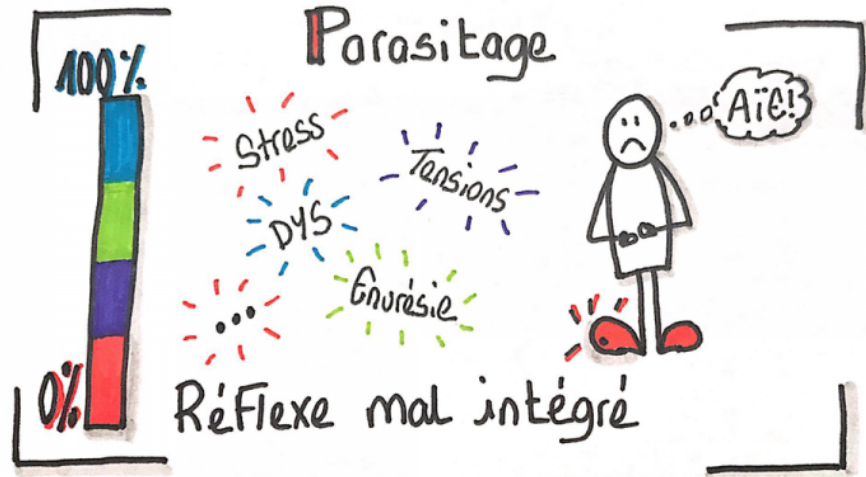


Réflexes archaïques

Selon AFREM

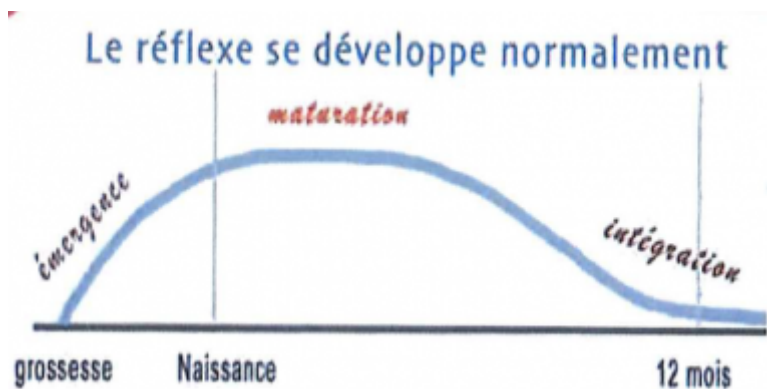


Anne-Claire Fauré-Lenoir

Les réflexes archaïques ou primaires sont des mouvements automatiques, involontaires que l'on observe chez le nouveau-né en réaction à des stimuli sensoriels spécifiques. La plupart émergent in-utéro, mûrent pendant la naissance et s'intègrent durant la première année de vie de l'enfant.

Les réflexes se développent selon les lois naturelles de l'espèce humaine. Ils sont le signe d'un développement moteur harmonieux.

Chaque réflexe émerge et se développe, c'est la phase où il est actif. Il devrait ensuite s'intégrer et ne plus être observable, laissant la place au mouvement volontaire, intentionnel.



À la naissance, les différentes parties du cerveau sont en place mais ne fonctionnent pas encore pleinement ensemble. Pour arriver à cette maturité, des connexions doivent être établies. Grâce à la répétition naturelle et spontanée de séquences de

mouvements réflexes du corps, les fibres nerveuses vont pouvoir se développer et former un réseau de communication entre toutes les parties du système nerveux.

Cette activité motrice primaire de l'enfant est la source de son développement sensori-moteur et cérébral, qui à son tour, devient la fondation pour ses futurs mouvements intentionnels, son apprentissage et enfin son développement intellectuel et émotionnel.

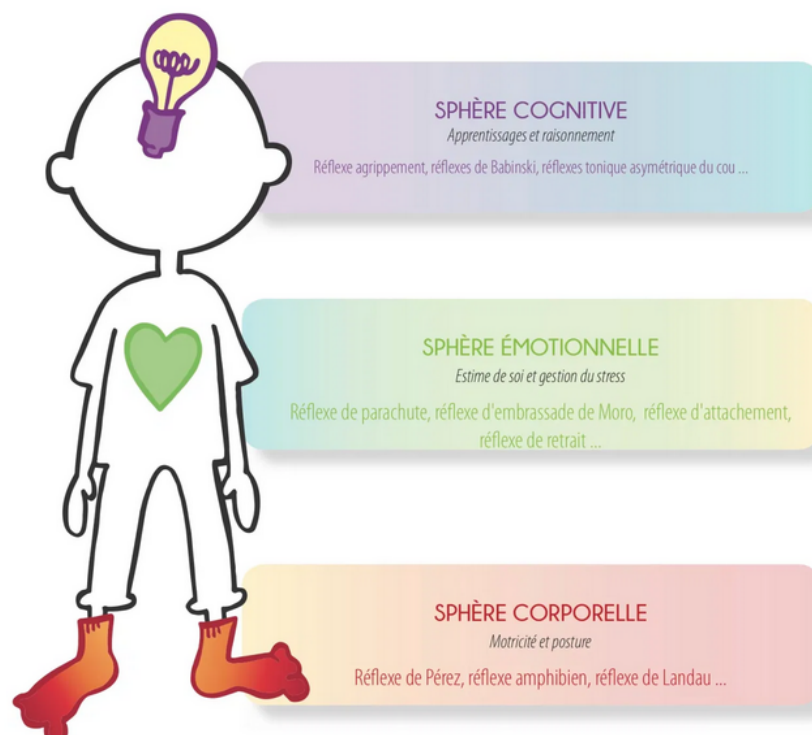
Cette intégration progressive des réflexes primaires au schéma moteur, va contribuer à la myélinisation du réseau neural et développer les connexions vers les parties supérieures du cerveau.

L'enfant va peu à peu pouvoir contrôler sa tête et renforcer son tonus musculaire ce qui est nécessaire à son développement moteur. Il va ainsi apprendre à coordonner ses gestes et trouver un équilibre postural. Libre de ses mouvements, il aura la disponibilité nécessaire pour son développement comportemental et intellectuel.

Toutes ces étapes vont lui permettre d'accéder à un état de **sécurité intérieure**, d'améliorer considérablement sa résistance au stress et sa capacité d'adaptation. Sa confiance, sa capacité à prendre sa place et à faire des choix seront renforcés et ses interactions sur le plan social plus développées.

L'enfant accède ainsi à toutes ses ressources, lui permettant d'atteindre son plein potentiel d'apprentissage.

Les réflexes archaïques sont les bases fondamentales de la construction neurologique et sont indispensables au bon développement moteur, émotionnel et cognitif du nourrisson, de l'enfant et de l'adulte.



Cette évolution peut être entravée par le fait que certains réflexes ne se développent pas, ne s'intègrent pas complètement ou réapparaissent.

Dès la grossesse, pendant l'enfance et au cours de la vie, les « traumatismes » physiques ou émotionnels altèrent les chemins neurologiques qui assurent un développement harmonieux à l'enfant.

Parasité par des mouvements réflexes toujours actifs, des mécanismes de compensation se mettent en place et les troubles apparaissent : déficit posturaux, troubles d'apprentissage, difficultés comportementales et émotionnelles.

Les causes de ces perturbations sont diverses : grossesse non désirée, stress de la mère pendant la grossesse, accouchement provoqué et surmédicalisé, césarienne, forceps, cordon autour du cou, etc., mais aussi vie scolaire de l'enfant, vie personnelle, relationnelle, professionnelle de l'adulte, catastrophes naturelles, accidents et traumatismes physiques ou émotionnels, paralysie cérébrale, AVC, etc.

Ces 15 dernières années, les recherches en neurosciences ont démontré que la plasticité du cerveau est telle qu'il est possible à tout âge d'aider le système nerveux à se réorganiser.

Des professionnels de l'éducation et de la santé ont mis au point des techniques corporelles innovantes qui permettent d'intégrer les réflexes archaïques. Elles sont fondées sur des stimulations sensorielles (tactile, proprioceptive, vestibulaire, visuelle et auditive) et sur un programme de mouvements très spécifiques permettant de réaliser cette intégration.

Les séances d'éducation permettent de progressivement (re)construire les bases des réflexes archaïques grâce à un programme de mouvements spécifiques et de stimulations sensorielles (tactile, proprioceptive, vestibulaire, visuelle et auditive). Ce sont des techniques douces, non invasives et respectueuses de l'enfant et de l'adulte.

Les séances individuelles durent en général entre 45 minutes et 2 heures en fonction de l'âge et des difficultés de l'enfant ou de l'adulte.

La première séance permet de faire une évaluation du niveau de développement des réflexes.

Dans les suivis d'enfants, la famille est pleinement intégrée dans le processus d'éducation et lorsque cela s'avère nécessaire, des exercices simples seront proposés pour la maison.

L'intégration des réflexes peut se faire en complément d'un suivi en orthophonie, psychomotricité, ostéopathie, orthodontie, réflexologie, etc.

Le praticien n'est en aucun cas habilité à établir un diagnostic médical. Il prend en compte les traitements mis en place par le corps médical. Les

techniques proposées ne sont en aucun cas de la médecine et ne remplacent ni un avis ni un traitement médical.

Domaines d'application

Un ou plusieurs des signes suivants peuvent être présents chez les personnes ayant certains réflexes non intégrés.

Ces exemples sont donnés à titre indicatif et ne remplacent en aucun cas une séance d'évaluation du niveau de développement des réflexes.

Moteur et physique :

- Retards moteur (se retourner, ramper, quatre pattes, marcher, parler, sauter, etc.).
- Difficultés de coordination et d'équilibre. (enracinement, etc.)
- Tonus musculaire faible dans le haut /bas du corps.
- Déficits posturaux.
- Marche sur la pointe des pieds.
- Difficultés à nager la brasse.
- Difficultés à faire du vélo.
- Troubles « dys » (dyslexie, dyspraxie, dysphasie, dysgraphie, etc.).
- Sensibilité sensorielle (son, lumière, toucher, odeur).
- Mal des transports.
- Énurésie.

Cognitif :

- Troubles « dys » (dyslexie, dyspraxie, dysphasie, dysgraphie, etc.).
- Déficit d'attention.
- Difficultés de concentration.
- Difficultés de mémorisation.
- Agitation, hyperactivité.
- Difficultés d'apprentissage.
- Difficultés à s'organiser.
- Retard langagier.
- Tendance autistique.

Émotionnel :

- Anxiété, peurs irrationnelles.
- Angoisse de séparation.
- Faible résistance au stress.
- Fragilité émotionnelle.
- Hypersensibilité.
- Manque de confiance.

- Mauvaise estime de soi.
- Agressivité.
- Timidité.
- Isolement.
- Difficultés à se défendre.

Plus spécifique aux bébés :

- Difficultés pour ramper, voire ne rampe pas.
- Ne se met pas à 4 pattes.
- Se déplace sur « 3 pattes ».
- Se déplace sur les fesses.
- Difficultés à passer de la position ventrale à la position dorsale.
- Ne tient pas sa tête.
- Ne s'assoit pas.
- Difficultés à attraper.
- Difficultés à s'alimenter.
- N'entre pas en relation avec son entourage.
- ...

Plus spécifiques aux enfants :

- N'aime pas les activités physiques.
- Rencontre des difficultés pour faire des exercices simples de coordination (sauter à la corde).
- Se cogne un peu partout, trébuche fréquemment.
- A mis longtemps avant de savoir nouer ses lacets, mettre ses boutons.
- A eu beaucoup de difficultés pour apprendre à faire du vélo.
- Marche sur la pointe des pieds.
- A les semelles de ses chaussures inégalement usées.
- N'arrive pas à se tenir assis sans être "couché" sur la table.
- Enroule ses jambes autour des pieds de sa chaise.
- S'assoit sur une jambe ou en W.
- Tient son crayon très serré et écrit de manière très appuyée.
- A une écriture très irrégulière.
- N'aime pas écrire.
- Mémorise avec difficulté.
- N'aime pas lire.
- Rencontre des difficultés pour s'exprimer.
- Énurésie.
- A des difficultés à se concentrer, à rester attentif.
- A besoin de bouger tout le temps.
- Rencontre de difficultés pour s'organiser.
- Se comporte de façon impulsive.
- Se montre hypersensible sur le plan émotionnel.
- Déteste les imprévus ou les changements dans ses habitudes.
- Supporte mal les séparations.

- Semble anxieux, a des difficultés pour s'endormir.
- Manifeste un comportement agressif.
- N'a pas confiance en lui.
- Se montre très timide.
- Est en prise avec une phobie.
- Difficultés à communiquer avec son entourage.
- ...

Plus spécifique aux adultes :

- Difficulté à se sentir ancré, enraciné.
- Difficulté à se sentir présent.
- Difficulté à faire des choix.
- N'arrive pas à aller au bout de ces projets.
- Difficultés pour peindre le plafond.
- Difficultés pour monter ou descendre les escaliers mécaniques.
- Stress.
- Anxiété.
- Fatigue chronique.
- Burn out.
- Manque de joie de vivre.
- Déprime.
- Faible motivation.
- Manque de confiance en soi.
- Mauvaise estime de soi.
- Timidité excessive.
- Difficultés relationnelles.
- Difficultés de communication.
- Difficultés d'affirmation.
- Prise de parole en public difficile.
- Hypersensibilité émotionnelle.
- Peur de l'inconnu.
- Peur de la séparation.

En résumé

Les réflexes archaïques sont des programmes de mouvements automatiques, communs à l'espèce humaine.

Ils sont déclenchés par des stimuli sensoriels spécifiques.

- Leur rôle :
 - Protection et survie.
 - Connexions cérébrales.

- Intégration sensorielle.
 - Sécurité intérieure.
 - Développement moteur.
 - Développement cognitif.
 - Équilibre émotionnel.
-
- Leur évolution comprend 3 phases :
 - L'émergence.
 - L'activation.
 - L'intégration.

Si cette évolution est entravée, des déficits posturaux, des difficultés d'apprentissage et comportementales s'en suivront.