

## L'acquisition de la position assise

Accompagner l'enfant dans ses évolutions motrices est source d'interrogations pour les parents ou les professionnels. Le bébé évolue-t-il correctement? Le passage des « grandes étapes » peut parfois être angoissant.

Nous évoquerons dans cet article plus précisément **les enjeux** autour de l'accompagnement de l'enfant vers **l'acquisition de la position assise**. Doit-on mettre bébé en position assise? Son évolution motrice doit-elle dépendre de l'adulte? Comment peut-il acquérir la position assise de manière autonome?

### ➤ Un développement par étapes

**S'il ne sait pas maîtriser seul la position assise chez un enfant de 4 à 9 mois n'est pas naturelle**, Se tenir assis n'est pas une étape du développement psychomoteur du jeune enfant. « Savoir se mettre assis tout seul » en est une qui vient plus tardivement. Effectivement, au cours de sa première année, l'enfant apprend à passer de la position allongée (sur le dos puis sur le ventre puis à 4 pattes) à la position debout, par la position assise. Si on laisse le bébé s'exercer tout seul, il acquerra toutes ces étapes naturellement et dans l'ordre.

En effet, le corps est l'outil de connaissance de soi et du monde qui l'entoure. Le bébé ne « se connaît pas » encore, il n'a pas conscience que ses mains et ses pieds lui appartiennent. Il va prendre progressivement conscience de son corps grâce au toucher, au fait d'être porté, à ses mouvements. Exemple: attraper ses pieds, mettre le poing à la bouche, essayer de se retourner, de progressivement tenter de ramper pour attraper le jouet un peu plus loin. Toutes ces étapes sont nécessaires à son développement. L'enfant apprend par lui-même, par multiplication d'expériences. Cette connaissance de son corps et l'acquisition des mouvements par lui-même vont d'ailleurs lui permettre de mieux appréhender l'espace et de s'adapter aux diverses situations qu'il rencontre.

### ➤ Ne pas freiner l'évolution

En mettant l'enfant en position assise, l'intervention de l'adulte va donc entraver ce processus. **Mettre l'enfant en position assise trop tôt peut freiner l'évolution motrice naturelle du jeune enfant**. Cela risque de le limiter dans ses expériences sensori-motrices et dans la connaissance de son corps.

L'enfant est installé parfois trop jeune en position assise, entouré de coussins (de peur qu'il perde l'équilibre et chute) les jambes raides et écartées. L'enfant ne peut pas plier ses genoux, ne peut pas lever les cuisses pour poser ses plantes de pied à plat sur le sol et les articulations des hanches restent immobiles. Dans la position assise, l'enfant doit également tenir son corps, le poids de la tête et lutter contre la pesanteur. Certains petits peuvent être tellement tendus, arrondissent tellement le dos, qu'ils sont parfois plus assis sur le bas de la colonne vertébrale (au niveau des lombaires) que sur les fesses. Les mauvaises postures peuvent

engendrer un état de tension, par crainte de la chute mais également un état de dépendance à l'adulte. Prisonnier de cette position, ils ne savent pas comment « en sortir ». Ils ne peuvent ni s'y mettre ni la quitter d'eux-mêmes. L'enfant posé assis n'a pas la possibilité de bouger, d'utiliser son corps pour expérimenter et, dans un tâtonnement d'essais-erreurs, d'acquérir de nouvelles postures (se retourner, ramper, d'abord en arrière puis en avant, prendre appui sur un genou...).

Par la suite, **cet état de dépendance et la non maîtrise de cette mise en position assise va le limiter dans ses déplacements**. L'enfant va se retrouver en difficulté lorsqu'il va vouloir passer de la position debout à la position assise. Cela demande une dextérité qu'il ne possède pas. L'enfant risque de se laisser tomber assis en arrière dans une chute plus ou moins maîtrisée et sécurisée. La marche en toute autonomie est aussi plus difficile car l'enfant craint tout déséquilibre. Il n'a pas acquis par lui-même les bonnes postures et de ce fait n'a pas pu se les approprier et mieux les maîtriser.

### ➤ Créer un environnement stimulant

Cette position assise est souvent décidée par l'adulte au motif que l'enfant s'ennuie en position allongée, pour qu'il voie ce qui l'entoure ou pour l'aider à grandir. Mais l'enfant découvre tout autant son environnement par le toucher, lorsqu'il est porté ou installé dans le transat mais également allongé sur un tapis en manipulant des jouets et en se mouvant librement.

Alors si l'enfant a déjà pris l'habitude de cette position assise sans l'avoir acquise de lui-même, il est possible petit à petit, en le rassurant, de lui montrer le plaisir qu'il peut retrouver dans d'autres positions. Par exemple, au cours du change, lui permettre d'attraper ses pieds, de plier les jambes, de mobiliser le bassin pour tenter de se retourner et d'attraper des objets sur le côté. Les temps de jeu sur un tapis, accompagnés de l'adulte pour que l'enfant puisse être rassuré, vont lui permettre de redécouvrir progressivement ses capacités à se mouvoir. L'aménagement de l'espace doit être rassurant, les jouets mis à disposition varient et petit à petit sont « éloignés » pour que l'enfant tente de les attraper et de pousser sur ses pieds ou de se retourner. Le bébé peut également être installé à plat ventre, à 4 pattes en travers des jambes de l'adulte, ou encore assis à califourchon pour qu'il sente ses pieds au sol et ressente ses appuis. L'enfant se sentira détendu car soutenu par l'adulte. Ces sensations dans les pieds, les jambes et le bassin vont d'ailleurs l'aider et lui permettre de retrouver une autonomie motrice pour acquérir un équilibre rassurant et une marche harmonieuse.

**En conclusion, faisons confiance aux enfants ! Ils ont les capacités motrices d'acquérir de nouvelles positions par eux-mêmes si on leur en laisse le temps dans un environnement adapté.**

