basique au sol. Le bébé est libre de ses mouvements, ce qui permet une grande découverte de son espace.

Le bébé est plus à son aise sur le dos pour l'instant car son développement est à ce stade.

Puis, petit à petit l'enfant va se mettre sur le ventre, apprendre à connaître son corps et commencer à explorer ce qui l'entoure.

Du fait d'être au sol, cela va favoriser son autonomie. On peut soutenir le bébé avec la parole, être près de lui et l'encourager.

Les jeux

Le bébé pourra ensuite se tourner puis se déplacer pour aller vers les jeux. Pour les jeux, privilégier plutôt des jeux simples faciles à attraper et à manipuler. Les petites balles sensorielles peuvent être un bon outil pour des massages et également lui permettre par la suite de prendre conscience de son corps.

Certains jeux peuvent restreindre la motricité de l'enfant.

Le parc et transat et nid d'ange peuvent être utilisés de temps en temps, si vous le souhaitez mais pensez à installer votre bébé dans différentes positions.

Pour « le cale bébé » par exemple, s'il désire se mettre assis il le fera à son rythme, mettre un bébé assis peut fragiliser son dos et d'avoir la sensation de toujours avoir besoin de l'adulte pour être dans cette position. Et de ce fait le bébé peut avoir des difficultés à apprendre de lui-même la position assise.

Pour le youpala et le trotteur ce n'est pas naturel pour l'enfant, on pose l'enfant dedans, dans les deux cas l'enfant dépend de l'adulte pour se mettre et de s'enlever du jeu.

De plus le trotteur favorise la marche sur la pointe des pieds, et accentue le risque de chute.

Le youpala met l'enfant dans une mauvaise position, il se met sur la pointe des pieds et peut également avoir la sensation de jambe dans le vide sans appui.

En contrepartie, on peut proposer les chariots de marche qui sont plus adaptés car l'enfant va faire l'action de pousser pour avancer de lui-même. Bien sûr une fois que l'enfant a acquis ses premières bases.

La tenue de bébé

Il est vrai qu'il est tentant de mettre des vêtements que l'on trouve « trop mimi » à nos bébés, privilégier les habits qui permettent au bébé de bouger et qu'il puisse se sentir à l'aise dans ses mouvements. Éviter les pantalons trop serrés ou les collants.

L'importance pour le bébé d'être pied nu :

Pour qu'il puisse découvrir les sensations et les différents points d'appui. Ainsi il va pouvoir se muscler et donc gagner en tonicité et par la suite trouver la stabilité.

Petit à petit l'enfant va pousser avec ses pieds pour tester d'autres postures, ramper, puis se mettre en position debout à l'aide des meubles comme appui par exemple.

L'enfant prend confiance en lui, il s'exerce prend des risques mais il persévère et gagne en autonomie.

Le bain libre mais c'est quoi ?

Le principe est de baigner son bébé dans votre baignoire ou dans une plus petite baignoire, de mettre un fond d'eau (environ jusqu'au début des oreilles) et de mettre son bébé allongé à plat dos, tous en restant proche de lui. Le bébé peut être totalement libre de ses mouvements.

Au début, pour vous rassurer vous pouvez poser une main sur le ventre de votre bébé, lui parlez par ex : « **tu es dans le bain, je reste proche de toi ne t'inquiète pas** ».

Vous avez les mains libres pour savonner l'enfant ou l'observer jouer et lui bouger son corps sans être contraint par un transat de bain ou anneau de bain par exemple. Le bébé peut se détendre, en position confortable, il ne force pas et profite de son bain.

La motricité libre permet à l'enfant de se développer à son rythme, mais toujours avec un adulte qui le rassure par sa voix en verbalisant, le bébé se sent rassuré et va explorer et faire ses propres expériences.

Finalement, il faut peu de choses pour favoriser la motricité de l'enfant et de ce fait son autonomie.

Lui faire confiance et vous faire confiance votre enfant vous guidera à son rythme.

Devenir parents est un questionnement permanent, ayez confiance en vous et en vos capacités.

Laure DAUSSY