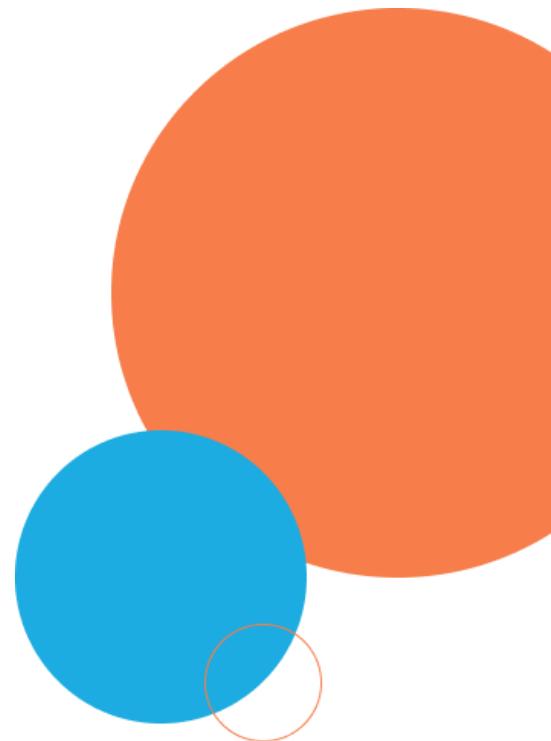




Fabienne Bollard
Éducation Neurosensorielle
et Motrice

C'est quoi
les Réflexes Archaiques ?



Sommaire

En bref...	3
Les étapes d'intégrations	3
Nos fondations pour notre développement	4
1. Le développement moteur	4
2. Le développement émotionnel	5
3. Le développement cognitif et les apprentissages	6
Éléments perturbateurs de l'intégration	8
Conséquences d'une mauvaise intégration	9
Sur le plan moteur	9
Sur le plan émotionnel	10
Sur le plan cognitif	11

En bref...

Les réflexes archaïques se développent durant les 9 mois avant votre naissance et jusqu'à vos 1 an. Ce sont tous les mouvements que le bébé fait de façon involontaire, automatique. Seuls quelques-uns sont testés à la naissance pour vérifier la bonne santé du système nerveux du bébé, et de son tonus musculaire (la succion, Moro, l'agrippement,...), mais il en existe un très grand nombre. Et telles les fondations d'une maison, ils sont et seront toujours présents au niveau du système nerveux.

Les étapes d'intégrations

Le programme réflexe est encodé génétiquement dès la conception du fœtus. La plupart des réflexes vont s'enclencher in-utéro, au fil de ses mouvements involontaires, tout le temps de la grossesse. Le moment de la naissance est un temps fort pour la maturation des réflexes, auxquels le bébé contribue, avec l'alternance de ses flexions et extensions.

Après la naissance, ce programme réflexe permettra au bébé, au fil de ses explorations, de passer naturellement par les différentes étapes de son développement moteur :

1. Se retourner à plat ventre/dos ;
2. Ramper ;
3. Se mettre à 4 pattes ;
4. S'asseoir ;
5. Se mettre debout ;
6. Marcher.



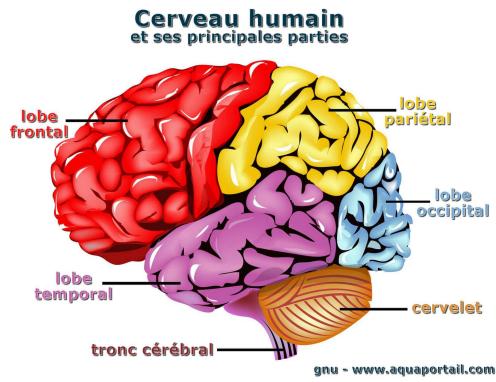
Après un an, les réflexes archaïques ne doivent plus être visibles au moment de la stimulation sensorielle. Mais telles les fondations d'une maison, ils sont présents au niveau du système nerveux et assurent le bon développement moteur, émotionnel et cognitif de l'adulte en devenir.

Quelques-uns des réflexes, dont le rôle est de nous protéger des dangers, restent actifs toute notre vie, et ne devront s'activer qu'au moment d'assurer notre sécurité.

Nos fondations pour notre développement

1. Le développement moteur

Le tronc cérébral est le siège des réflexes archaïques et de tout ce qui est géré « en mode automatique » dans notre corps. C'est la partie du cerveau qui est la plus mature à la naissance.



De mouvements involontaires, automatiques, le bébé évolue progressivement vers une activité motrice primaire. L'intégration des réflexes archaïques et la motricité libre sont fondamentales pour développer le tonus musculaire, créer des connexions entre les différentes zones du cerveau, et permettre ainsi à l'enfant, au fil de ses explorations et de ses découvertes, d'accéder progressivement à une activité motrice volontaire de plus en plus maîtrisée, précise.

À chaque étape du développement du bébé, se joue l'intégration de nombreux réflexes archaïques fondamentaux pour le développement neuro-sensori-moteur et cognitif.

Voici quelques exemples

- Mis à plat le bébé active le réflexe de redressement de la tête : cela lui permet de stimuler un bon tonus musculaire au niveau de la nuque et de développer ses sens visuels et vestibulaires (stabilité de la tête). Il est important que ces deux sens fonctionnent de concert. Si ce réflexe ne s'intègre pas correctement, l'enfant aura un déficit postural, mettra une main pour tenir sa tête, des tensions dans la nuque, les épaules...
- À plat ventre, il fait des micro-mouvements en bougeant ses fesses : il développe ainsi le tonus musculaire le long de la colonne, connecte la tête et le sacrum. Cette connexion est fondamentale pour de nombreux réflexes notamment Pérez qui est à la base de la coordination de tout le corps, de la flexion, l'extension. Ces réflexes sont en lien avec la colonne, et stimulent le système de coordination avant et arrière du corps.





- Il va prendre appui sur ses avant-bras et libérer progressivement le haut du corps pour prendre appui sur les mains et intégrer le réflexe parachute : sur le plan moteur, ce réflexe le protège en cas de chute. S'il n'est pas intégré sur le plan physique, on trouve des bosses à la tête, des dents cassées.
- Le plat ventre permet d'activer également les réflexes des pieds comme Babinski qui est le précurseur du Ramper (prends appui sur le gros orteil) et de la marche.
- Ramper permet l'intégration du système de coordination haut / bas.

- Par des mouvements rythmiques, il va explorer progressivement de nouvelles positions. (rebond sur les talons pour aller à la position 4 pattes)
- Avec la position 4 pattes, il va intégrer le réflexe Symétrique du fondamental pour la dissociation haut/bas du corps et la maturation du système visuel : il permet de développer la vision de près, puis de loin, puis l'accommodation (le passage de l'un à l'autre).
- Le jeune enfant va progressivement passer à la position debout et intégrer les réflexes plantaires essentiels tels que l'agrippement plantaire pour acquérir sur le plan moteur l'ancrage, la stabilité, l'équilibre et permettre d'aller vers une marche mature.

2. Le développement émotionnel

Au niveau du cerveau, le siège des émotions est situé dans le système limbique qui mature à partir de 2 ans et qui correspond à « l'âge de l'opposition ».

C'est seulement vers 6/7 ans que la partie du cortex qui régule les émotions commence à mûrir. On parle d'ailleurs de « l'âge de raison ».

Donc, avant cet âge, l'enfant n'a pas la capacité à prendre du recul, et à relativiser une situation pour contrôler ses émotions. L'immaturité du cerveau émotionnel va amener l'enfant à :

- Tempêter pour obtenir ce qu'il veut
- Avoir des peurs incontrôlées
- Ressentir de véritables angoisses
- Vivre de gros chagrins

Le rôle de l'adulte est donc fondamental pour l'écouter, le consoler, le rassurer, lui apprendre la frustration en expliquant, en trouvant des compromis. Il ne s'agit pas de laxisme, il est nécessaire de savoir dire « non » à un enfant avec une

attitude bienveillante pour lui apprendre à faire face à ses émotions et ainsi à aider à maturer son cerveau émotionnel.

La sécurité affective de l'enfant est primordiale pour son bien-être. Il a besoin de se sentir aimé et a besoin d'attention pour grandir en sécurité dans un environnement familial paisible, contenant.

Une partie du cerveau émotionnel est impliquée dans les apprentissages, car on y trouve l'hippocampe qui a une place centrale dans la mémoire. Émotions, mémoire et apprentissages sont intimement liés: plus on a d'émotions positives, mieux on mémorise et plus faciles sont les apprentissages.



3. Le développement cognitif et les apprentissages

Apprendre est une activité naturelle qui commence très tôt dans la vie. Nous sommes « programmés » pour apprendre avec notre corps.

Les jeux et le mouvement sont les moyens d'apprendre dès la petite enfance afin d'accéder à nos sens et de développer des compétences motrices globales, puis fines. Par exemple, lorsque le jeune enfant voit un objet, le saisit et le porte à sa bouche pour le découvrir, il s'agit du premier apprentissage de la coordination œil/main qui sera fondamentale plus tard pour l'écriture. Il va également développer la communication, non-verbale dans un premier temps en pointant du doigt pour progressivement accéder au langage verbal.

Dans la partie supérieure du cerveau, le néocortex qui gère la cognition mature vers l'âge de 6 ans. L'enfant peut alors entrer dans les apprentissages scolaires : lecture, écriture, compétences numériques.

Puis il développe les fonctions dites « de haut niveau » telles que le raisonnement, la planification, l'attention, la prise de décision.

Enfin, il accède à la structuration de la pensée en alliant ses compétences analytiques et intuitives.



Le cortex est divisé en deux hémisphères :

- L'hémisphère gauche commande le côté droit du corps, et perçoit davantage les détails.
- L'hémisphère droit contrôle le côté gauche du corps, et perçoit davantage la globalité des situations.

Le corps calleux est un faisceau de fibres nerveuses qui forme un pont entre les deux hémisphères pour leur permettre de bien se connecter entre eux et de fonctionner ensemble pour plus de fluidité et de rapidité dans le traitement des informations. Quel que soit le domaine, nous avons besoin d'utiliser les deux pour être au maximum de nos compétences.

Par exemple, en lecture, l'hémisphère gauche va faire un traitement visuel pour décoder les syllabes et les mots, alors que l'hémisphère droit va traiter la globalité de la phrase pour accéder au sens, à l'émotion. Si l'enfant n'a pas accès à ses deux hémisphères en même temps, il ne va pas avoir une lecture fluide, il va accrocher sur les mots. Il va peut-être devoir relire la phrase pour pouvoir en comprendre le sens dans un second temps.



Au niveau du tronc cérébral, le Système d'Activation Réticulaire (SAR) a également un rôle essentiel dans les apprentissages. Il filtre toutes les informations sensorielles puis les transmet au cortex.

Avant 6 ans, il n'est pas mature, et transmet donc toutes les informations. De ce fait, l'enfant bouge beaucoup, car le cortex renvoie des réponses motrices pour toutes les stimulations.

Lorsque le SAR est mature et joue son rôle de filtre, il sélectionne alors les informations nécessaires pour la tâche demandée et ne transmet que celles-là au cortex. L'enfant est alors en capacité de rester concentré sur une activité sans être dérangé par les mouvements ou les bruits autour de lui.

Pour que l'apprentissage soit efficace, toutes les parties du cerveau doivent être développées et connectées les unes aux autres, d'où l'importance d'avoir un développement moteur et un système limbique matures. C'est la bonne intégration des réflexes archaïques qui permet cela.

Éléments perturbateurs de l'intégration

Des complications, des chocs physiques et/ou émotionnels au moment des étapes clés du développement des réflexes peuvent fortement entraver leur bonne intégration, et avoir de lourdes conséquences de l'enfance à l'âge adulte.

Durant la grossesse :

- Des complications, une surmédicalisation, un alitement précoce, beaucoup de stress
- Une anomalie dans le développement du fœtus
- Fragilité de la santé physique et émotionnelle de la mère

Lors de l'accouchement :

- Prématuré, trop rapide, trop long, forceps, ventouses, cordon autour du cou
- Naissance par le siège
- Césarienne

Au cours de la petite enfance :

- Des hospitalisations
- Des chutes violentes
- Insécurité affective
- « Surprotection » empêchant l'exploration libre et naturelle : transat, youpala...
- Absence d'une ou plusieurs étapes de développement : ramper, 4 pattes...

A l'âge adulte :

- Des opérations
- Des stress excessifs...



Conséquences d'une mauvaise intégration

Lorsque le programme réflexe ne se déroule pas comme prévu, le cerveau met en place des compensations pour pallier ce manque. Mais celles-ci auront des limites dans le fonctionnement : moins de fluidité, moins de précision, plus de lenteur, plus de fatigabilité...

Ces compensations permettront d'avancer, mais elles finiront peut-être par « lâcher » lorsque les adaptations demandées deviennent trop difficiles, ou lorsque la personne vit un stress trop important ou un choc violent.



Sur le plan moteur

- Un manque de tonus musculaire
 - ↪ posture avachie, des scolioses, lordoses ou en compensation, des tensions dans le corps : le dos, la nuque pour pouvoir se tenir => des douleurs apparaîtront
- Un manque d'équilibre
 - ↪ beaucoup de chutes, d'entorses
- Des difficultés de coordination, beaucoup de « maladresses »
- Une hyperactivité liée à une immaturité du système nerveux qui n'a pas dissocié certaines zones du corps.
 - ↪ Par exemple, une personne qui écrit en faisant des mouvements de bouche, en tirant la langue ; ou encore un enfant qui s'assoit sur ses pieds ou les enroule autour de la chaise compense, car les réflexes pieds / mains / bouche sont restés connectés.

Sur le plan émotionnel

Deux réflexes de peur impactent énormément notre émotionnel si nous sommes soumis à de forts chocs physiques ou du stress.

1. Le Réflexe de Paralysie par la Peur (RPP) est l'un des premiers réflexes à émerger in-utero, vers la cinquième semaine. C'est une réaction de retrait embryonnaire pour mettre en sécurité le fœtus si sa mère vit un stress, ou un choc physique ou émotionnel important. Le bébé est ainsi protégé, « il se fait oublier le temps que l'orage passe ».
2. Le RPP fusionné plus tard avec le Réflexe de Moro, qui lui, s'active à la naissance avec le premier cri du bébé. Après avoir passé 9 mois en flexion dans le ventre de maman, le bébé s'ouvre et enclenche ses alvéoles pulmonaires pour la première fois. Il se referme alors et pousse son premier cri, car l'expérience est douloureuse. Heureusement, maman et papa sont là pour le rassurer et l'envelopper d'amour.

Contrairement aux autres réflexes archaïques, RPP et Moro seront présents toute notre vie pour assurer notre protection en cas de danger. En cas de besoin, notre cerveau est programmé pour déclencher le « mode survie » (en cas de catastrophe naturelle, d'accident, d'agression violente...).

À cet instant, notre cerveau court-circuite l'accès à notre cortex, car nous n'avons pas le temps de réfléchir aux options possibles. Il déclenche le RPP, qui est un réflexe de figement pour scanner la situation. Puis il active Moro, qui à l'inverse du RPP est un réflexe de mouvement, pour enclencher la fuite ou la lutte en fonction de nos possibilités de survie.

Ces deux réflexes de peur sont censés ne s'activer qu'en cas de danger. Mais des événements stressants durant la grossesse, un accouchement compliqué peuvent indiquer au cerveau du bébé qu'il a été « arraché » à sa mère, et que le monde dans lequel il arrive n'est pas sécuritaire.



Son cerveau va alors suractiver l'un, ou l'autre des deux réflexes de peur et rester « en mode alerte » permanent. Il va traiter toutes les situations stressantes, anxiogènes, qu'il ne peut contrôler, comme de réels dangers et va alors envoyer beaucoup d'hormones de stress dans son corps pour le préparer en permanence à lutter ou à fuir. Cet état de stress permanent est énergivore et extrêmement fatigant pour le système.

Ce mode alerte va avoir des conséquences sur le plan émotionnel :

- Une insécurité intérieure, un manque de confiance en soi, de l'angoisse, des peurs...
- Des débordements émotionnels : grosses colères, non-gestion de la frustration
- Des difficultés d'endormissement, réveil nocturne, énurésie...
- Des difficultés relationnelles : repli sur soi, ou au contraire de l'agressivité...

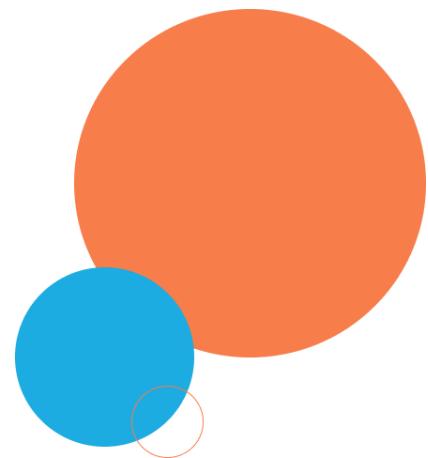
Cette insécurité intérieure va être compensée par d'importantes tensions, notamment sur l'arrière du corps, telles une carapace, une armure, pour se protéger. Ces tensions vont également se retrouver au niveau des mâchoires qui peuvent se verrouiller sous stress.



Sur le plan cognitif

La non-intégration des réflexes archaïques a une incidence sur les connexions entre les différentes zones du cerveau.

1. Le Réflexe Tonique Asymétrique du Cou (RTAC) est très impliqué dans la fluidité des apprentissages.
2. Mode Alerté, le cerveau ouvre tous les canaux sensoriels pour prévenir un éventuel danger, impossible de focaliser sur la tâche, le SAR ne joue plus son rôle de filtre
 - ↪ différence attentionnelle.
3. Émotionnel, fort stress impacte la mémoire ; court-circuite l'accès au cortex et donc aux connaissances



Fabienne Bollard

Éducation Neurosensorielle
et Motrice