

SAVOIR ACCOMPAGNER UN PASSAGE DE VIE : LA MARCHÉ DU TOUT-PETIT

La marche, marcher, se déplacer pour advenir, trouver et préserver son équilibre et sa verticalité, courir, se construisent dès l'enfance, la toute petite enfance et la vie toute entière. De la sorte, nous traversons des étapes motrices qui sont toutes très différentes. Marcher est une chose, se porter en est une autre.

Ce n'est pas parce qu'on marche qu'on se porte ! Une motricité bien présente est portante...

Se porter, avoir une marche portante, c'est découvrir sa verticalité dynamique en toute légèreté. C'est ne plus avoir la sensation de pesanteur ni faire d'effort. Se porter, c'est éprouver la sensation de danser sa marche. C'est un autre mouvement, c'est avoir une pleine présence de soi à soi, aux autres, à l'espace et au monde, c'est trouver le plaisir de son ancrage, de sa grâce, et découvrir que l'on est un précieux point d'appui pour soi-même. Grâce à la marche portante, il n'est plus possible d'observer la marche comme un geste biomécanique sophistiqué permettant d'aller et de se tenir debout mais comme un acte de créativité. Cette marche portante et légère s'apprend facilement quelques soit l'âge. Elle mobilise toute notre affectivité. C'est ce très beau présent que l'on peut transmettre très tôt à nos enfants.

L'enfant apprend déjà à marcher et peut aussi découvrir la légèreté de la présence in utéro.

La marche bipède se construit dès la période de vie intra-utérine alors que le bébé développe sa motricité, sa proprioception grâce aux échanges avec son environnement. Les perceptions sensorielles du bébé durant la grossesse sont pleinement ouvertes sur la motricité maternelle. Ses propres appareils neurologique et musculaire répondent aux subtils changements émotionnels et affectifs de sa mère, à ses positions comme aux variations du tonus neuromusculaire maternel. De la sorte, bien avant qu'il puisse se confronter à la vie aérienne, il apprend, découvre et explore déjà la motricité, la verticalité, aller vers, ne pas bouger, attendre, ou se reposer.

Après la naissance, et durant une année et demie environ, il découvre son rapport à la pesanteur qui soumet son appareil neuromusculaire et psychique à recomposer, réinventer sa motricité. Par analogie, c'est comme lorsque l'on sort de l'eau ou d'un long voyage dans une navette spatiale. Nous sentons que notre corps doit s'adapter aux contraintes mécaniques de la pesanteur terrestre.

Le tout petit s'adapte aussi à cette nouvelle configuration, avec toutes les tempêtes émotionnelles qu'il traverse. Il construit ses courbures vertébrales et toute son architecture squelettique en se confrontant à la verticalité, aux éprouvés de sa propre pesanteur. Il construit toute son architecture neuro-musculo squelettique grâce à ses expériences motrices dans le portage, ses retournements, sa recherche de l'assise, ses explorations de l'espace et des objets, la reptation ou ses tentatives d'agrippement et de succion du pouce du pied, ce que l'on nomme mouvements archétypaux.

Le temps des premiers contacts affectifs des corporalités animées.

Les professionnels de la petite enfance formés à l'haptonomie savent être dans le juste contact affectif, dès l'accueil de l'enfant et de ses parents, par la qualité de leur présence, et bien avant les moments de contact physique.

Les moments de la toilette, les jeux, le bercement, avec le tout petit, sont des temps d'échange affectif partagé entre l'adulte et l'enfant. Ces expériences se déroulent déjà au cours du soutien de la base et dans les invitations par exemple à se retourner ou ramper. Ils préparent la sensorialité motrice de l'enfant avant qu'il puisse se dresser sur ses deux pieds ; ce dont il rêve et s'inspire en observant les autres.

C'est le contact affectif qui donne du sens à la motricité, et au désir d'aller vers. C'est en l'aidant à soutenir lui-même sa base, que nous l'aidons aussi à développer son regard, qui s'ouvre, devient spatial, nettement ouvert sur l'autre et l'espace.

Mimétisme et proprioception.

Grace à ses neurones miroirs, l'enfant s'approprie le sens des mouvements les plus fins de l'adulte. Il éprouve les intentions gestuelles de ses parents et de son entourage. Hors du système miroir, notre système proprioceptif dépend de notre appareil neuro musculaire fin. L'état de notre tonus converse avec celui de l'enfant. De la sorte, la légèreté de la présence de l'adulte se transmet à l'enfant même hors du toucher grâce au langage des tonus neuromusculaires.

Le langage des tonus parents-enfants : tact et contact.

C'est grâce aux invitations que l'on peut le mieux aider le tout petit à construire sa propre autonomie motrice, sans le forcer, en respectant ses limites, ses temps de latence à répondre... Toute cette présence dans les invitations l'aide à construire son désir existentiel, son intentionnalité vitale, sa propre présence. C'est ainsi que l'haptonomie pré et postnatale trouve pleinement sa place : le positionnement du bassin de la mère, premier berceau de l'enfant est une communication qui lui transmet le plaisir de se porter. L'invitation du bébé alors qu'il est encore dans le liquide amniotique et que sa motricité s'en trouve facilitée développe le plaisir de la liberté accompagnée ... Le liquide le porte comme plus tard l'espace autour de soi qui n'est pas un vide mais un plein porteur lorsqu'on peut se sentir au monde, ouvert et confiant.

C'est en découvrant pour soi-même et en tant qu'adulte le bonheur de la légèreté motrice que l'on peut mieux sentir et transmettre à l'enfant ce précieux éprouvé. L'enfant nous rencontre alors dans notre propre légèreté. Cela nous met bien naturellement à l'épreuve de notre désir d'être présent et aussi de celui de réaccorder quotidiennement le violon de notre présence.

La sédentarité des parents et leur dépendance à l'hyperconnectivité sont les dangers contemporains pour l'avenir de la santé des tout-petits.

Nous vivons dans une société qui développe exponentiellement tous les outils de l'image et de l'hyperconnectivité, de l'ordinateur, des tablettes, du Smartphone et de la télévision. Ces outils sont à la fois précieux et hautement pathogènes pour les humains. Tous les humains de notre planète sont pris et rendus prisonniers, dépendants à cette addiction de l'hyperconnectivité.

Mais, sans aller jusqu'à l'observation des troubles neuropsychologiques qu'ils induisent et que nous connaissons encore très mal, nous pouvons simplement constater que ces outils de travail favorisent une très importante sédentarité des corps, une posture totalement effondrée, des inversions des courbures vertébrales, une absence de contact à autrui, une perte de la verticalité animée, une visuo-dépendance addictive. Les articles médicaux sont heureusement de plus en plus nombreux pour dénoncer les dangers de cette nouvelle forme d'addiction et d'aliénation mondialisée : sur la circulation veineuse, le développement du diabète de type 2, l'immunité, l'obésité, l'équilibre cardio-respiratoire... Il est important d'insister sur les méfaits de ces addictions modernes sur la verticalité, l'équilibre et la marche des humains. Et dans ce registre, il n'existe aucune forme de contestation ou de contradiction possible ! Même la plus « scientifique.. » ! Par extension, les effets de cette addiction sur les fonctions cognitives d'attention et de perception sont patents. Ces outils de travail doivent donc rester dans la sphère du travail pour ne pas déborder sur l'espace de la vie personnelle, intime et affective.

« Il faut savoir raison garder » (Aristote).

Malheureusement, comme ces addictions touchent à présent la vie quotidienne des tout-petits, la responsabilité et la conscience des parents sont pleinement engagées. Alors, sans jeter le bébé avec l'eau du bain, nous devons donner l'exemple à nos enfants en nous émancipant nous-mêmes de ces dépendances, pour préserver notre intégrité, pour défendre profondément, contre vents et marées notre liberté d'être.

Parce que c'est à chaque fois une rencontre qui compte, savoir examiner, observer et accompagner l'enfant avec bienveillance et empathie confirment l'enfant.

Les professionnels de la petite enfance sont, avec les parents, les mieux placés pour observer et accompagner nos tout-petits. En revanche, leur présence, leur confiance pour l'enfant doit être totale car l'enfant ne doit pas subir ni porter l'inquiétude des adultes qui l'accompagnent. C'est un fardeau trop lourd à porter pour celui qui s'édifie. C'est la raison pour laquelle, nous

pouvons transmettre notre sentiment de confiance à l'enfant, par le contact direct comme dans le contact à distance. Il s'agit concrètement de lui transmettre, en le vivant avec lui, le sentiment de notre propre légèreté de présence pour qu'elle devienne la sienne et qu'il en fasse son miel. Bien évidemment, cela oblige les professionnels de la petite enfance à faire l'expérience et la découverte pour eux-mêmes de la légèreté de leur présence.

Respecter ses singularités dans l'édification de sa motricité au sens large, pour l'aider à aller vers...

Tous les enfants ne procèdent pas de manière identique pour construire leur verticalité animée et s'édifier au monde. Même s'il existe une logique dans les étapes phylogénétiques pour parvenir à construire une verticalité de marche, la singularité de son élaboration reste malgré tout très individuelle et totalement spécifique pour chaque enfant. Cette phase d'édification est aussi empreinte de son histoire familiale, anatomique, affective, biologique et hormonale. Ainsi, l'enfant peut aussi naître avec des « casseroles motrices » liées à l'histoire de la motricité maternelle voire familiale, qu'elles soient anatomiques, enzymatiques, neurologiques, affectives, traumatiques ou comportementales..! Pour alléger le caractère fataliste de ce propos, il est tout à fait rassurant, grâce à l'éclairage des neurosciences et des récentes découvertes de l'Épigénétique de comprendre comment l'enfant et son génome peuvent se remodeler en faisant l'apprentissage d'une nouvelle information neurosensorielle, celle de la présence, pour se libérer, s'affranchir de la destinée de ses informations génétiques trans-générationnelles.

Grâce à l'épigénétique on sait aujourd'hui que l'acquis vient au secours de l'inné génétique. Donc, pour se retourner, ramper, redresser leur tête, s'appuyer sur les coudes, fléchir les genoux, marcher à quatre pattes, se déplacer sur le dos, etc., et pour parvenir enfin à se redresser pour tenir debout seul ou accompagné, le tout-petit profite et fait assurément l'héritage de son capital génétique et de celui de son espèce. Mais pour le vivre et faire mieux ou bien autrement que ses ancêtres les gaulois, il peut bénéficier d'un nouvel enrichissement provenant d'une expérience nouvelle qui s'inscrit dans l'actualité de son génome et de ses histones: la rencontre avec la légèreté de sa présence transmise par son environnement. Cette nouvelle expérience du bon de lui-même et de sa motricité vient nourrir, moderniser, réactualiser son génome et son phénotype. Pour simplifier le propos, c'est comme pour un livre : ce qui est écrit est général pour tous les lecteurs ; mais chaque lecteur en fait sa propre histoire, avec ses propres images et son utilisation singulière c'est-à-dire pouvoir s'endormir ou rêver ou créer des personnages qui influenceront sa vie entière..! Toutes ces étapes qui réclament d'être bien accompagnées restent bien sûr des temps créatifs forts et singuliers pour le tout-petit.

Etre présent lors des temps de rencontre avec l'enfant et de la construction de sa verticalité motrice est alors une source de plaisir réciproque, pour l'enfant et l'accompagnant, temps au cours desquels l'ocytocine (hormone du plaisir) est abondamment produite et très active. C'est une co-création pour du bien-être et du bien devenir.

Ne pas comparer les capacités motrices d'un enfant avec celles du voisin.

Le regard que porte le plus grand nombre de parents sur le devenir de la motricité de leur enfant est souvent anxiogène. Ce regard s'appuie indéfectiblement sur l'observation et la comparaison avec l'enfant du voisin, ou du grand frère ou du cousin. Il s'agit toujours d'une projection de leurs angoisses sur les délicates épaules du bébé. Il est indispensable d'aider les parents à ne pas entraîner les enfants dans un sentiment négatif d'eux-mêmes et plus encore, à éviter le risque de les bousculer, de les brusquer dans leur motricité en jachère jusqu'à l'accident par chutes et désarroi.

Accompagner la singularité motrice du tout-petit requiert aussi de ne pas fonctionner avec lui selon la loi du « tout ou rien ». Cela signifie en clair qu'il est bon de l'encourager et de l'aider à ramper pour atteindre un objet mais en le soutenant et en l'invitant par sa base ou à partir d'un doux contact affectif avec la plante de ses pieds. C'est toujours mieux que de lui mettre l'objet entre les mains. L'enfant ne demande pas d'assistance pour apprendre mais simplement d'être bien accompagné, avec une attention fine, et le respect de ses intentions et de ses limites véritables. Faire à sa place, pour aller plus vite, comme le faisait son frère ou sa sœur qui lui ou elle était véloce, c'est l'empêcher d'apprendre y compris grâce à ses difficultés.

L'attitude qui consiste à le laisser dans ses difficultés motrices pour qu'il fasse ses preuves n'est guère plus positive pour l'enfant. Le laisser dans une posture d'impuissance et d'immobilisme c'est aussi une manière de l'abandonner alors qu'il ne demande qu'à être accompagné avec justesse et tendresse.

Faire à sa place ou abandonner le bébé ou le tout-petit à son impuissance l'entraîne dans un profond désarroi et des tempêtes émotionnelles qui l'empêchent d'être, d'apprendre et de désirer.

Tout cela n'est pas simple pour des jeunes parents mais la seule façon de parvenir au bonheur du partage dans l'apprentissage, c'est de se (re)mettre radicalement dans la peau, dans les postures et les sensations d'un bébé. Après on peut en parler avec un profond sourire et sans inquiétude car l'on sait alors quelles doivent être la nature et les qualités affectives de l'accompagnement.

Jacques-Alain LACHANT

Ostéopathe DO.MRO

Responsable de la consultation sur la marche

Clinique du Mont-Louis à Paris

Praticien en haptonomie.

jalachant@gmail.com

www.jacqueslachant.com suivre « consultations. »

Références bibliographiques :

- Hautefeuille M. Dr et Véléa D.Dr., *Les addictions à Internet.*, Petite Bibliothèque Payot, 2014.
- Viel E., *La Marche humaine.* Masson, 2000.
- Rizzolatti G. et Sinigaglia C., *Les Neurones miroirs.* Odile Jacob 2011.
- Cuomo C., *La Marche et ses bienfaits.* Editions du Dauphin. 2005.
- Pickler Dr E., *Se mouvoir en liberté dès le premier âge,* P.U.F. 1979.
- De Rosnay J., *La symphonie du vivant : comment l'épigénétique va changer notre vie.* L.L.L. 2018.
- Thoreau H. D., *Walden 1854.* Gallmeister, 2017.
- Sallez H., « *La verticalité comme manifestation de la sécurité affective.* » in *Métiers de la Petite Enfance* N°144, Novembre 2008.
- Veldman F., *Haptonomie, science de l'affectivité. Redécouvrir l'humain.* P.U.F. 2008 9^{ème} édition.

De l'auteur :

- *La marche qui soigne,* Payot & Rivages. 2013.
- *Bien marcher, ça s'apprend !* Payot & Rivages. 2015.
- **A paraître :** *La légèreté qui soigne.* PAYOT & RIVAGES fin août 2021.