

Le corps confiné aujourd'hui. Conséquences psychomotrices de restrictions qui ne portaient pas que sur l'expression des émotions par le visage

Séverine Békier, Alexandrine Saint-Cast

DANS **ENFANCES & PSY** 2023/3 (N° 97), PAGES 57 À 63
ÉDITIONS ÉRÈS

ISSN 1286-5559

ISBN 9782749277981

DOI 10.3917/ep.097.0057

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://www.cairn.info/revue-enfances-et-psy-2023-3-page-57.htm>



CAIRN.INFO
MATIÈRES À RÉFLEXION

Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...

Flashez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour Érès.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.



Le corps confiné aujourd'hui. Conséquences psychomotrices de restrictions qui ne portaient pas que sur l'expression des émotions par le visage

Séverine Alonso-Bekier
Alexandrine Saint-Cast

Presque trois ans après les confinements, nous constatons que certaines des difficultés psychomotrices des enfants que nous recevons sont plus intenses, mais aussi qu'ils évoluent très vite. C'est la base de notre réflexion, en tant que psychomotriciennes. Quels sont les impacts de la pandémie et des confinements sur le développement actuel des enfants ? Comment ces conséquences, décalées dans le temps, mettent-elles aussi en lumière et confirment-elles le besoin de mouvements pour la construction corporelle et donc psychique de son corps par l'enfant ?

Ni trop ni trop peu : pour construire son corps, l'enfant a besoin d'échanges bien dosés

« [...] le terme "développement" fait référence aux changements et continuités ou aux processus de croissance et maturation qui se produisent dans la vie des êtres humains, depuis la conception jusqu'à la mort » (Shaffer et coll., 2009, cités par Restrepo et Venet, 2022, p. 14). Ce processus place l'enfant dans une dynamique constante où de nombreuses et différentes composantes

Séverine Alonso-Bekier, psychomotricienne MIP/TE ; Association pour la recherche & le développement psychomoteur, Paris 16^e ; institut supérieur de rééducation psychomotrice, Boulogne-Billancourt ; sbekier@isrp.fr

Alexandrine Saint-Cast, psychomotricienne PhD ; Association pour la recherche & le développement psychomoteur, Paris 16^e ; institut supérieur de rééducation psychomotrice, Boulogne-Billancourt ; asaintcast@isrp.fr

lui permettent ou non de s'épanouir, de s'exprimer, d'échanger, d'agir et de déployer ses compétences.

Dès sa naissance, le bébé agit et communique. Il transmet des émotions, des informations sur son état physique et psychique, par son corps. Il s'engage alors dans le dialogue tonico-émotionnel (DTE) qui lui permet d'échanger avec les autres. Ses parents entrent spontanément dans ce registre de communication corporelle. Le manque et le besoin entraînent chez le nouveau-né des contractions. Les réponses adéquates venues des autres déclenchent son relâchement musculaire. Il s'apaise et se tranquillise. Ces alternances de contractions et de détentes musculaires sont intenses au début de la vie. Puis elles se régulent, mais ces réactions liées aux émotions ne disparaissent jamais. Pendant toute la vie, la tension est associée aux émotions négatives et la détente est couplée à la sécurité et à la satisfaction (Wallon, 1949 ; de Ajuriaguerra, Anguergues, 1962 ; Robert-Ouvray, 2020). L'état corporel est constamment soumis à l'alternance de ces flux d'émotions qui sont le résultat des échanges avec les autres. L'intégration de cet état corporel est une des bases du sentiment de soi.

D'autre part, le tonus musculaire contribue à la fois au maintien de la posture et au contrôle des gestes. Il alimente les proprioceptions et donc l'intégration du corps. Comme il permet aussi l'identification et l'expression des émotions, c'est ainsi que le tonus musculaire est à la fois le fondement du contrôle des gestes et de l'expérience du sujet ainsi que de la conscience de soi.

L'activité corporelle joue un rôle fondamental dans la construction psychique. C'est sous le double effet de la maturation physiologique et des échanges au travers du corps que l'enfant devient capable d'agir volontairement. L'activité corporelle est le référentiel des différentes fonctions nécessaires aux apprentissages : intégration du corps dans l'espace et le temps.

Corps – Covid – confinement : conséquences

Le mardi 17 mars 2020, les enfants français sont confinés pendant huit semaines. Ils sont ensuite privés de cours de récréation et de la vue des visages pendant deux années. Pendant toute cette période, les contacts corporels sont réduits et suspects de contamination. Le corps de l'autre, ses mains, sa respiration sont potentiellement dangereux. Le corps des enfants est décrit comme un « réservoir à virus ». Leur dialogue tonico-émotionnel est perturbé, et pas seulement par le port du masque. On peut raisonnablement penser que les restrictions et les contraintes imposées ont empêché les mouvements, les actions corporelles, les déplacements. Quelles ont été les conséquences pour l'intégration du corps dans l'espace et le temps, dont les deux dimensions – relationnelle et sensori-perceptivo-motrice – ont été ainsi entravées ?

Plusieurs études se sont penchées sur les impacts sur la communication, à la suite du port du masque, mais qu'en est-il des répercussions sur le corps et les apprentissages ?

On nous confirme que les nourrissons nés pendant la pandémie ont des scores plus faibles aux tests de motricité et de contact social, en corrélation avec les restrictions, et avec la limitation des déplacements et des interactions sociales et non en lien avec d'éventuels effets du virus sur le développement neurologique (Dimitriu, 2020). Pour les enfants dont les mamans ont vécu une « grossesse covid » en étant anxieuses ou dépressives, les IRM objectivent des modifications de la connectivité de l'amygdale, structure du cerveau impliquée dans les émotions (Lebel, 2021). Chez les enfants de 3 mois à 3 ans, les compétences motrices, visuelles et langagières sont affectées (Deoni, 2021). « Moins d'interactions humaines, moins de déplacements : une conséquence sur la stimulation vestibulaire des bébés, sur le développement [...] et sur les performances cognitives » (Vercellotti, 2022). Le suivi développemental d'enfants de CE1, un an après le confinement, met en lumière une augmentation de l'Indice de masse corporelle, de la sédentarité, sans doute corrélée à une baisse de l'endurance physique et une diminution des capacités cognitives (Duclos, 2021, cité par Vercellotti, 2022).

Des évolutions qui confirment l'importance de l'expérience du corps en mouvement

On remarque que ces enfants sont particulièrement avides d'expériences corporelles. Malgré des retards d'acquisition qui peuvent faire craindre des tableaux déficitaires, dès le début des premiers suivis, lorsque les contraintes sont levées et que l'environnement est enrichi, les bébés récupèrent (Beauchamp, CHU Sainte-Justine, citée par Pradier, 2021). Pour les plus âgés, jusqu'à 5 ans, les retards moteurs et de la représentation du corps, qui sont associés aux difficultés de séparation, à des colères et des troubles de l'adaptation scolaire et des apprentissages, évoluent parfois en trois mois sous l'effet des sollicitations psychomotrices. Cette récupération rapide est surprenante. Elle permet sans doute de faire la différence avec les premiers signes d'un trouble du neurodéveloppement ou d'une dysharmonie de développement chez des enfants qui sont aussi très fatigables et qui se plaignent de douleurs articulaires et musculaires.

C'est dans ce contexte que notre réflexion nous permet de décrire quelques effets et bénéfices de la psychomotricité, au sein des équipes de pédo-psychiatrie, pour ces enfants carencés en mouvements et en contacts corporels directs.

L'action sur les fonctions psychomotrices vise à restaurer pour l'enfant ses capacités à percevoir de manière juste et positive son corps et à se situer et à s'organiser dans l'espace et le temps. L'exercice psychomoteur peut être décrit comme une pratique qui déclenche, par l'activité corporelle globale, consciente et orientée, une expérience psychomotrice. On vise ainsi le rétablissement des liens psychocorporels en passant par des processus d'assimilation-accommodation qui conduisent à un réaménagement personnel de la relation à soi et aux autres et qui participent à la restauration des potentiels de résilience. Les exercices psychomoteurs ont une action conjointe et simultanée sur les compétences psychomotrices, rarement en les isolant, le plus souvent dans la dynamique de leur synergie. En apaisant les tensions musculaires, en affinant la perception du corps immobile et dans l'action et en favorisant l'ajustement entre les perceptions du corps et les émotions, ces expériences restaurent le vécu corporel, dans la relation tonico-émotionnelle, et simultanément améliorent le contrôle des gestes (Saint-Cast, 2021).

Observer, évaluer et accompagner le développement de l'enfant, avec bienveillance, en proposant des situations adaptées et adéquates aux expérimentations ainsi qu'une relation étayante peut aider à relancer le long et fragile processus qu'est le développement. C'est grâce au bilan psychomoteur que le niveau de développement de l'enfant est situé, et donc que ses besoins sont identifiés. Devant la grande variabilité des trajectoires développementales et des profils, pour nous y adapter, les exercices sont transformés en médiations qui empruntent aux jeux, aux sports et aux arts leurs effets thérapeutiques.

Spécifiquement en psychomotricité, le cadre et l'appui relationnels proposés à l'enfant passent par la communication tonico-émotionnelle. L'angoisse est composée de perceptions très négatives, autant corporelles (tensions, suffocations, oppressions, etc.) que psychiques. Pour se protéger de cette souffrance, les enfants développent très précocement des processus de protection tels que les mises à distance, les clivages entre les pensées et les éprouvés, entre le mental et le corporel. Du fait de l'intrication entre les émotions et le tonus musculaire, ces réactions sont aussi constituées par des symptômes musculaires (hypotonie, hypertonie et paratonies). Si, à l'origine, ces réactions sont activées face à des situations qui sont vécues comme des sources de danger, de stress, pour se protéger d'un malaise ou d'une carence, ce bouclier sera ensuite déployé dès que des situations seront anticipées comme négatives. Cette attitude réactionnelle risque de devenir rigidité, manière d'être du sujet vis-à-vis de son environnement. Elle s'exprime aussi à l'encontre des autres personnes. Elle réduit alors les possibilités d'expérimentation et de découverte de soi et de l'environnement. Non seulement ces réactions sont inefficaces, mais en plus elles limitent le développement et l'utilisation des potentiels pour s'adapter et apprendre. Les troubles du tonus perturbent le développement des

autres compétences psychomotrices en réduisant les possibilités de contrôle gestuel, en entraînant des dysrégulations rythmiques et en brouillant l'expérience cognitive du corps propre dans l'espace. Sur le versant psychosomatique, les perturbations du tonus sont impliquées dans les circuits responsables de l'homéostasie.

Prendre en considération l'enfant dans sa famille, demander à l'enfant comment s'est passée cette période pour lui, permet aussi de compléter la compréhension des retards d'acquisition et d'éviter les banalisations relatives aux éventuelles conséquences des privations d'activités corporelles essentielles.

Nos conditions et contextes de vie actuels nous ont affranchis d'un grand nombre de contraintes corporelles, mais la crise sanitaire nous a rappelé nos besoins de contacts directs entre humains. Les progrès de l'hygiène et de la médecine allongent la vie et amenuisent la souffrance physique et mentale. Les distances sont réduites. Les échanges sont facilités et accélérés. On pourrait penser que l'activité corporelle devient secondaire dans ce monde technologique. Mais le corps n'est pas qu'un objet au service de la pensée dont le progrès uniquement technologique pourrait nous débarrasser. Le corps est la matière première du sujet. Il est le siège des émotions et la base indispensable de la conscience de soi. Si un mode de vie entraîne sa mise à distance l'enfant court le risque de vivre des carences et un décalage entre les différents registres de son expression. Cela peut conduire à une dysharmonie du développement psychomoteur et des troubles psychosomatiques (Soubiran, Coste, 1975).

Le développement psychomoteur est un long processus qui se termine à l'âge adulte. Cette maturation progressive donne à chaque étape des capacités au sujet. Chacune des étapes prépare la suivante. Cette trajectoire est profondément modelée par les émotions et par les perceptions. C'est ainsi que l'environnement l'influence. Le corps n'est pas secondaire à l'esprit, mais, au contraire, son action et les vécus qui en découlent sont indispensables au développement. Si on l'oublie, le sujet risque de perdre son équilibre. Les troubles du neurodéveloppement, les dysharmonies de développement, les troubles des apprentissages, les états dépressifs, anxieux et phobiques, les désordres psychosomatiques et des grandes fonctions physio-comportementales (alimentation, sommeil), les addictions et dépendances, la perte de la confiance et de l'estime de soi, les maladies chroniques, etc., toutes ces souffrances témoignent de la difficulté à s'adapter et à s'épanouir quand le corps n'est pas reconnu.

Les compétences psychomotrices permettent à chacun de se percevoir dans son environnement spatio-temporel concret. Pour que le développement se déroule de manière harmonieuse, l'enfant doit pouvoir, à chaque étape de sa maturation, réaliser les expériences sensori- puis perceptivo-motrices qui

lui permettent d'exercer, pour les améliorer, ses compétences d'action et de contrôle, dans un climat de confiance émotionnelle. La restriction des possibilités d'action, la réduction des manipulations, l'accroissement des temps d'écran, la privation des échanges directs avec les autres enfants, dont les amis, l'éloignement de membres de la famille, la peur de la maladie..., toutes ces composantes du confinement ont parasité l'harmonie du développement de nos enfants. D'autant plus pour tous ceux dont les situations étaient déjà fragiles. Et le déconfinement a ensuite été trop souvent considéré comme un simple « retour à la normale ». Pourtant, l'intensité des symptômes que nous montrent actuellement les enfants tout autant que leur capacité à se saisir des appuis apportés confirment que le confinement a bien entraîné des perturbations psychomotrices et que ces conséquences peuvent être enrayées en resituant l'activité corporelle au centre du quotidien des enfants et en reconnaissant l'importance de l'expression corporelle des émotions.

Conclusion

Le corps est cette évidence qui relie le sujet à lui-même et à ce qui l'entoure. Il est à la base de la perception de soi, des autres et de la réalité. Il relie les émotions et les cognitions. Il est un intermédiaire des expressions. Le corps appartient au monde des objets car il est fait de matière. Il est l'intermédiaire entre le monde matériel, extérieur, objectif, et l'univers intérieur, psychique, imaginaire, subjectif. Il est culturel, marqué et limité de pratiques et d'attributs sociaux. Il est à l'origine des besoins et c'est dans son activité que l'enfant se réalise. Les conséquences, décalées dans le temps, de la crise sanitaire nous rappellent combien cet équilibre est fragile. La rapidité des évolutions des enfants rencontrés ces derniers mois en psychomotricité nous confirme la richesse de leurs ressources, dès que l'environnement devient propice à l'expression de leurs potentiels.

BIBLIOGRAPHIE

- AJURIAGUERRA, J. de ; ANGELERGUES, R. 1962. « De la psychomotricité au corps dans la relation avec autrui, à propos de l'œuvre de Henri Wallon », *L'évolution psychiatrique*, n° 27, p. 3-25.
- DEONI, S. ; BEAUCHÉMIN, J. ; VOLPE, A. 2021. "The COVID-19 pandemic and early child cognitive development: a comparison of development in children born during the pandemic and historical references", *National Library of Medicine*. Pubmed doi: 10.1101/2021.08.10.21261846
- DIMITRIU, D. 2022. "Association of birth during the COVID-19 pandemic with neurodevelopmental status at 6 months in infants with and without in utero exposure to maternal SARS-COV-2 infection", *JAMA Pediatrics*, online 4 janvier.
- LEBEL, C. ; TOMFOHR-MADSEN, L. ; RACINE, N. ; GIESBRECHT, G. ; MADIGAN, S. 2021. "Depression and anxiety in pregnancy during COVID -19: A rapid review and meta-analysis", *National Library of Medicine*. DOI : 10.1016/j.psychres.2021.113912

- PRADIER, S. 2021. "Les bébés de la pandémie : l'impact réel du confinement", *Le journal de Québec*. Récupéré de <https://www.journaldequebec.com/2021/07/10/les-bebes-de-la-pandemie-limpact-reel-du-confinement>
- RESTREPO, G. ; VENET, M. 2022. *Cerveau, développement et apprentissages*, JFD éditions.
- ROBERT-OUVRAY, S. 2020. *Psychomotricité du bébé : la construction des liens corps-esprit*, Desclée de Bower.
- SAINT-CAST, A. 2021. « L'accompagnement en psychomotricité est-il un facteur de résilience en période de pandémie ? », *L'information psychiatrique*, 97 (7), p. 565-568.
- SOUBIRAN, G.-B. ; COSTE, J.-C. 1975. *Psychomotricité et relaxation psychosomatique*, Doin.
- VERCELLOTTI, C. 2022. <https://le-mouvement-qui-soigne.fr/developpement-des-bebes-quels-sont-les-impacts-lies-a-la-pandemie-du-covid/>
- WALLON, H. 1949. *Les origines du caractère chez l'enfant. Les préludes du sentiment de personnalité*, Paris, Puf, 1983.
- WENNER-MOYER, M. 2022. "The COVID generation: How is the pandemic affecting kid's brains?", *Nature*, n° 601, p. 180-183.

RÉSUMÉ

À tous les âges du développement psychomoteur, les émotions sont essentielles. Elles émergent et circulent par le tonus musculaire et ses variations. C'est par cette voie qu'elles influencent l'équilibre psychomoteur. Les interactions émotionnelles, perceptives et motrices de l'enfant avec son environnement façonnent ses compétences psychomotrices.

Les observations des actions des enfants qui consultent actuellement en psychomotricité, et qui ont traversé le confinement, confirment que c'est par l'activité et l'expérience de son corps que l'enfant développe les compétences, pour se connaître, connaître son monde, y agir et s'y adapter.

MOTS-CLÉS

Développement psychomoteur, dialogue tonico-émotionnel, expérience du corps, résilience.

SUMMARY

The confined body today. Psychomotor consequences of restrictions on more than just the facial expression of emotions

Emotions are essential at every stage of psychomotor development. They emerge and circulate through muscular tonus and its variations. This is how they influence psychomotor balance. Children's emotional, perceptual and motor interactions with their environment shape their psychomotor skills. Observations of the actions of children who are currently undergoing psychomotor therapy, and who experienced lockdown, confirm that it is through the activity and experience of their bodies that children develop the skills to know themselves, their world, how to act in it and how to adapt to it.

KEYWORDS

Psychomotor development, tonic-emotional dialogue, body experience, resilience.