



LA MARCHÉ DE L'ÉLÉPHANT

Mais qu'est-ce que la « *marche de l'éléphant* » ? C'est le fait de marcher d'un pas lourd et très accentué ancré dans la gravité avec un tout jeune enfant. Cela peut se faire en le portant à bras ou en porte-bébé souple.

Les parents et les professionnels de la santé constatent très souvent que la marche de l'éléphant a un effet apaisant sur certains enfants, notamment quand ils pleurent beaucoup ou ont du mal à s'endormir.

Ce style de marche renvoie aux techniques de percussion osseuse telles qu'on les pratique en psychomotricité. Elles permettent au bébé de ressentir son intérieur par proprioception. Quand le bébé ressent les vibrations dans son ossature, c'est tout un tas de choses qui émergent pour lui et qui se mettent en place.

Prendre conscience de ses os.

L'os est quelque chose de dur et de solide en nous. Ce sont nos os qui supportent notre corps. C'est notre charpente ; Le soutien autour duquel tous les muscles se mettent en action pour créer le mouvement.

Chez le tout petit, l'ossature prend du temps pour devenir solide. Les muscles s'entraînent petit à petit vers différentes mobilisations, qui arriveront à terme à la verticalisation. Sa proprioception, sa perception en profondeur de lui-même, est donc parfois difficile à cerner, même si elle existe de manière inconsciente. Car bien que la solidité des os du bébé ne soit pas celle de l'adulte, c'est une structure interne soutenante.

Pourquoi cette technique peut-elle être apaisante ?

Le bébé s'apaise en percevant – parfois de façon inconsciente - ce solide en lui. C'est pourquoi il n'est pas rare de voir des jeunes enfants sautiller partout. La marche lourde proposée ici est un mécanisme similaire.

En naissant, le jeune bébé a une organisation psychomotrice « binaire ». Le bien-être psy est cohérent avec une *détente tonique*. Par contre le mal-être et la souffrance sont exprimés dans une *cohérente hypertonique*. Un bébé détendu est psychiquement confortable. Il peut alors se laisser aller.

Pour bébé comme pour nous, ce lâcher prise n'a lieu que si nous n'avons pas d'appréhension à lâcher nos muscles. Ce n'est que dans la sécurité qu'un lâcher-prise peut exister.

Pour un tout petit qui n'est pas conscient de sa solidité, les certitudes sur la fiabilité de son ossature sont nécessaires. L'angoisse de 'se liquéfier' ne permet pas de se détendre. En redonnant une conscience interne, on ouvre les clefs de la détente qui mène au lâcher prise puis au laisser aller.

En bref.

Dans un endormissement difficile, il nous faut accompagner bébé à un lâcher prise sécurisant. Le pas de l'éléphant provoque les vibrations osseuses qui font résonner sa structure. Rassurer sur sa solidité, bébé pourra laisser aller ses muscles pour trouver la détente.

Source de ce Texte : www.Marche-elephant.formationproximale.be

Ce texte aborde une vision généraliste de l'enfant. L'autrice est parfaitement consciente du caractère unique du développement de chaque enfant. Il s'agit d'un texte ressource. L'empowerment parental est au cœur de notre pratique formatrice.

