

La motricité libre



La **motricité libre** est un concept inventé par Emmi PIKLER* dans les années 1960. Cette dernière développera le concept de « motricité libre » ou « motricité autonome » tout au long de sa vie professionnelle.

Le principe est de laisser l'enfant **libre de ses mouvements**. Le jeune enfant explore, expérimente, essaie, et répète de nombreuses fois ses actes. E. Pikler nomme l'enfant comme compétent. Il est important pour l'enfant de se mouvoir librement dans l'espace. En effet, lorsque nous observons un bébé, ses mouvements témoignent de la joie de vivre. En bougeant librement, il se lance constamment de nouveaux défis et peut prendre plaisir à se réjouir du « je sais, j'en suis capable, j'essaie et je réussis ». Le bébé est tout à fait en capacité d'élargir petit à petit ses limites, il devient de plus en plus adroit et habite son corps en toute confiance. Ses gestes deviennent fluides et contrôlés.

La motricité libre permet à l'enfant de développer seul ses compétences, de découvrir son corps et ses limites, cela lui permet de progresser à son rythme avec de plus en plus d'assurance. L'enfant tâtonne, réfléchit, crée... il est plus prudent et gagne en patience et en persévérance.



Extrait d'une conférence de Myriam David** (2003)

« La contribution majeure d'Emmi Pikler concerne le rôle essentiel que l'activité spontanée du bébé joue dans son développement. En effet, elle découvre combien le bébé prend plaisir et intérêt à exercer son activité spontanée et comment il se saisit des possibilités nouvelles offertes par son développement sensori-moteur, progressant ainsi de jour en jour à petits pas dans ses capacités et découvertes, au rythme de ce développement, chaque petit pas précédant et préparant le suivant dans un processus continu et dans un ordre donné. Ce faisant, le bébé ne poursuit pas un but, il va à l'aventure, découvre à tâtons, reproduit, maîtrise chaque acquisition au fur et à mesure de la poursuite de son chemin. On le voit capable à cet égard de faire de grands efforts et de ténacité, mais capable aussi de se reposer, parfois de regarder ailleurs, puis retourner à sa tâche.

Au travers de l'exercice de cette activité spontanée, le bébé est en vérité le moteur, l'animateur de la progression de son développement global : psycho-moteur, cognitif, psychique [...] Il importe de ne pas le contrarier en faisant intrusion, en exposant par exemple le bébé à des postures qu'il n'a pas encore découvertes et qu'il n'est pas encore prêt à adopter, lui enlevant la joie de découvrir par lui-même et la confiance en ses propres capacités [...] »

L'adulte doit offrir un climat affectif et sécurisant pour permettre à l'enfant de découvrir par lui-même. Libre de ses mouvements, avec un regard bienveillant, rassurant sans interférer, l'enfant devient autonome et compétent. C'est donc à nous de « composer l'environnement dans lequel il va pouvoir s'appuyer sur ses propres ressources pour faire lui-même dès son plus jeune âge » explique Julianna Vamos, psychologue et formatrice à l'Association Pikler-Lòczy de France.

L'adulte est **observateur** et **encourage** l'enfant pour le féliciter mais surtout pour lui faire prendre conscience de lui-même. Il assure en permanence la sécurité du bébé, pense et lui propose un espace en fonction de son développement, de ses préférences et intérêts.

Ne pas interrompre le jeune enfant dans son activité spontanée de façon directe permet de ne pas le rendre passif et dépendant de nous. En effet, c'est un beau cadeau que de laisser le bébé faire seul, il n'attendra pas et ne demandera pas (parfois avec des pleurs) que l'adulte l'aide à s'asseoir, à se lever, à marcher...il utilisera ses propres moyens et sera fier et plus confiant de réussir seul. Il ne s'ennuiera pas et sera sans cesse en recherche de nouvelles acquisitions...

Quelques pistes :

- ☺ Laissons l'enfant être maître de ses mouvements, ne lui proposons pas une posture qu'il ne sait pas atteindre et qu'il ne sait pas abandonner.
- ☺ Respectons le rythme de ses acquisitions pour qu'il dispose de bases solides qui lui donne une réelle maîtrise. Au quotidien, c'est donc ne pas mettre l'enfant en position assise avant qu'il ne sache s'y mettre seul, ne pas le hisser en haut du toboggan avant qu'il sache y monter, laisser l'enfant monter l'escalier et franchir les obstacles à sa manière en restant derrière lui pour le sécuriser, ne pas l'aider à marcher en lui tenant les bras en l'air, ou a défaut le plus bas possible etc...
- ☺ Privilégions le plat dos sur un tapis ferme et confortable pour qu'il puisse observer autour de lui, découvrir son corps, expérimenter ses sensations et explorer le monde. Sa tête est au repos, la cage thoracique à plat dégage ses poumons, ses mains et ses pieds sont mobiles, sa colonne vertébrale n'est pas sollicitée.



- ☺ Proposons des jeux et jouets en libre service, dans un espace aménagé et sécurisé pour favoriser le libre jeu. Un espace lisible dans lequel il trouvera ses repères. S'il y a trop de choses, l'enfant tombe vite dans l'ennui. Là encore, dans le jeu spontané, à nous de rester en retrait et dans l'observation.
- ☺ Rendons l'enfant acteur lors des soins. Parlons-lui des actes que nous lui prodiguons « Je retire ton pantalon », « je te nettoie avec un coton », « je te mets une nouvelle couche »..., Proposons lui de participer « peux-tu te basculer sur le côté pour que je puisse te mettre une nouvelle couche », « peux-tu me donner ton bras que je t'aide à le mettre dans la manche de ton vêtement »...Lorsqu'il marche, privilégions le change debout. Cette posture permet à l'enfant d'être plus conscient de ce que nous faisons et d'intervenir quand il en a envie. Il peut plus facilement essayer de retirer sa couche, se nettoyer tout seul, raccrocher sa couche, mettre sa couche dans la poubelle...



Pour aller plus loin :

- Lecture : « Les premières années de Bébé » Gèneviève APPELL (disponible au RPE)
- Lecture : ikler E. – Tardos A. « Grandir autonome », Erès 2017
- Lecture : Szanto-Feder A. « L'enfant qui vit, l'adulte qui réfléchit », PUF 2016
- Lecture : « Se mouvoir en liberté dès le plus jeune âge » Emmi PIKLER 1973
- Lecture : « Loczy ou le maternage insolite » Myriam DAVID 1973
- DVD « La motricité libre, bien dans son corps, bien dans sa tête » réalisé par Anne JOCHUM (disponible au RPE)
- DVD « A l'aventure de la motricité les 18 premiers mois découvrir en jouant » Association PIKLER LOCZY. (disponible au RPE)
- <https://www.pikler.fr/emmi-pikler/la-motricite-libre-selon-emmi-pikler/>

