

SÉANCES DE PSYCHOMOTRICITÉ RELATIONNELLE EN FAMILLE @ MOZAÏK CULTURAL

Le bébé et l'enfant en bas âge entrent en relation avec leur entourage principalement grâce à leur corps : c'est à partir de ces vécus corporels qu'ils vivent leurs émotions, qu'ils commencent à prendre conscience de leur existence en tant qu'individu différencié, séparé des autres, de leur mère... C'est ce qu'on appelle l'étape de globalité (de 0 à 6 ans).

La salle de psychomotricité est un espace qui permet aux enfants de vivre et expérimenter pleinement cette dimension corporelle et tout ce qui s'y relie. Sur le plan physique, l'enfant explore et investit l'espace, rampe, saute, tourne, roule, se laisse tomber par terre, se balance ou se laisse bercer... il expérimente toutes les possibilités de mouvement. Ceci lui permet d'élaborer un bon schéma corporel, une bonne latéralité, etc... Tous facteurs à la base d'un bon développement des capacités cognitives et d'une bonne acquisition de la lecture et de l'écriture, entre autres.

Cette expérimentation permet aussi aux enfants d'explorer leurs émotions et pouvoir élaborer leurs ressentis, exprimer et explorer leurs peurs, leurs désirs, leur agressivité ou leur conflits, sur un plan plus tangible et dans un cadre sécurisant. L'aménagement de la salle favorise le mouvement libre, mais l'attitude de l'adulte est tout aussi importante, car elle doit laisser à l'enfant la liberté nécessaire pour qu'il puisse s'exprimer, être lui-même. On accompagne l'enfant avec du respect et de l'écoute (écoute qui se fait souvent à travers les yeux !).

Les séances de psychomotricité sont donc un espace de liberté et de sécurité en même temps, pour les enfants mais aussi pour les parents, qui peuvent se rendre plus disponibles que pendant les autres moments de la vie quotidienne et regarder pleinement leurs enfants. L'enfant se découvre et a besoin d'un témoin; le meilleur témoin est, pour chaque enfant, le parent ou la personne principale d'attachement.

Cet espace, sans être spécifiquement thérapeutique, favorise le bon développement de l'enfant sur les plans moteur, cognitif et émotionnel et peut servir à la prévention des troubles du développement ou de l'apprentissage; l'activité favorise aussi les bonnes relations parent-enfant, car elle aide à la création d'un attachement solide entre eux.

J'invite tous ceux qui ne connaissent pas la psychomotricité relationnelle à essayer l'activité au moins une fois. Les enfants adorent, les parents aussi !*

*Il est préférable d'assister aux séances en famille (un ou deux parents, un ou plusieurs enfants) mais l'accompagnement des grands-parents ou nounou est possible aussi. Consultez-nous.