

# Un enfant libre de ses mouvements, c'est l'assurance de grandir en santé

## PSYCHOMOTRICITÉ

Les étapes clés du développement des tout-petits passent par leur corps et le fait de bouger. Voici quelques conseils pour bien les accompagner.

Dans la période préscolaire, les compétences psychomotrices se développent particulièrement. C'est ce que semblent confirmer tout à la fois la littérature spécialisée sur le sujet et les professionnels de santé sur le terrain, comme Isaline Martin, thérapeute en psychomotricité: «De 0 à 6 ans, l'enfant part à la découverte de son environnement par le corps et le mouvement. Ceux-ci sont au centre de toutes ses actions. C'est par là qu'il développe sa confiance en lui et la découverte de ce qui l'entoure, mais aussi le sentiment d'être à l'aise avec son corps et dans les relations avec autrui.»

L'enfant apprend par le jeu et par l'imitation. Lors de ses découvertes, la relation avec l'adulte et ses pairs est donc primordiale. «L'adulte qui accompagne l'enfant dans cette tranche d'âge a vraiment un rôle à jouer», affirme Isaline Martin, qui recommande de le laisser explorer «tout en mettant des mots sur les objets qu'il rencontre et sur les émotions qu'il observe chez l'enfant. Intéressez-vous à son activité. Offrez-lui un cadre de jeu stimulant.» L'important, pour un enfant de 0 à 15 mois, c'est de pouvoir être en mouvement. On préférera donc un tapis au sol plutôt qu'un parc ou un Maxi Cosi. «Proposez-lui aussi de sortir pour qu'il puisse se mouvoir en extérieur, sur une place de jeux par exemple. De manière générale, proposez-lui des environnements variés et qui lui soient intéressants.»

En premier lieu, il s'agit donc avant tout pour l'adulte d'être présent, d'offrir un cadre de jeu stimulant et d'intéresser l'enfant aux activités motrices. «Ce dernier va, en principe, essayer de lui-même de développer ses compétences, petit à petit. S'il est craintif, on peut l'encourager en jouant soi-même ou en l'emmenant au parc avec d'autres enfants qui le motiveraient.» Avant l'entrée à l'école, inscrire son enfant à la crèche ou dans un groupe de jeux représente aussi une excellente stimulation, tant en ce qui concerne sa socialisation que pour son développement psychomoteur.

«On recommande également d'éviter les écrans avant l'âge de 3 ans», précise Isaline Martin. «C'est un âge où l'enfant doit s'intéresser à ce qui l'entoure, découvrir ce qu'il peut manipuler ainsi que les objets avec lesquels interagir.» L'adulte peut ainsi s'intéresser avec lui au monde réel... en se gardant toutefois de trop intervenir. «Laissez l'enfant découvrir. Soyez présent pour lui et en lien avec lui, intéressez-vous à ce qu'il fait, mais n'agissez pas à sa place. Les adultes ont parfois peur que l'enfant se blesse, mais il est possible de lui proposer un cadre sécuritaire qui lui permette d'explorer le monde

Les adultes peuvent accompagner l'enfant, en intervenant le moins possible toutefois:

Proposez-lui des objets à manipuler, à saisir, à transvaser, à empiler...



Offrez-lui un cadre de jeu sécurisé où il peut bouger librement: préférez par exemple un tapis de sol à un parc.

Interagissez avec lui: nommez les objets qu'il découvre, les émotions que vous observez chez lui.



Adaptez-vous à son rythme. Ne l'incitez pas à se mettre debout ou assis s'il ne cherche pas spontanément à le faire.

Partez à la découverte du monde extérieur lors de promenades ou sur des places de jeux.



«L'adulte qui accompagne l'enfant de 0 à 4 ans a vraiment un rôle à jouer.»

ISALINE MARTIN  
Thérapeute en psychomotricité

qui l'entoure par lui-même, sans pour autant lui mettre la pression ou le freiner dans ses découvertes.» Suivez donc son rythme.

### Ce qu'on peut attendre aux différentes étapes de développement de l'enfant

Les difficultés que peuvent présenter les jeunes enfants ont souvent des répercussions dans plusieurs domaines. Par exemple, un tout-petit qui n'arriverait pas à shooter dans un ballon ou à utiliser les installations d'un espace de jeu public pourrait se renfermer, avoir peur de l'échec, ne pas oser essayer, voire faire des crises devant d'autres enfants qui réussiraient mieux que lui. «Cette difficulté motrice pourrait donc entraîner des difficultés relationnelles», explique Isaline Martin pour qui «tout est souvent lié».

Bonne nouvelle: «A cet âge-là, on constate souvent des améliorations très rapides. Au bout de cinq

séances déjà, l'investissement du corps et du mouvement peut être amélioré... ce qui engendre bien souvent des progrès relationnels rapides. Le tout-petit a moins peur, il fait moins de crises, etc.»

Chaque enfant est bien évidemment différent, mais le Centre de développement et de thérapie de l'enfant et de l'adolescent (CDTEA) – il en existe six en Valais (à Monthey, Martigny, Sion, Sierre, Viège et Brigue) – liste des actions généralement attendues aux différentes étapes de croissance: durant la première année de sa vie, le bébé apprend progressivement à se retourner, à ramper, à se déplacer à quatre pattes, à s'asseoir, à se hisser, à marcher. Il développe aussi sa vision focale, apprend à suivre des objets des yeux et passe de mouvements réflexes des mains à une préhension volontaire. Il apprend à sourire, tend les bras pour être porté, gazouille, rit, babille et commence à réagir à son prénom.

Dans la seconde année de sa vie, l'enfant apprend généralement à monter des escaliers à quatre pattes, il commence à courir, à empiler des cubes. Il

peut manger seul avec une cuillère et tourner les pages d'un livre. Il s'intéresse aux autres enfants et commence à être capable de «faire semblant». Il apprend à saluer de la main et dit ses premiers mots.

Durant sa troisième année, il apprend progressivement à utiliser les escaliers seul et fait ses premiers sauts. Il commence à gribouiller et n'a progressivement plus besoin de porter des langes. Dans ses rapports aux autres, il découvre la notion de propriété, mais peut avoir encore du mal à maîtriser sa frustration.

Enfin, lors de sa quatrième année de vie, il s'habille presque seul, peut lancer et attraper un ballon, il partage ses jeux ou aide plus spontanément un autre enfant. Il parle souvent seul lorsqu'il joue, mais son langage devient compréhensible par des personnes non familières. ● EB

Disponibles dans diverses langues, les dépliants PAPRICA vous offrent des conseils et des propositions d'activités pour chaque tranche d'âge. Plus d'infos sur paprica.ch

### DIFFICULTÉS PSYCHOMOTRICES

#### Quelles sont vos ressources en Valais?

Les rythmes du développement psychomoteur peuvent différer d'un enfant à l'autre. En cas d'inquiétude, les parents peuvent prendre contact avec les services du CDTEA de leur région, «même si l'on apprécie que ces demandes passent par le pédiatre, puisque ce dernier connaît le développement de l'enfant en raison du suivi régulier qu'il en fait», explique Isaline Martin, qui précise que «bien souvent, une légère intervention suffit à débloquer et à améliorer rapidement la situation».

PARTENARIATS:

## PARTAGER LE PLAISIR de manger

Accompagnez votre enfant dans la découverte des saveurs et des aliments!



### Prévenir

Exposez votre enfant à tous les aliments, même ceux qu'il n'apprécie pas la première fois.



### Bien réagir

Ne le forcez pas à manger un aliment peu connu. Demandez-lui ce qui ne lui plaît pas (aspect, texture, odeur, saveur).



### Consulter un spécialiste

Si votre enfant semble refuser systématiquement de nouveaux aliments, parlez-en à votre médecin.



[www.vs.ch/gestes-santé](http://www.vs.ch/gestes-santé)  
#GestesSanté



DSSC Service cantonal de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)