



COMPRENDRE ET INTÉGRER LES RÉFLEXES ARCHAÏQUES : TON GUIDE PRATIQUE

PAR ILIANA LHOTTE



Préface



Bonjour et bienvenue dans ce premier guide dédié aux réflexes archaïques!

Avant de commencer, **garde à l'esprit** que **l'intégration des réflexes** est beaucoup **plus efficace avec l'accompagnement d'un thérapeute** ou d'un **expert qualifié en présentiel**, surtout **pour bénéficier pleinement du travail tactile**. **Prendre rendez-vous après avoir exploré ce guide** pourrait rendre le processus **encore plus bénéfique**.

- Souviens-toi aussi que **tout est connecté**, les réflexes aussi. Il est **inutile de se concentrer uniquement sur une douleur spécifique sans comprendre sa cause profonde**.
- Il est **crucial** de **renforcer les bases** pour **construire un corps solide**, tout comme construire une maison sur des fondations solides.

Bonne lecture.

Sommaire



Les réflexes archaïques : c'est quoi ?

1. Introduction aux réflexes archaïques
2. Explication des réflexes archaïques et de leur fonctionnement
3. Présentation des réflexes les plus connus et comment les intégrer :
 - 3.1 Moro
 - 3.2 Réflexes d'agrippement palmaire
 - 3.3 Réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC)
 - 3.4 Réflexe tonique symétrique du cou (RTSC)
 - 3.5 Réflexe de Galant
4. Conclusion : Intégrer ses réflexes archaïques, essentiels pour grandir et évoluer.

Bibliographie

1. INTRODUCTION

aux réflexes archaïques

Le développement humain est une **symphonie** orchestrée où **chaque étape**, de la **conception à l'âge adulte**, joue un **rôle important**.



Au cœur de ce processus se trouvent **les réflexes archaïques** : des **réponses automatiques innées** qui **façonnent** notre **posture**, notre **motricité** et même nos **comportements**...

Ces réflexes :

- Forment les bases du développement neurologique.
- En s'intégrant progressivement, ils laissent place à des mouvements plus complexes et volontaires.

Cependant, lorsque ces **réflexes** ne **s'intègrent pas correctement**



Des **déséquilibres peuvent apparaître**, affectant les capacités physiques, cognitives et émotionnelles.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

2. Explication des réflexes archaïques et de leur fonctionnement

Les **réflexes archaïques** sont des **mouvements automatiques présents** dès la **naissance**, et même in utero, qui **aident** les **nourrissons** à **survivre** et à **interagir** avec leur **environnement**.

- Environ 70 réflexes archaïques ont été répertoriés, mais une quinzaine sont principalement étudiés. Ces réflexes sont des réponses automatiques du système nerveux central, qui apparaissent dans les premiers mois de la vie.
- Ils sont essentiels pour la survie immédiate de l'enfant, notamment pour des fonctions comme la succion ou la réponse au choc (réflexe de Moro).



Ces **réflexes permettent** à l'enfant de **réagir instinctivement** à son environnement et de **garantir ses fonctions primaires**.

Une fois **intégrés correctement** (ils ont tous un temps d'intégration), ils **facilitent le passage à des mouvements plus complexes** et plus **conscients, nécessaires** pour le **développement** de la **motricité** et du **comportement**.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

2. Explication des réflexes archaïques et de leur fonctionnement

En revanche, si ces réflexes ne sont pas intégrés, ils peuvent perturber le développement, affectant :

La posture

La motricité

Le comportement

Les apprentissages

L'intégration des réflexes archaïques passe par un processus spécifique, qui stimule les systèmes sensoriels et moteurs.

Cela implique des exercices ciblés, des jeux sensoriels et des mouvements permettant de réorganiser les schémas moteurs du cerveau. Il existe des tests physiques à faire en présentiel, mais il est préférable de se faire évaluer par un professionnel. Ici nous ne les aborderons pas .

LES REFLEXES ARCHAÏQUES :

C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

3.1 Moro

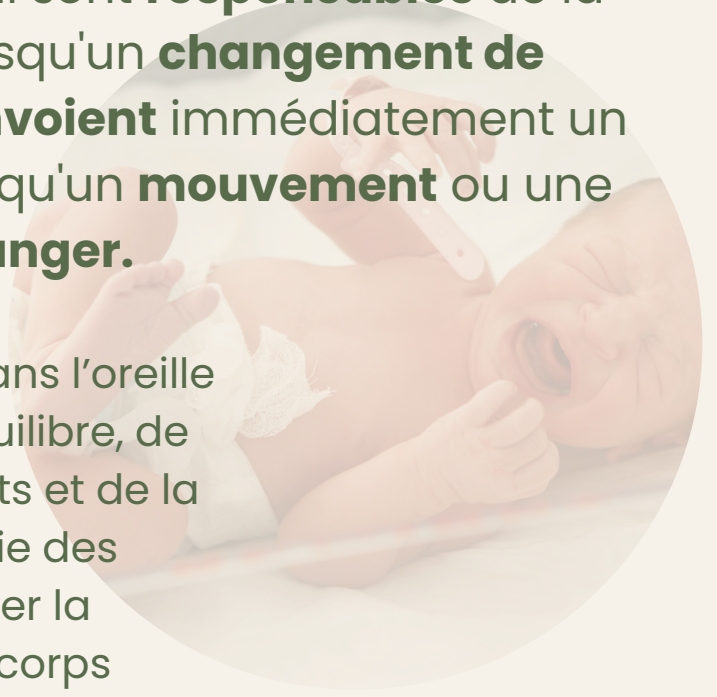
Le réflexe de Moro se **déclenche** en **réponse** à un **stimulus** soudain, tel qu'un **mouvement brusque** ou un **changement rapide** de **position**, une **perte de stabilité** ou d'appui.

Des **sons forts** ou des **stimuli visuels** qui **provoquent** une **sur activation** du **système vestibulaire**.

Ces stimuli agissent directement **sur** les canaux semi-circulaires de **l'oreille interne**, qui sont **responsables** de la **détection des mouvements**. Lorsqu'un **changement de position** survient, **ces canaux envoient** immédiatement un **signal au cerveau**, lui indiquant qu'un **mouvement** ou une **chute** pourrait représenter un **danger**.

→ Le système vestibulaire, situé dans l'oreille interne, est responsable de l'équilibre, de la coordination des mouvements et de la perception de la gravité. Il envoie des signaux au cerveau pour indiquer la position et les mouvements du corps dans l'espace.

Cette **réaction instinctive**, où **l'enfant ouvre brusquement** les **bras** et les **jambes avant** de les **replier** vers le corps, est une **réponse** de **survie** destinée à **alerter** face à un **danger** perçu.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?



3. Présentation des réflexes les plus connus

3.1 Moro

Son rôle :

→ **Réaction rapide face à une menace perçue**, favorisant la survie, (bruit, choc, intensité lumineuse soudaine, sensation de toucher inattendu).



↓
Ce mécanisme de survie, amène le bébé à s'accrocher à ce qui est **le plus proche** (ex: parents), et **déclenche** ainsi un **mécanisme de défense motrice**.

↙
Dès ses **premières heures de vie**, le **bébé vit une peur de la chute**. Celle-ci est due à la perte de soutien vécu dans le sac utérin ainsi qu'à l'intensité de l'apesanteur qui l'écrase et le pousse dans le vide.

↘
Le bébé a alors **besoin** de se **sentir soutenu** et enveloppé pour **continuer à acquérir** des **compétences sensorielles relationnelles** et **motrices**. Le réflexe de Moro serait un réflexe inné à une peur présente dès la naissance : la peur du vide.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

3.1 Moro

Ce réflexe s'intègre généralement **entre 4 et 6 mois**, lorsque **le système nerveux de l'enfant atteint une maturité suffisante** pour **remplacer** cette **réaction archaïque** par des **réponses plus contrôlées** et **adaptées** aux **stimuli**.



S'il n'est pas intégré correctement, il **oblige le corps** à **rester** en mode de **survie permanent**, provoquant ainsi une **hypervigilance**, une **distraction** dans les **tâches quotidiennes** comme les apprentissages.

Une bonne intégration du Moro **permet** de **calmer** les **sur activations** du **système vestibulaire**, favorisant ainsi un **meilleur équilibre**, une **coordination** motrice **stable** et une **gestion** des **stimuli sensoriels** plus **adaptée**.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?



3. Présentation des réflexes les plus connus

3.1 Moro

→ Signes d'un réflexe non intégré plus en détails ici

Si le Moro persiste au-delà de 6 mois, cela peut indiquer **un retard de maturation neurologique.**

Les effets d'un réflexe Moro non intégré **peuvent inclure :**



→ **Hypersensibilité au stress**

→ **Hypersensibilité à la lumière**, tendance à loucher, difficulté à filtrer les bruits de fond et hypersensibilité à certains **sons**.

→ **Un mal des transports** ou **trouble de l'équilibre**

→ **Hypersensibilité tactile**

→ **Un manque de confiance** envers les **autres**, un **repli sur soi**, un **manque de spontanéité**.

→ **Un sentiment d'insécurité** qui peut amener à des accès de colère ou à un besoin de dominer et de contrôler.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

3.1 Moro

Comment intégrer le moro ?

ICI NOUS PARLONS D'INTEGRATION PAR LE MOUVEMENT, toute intégration tactile doit être faite par une personne qualifiée en réflexes.

→ L'Enveloppement :

Allonge-toi sur le dos et place une couverture ou un coussin lourd sur toi pour ressentir une sensation de sécurité et de confinement.

Il est recommandé d'utiliser des sacs de grains, des bouillottes ou des couvertures lestées.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES :

C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

3.1 Moro

Comment intégrer le moro ?

→ L'exercice de la boule:

Mets-toi sur le dos, ouvre les bras et les jambes et doucement en comptant jusqu'à 7 roule sur le côté.

Puis, reviens au même rythme et répète de l'autre côté. Fais-le pendant 1 min.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES :

C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

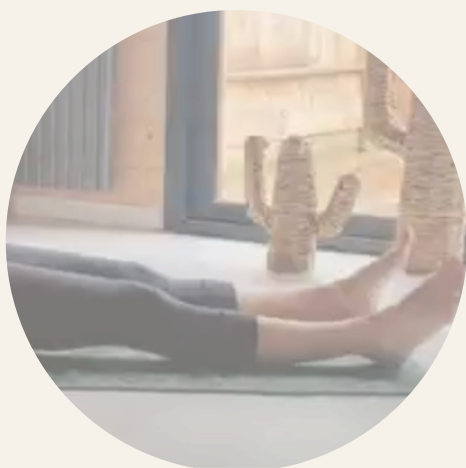
3.1 Moro

Comment intégrer le moro ?

→ Le bercement :

Allonge-toi et effectue des mouvements de va-et-vient avec tes pieds, sur le dos ou le ventre.

Fais-le pendant 1 min.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?



3. Présentation des réflexes les plus connus

3.1 Moro

Comment intégrer le moro ?

→ Le balancement :

Mets-toi à 4 pattes, et balance ton corps en avant et en arrière, garde le dos droit et le regard devant. Fais-le pendant 1 min, langue au palais, bouche fermé.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES :

C'EST QUOI ?



3. Présentation des réflexes les plus connus

3.2 Réflexes d'agrippement palmaire

Lorsqu'une pression ou un **objet**, comme un doigt, est **appliqué sur** la **paume** de la **main** d'un nouveau-né, **celui-ci ferme automatiquement** ses **doigts** pour **saisir l'objet**.



Ce **réflexe** est très **fort** chez les **nourrissons**, au point que **certains peuvent** même **être brièvement soulevés** en **tenant** les **deux mains**.

→ Ce réflexe est un mécanisme inné, généralement observé dès la naissance et qui disparaît progressivement vers l'âge de 10-12 mois, à mesure que le système nerveux central du bébé mûrit et que des mouvements volontaires prennent le relais.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?



3. Présentation des réflexes les plus connus

3.2 Réflexes d'agrippement palmaire

→ Relation avec le réflexe de Moro

- Le bébé étend rapidement les bras et les doigts, souvent avec une ouverture des mains.
- Ensuite, il ramène les bras vers son corps, comme pour un mouvement de protection ou d'agrippement.



→ Le lien entre ces deux réflexes

- Ces deux réflexes **font partie des mécanismes archaïques présents dès la naissance**, qui servent à **assurer la survie du nouveau-né**.
- **Le réflexe d'agrippement palmaire** pourrait être interprété comme **une adaptation évolutive**, héritée de nos ancêtres primates, **permettant à un bébé de s'accrocher à sa mère pour éviter de tomber**.
- **Le réflexe de Moro**, lui, est également **lié à un besoin instinctif de protection** en **réponse** à une **situation de danger**.

Dans la phase de "rapprochement" des bras du réflexe de Moro, on observe souvent une **reprise partielle du réflexe d'agrippement palmaire**, car le **bébé peut serrer ses mains** pour **tenter de "s'agripper"**.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?



3. Présentation des réflexes les plus connus

3.2 Réflexes d'agrippement palmaire

Le réflexe d'agrippement aide à **prendre conscience des deux mains**, influence la **coordination motrice** globale et fine, et **contribue** à la **construction** de la **latéralité**, **essentielle** pour le **langage**. Il **favorise** également le **contrôle oculomoteur** et la **coordination** main-bouche, tête-main, et main-jambe.



Le réflexe d'agrippement palmaire est en **rapport direct avec la confiance en soi**.



Si le réflexe ne s'intègre pas correctement
(par exemple, s'il persiste après 12 mois),
cela peut entraîner des difficultés motrices ou sensorielles.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?



3. Présentation des réflexes les plus connus

3.2 Réflexes d'agrippement palmaire

→ Signes d'un réflexe non intégré plus en détails ici

Les effets d'un réflexe d'agrippement palmaire non intégré peuvent inclure :



- **Rigidité et tensions dans les mains** (mains souvent repliées), une pression excessive sur le crayon ou le stylo (trou dans la feuille) pendant le dessin ou l'écriture, entraînant le refus d'écrire ou de participer à d'autres activités nécessitant des actions précises et une coordination motrice fine.
- **Difficulté d'expressivité émotionnelle.**
- **La capacité à lâcher prise peut être difficile** aussi et les enfants ou adultes peuvent, sans s'en apercevoir, être demandeurs d'attention en s'agrippant aux autres par la parole ou le regard pour se sentir rassurés.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?



3. Présentation des réflexes les plus connus

3.2 Réflexes d'agrippement palmaire

Comment intégrer le réflexe d'agrippement palmaire ?

ICI NOUS PARLONS D'INTEGRATION PAR LE MOUVEMENT, toute intégration tactile doit être faite par une personne qualifiée en réflexes.

→ La balle à picot

Passe la balle à picot entre tes mains, bien la faire rouler sur toute la main pendant 1 min.

→ Massage des mains

Masse doucement la paume et les doigts pour réduire la tension musculaire. Étirer les doigts pour encourager le relâchement.

→ Activités manuelles

Introduire des jeux de motricité fine, comme attraper des billes, enfiler des perles ou manipuler de la pâte à modeler.

Dessine avec des crayons ou utilise des pinceaux pour renforcer la coordination main-œil.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

3.3 Réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC)

Lorsque bébé tourne la tête, ce réflexe déclenche un **allongement** des **membres** (bras et jambes) du **même côté** que le **visage**. On le dit asymétrique car la **réaction motrice** est **asymétrique**.

En effet, si le bras du côté du visage est allongée, le bras du côté opposé va fléchir ainsi que la jambe.



Ce réflexe, entre autre, **aide le bébé à naître** et permet d'**établir les bases du contrôle moteur** pour la **coordination main - oeil** (regarder et prendre un objet dans la main).

Ce réflexe est parfois surnommé le "**réflexe de l'escrimeur**" en raison de la **position** que **prend le nourrisson**.



Le RTAC est activé par la rotation de la tête :

- Lorsque la **tête du nourrisson est tournée** activement ou passivement **sur un côté**, le réflexe se déclenche automatiquement.
- Ce mouvement est **contrôlé par** les **récepteurs** du **cou** et les **circuits réflexes** du **tronc cérébral**.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

3.3 Réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC)

Son rôle :

→ **Développement de la coordination main-œil**

→ Contribue à **développer les bases des mouvements croisés** (par exemple, attraper un objet)

→ Il aide à **renforcer les muscles du cou et des épaules** nécessaires à des étapes comme le retournement et le contrôle de la tête



Il disparaît entre 4 et 6 mois.

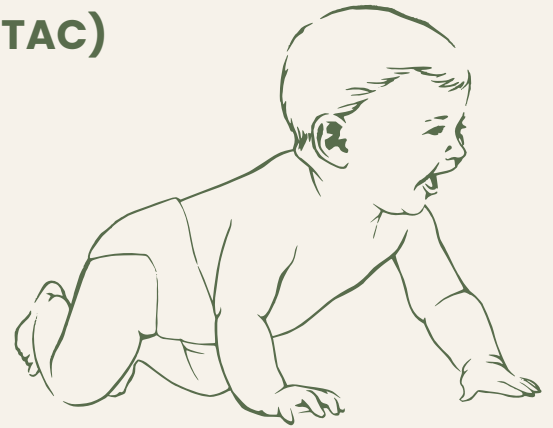
Une fois intégré, **le réflexe cède la place à des mouvements plus volontaires et coordonnés**, comme tourner la tête indépendamment des membres.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

3.3 Réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC)

→ Signes d'un réflexe non intégré



Si le RTAC persiste au-delà de 6 mois, cela peut indiquer **un retard de maturation neurologique**.
Les effets d'un réflexe RTAC non intégré **peuvent inclure** :

- **Difficulté à coordonner les mouvements bilatéraux** (par exemple, attraper un objet avec les deux mains).
- **Retards moteurs** : Retournement, ramper ou marcher peuvent être affectés.
- **Problèmes de posture** : Tension dans le cou ou asymétrie corporelle.
- **Problèmes d'écriture** : Chez un enfant plus âgé, tourner la tête peut provoquer une extension involontaire du bras, ce qui rend l'écriture difficile.
- **Hypersensibilité sensorielle** : Une intégration incomplète peut affecter l'équilibre et la perception spatiale.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

3.3 Réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC)

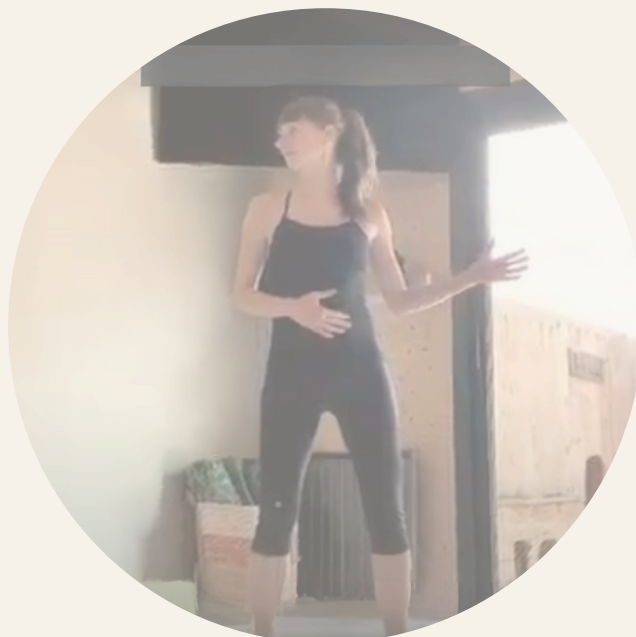
Comment intégrer le RTAC ?

ICI NOUS PARLONS D'INTEGRATION PAR LE MOUVEMENT, toute intégration tactile doit être faite par une personne qualifiée en réflexes.



L'exercice coordination bras- tête :

Mets-toi debout, tourne la tête d'un côté et le bras de l'autre. Fais-le pendant 1 min.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

3.3 Réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC)

Comment intégrer le RTAC ?



L'exercice du bercement jambes pliées :

Sur le dos, jambes pliées, berce-toi par la propulsion des pieds et tourner la tête à droite et à gauche

Fais-le pendant 1 min.



LES REFLEXES ARCHAIQUES : C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

3.3 Réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC)

Comment intégrer le RTAC ?



L'exercice du mouvement croisé :

Réalise des mouvements croisés (par exemple, toucher le genou droit avec la main gauche ou toucher le pied derrière avec la main opposée) pour encourager la coordination bilatérale.

Fais-le pendant 1 min.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

3.4 Réflexe tonique symétrique du cou (RTSC)

Ce réflexe est activé lorsque **l'enfant est en position sur le ventre** et qu'il **redresse sa tête**, il va **simultanément pousser** sur ses **bras** (extension) et **fléchir** ses **jambes** pour **se retrouver assis comme un chat**.

Puis, à partir de cette position, **s'il fléchit sa tête**, il va aussi **plier ses bras**.

Le RTSC **stimule l'organisation** et la **dissociation** des **mouvements** entre le **haut** et le **bas** du **corps**.

Malgré sa courte durée de vie, ce réflexe joue une **importance capitale sur le développement** d'une bonne **posture**, de **l'équilibre**, de la **coordination** et **l'entraînement visuel**.



Le réflexe tonique symétrique du cou (RTSC) apparaît vers le 6e mois de vie après la naissance. Il **prend le relais du RTAC** et va **contribuer à intégrer celui-ci**. **Vers l'âge de 7-8 mois**, l'enfant commence à marcher à 4 pattes, et **l'intègre**.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

3.4 Réflexe tonique symétrique du cou (RTSC)

Son rôle :



→ Préparation et coordination :

Le RTSC aide au système nerveux de passer à des actions motrices plus complexes, comme le contrôle indépendant de la tête et du tronc. Cela ouvre la voie à des capacités comme s'asseoir, ramper, et marcher, ainsi qu'à des mouvements plus fins des mains et des bras.

→ Développement de la posture :

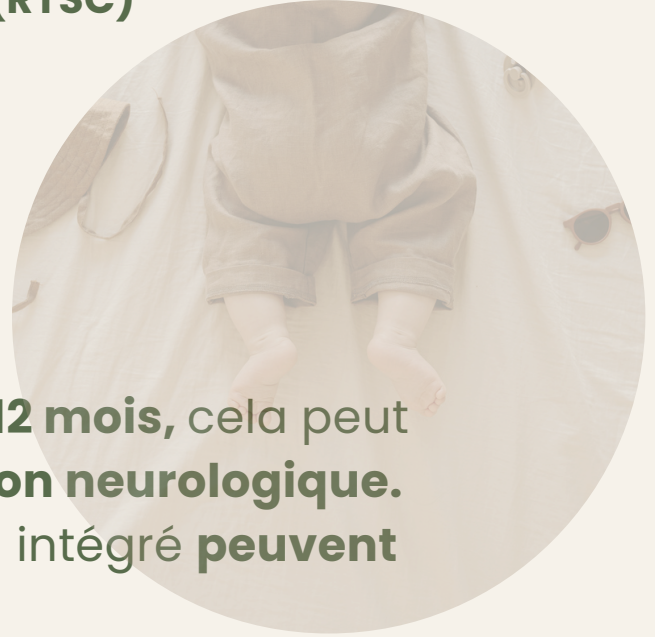
L'intégration du RTSC permet de développer la coordination entre le haut et le bas du corps, de même que l'accommodation visuelle (passer de la vision de près à la vision de loin, et inversement).

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

3.4 Réflexe tonique symétrique du cou (RTSC)

→ Signes d'un réflexe non intégré



Si le RTSC persiste au-delà de 12 mois, cela peut indiquer **un retard de maturation neurologique**. Les effets d'un réflexe RTSC non intégré **peuvent inclure :**

- **Difficulté à coordonner les mouvements** entre le **corps** et la **tête**. La natation, le saut à la corde, les jeux de ballon et roulades deviennent difficiles.
- **Retards moteurs** : Retournement, ramper ou marcher peuvent être affectés.
- **Problèmes de posture** : Tension, besoin de bouger continuellement, s'asseoir en W ou enrouler les pieds autour de la chaise. La posture est faible, manque de tonus musculaire, est la posture est avachie pour écrire.
- **Problèmes d'écriture et de lecture, et compétences d'apprentissage en général**. Le RTSC est essentiel à la mise en place de la vision binoculaire et donc à la capacité à passer du tableau (loin) au cahier (proche).

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

3.4 Réflexe tonique symétrique du cou (RTSC)

Comment intégrer le RTSC ?

ICI NOUS PARLONS D'INTEGRATION PAR LE MOUVEMENT, toute intégration tactile doit être faite par une personne qualifiée en réflexes.

→ L'exercice de respiration sur le ventre :

Positionne-toi sur le ventre et respire lentement.

Fais-le pendant 1 min.



→ L'exercice du hochement de tête :

Allonge-toi sur le ventre et hoche la tête sans bouger les bras ni les jambes. Tu peux aussi le faire à quatre pattes ou assis sur les talons (position du chat). Répète-le pendant 1 min.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

3.4 Réflexe tonique symétrique du cou (RTSC)

Comment intégrer le RTSC ?

→ L'exercice du retournement :

Retourne-toi avec la main au-dessus de la tête et la jambe à droite, puis à gauche. Répète-le pendant 1 min.



→ L'exercice du balancement à quatre pattes :

Balance-toi à quatre pattes avant/arrière en posant tes fessiers sur tes talons. Fais-le pendant 1 min.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES :

C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

3.5 Réflexe spinal de Galant

Ce réflexe apparaît **vers la 20^e semaine** de grossesse **et aide le fœtus** à orienter **sa tête vers le bas** en prévision **de l'accouchement**.



Il s'inhibe généralement **entre 3 et 9 mois après la naissance**. Il joue un **rôle crucial** : il est (en partie) **responsable** de la **rotation "tête en bas"** du bébé avant l'accouchement et de sa **progression** dans le **canal de la naissance**.

Et pour cause, ce réflexe **induit** une **flexion latérale du tronc** si un **côté de la colonne** est **stimulé**. Ainsi lors de l'accouchement, **le bébé va s'incliner vers la gauche et puis vers la droite** au gré des contractions. Ces mouvements vont le faire avancer petit à petit jusqu'à sa sortie.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

3.5 Réflexe spinal de Galant

→ Signes d'un réflexe non intégré



Si le Galant persiste au-delà de 9 mois, cela peut indiquer **un retard de maturation neurologique**.

Les effets d'un réflexe spinal de Galant non intégré **peuvent inclure :**

- Une **réaction** du **dos** avec des mouvements du tronc **difficiles à contrôler**. On se met alors **à gigoter** dans tous les sens pour **éviter tout contact** et réduire la charge tactile.
- Une **agitation** constante, une **difficulté** à rester **en place**, avec parfois un **diagnostic d'hyperactivité**.
- Du **mal** à **s'endormir sur le dos** et être **très chatouilleux**.
- Être **dérangé par les étiquettes**, les ceintures, les vêtements trop serrés.
- **Souffrir d'énurésie** après l'âge de 5 ans.
- **Faible concentration et mémorisation**

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

3.5 Réflexe spinal de Galant

Comment intégrer le spinal de Galant ?

ICI NOUS PARLONS D'INTEGRATION PAR LE MOUVEMENT, toute intégration tactile doit être faite par une personne qualifiée en réflexes.

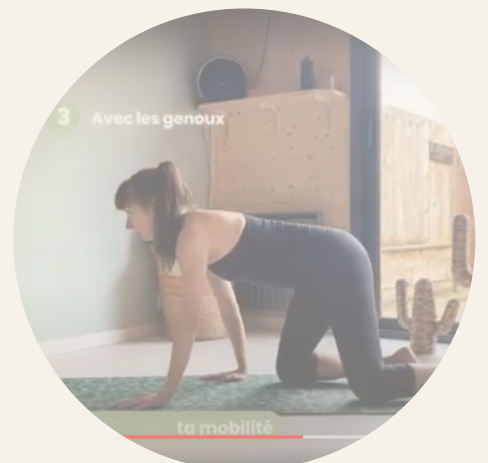
→ L'exercice du ramper :

Positionne-toi sur le ventre, la tête dans tes mains et glisse le pied vers ton genou. Le gros orteil doit toujours être en contact avec le sol. Fais-le une jambe après l'autre pendant 1 min.



→ L'exercice du quatre pattes :

Avance à 4 pattes en regardant bien devant. Fais-le pendant 1 min.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3. Présentation des réflexes les plus connus

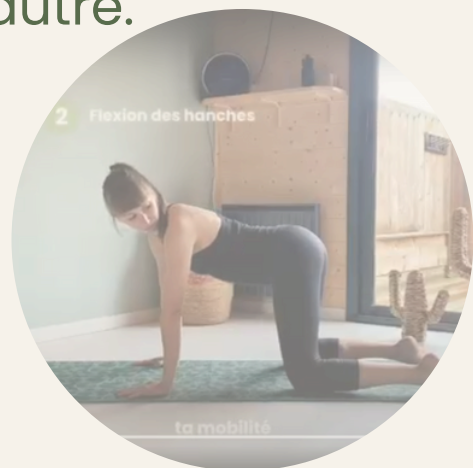
3.5 Réflexe spinal de Galant

Comment intégrer le spinal de Galant ?

→ L'exercice rotation hanche :

À quatre pattes, tourne la tête et la hanche du même côté et ensuite de l'autre.

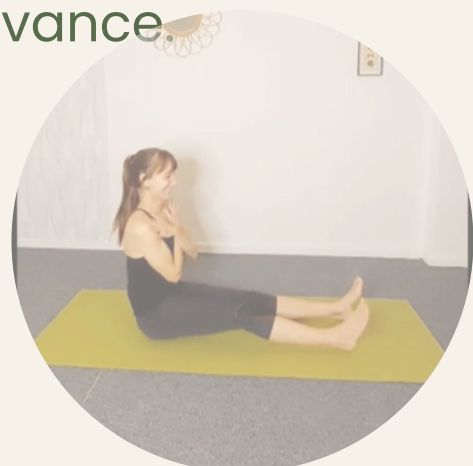
Fais-le pendant 1 min.



→ L'exercice avancer sur fessiers :

Assieds-toi sur les fessiers, allonge les jambes, croise les bras et avance.

Fais-le pendant 1 min.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

4. Conclusion : Intégrer ses réflexes archaïques, essentiels pour grandir et évoluer.

Les réflexes archaïques, présents dès la naissance, **sont des réponses automatiques et involontaires** qui jouent un **rôle essentiel** dans la **survie** du **nourrisson** et la **préparation** de son **développement moteur**.

Contrôlés par le tronc cérébral, ils **disparaissent progressivement avec la maturation du système nerveux central**.

Ces réflexes **aident le nourrisson à répondre** à ses **besoins primaires** tout **en posant les bases neurologiques, motrices et posturales nécessaires** aux **mouvements coordonnés**.



Ils forment la fondation des schémas moteurs et assurent une transition vers des actions conscientes.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

4. Conclusion : Intégrer ses réflexes archaïques, essentiels pour grandir et évoluer.

Si les réflexes archaïques persistent au-delà de l'âge attendu (entre 6 et 12 mois), cela peut perturber le développement des mouvements volontaires et entraîner des difficultés motrices, cognitives ou émotionnelles, telles que :

- **Problèmes de motricité globale** : difficultés à ramper, marcher ou maintenir l'équilibre.
- **Troubles de motricité fine** : difficultés liées à l'écriture, au découpage ou à la manipulation d'objets.
- **Perturbations sensorielles** : hypersensibilité ou hyposensibilité affectant la perception corporelle dans l'espace.
- **Difficultés d'apprentissage** : interférences avec l'attention, la concentration et la coordination.



Travailler sur les réflexes archaïques est crucial pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête.

Bibliographie



- Sally Gooddard Blythe : Le Grand Livre Des Réflexes
- Sally Gooddard Blythe : Reflexes, learning and behavior
- Tim Anderson : Pressing Reset : Original Strength Reloded
- Anne de Saint Vaulry, Amélie Garcin :
Les réflexes archaïques : 8 séances pour stimuler et renforcer
le potentiel de votre enfant.
- Les réflexes archaïques « Angelots ou Diablotins » Arc-en-
Flex®



Tu peux retrouver beaucoup d'autres livres
intéressants sur le site des ressources primordiales de
l'IMP : <https://www.reflexes.org/livres-sur-les-reflexes-archaiques-primitifs-primordiaux/>

Etudes intéressantes



- Primitive reflexes and postural reactions in the neurodevelopmental examination .
- Primitive Reflex Factors Influence Walking Gait in Young Children: An Observational Study
- Persistence of primitive reflexes and associated motor problems in healthy preschool children
- REFLEXES : ACTIVITES MOTRICES PERCEPTION, COMPORTEMENT EMOTIONNEL, APPRENTISSAGE, COORDINATION ET ATTENTION
PUBMED – Science du cerveau – 23 juillet 2021
- L'étude de Pécuch et al. (2021) examine l'impact des réflexes toniques.
- Une méta-analyse menée par Wang et al. (2023) établit un lien significatif entre le TDAH et la persistance des réflexes primitifs, en particulier le réflexe tonique asymétrique du cou.
- L'étude de Melillo et al. (2022) explore la relation entre les réflexes primitifs et les troubles du spectre autistique.