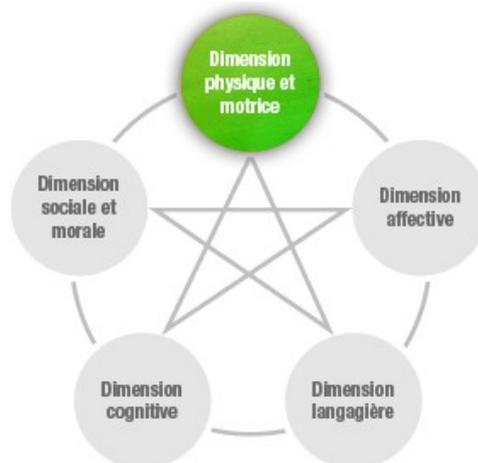


## Pourquoi le besoin de bouger du jeune enfant doit être respecté

Le développement moteur est interdépendant des autres domaines du développement de l'enfant : ils sont tous liés. La motricité est un pilier important, puisque c'est en se déplaçant et en manipulant que le jeune enfant se découvre d'abord lui-même et qu'il explore son environnement physique et social, ce qui lui permet de réaliser des acquisitions dans tous les autres domaines . De même, son niveau de sécurité affective, lié notamment au processus d'attachement, influence sa motivation à agir et à explorer.



C'est d'abord par le mouvement et le corps que l'enfant s'exprime. En situation de stress ou lorsqu'il est envahi par ses émotions, l'enfant va spontanément s'agiter, car c'est ainsi qu'il peut réguler sa tension émotionnelle, d'où l'importance de bien observer l'enfant, car c'est par ses comportements que l'on peut décoder ses besoins. Il faut lui permettre de libérer cette tension émotionnelle par des moments d'activité réguliers et nombreux où il peut bouger et agir librement, rééquilibrant ainsi son énergie.

Selon Maria Montessori, le mouvement est « *un facteur essentiel dans la construction de l'intelligence qui se nourrit et vit des connaissances prises dans l'ambiance. Les idées abstraites elles-mêmes naissent du contact avec la réalité, et la réalité se saisit par le mouvement.* » Le mouvement est « *un trait d'union entre l'esprit et le monde.* »

Laurence Dudek, psychothérapeute, rappelle dans son livre **Une éducation bienveillante et efficace** que bouger est un besoin humain fondamental, particulièrement chez les enfants.

Quand les besoins de mouvement et de grand air ne sont pas comblés, les enfants sont physiquement en état de manque et peuvent montrer des signes de tension que de nombreux adultes ont tendance à étiqueter comme de l'hyperactivité, de l'instabilité, ou encore de la nervosité.

Elle prévient également que des besoins de bouger insatisfaits de manière chronique peuvent être compensés ou exprimés de manière inconsciente par l'enfant, par exemple par des comportements alimentaires compulsifs, des troubles du sommeil, voire des symptômes psychosomatiques.