

# Les premiers pas de mon enfant



L'acquisition de la marche est une étape importante dans la vie de l'enfant mais aussi pour ses parents. Nombreux sont ceux qui attendent avec impatience les premiers pas de leur enfant, et qui l'aident sur ce chemin. Mais comment s'y prendre avec bienveillance et respect ?

Tout au long de ses premières années de vie, le jeune enfant développe ses capacités motrices. Les premiers mouvements du bébé sont des réflexes archaïques involontaires, qui font développer les muscles et les postures. Il commence par explorer son corps, en découvrir les limites dans l'espace, à coordonner ses mouvements, battre ses membres inférieurs et supérieurs, se tourner, s'appuyer sur ses bras, lever son torse, s'asseoir de façon volontaire. Puis il se déplace vraiment dans l'espace où il va ramper, se lever, et faire ses premiers pas à son rythme.

Comme toute acquisition, la marche se fait en plusieurs étapes successives au rythme de chaque enfant. C'est pourquoi lui apprendre à marcher en le tenant par les mains les bras en l'air, pourrait le mettre dans une posture inconfortable et le mettre en difficulté, car il ne la maîtrise pas encore tout seul. L'effet pourrait même être contraire à la volonté de chacun.

Faites-lui confiance, et laissez-le faire tout seul sous votre regard bienveillant et rassurant.

Comme tout processus, savoir marcher demande du temps. C'est en s'exerçant que nous apprenons et maîtrisons, mais non sans vivre des chutes pour autant !

Une chute n'est pas un échec, c'est l'apprentissage.

Votre enfant a besoin à ce moment-là d'être rassuré par vos paroles douces et une attitude bienveillante : « tu es tombé, c'est normal, ça arrive. Tu as été surpris, tu as peut-être eu peur. Tu pourras recommencer quand tu voudras. »

Vous remarquerez sans nul doute, lorsque vous anticipez la chute de l'enfant en vous contractant tout en disant « ouh », alors qu'il ne prend pas encore conscience qu'il va tomber, il pleure, parce qu'il vous a vu et entendu et non parce qu'il a eu mal ou a eu peur. Notre réaction l'induit en erreur et peut le rendre craintif à l'avenir.

Votre enfant part à l'aventure, pensez également à adapter votre intérieur.

Aménager l'espace à l'intérieur duquel le jeune enfant commence à marcher, lui permet d'explorer l'espace et d'acquérir les bonnes postures plus facilement, et de prendre confiance en lui. Cette confiance lui donnera envie de faire davantage.

En effet, des meubles bas ou à barreaux lui permettent de s'y appuyer et de s'y tenir pour se lever et se déplacer latéralement et de côté. Lors des déplacements en extérieur, vous pouvez lui proposer de tenir d'un bout à l'autre chacun, un manche à balai ou un long bâton lisse, pour le rassurer. Un charriot de marche, en veillant à resserrer les vis des roues et à usage d'une heure maximale quotidienne, peut lui être proposé pour se déplacer de face.

Toutefois, j'attire votre attention sur l'usage dangereux des trotteurs, plus connus sous le nom de youpalas. Cf document portant le même nom dans la rubrique du colibri.

Les pieds nus sont très importants pour les premiers pas de votre enfant.

En effet, ils lui permettent de bien s'ancrer dans le sol, autrement dit d'avoir de bons appuis, de percevoir toutes les sensations, et de prendre conscience de son corps et de l'espace dans lequel il évolue. Cf document portant le même nom dans la rubrique du colibri.