Votre façon de marcher raconte votre passé

Par Cécile Ouicher

La marche est bien plus qu'un simple acte moteur : elle reflète notre histoire affective, notre sécurité intérieure, et notre relation au monde. Dès la petite enfance, le portage, le regard et les interactions avec les figures d'attachement jouent un rôle clé dans la construction de l'équilibre, de la confiance en soi et de la motricité.

Pourtant, un manque de soutien corporel ou affectif peut laisser des traces durables, visibles notamment dans la manière dont une personne marche, regarde et interagit avec son environnement.

LE RÔLE DU PORTAGE ET DU REGARD DANS LE DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR

Dès la naissance, le bébé a besoin d'être porté pour développer son sentiment de sécurité et son équilibre. Le regard est également l'un des premiers outils de communication du bébé.

Le portage : une base de sécurité physique et affective

Le portage stimule le système vestibulaire (responsable de l'équilibre) et permet au bébé de ressentir les limites de son corps, tout en intériorisant une sensation de contenance affective. Par ailleurs, les bébés portés régulièrement développent un tonus musculaire plus harmonieux, et marchent souvent plus tôt que les autres. *A contrario*, le manque de portage peut entraîner une recherche constante de soutien visuel ou physique, comme si l'enfant (puis l'adulte) cherchait à compenser un vide affectif par des repères extérieurs.

Le regard : un pont entre sécurité et exploration

Dès les premiers mois, le bébé cherche le regard de ses parents pour se rassurer et explorer son environnement. Il est important d'assurer sa sécurité de base par le regard, le toucher, le portage, la parole (J. Bowlby et M. Ainsworth, *Théorie de l'attachement et troubles de l'attachement*, 2026). Un climat d'affection et de sécurité, notamment par le contact visuel, est indispensable pour que l'enfant développe son équilibre et son estime de soi.

Un manque de portage ou de contact visuel peut donc conduire à une insécurité persistante, visible plus tard dans la marche : regard fixe vers le sol, recherche compulsive du regard des autres, ou difficulté à coordonner le mouvement et la vision.

LES CONSÉQUENCES D'UN MANQUE DE SOUTIEN AFFECTIF SUR LA MARCHE

Chez l'adulte comme chez l'enfant, un manque de sécurité affective dans la petite enfance se traduit souvent par des signes visibles dans la marche.

Une marche marquée par l'insécurité

Ces signes sont les suivants :

- regard fixe vers le sol ou les pieds → Recherche d'un appui visuel pour compenser un manque de confiance en son équilibre ;
- recherche constante du regard des autres → Besoin de validation extérieure pour avancer, pour s'assurer de sa légitimité ;
- déséquilibres ou raideurs → Marche peu fluide, appuis instables, posture rigide ou affaissée ;
- pas hésitants ou traînants → Difficulté à impulser le mouvement, tibial antérieur peu sollicité ;
- peu de réactivité à l'environnement → Marche « dans sa bulle », faible adaptation aux obstacles ou aux interactions sociales.

Ces schémas s'expliquent par une difficulté à intérioriser une base de sécurité corporelle et affective : le corps n'a pas pu développer une proprioception suffisante, ce qui se traduit par une dépendance aux repères extérieurs (J-A. Lachant, *La Marche qui soigne*, 2013).



La quête de reconnaissance dans le regard de l'autre : un équilibre délicat

Marcher dans l'espace public, c'est aussi chercher, parfois inconsciemment, une forme de reconnaissance dans le regard des autres – un besoin universel qui nous rappelle notre existence au sein d'un collectif. Un simple échange de regards peut agir comme un miroir social, validant notre place dans le monde. Mais lorsque cette quête de validation devient compulsive, elle révèle un manque de sécurité intérieure : le corps se raidit, le regard se fige, et chaque pas semble attendre une confirmation pour oser avancer. À l'inverse, une marche libérée de cette dépendance devient un acte d'affirmation de soi, où le regard croisé de l'autre n'est plus une bouée de sauvetage mais une rencontre.

Le lien entre regard, équilibre et estime de soi

Marcher suppose de coordonner le regard et le mouvement des jambes (Institut Neurosens, « D'où viennent les troubles de la coordination motrice ? », 2023). Un regard trop fixe ou trop dispersé peut indiquer une difficulté à intégrer les informations sensorielles et motrices, souvent liée à un manque de soutien corporel et affectif dans la petite enfance – une personne qui marche en regardant systématiquement ses pieds, avec les épaules tendues et des pas courts, peut ainsi révéler une insécurité profonde, comme si elle craignait de « tomber » métaphoriquement ou littéralement.

Retrouver une marche confiante

Pour aider une personne à retrouver une marche plus fluide et confiante, un travail sur la conscience corporelle peut être bénéfique :

- la marche pieds nus permet de retrouver des sensations proprioceptives et d'améliorer l'équilibre ;
- des exercices d'équilibre (yoga, tai-chi), ou spécifiques renforcent le tibial antérieur et la coordination ;
- les thérapies psychomotrices, avec l'accompagnement d'un professionnel, permettent de travailler sur la sécurité intérieure et la motricité.

RECONSTRUCTION DE LA CONFIANCE EN SOI

La reconstruction de la confiance en soi passe par un travail sur l'estime de soi, à travers des thérapies verbales ou créatives, ainsi que par des thérapies psychocorporelles qui aident à réhabiliter la connexion entre le corps et l'esprit, permettant ainsi d'intérioriser une sensation de sécurité et de valeur personnelle. Les jeux de miroirs, quant à eux, offrent des exercices concrets pour développer un regard bienveillant envers soi-même et envers son environnement, favorisant ainsi une perception plus positive de son image et de ses capacités. Enfin, pour les enfants, le portage et les contacts physiques rassurants, comme les câlins, jouent un rôle essentiel dans le renforcement de leur sécurité affective, leur permettant de grandir avec une base solide de confiance en eux et en leur entourage.

La marche est le reflet de notre histoire affective et corporelle. Un manque de portage, de regard ou de sécurité dans la petite enfance peut laisser des traces visibles dans la manière dont nous nous déplaçons, regardons et interagissons avec le monde. En comprenant ces liens, il devient possible d'accompagner les personnes (enfants ou adultes) vers une marche plus libre, plus confiante et plus en phase avec leur environnement. ■

Équilibre et stabilité du corps

Ces cinq exercices vous permettent de prendre conscience de votre équilibre et de la façon dont votre corps s'organise pour maintenir sa stabilité.

- **Position de départ :** debout, pieds parallèles et légèrement écartés, fermez les yeux un instant pour mieux ressentir le contact de vos pieds avec le sol. Prenez conscience des différences entre votre pied droit et votre pied gauche : l'un est-il plus ancré que l'autre ? Le poids de votre corps est-il équilibré sur les deux pieds ?
- **Balancement avant/arrière :** en gardant les pieds bien ancrés dans le sol, balancez légèrement votre corps en avant et en arrière. Laissez le poids de votre corps se déplacer doucement d'avant en arrière, sans soulever les orteils ni les talons. Ce mouvement doit rester subtil, juste assez pour sentir le transfert de poids. Puis, revenez à une position neutre, en équilibre sur vos deux pieds.
- **Balancement latéral :** toujours pieds parallèles et bien ancrés, balancez-vous cette fois de droite à gauche, en faisant passer le poids de votre corps d'un pied à l'autre. Observez comment votre corps s'ajuste pour maintenir l'équilibre.
- **Test d'appui unilatéral :**
  - Posez la pointe du pied gauche sur le dessus du pied droit. Maintenez cette position le plus longtemps possible, en observant comment votre corps gère l'équilibre : quels muscles se contractent ? Où sentez-vous des tensions ?
  - Répétez l'exercice avec l'autre pied. Comparez les sensations : est-ce que votre corps réagit de la même manière des deux côtés ?
- **Observations :** replacez vos deux pieds au sol, parallèles. Prenez un moment pour ressentir à nouveau vos appuis. Y a-t-il une différence dans la sensation de vos pieds, de votre équilibre, ou de votre posture après cet exercice ? Puis faites quelques pas en pleine conscience, en observant comment votre corps se déplace dans l'espace.

Cécile Ouicher



Praticienne de yoga somatique, coach psychocorporelle, relaxologue et masseuse bien-être, Cécile Ouicher s'intéresse particulièrement à la relation soma/psyché. Elle a créé une formation en ligne pour tous ceux qui souhaitent avoir une nouvelle compréhension de la relation corps/esprit.
www.le-corps-en-conscience.fr – www.consciencepostural.fr