

Les réflexes archaïques, un trésor inné

Se sentir en sécurité et en confiance, gérer ses émotions, maîtriser ses mouvements, apprendre avec plus d'aisance et d'efficacité pour devenir acteur de son mieux-vivre : et si c'était une question de réflexes à tout âge ?

Les réflexes archaïques font partie d'un programme moteur inné. Sans « accident de parcours », chaque être humain se développe *in utero*, naît et grandit grâce à ce programme constitué de mouvements et comportements automatiques.

Ces mouvements réflexes lui permettent de survivre, de s'adapter au monde et d'interagir avec celui-ci. Ils sont le socle sur lequel vont se construire son équilibre émotionnel, sa motricité et ses capacités cognitives. Ils influencent toutes les étapes de sa vie !



Les réflexes archaïques sont des mouvements qui résultent, chez le nouveau-né, de l'interaction avec l'environnement lui permettant de se nourrir, d'assurer sa sécurité, d'être en lien avec les autres. Par exemple, la succion, les pleurs, le regard, l'agrippement lorsque l'on place un doigt dans sa paume...

© Alexandr Vasiljev/AdobeStock

Origine du travail sur les réflexes

L'origine de la recherche scientifique est britannique et russe et date des années 70. Son développement s'est répandu en Suède, Australie, États-Unis, Pays-Bas, Belgique, France...

Les principaux courants du travail des réflexes sont : l'INPP (Institute for Neuro-Physiological Psychology) de Peter Blythe et Sally Goddard (Angleterre), la méthode RMT (Rhythmic Movement Training) du Dr Harald Blomberg (Suède) et de Moira Dempsey (Australie), MNRI (Masgutova Neurosensorimotor Reflex Integration) de Svetlana Masgutova (Russie et Pologne), IMP (Intégration motrice primordiale) de Paul Landon (France). Ces divers courants reposent sur les mêmes principes mais n'utilisent pas les mêmes moyens.

Les réflexes archaïques

Observons un nouveau-né : ses mouvements sont désordonnés et semblent aléatoires. Pourtant, la plupart d'entre eux résultent de l'interaction avec l'environnement et permettent au bébé de se nourrir, d'assurer sa sécurité, d'être en lien avec les autres. Par exemple, la succion, les pleurs, le regard, l'agrippement lorsque l'on place un doigt dans sa paume...

Ces mouvements agissent sur la maturité neurologique et la construction de son cerveau. Depuis la vie intra-utérine jusqu'à plus ou moins 3 ans, ces mouvements automatiques sont appelés réflexes archaïques. En s'exprimant, ils façonnent petit à petit les circuits de la motricité volontaire pour laisser la place à une plus grande liberté de mouvement. Ils vont donc progressivement s'estomper pour « se mettre en veille » : nous parlons alors d'intégration des réflexes.

Rôle et importance des réflexes dans le développement de l'enfant

Le premier rôle des réflexes est la survie et l'établissement de connexions entre les diverses zones de notre cerveau afin de permettre à l'individu d'accéder à son potentiel de développement et d'apprentissage.

Voici 6 rôles essentiels :

- se positionner dans l'utérus et développer le système nerveux : les mouvements de la mère déclenchent les mouvements du fœtus et l'expression des premiers réflexes ;
- naître : les contractions sont autant de stimulations sensorielles sur le corps de l'enfant et déclenchent des réflexes qui permettent

la progression dans le canal de la naissance. Il y a une véritable interaction entre le travail de la mère et celui du bébé. Les réflexes ainsi exprimés lui donnent la force nécessaire pour naître ;

- assurer l'adaptation à la gravité (qui commence à la naissance) et les fonctions vitales telles que la respiration, la digestion, le rythme cardiaque... ;

- se nourrir ;
- développer sa sécurité émotionnelle ;

- grandir : installer un tonus musculaire et aller vers une motricité volontaire et la position verticale. Accéder aux fonctions cognitives (attention, concentration, compréhension, apprentissages scolaires...).

La multiplicité du rôle des réflexes montre combien ils sont importants et combien une altération dans leur expression et/ou leur intégration peut avoir des conséquences sur le développement de la personne.

Comment se déclenchent-ils ?

Les mouvements réflexes sont activés par des stimulations sensorielles externes et internes : changements de position, toucher, ouïe, odorat, vue, proprioception, sensations internes (douleurs par exemple), système vestibulaire (en lien avec l'équilibre entre autres). Par exemple, à la naissance, lorsque l'on place les pieds du bébé en contact avec une surface plane en le soutenant sous les bras, le contact de ses pieds déclenche le réflexe de marche automatique.

Ces réflexes apparaissent dans un certain ordre, s'expriment de plus en plus jusqu'à leur expression maximale puis s'amenuisent jusqu'à leur intégration. Cette intégration est le signe d'une maturité neurologique qui s'est faite. L'enfant devient de plus en plus acteur et maître de ses mouvements. Ces derniers continuent à développer les connexions cérébrales. ■■■

■■■ Cependant, les réflexes ne disparaissent pas complètement, ils se mettent en veille afin de se réactiver en cas de stress, de danger ou de menace pour la survie : par exemple, l'agrippement se réactive lorsque vous êtes debout dans un bus et qu'il freine subitement : vous allez automatiquement vous agripper à une barre ou à votre voisin.

Témoignage

Awéna est en grande section de maternelle. Son institutrice remarque des difficultés de compréhension de consignes et alerte sa maman. Après deux rendez-vous à cinq semaines d'intervalle, Awéna exprime qu'elle se sent mieux et sa maîtresse parle d'une petite fille plus à l'écoute avec une compréhension nettement meilleure.

Mathilde, sa maman : « Les séances ont permis à Awéna de se sentir mieux à l'école et elle me dit elle-même qu'elle comprend davantage ce que la maîtresse dit. Elle a fait ses exercices tous les soirs et c'est elle qui me les réclamait. Cela nous a aussi permis d'avoir nos petits moments rien qu'à nous. »

Facteurs perturbants l'expression et/ou l'intégration des réflexes

Ces facteurs empêchent les réflexes de jouer leur rôle :

- les conditions de grossesse : état émotionnel et physique de la mère, médication, alcool, drogues, choc physique ;
- les conditions de naissance : voie basse ou césarienne, péridurale, instrumentalisation pour aider l'enfant à naître... ;
- les conditions d'expression de la motricité : maxi-cosy, trotteur... ;
- des accidents de parcours dans le développement *in utero*, à la naissance et après ;
- d'autres mystères...

Des conséquences diverses et variées

Les conséquences de la non-expression des réflexes et/ou de leur persistance au-delà de l'âge auquel ils auraient dû être intégrés sont :

- des difficultés pour naître : mauvaise position, manque de force ;
- des difficultés pour s'alimenter : succion, déglutition ;

- un faible tonus musculaire ou au contraire une hypertonie ;
- des difficultés de motricité globale ou fine (retard moteur, difficultés d'écriture, de coordination et/ou de contrôle des mouvements, agitation, compensations posturales, maladresse) ;
- des problèmes de concentration, d'attention et de motivation ;
- un manque d'endurance intellectuelle et physique ;
- l'énurésie ou besoin répété d'aller aux toilettes ;
- une instabilité émotionnelle : difficultés de gestion des émotions (colères, pleurs, peurs...) ;
- une hypersensibilité sensorielle : toucher, bruits, lumière, odeurs, goût (par exemple : dérangé par les étiquettes des vêtements ; déteste les chatouilles, les câlins, être coiffé ;
- un retard de langage oral et de parole (articulation) ;
- une salivation excessive, porte tout à la bouche, mordille ou suce ses crayons ou ses manches et cols de pull, syncinésies buccales et linguales ;

■■■

■ ■ ■ – marcher sur la pointe des pieds ; enrouler les pieds autour des pieds de la chaise, s'asseoir sur une jambe, se balancer sur sa chaise, s'affaisser sur la chaise, s'appuyer sur un bras pour écrire...

- des difficultés de lecture ;
- des troubles dys : dyslexie, dysorthographe, dyscalculie, dyspraxie, dysgraphie ;
- des troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité,
- des troubles de motricité oculaire : convergence, accommodation, balayage visuel ;
- un sentiment d'insécurité, par exemple, la peur du noir ;
- de la timidité, un manque de confiance en soi ;
- des difficultés avec les changements ;
- des difficultés dans les apprentissages sportifs et musicaux...

Comment favoriser l'expression et l'intégration des réflexes ?

Le parcours parfait n'existe pas ! Chacun fait de son mieux et ne peut tout contrôler. L'important est de favoriser un environnement sécurisant, de donner à l'enfant la possibilité de bouger et un accès multisensoriel.

Durant la grossesse : sérénité, mouvements de la mère, environnement et alimentation sains.

À la naissance : favoriser une naissance la plus naturelle et physiologique possible.

Après : permettre au bébé d'exprimer librement ses mouvements en le plaçant au sol sur le ventre et le dos. Il est important de laisser l'enfant passer de lui-même d'une étape motrice à une autre au fur et à mesure de l'évolution de la maturité neurologique qui se réalise grâce à ses mouvements d'abord réflexes. Le regard bienveillant de l'entourage et les encouragements sont essentiels pour lui permettre de construire sa sécurité intérieure et sa confiance en lui.

Porter l'enfant, le bercer et le toucher avec amour et respect, jouer avec lui, le stimuler sensoriellement de diverses façons.

Pour qui ? Pour quoi ?

Au vu de ce qui précède, il est évident que tous les apprentissages sont concernés et impactés par l'expression et l'intégration des réflexes archaïques.

Tout être humain a l'un ou l'autre réflexe soit partiellement intégré, soit réactivé par des événements de la vie. La plupart ont appris à compenser ou à s'en accommoder en développant éventuellement certaines stratégies. Ces



Les mouvements réflexes permettent de survivre, de s'adapter au monde et d'interagir avec celui-ci. Ils sont le socle sur lequel vont se construire un équilibre émotionnel, une motricité et des capacités cognitives.

stratégies compensatoires peuvent cependant parfois s'avérer encombrantes pour les apprentissages, l'équilibre postural et la stabilité émotionnelle.

Consulter un professionnel s'avère utile lorsque quelque chose « gêne » un apprentissage et/ou la gestion de ses émotions, met la personne (bébé, enfant ou adulte) dans l'effort et entrave son plein épanouissement.

Une image fréquemment utilisée pour parler d'un réflexe non intégré est celle de « marcher avec un caillou dans la chaussure » : c'est effectivement possible mais tellement fastidieux ! N'est-il pas plus simple d'enlever le caillou ?

Pour rappel : lorsque les réflexes sont bien intégrés, la personne a accès à son plein potentiel.

Que proposent les professionnels en intégration des réflexes ?

Ils travaillent en fonction de l'objectif de la personne. Ils réalisent un bilan des réflexes en testant une trentaine d'entre eux afin d'identifier le ou les réflexes actifs en lien avec ce pour quoi la personne consulte. Puis ils effectuent un travail d'intégration de l'un ou l'autre réflexe actif en utilisant des techniques corporelles simples : pressions isométriques, mouvements rythmiques, mouvements spécifiques, jeux avec des sacs de grains...

La personne s'approprie certains mouvements qu'elle s'engage à reproduire chaque jour à la maison pendant 4 à 6 semaines. Ce travail est déterminant si elle souhaite progresser.

Lors du rendez-vous suivant, ils ajustent le travail en fonction de l'évolution. Le nombre de séances dépend de nombreux facteurs et peut varier de trois à une dizaine ou plus dans des cas de pathologies reconnues (autisme, infirmité motrice...).

Le travail d'intégration peut se faire isolément ou être associé à d'autres prises en charge telles que l'orthophonie, l'ostéopathie, la psychomotricité... Il permet de travailler en amont des symptômes et peut favoriser de ce fait une meilleure efficacité des autres prises en charge.

En bref

Nos réflexes sont un trésor, ils nous offrent la vie, expriment et révèlent notre potentiel. Il est possible à tout âge de leur permettre de jouer leur rôle au mieux.

Votre corps, votre cerveau et vos émotions ne cesseront jamais de vous surprendre dans leur capacité à embellir votre vie ! ■

> Martine Comelieu.
Logopède (orthophoniste),
accompagnante à
l'intégration des réflexes
archaïques et relaxologue.



> Contact
La Coudre
VC5 de Chambresson
53220 Saint-Mars-sur-La-Futaie
Tél. : 07.88.32.09.46
Mail : martine.comelieu@relaxologie.net
Facebook :
Relaxologie et réflexes archaïques

Sites internet

- Association française réflexes et mouvements : www.afrem.org
- Intégration motrice primordiale : www.reflexes.org
- Méthode Masgutova MNRI : www.methodemnri.com

Pour aller plus loin

- *Maman, papa, j'y arrive pas !*, de Marie-Claude Maisonneuve, éd. Quintessence Holoconcept
- *Prêt à apprendre avec les réflexes !*, de Sally Goddard Blythe, éd. Ressources Primordiales
- *Au-delà des ascidies : un voyage dans l'univers des réflexes*, de Moira Dempsey, auto-édité