

Les réflexes archaïques...

de la survie à l'entrave

Mouvements automatiques de survie et de développement, ils peuvent devenir un véritable handicap au quotidien, s'ils restent actifs au-delà d'un certain âge, sans nécessairement qu'on en ait conscience.

Les réflexes archaïques sont des mouvements automatiques présents déjà in utero. Ils servent à la survie du bébé, lors de la naissance et en début de vie, mais aussi à l'acquisition de sa «carte motrice» qui va lui permettre d'utiliser toutes les possibilités de son corps, au fur et à mesure de son développement moteur. Ces réflexes ont vocation à s'inhiber et à laisser progressivement place aux mouvements volontaires. Cependant, parfois, ils ne s'intègrent pas comme ils devraient et placent le corps dans une sorte d'hyperréactivité constante.

Prenons par exemple le réflexe d'agrippement. Dès la naissance, si vous caressez la paume du bébé, celui-ci vous agrippe fermement. Ce réflexe sert directement à s'accrocher à sa maman, ce qui, dans un contexte préhistorique, permet à l'enfant de survivre si sa mère doit prendre la fuite. Il sert également à découvrir le monde: l'enfant tend le bras, touche un objet, l'agrippe de manière réflexe, le porte à sa bouche et l'explore (en début de vie, tous ces mouvements sont d'ailleurs dictés par différents mouvements réflexes!). Petit à petit, le réflexe doit laisser la place au mouvement volontaire: l'enfant a alors le choix de fermer sa main ou non. Mais imaginez que ce réflexe ne s'inhibe pas comme il devrait: chaque fois que la paume de la main touche un objet, elle se referme! Cela devient gênant... **Et il en est de même pour tous les réflexes: éminemment utiles en début de vie, il est essentiel qu'ils puissent suivre leur**

Certains réflexes primaires demeurent présents, même en grandissant: le hoquet, le bâillement, l'éternuement, la déglutition, la toux, le clignement des yeux...

Laissez bouger vos petits !

C'est en bougeant que les réflexes vont s'intégrer! Évitez donc un maximum les transats et «cale-bébés» et laissez-le bouger librement au sol et explorer ses mouvements. La motricité libre est la meilleure prévention pour une bonne intégration des réflexes.

développement et s'inhiber pour ne resurgir qu'aux moments adéquats de la vie.

Comment ça marche ?

Chacun des réflexes suit sa courbe d'émergence, de vie et d'inhibition, entre la vie intra-utérine et la fin de la première année de bébé, pour la plupart d'entre eux. Ils ont chacun besoin de «vivre» suffisamment, d'être assez sollicités pour pouvoir s'intégrer correctement. Autrement dit, il faudra que l'enfant ait suffisamment agrippé pour que son réflexe d'agrippement s'inhibe! Il en va de même pour tous les autres réflexes. Si ce n'est pas le cas, le réflexe s'intègre mal. Le corps trouve alors des stratégies inconscientes pour contrer ces mouvements involontaires, ce qui entraîne une grande perte d'énergie et des difficultés à résoudre certaines tâches, puisque le corps est parasité. Ce caillou étant présent depuis de très nombreuses années, on n'en a pas conscience, mais on peut se plaindre de fatigue, de maux de dos, de difficultés de concentration, de sommeil... sans pouvoir en identifier la cause.

Et si certains sont mal intégrés ?

Voici quelques indicateurs qui peuvent nous faire penser à une mauvaise intégration de nos réflexes archaïques.

Sphère sensori-motrice

- Assise en W
- Pieds enroulés autour de la chaise
- Un pied sous ses fesses lors de l'assise
- Hypersensibilité des 5 sens (géné par les bruits forts et soudains ou le fond sonore, la lumière, les odeurs, n'aime pas être touché, gêné par les étiquettes des vêtements, sélectivité alimentaire exacerbée, difficulté pour mâcher, manger des morceaux)
- Faible tonus musculaire, hypotonie
- Mal des transports
- Marche sur la pointe des pieds
- Manque d'équilibre, coordination difficile (apprentissage du vélo laborieux)
- Maladresse (fait tomber les objets)
- Mouvements involontaires de la bouche en écrivant, découpant... (tire la langue)
- Pression excessive/trop légère du stylo, mauvaise tenue du stylo
- Tension des mâchoires, bruxisme (grincement des dents)
- Énurésie après 5 ans

Sphère émotionnelle

- Mutisme, timidité excessive
- Accès de colère
- Difficulté à regarder autrui dans les yeux
- Forte susceptibilité
- Changements difficiles, lente adaptation à la crèche, à toute nouvelle situation
- Pleurs fréquents, récurrents
- Manque de confiance en soi, mauvaise image de soi
- Stress, angoisses, peurs
- Difficultés pour dire «non», pour s'affirmer, se défendre

Sphère cognitive et des apprentissages

- Difficultés de concentration
- Étourderie
- Faible imagination, créativité pauvre
- Difficultés dans les apprentissages
- Troubles «dys» (dyslexie, dyspraxie, dyscalculie...)
- Agitation permanente, impulsivité, TDA/TDAH (troubles déficitaires de l'attention, avec ou sans hyperactivité)
- Lecture peu efficace, difficulté pour suivre un texte sur une page
- Confusion des lettres (b-p, d-q)
- Écriture manuscrite irrégulière
- Difficulté pour tracer des 8
- Écriture sur une feuille tournée à 90°
- Difficulté de langage, d'articulation, voire bégaiement

Nous sommes nombreux, adultes et enfants à vivre avec ce caillou dans notre chaussure qu'est la mauvaise intégration de nos réflexes.

Je me reconnais, que faire ?

Si vous vous reconnaissez, vous ou votre enfant dans ces difficultés, il est possible d'y remédier ! Un accompagnement avec une personne compétente en IMP (Intégration motrice primordiale), en RMTi (Rhythmic Movement Training international) ou encore en PNSM (méthode Psycho-neuro sensori-motrice) pourra vous aider en réinformant votre corps et en vous proposant des exercices simples et appropriés. Vous pourrez alors transformer votre vie et retrouver votre plein potentiel corporel, émotionnel, cognitif et créatif !



Merci à Kalou pour son temps et ses précieuses informations.
Kalou Pesce
Edu-kinésologue
Praticienne de l'intégration des réflexes
Constellatrice familiale et systémique
0476 933 705
www.movesbykalou.com