



COMPRENDRE ET INTÉGRER LES RÉFLEXES ARCHAÏQUES : TON GUIDE PRATIQUE N°2

PAR ILIANA LHOTTE



Préface



Bonjour et bienvenue dans ce deuxième 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. Explorer les réflexes des extrémités et du visage
comprendre et intégrer
 - 3.1 Réflexes des extrémités
 - 3.1.1 Agrippement plantaire
 - 3.1.2 Babinski
 - 3.1.3 Réflexe de parachute
 - 3.1.4 Réflexe de Babkin
 - 3.2 Réflexes du visage
 - 3.2.1 Réflexe de succion
 - 3.2.2 Réflexe de fouissement
4. Conclusion : Intégrer ses réflexes archaïques, essentiels pour grandir et évoluer.

Bibliographie

1. INTRODUCTION

aux réflexes archaïques

Les réflexes archaïques sont des **mouvements automatiques, présents** dès la **naissance**, qui **permettent** au nourrisson de **s'adapter à son environnement**.



Ils sont **gérés par le système nerveux central** et sont **essentiels** au bon **développement moteur, sensoriel et cognitif** de l'enfant.

Ces réflexes :

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

Lorsque ces **réflexes** ne **s'intègrent pas correctement**



Déséquilibres pouvant 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 **réponses automatiques** à des **stimuli** spécifiques. Ils sont régulièrement **utilisés** pour **évaluer** le **développement neurologique** du nourrisson.

→ Leur intégration, c'est-à-dire leur disparition au profit de réactions motrices plus adaptées, est cruciale dans les premières années de vie.

→ Ils sont essentiels à la survie immédiate de l'enfant, en particulier pour des fonctions telles que la succion ou la réponse au choc, comme le réflexe de Moro.



L'intégration de ces réflexes **passse** souvent **par** des **mouvements corporels répétitifs**, des **jeux**, ou des **stimulations** spécifiques.

C'est ce que tu verras un peu plus tard dans cet Ebook.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

2. Explication des réflexes archaïques et de leur fonctionnement

Si ces réflexes ne sont pas intégrés, ils
peuvent perturber le développement.

VERDICT:

La posture

La motricité

Le comportement

Les apprentissages

Tous sont affectés

Il **existe** aussi des **tests physiques** à faire en présentiel, mais il
est **préférable** de se faire évaluer **par un professionnel**.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3. Explorer les réflexes des extrémités et du visage : comprendre et intégrer

3.1 Réflexes des extrémités

3.1.1 Agrippement plantaire

Le **réflexe d'agrippement plantaire** apparaît dès la **11^e** semaine de **vie intra-utérine**. Présent à la naissance, il **se manifeste** lorsqu'une **pression** est **exercée** sur la **plante du pied**, notamment au niveau de la **voûte plantaire** ou de la **base des orteils** : en réponse, **les orteils se replient automatiquement**.



→ Ce réflexe archaïque commence à s'estomper naturellement entre 9 et 12 mois, à mesure que le système nerveux mûrit et que des mouvements plus volontaires prennent le relais.

Cette **réaction primitive** a une **fonction de survie** : elle **permettait** au nourrisson de **s'agripper au corps du parent** porteur en **réponse** à un **environnement instable**.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?



3.1 Réflexes des extrémités

3.1.1 Agrippement plantaire



→ Le réflexe d'agrippement plantaire
joue un rôle essentiel dans:



La perception
sensorielle du pied



Le développement
de la posture



La construction
de l'équilibre,
de la marche



Il participe à la conscience
corporelle des **appuis au sol**,
base indispensable à une
coordination motrice
harmonieuse.



Lorsqu'il ne s'intègre pas
correctement, ce réflexe peut
maintenir l'organisme dans un
mode de survie.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.1 Réflexes des extrémités

3.1.1 Agrippement plantaire

Ce réflexe peut **maintenir l'organisme** dans un **mode** de **survie**, **générant** des **troubles posturaux**, une **démarche instable** ou encore une **hypersensibilité plantaire**.



Une bonne intégration de ce réflexe **permet**:

- **un meilleur ancrage,**
- **une stabilité posturale accrue,**
- **une régulation plus fluide des informations tactiles et proprioceptives issues du sol.**

Cela favorise une marche plus fluide, une coordination globale plus efficace, et une posture sécurisée.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?



3.1 Réflexes des extrémités

3.1.1 Agrippement plantaire

→ Signes de ce réflexe non intégré plus en détails ici



Si le réflexe d'agrippement plantaire persiste au-delà de 12 mois, cela peut indiquer une immaturité du système moteur et sensoriel.

Un réflexe d'agrippement plantaire **non intégré** peut **entraîner les effets suivants** :

- **Instabilité posturale** en position **debout** ou en **marche**
- **Difficultés à poser** correctement les **pieds au sol** (hypersensibilité ou évitement du contact plantaire)
- **Faible conscience corporelle** au niveau des **pieds** et des **appuis**
- **Fatigue rapide à la marche** ou **lors des activités nécessitant l'équilibre**
- **Tensions musculaires** dans les **jambes** ou les **hanches** dues à une posture compensatoire
- **Difficultés à rester immobile** ou **stable** en position **debout** prolongée



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.1 Réflexes des extrémités

3.1.1 Agrippement plantaire

Comment intégrer le réflexe d'agrippement plantaire ?

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

→ **Stimulation plantaire:**

Faire rouler une balle hérissée, à picots sous chaque pied pendant 1 à 2 minutes.



Il est recommandé d'utiliser des balles dures qui piquent.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?



3.1 Réflexes des extrémités

3.1.1 Agrippement plantaire

Comment intégrer le réflexe d'agrippement plantaire ?

- Marches pieds nus sur différentes surfaces :
sol dur, sable, gazon, bulles, branches,
cailloux ...



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?



3.1 Réflexes des extrémités

3.1.1 Agrippement plantaire

Comment intégrer le réflexe d'agrippement plantaire ?

→ **Montée et descente sur les orteils :**

But : renforcer les muscles posturaux et stimuler les appuis.

Mets-toi en position debout, sur la pointe des pieds, puis redescends lentement.

Répète 10 fois. Tu peux aussi le faire sur une brique ou un escalier. Fais-le pendant 1 min.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?



3.1 Réflexes des extrémités

3.1.1 Agrippement plantaire

Comment intégrer le réflexe d'agrippement plantaire ?

→ **Extension active des orteils :**

But : inhiber le réflexe en activant les muscles antagonistes

En position assise ou debout:

écarte les orteils comme un éventail

puis soulève uniquement le gros orteil, puis les autres.

Si c'est difficile aide-toi avec la main pour bloquer les orteils au sol.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.1 Réflexes des extrémités

3.1.2 Babinski

Lorsqu'une **pression** ou un objet, comme un **doigt** ou un **instrument**, est **appliqué** doucement sur la **plante du pied** d'un nouveau-né, en **partant du talon vers les orteils**, celui-ci **écarter automatiquement** les **orteils**, et le **gros orteil se redresse** vers le haut.



Cette réponse, appelée **réflexe de Babinski**, est une **réaction neurologique innée**, visible dès la naissance. Elle **témoigne** du **bon fonctionnement** des **voies nerveuses** immatures du nourrisson.

Ce réflexe apparaît dès la première semaine dès sa naissance car son système nerveux central n'est pas encore complètement stabilisé.



Ce réflexe disparaît généralement autour de 12 mois, lorsque la maturation neurologique permet au cerveau d'inhiber cette réponse automatique au profit de mouvements volontaires mieux contrôlés.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.1 Réflexes des extrémités

3.1.2 Babinski

→ Il est antagoniste à l'agrippement plantaire

Rappel : le réflexe d'agrippement plantaire provoque une flexion des orteils lorsqu'on stimule la plante du pied : les orteils se recroquevillent, comme pour agripper.

À l'inverse, le réflexe de Babinski entraîne une extension du gros orteil (il se soulève), et provoque souvent une mise en éventail des autres orteils : c'est une réaction d'ouverture.



Ces deux réflexes utilisent des circuits nerveux différents, mais leur alternance et leur équilibre sont nécessaires



Pour que **le bébé passe** progressivement **de réflexes automatiques à un contrôle volontaire des pieds** (station debout, marche, adaptation au sol...)

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?



3.1 Réflexes des extrémités

3.1.2 Babinski

Le réflexe de Babinski joue un **rôle clé** dans la **prise de conscience des appuis au sol, la régulation du tonus musculaire des pieds, des orteils et des chevilles** et **l'exploration sensorielle des pieds**.

Il **prépare la coordination motrice du bas du corps, soutient l'équilibre**, et participe à l'organisation posturale.

D'abord, le bébé va utiliser son pied en utilisant le schéma moteur de ce réflexe pour se propulser lorsqu'il se met à ramper.

Ce schème de Babinski est donc une condition pour pouvoir ramper à la découverte du monde.



Pour que la marche bipédique soit fluide et bien coordonnée, le pied doit avoir été correctement stimulé, notamment grâce à l'intégration du réflexe de Babinski. **Lorsqu'il est bien intégré, ce réflexe favorise une bonne organisation de la marche, ainsi que l'apparition de la contre-latéralité, et la libération du mouvement des hanches.**

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?



3.1 Réflexes des extrémités

3.1.2 Babinski

La **contre-latéralité** est la **capacité** à **coordonner** les **mouvements croisés** du corps, comme le bras gauche avec la jambe droite. Elle est **essentielle** au **développement** du **langage**, de la **lecture** et de **l'écriture**, car ces apprentissages **reposent** eux aussi sur une **bonne communication** entre les **deux hémisphères** du cerveau.



À l'inverse, si le **réflexe de Babinski** reste **actif**, il peut **perturber l'alignement du pied** : les pieds peuvent se placer en **inversion** (vers l'intérieur) , ou en **éversion** (vers l'extérieur).



Cela peut **entraîner une mauvaise posture** au niveau des genoux, qui s'orientent alors vers l'intérieur (**genu valgum**) ou vers l'extérieur (**genu varum**).



Un indice simple : observe l'usure de tes chaussures, elle peut révéler un déséquilibre postural lié à un réflexe non intégré.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?



3.1 Réflexes des extrémités

3.1.2 Babinski

→ **Signes** de ce **réflexe non intégré** plus en détails ici



Les effets d'un réflexe de babinski non intégré peuvent inclure :

- **Troubles du schéma corporel** (difficulté à percevoir l'axe du corps ou les limites corporelles)
- **Difficulté à marcher pieds nus** ou intolérance aux textures au sol (hypersensibilité plantaire)
- Un **manque** de **confiance en soi**
- Des **difficultés** de **langage, écriture, lecture.**
- **Mauvaise coordination** entre les **jambes** et le **reste du corps**
- **Mauvais alignement** des **pieds** et **genoux**
- **Instabilité** lors des **changements de position** (passage assis-debout, montée d'escaliers...)
- **Tensions** dans le **bas du dos** ou les **jambes** en position **debout** prolongée et **instabilité** des **appuis** des **pieds** au sol

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?



3.1 Réflexes des extrémités

3.1.2 Babinski

Comment intégrer le reflexe de Babinski ?

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

→ Travail avec le ballon

Assied-toi, jambes allongées.
Place un ballon au niveau des pieds.
Presse contre le ballon avec tes pieds.
Répète l'exercice 3 à 5 fois.
A chaque poussée, expire 7 secondes.



→ Travail avec élastique

Assieds-toi, bande élastique (ou ceinture)
autour des pieds.
Pousse et écarte les pieds contre la résistance.
À chaque poussée ou écartement, expire
lentement pendant 7 secondes,
sans relâcher la pression.
3 à 5 répétitions.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?



3.1 Réflexes des extrémités

3.1.2 Babinski

Comment intégrer le reflexe de Babinski ?

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

→ Le ramper

ALLONGE TOI sur le ventre, en faisant avancer le corps au sol à l'aide des bras et des jambes, en mouvement croisé (bras droit / jambe gauche, puis inversement).

Tu peux également effectuer uniquement le mouvement des jambes, tout en gardant la tête posée dans les mains.

Assure-toi que les pieds restent bien en contact avec le sol, en **particulier le gros orteil**, et pousse-toi en avant en prenant appui sur le pouce du pied, et NON sur les genoux.

Fais le pendant 1 min.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?



3.1 Réflexes des extrémités

3.1.2 Babinski

Comment intégrer le reflexe de Babinski ?

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

- **Ramasser des objets avec tes orteils**
(le réflexe d'agrippement plantaire étant antagoniste au réflexe de Babinski, cela aidera à son intégration). Fais le avec les deux pieds. Crayon, stylo, gomme, etc. : amuse toi 😊



- **Marche à 4 pattes**
Marche à 4 pattes dans ton couloir, ton salon ou ton jardin tous les jours !
Le ridicule ne tue pas ;)



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.1 Réflexes des extrémités

3.1.3 Réflexe de parachute ou (soutien des mains)

Lorsqu'un **bébé** est **tenu face** vers le **sol** et qu'on **l'incline soudainement** vers **l'avant**, il **réagit** instinctivement en **tendant les bras** vers l'avant, les **doigts écartés**, comme pour **se protéger d'une chute**. Il est dans l'idée de **repousser** et **d'éloigner**.



Cette **réaction** est appelée **réflexe du parachute**. Contrairement à d'autres réflexes archaïques présents dès la naissance, celui-ci **apparaît** plus **tardivement**, généralement autour de **6 à 9 mois**, en **parallèle** du **développement** de la **station assise** et de la **conscience** de la **gravité**.

Ce réflexe est un mécanisme de
protection et d'anticipation



il **permet** au bébé **d'amortir** une éventuelle **chute** et de **s'adapter** à **l'espace** qui l'entoure. Il marque **l'émergence** d'un **contrôle moteur** plus volontaire, car il **engage** la **coordination** entre la **vue**, la **posture** et la **réaction des bras**.

Le réflexe du parachute joue ainsi un **rôle fondamental** dans l'acquisition de **l'équilibre**, de la **réaction posturale**, et de la **confiance** dans l'exploration motrice (ramper, marcher, tomber, se relever).

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.1 Réflexes des extrémités

3.1.3 Réflexe de parachute ou (soutien des mains)

Son rôle :

- **Le réflexe du parachute** participe également au **renforcement musculaire** du **haut du corps**, élément essentiel pour le **retournement**, le **redressement**, et plus tard, **la marche**.
- Il soutient aussi la **capacité** à **affirmer** ses **besoins**, à **poser** des **limites** claires et à entrer en **relation avec les autres** en se sentant en sécurité.



À l'âge adulte, une **bonne intégration** de ce **réflexe** permet de **maintenir** un **équilibre intérieur**, de **poser** des **limites** claires dans les **relations**, de **préserver** sa **sphère personnelle**, tout en **favorisant** une **ouverture** stable **aux autres**.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.1 Réflexes des extrémités

3.1.3 Réflexe de parachute ou (soutien des mains)

Son rôle :

- Développer des **réactions d'appui automatiques**, comme **tendre les bras** pour **amortir** une **chute** ou se protéger.
- **favoriser** le **développement** de la **coordination œil-main** en aidant le bébé à anticiper ses gestes, ajuster la position de ses bras dans l'espace, et intégrer la notion de distance et de profondeur.
- Ce réflexe **prépare** aussi les **mouvements croisés** (comme tendre un bras pour se rattraper ou ramper en mouvement opposé), **soutenant** la **construction** de la **latéralité** et de **l'équilibre**.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.1 Réflexes des extrémités

3.1.3 Réflexe de parachute ou (soutien des mains)

→ Signes d'un réflexe non intégré



Si le réflexe du parachute ne se développe pas ou reste insuffisamment intégré **après 12 mois**, cela peut indiquer un **retard** dans la mise en place des **réponses posturales de protection** :

- **Difficultés à amortir** une chute ou à se protéger en cas de perte d'équilibre
- **Retards dans les étapes motrices** comme l'assise stable, le quatre pattes ou la marche
- **Problèmes d'équilibre et peur** excessive de tomber, limitant l'exploration motrice
- **Tensions** dans les **épaules** ou dans le **haut du corps** dues à une hypervigilance posturale
- **Manque de confiance, peur de dire les choses, de poser ses propres limites et d'interagir avec les autres.**

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.1 Réflexes des extrémités

3.1.3 Réflexe de parachute ou (soutien des mains)

Comment intégrer le Réflexe de parachute ?

L'intégration du réflexe de parachute repose sur des activités motrices qui stimulent la réaction de protection naturelle face à la gravité.

Comme il s'agit d'un réflexe postural (et non strictement archaïque), l'objectif est de renforcer et affiner sa réponse, plutôt que de l'inhiber complètement.

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

→ **Jeux de bascule des mains :**

Debout face à un mur, penche-toi doucement en avant et laisse tes mains se poser sur le mur pour te rattraper. Utilise-les pour reprendre l'équilibre et revenir à la position initiale. Répète plusieurs fois en gardant une respiration calme.

Cet exercice renforce la réaction instinctive de protection et améliore la stabilité.

Fais-le pendant 1 min.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.1 Réflexes des extrémités

3.1.3 Réflexe de parachute ou (soutien des mains)

Comment intégrer le Réflexe de parachute ?



L'exercice du ramper avec les bras :

Rampe au sol (ventre contre le sol), en avançant à l'aide des bras seulement. Tu peux ajouter des obstacles à franchir.

Fais-le pendant 1 min.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.1 Réflexes des extrémités

3.1.4 Réflexe de Babkin

Le réflexe de Babkin est un réflexe archaïque **présent** dès la **naissance** (parfois observable dès la vie intra-utérine). Il fait partie des **réflexes main-bouche**, liés à l'**oralité** et à la **coordination sensorimotrice**.

Lorsqu'on **exerce** une **pression simultanée** sur les **paumes** des **main**s du nourrisson, cela **déclenche** **automatiquement** :

- Une **ouverture** de la **bouche**
- Un **mouvement** de la **tête** vers l'**avant**
- Parfois, un **mouvement** des **bras** ou un **réflexe de succion**

Cela montre une connexion primitive entre la main, la bouche et la tête.



Il **apparaît** dès la **naissance** (parfois dès la 26ème semaine de grossesse), et **s'intègre vers 3 à 4 mois**, lorsque **le contrôle** volontaire **des mains** et de la **bouche** commence à **émerger**.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.1 Réflexes des extrémités

3.1.4 Réflexe de Babkin



Son rôle :

- Le **réflexe de Babkin** joue un rôle **essentiel** dans les **premières étapes** de **développement sensorimoteur** du nourrisson. Il **permet** de créer une **connexion** précoce entre la **main**, la **bouche** et la **tête**.
- En **déclenchant** automatiquement une **ouverture** de la **bouche** et un **mouvement** de la **tête** lorsqu'on **stimule** les **paumes**, il **facilite** la **succion** et **soutient l'allaitement**.

Ce réflexe **prépare** également la **coordination main-bouche-tête**, **indispensable** pour les **gestes** liés à **l'alimentation**, à la **parole**, à la **motricité fine** et à **l'exploration sensorielle**.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.1 Réflexes des extrémités

3.1.4 Réflexe de Babkin

→ Signes d'un réflexe non intégré

Si le réflexe de Babkin ne s'intègre pas correctement après 4/5 mois, il peut **perturber** plusieurs **fonctions liées à la coordination main-bouche**.

Les effets de ce réflexe non intégré **peuvent inclure** :

- **Difficultés d'alimentation** : mauvaise succion, hypersensibilité autour de la bouche, refus de certaines textures.
- **Problèmes d'articulation** : langage oral flou ou difficile à structurer. Manque de concentration : difficulté à maintenir l'attention sur une tâche motrice ou verbale.
- **Tendance à tout porter à la bouche** : même après l'âge où cela devrait diminuer.
- **Mauvaise coordination main-bouche-tête** : difficulté à dissocier les mouvements (ex. : la bouche s'ouvre quand la main travaille).
- **Troubles de la motricité fine** : gestes maladroits, difficulté à écrire, découper ou manipuler de petits objets.
- **Hypersensibilité tactile** : inconfort au toucher des mains ou du visage.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.1 Réflexes des extrémités

3.1.4 Réflexe de Babkin

Comment intégrer le Babkin ?

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

→ **Pression auto-appliquée sur les paumes :**

Assieds-toi confortablement. Place ton pouce au creux de ta paume, referme doucement les doigts dessus, puis entoure cette main avec l'autre, comme pour l'envelopper. Effectue 6 pressions lentes et profondes, puis relâche. Inverse les mains et répète.

Refais ensuite le même exercice, cette fois sans le pouce à l'intérieur.

Enfin, masse délicatement ta paume, en cercles, pour détendre la zone.

Pense à relâcher ta mâchoire tout au long de l'exercice.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.1 Réflexes des extrémités

3.1.4 Réflexe de Babkin

Comment intégrer le Babkin ?

→ **Toucher paume-bouche en croisé :**

Avec ta main droite, touche doucement ta joue gauche ou le contour de ta bouche, puis inverse. Tu peux aussi poser la main ouverte sur la bouche quelques secondes.

Répète-le pendant 1 min et n'oublie pas de bien respirer lentement.



→ **Souffler en pressant les paumes :**

Tiens une balle molle dans une main (ou dans les deux).

Presse-la doucement tout en soufflant lentement par la bouche comme si tu soufflais dans une paille, sur ta main .



LES REFLEXES ARCHAÏQUES :

C'EST QUOI ?

3.1 Réflexes des extrémités

3.1.4 Réflexe de Babkin

Comment intégrer le Babkin ?

→ **Mouvements miroir devant un miroir**

Devant un miroir, ferme la main pendant que tu ouvres la bouche, puis ouvre la main quand tu refermes la bouche. Tu peux varier avec tirer la langue ou souffler.

L'objectif est de désynchroniser les mouvements main/bouche.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES :

C'EST QUOI ?

3.2 Réflexes du visage

3.2.1 Réflexe de fouissement

Le réflexe de fouissement, apparaît très tôt, généralement autour de la 28ème semaine de grossesse.

Ce réflexe **se déclenche** lorsque la **joue ou la bouche** du bébé est **stimulée** : il **tourne instinctivement la tête vers la source** du contact et **ouvre la bouche, cherchant le mamelon** pour se nourrir.

Ce mécanisme, **en lien avec le réflexe de succion**, est **vital** à la survie car il **permet** au nouveau-né de **localiser la source de nourriture** et **d'ouvrir** suffisamment grand la **bouche** pour saisir le sein ou le biberon.

Les mouvements de succion et de déglutition qui suivent sont **indispensables à l'alimentation efficace.**



Ce réflexe peut-être enclenché aux 4 cadrants de la bouche c'est pourquoi il est aussi appelé réflexes des points cardinaux.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.2 Réflexes du visage

3.2.1 Réflexe de fouissement

Si le réflexe n'est **pas utilisé correctement au bon moment, il reste et entraîne** une **sensibilité permanente** et **créer** des **réponses immatures** au **toucher** de la région de la **bouche** .

Le bébé pourra donc rencontrer **des difficultés** lors de l'**introduction** des **aliments solides**.

Ce réflexe **commence à s'inhiber** vers **3 à 4 mois**, à mesure que **le bébé développe** des **mouvements** plus **volontaires** de la **tête** et de **la bouche, intégrant** progressivement des **comportements alimentaires plus contrôlés**.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.2 Réflexes du visage

3.2.1 Réflexe de fouissement

→ Signes d'un réflexe non intégré



Si le réflexe de fouissement persiste au-delà de 4 mois, cela peut indiquer **un retard de maturation neurologique**.

Les effets de ce réflexe non intégré **peuvent inclure :**

- **Sensibilité orale excessive** ou au contraire **diminution** de la **sensibilité**, provoquant des problèmes alimentaires (refus de certains aliments, hypersensibilité ou hyposensibilité).
- Chez l'enfant plus grand, **difficultés dans le développement du langage oral** et des fonctions orales (mâcher, avaler, parler clairement).
- **Difficultés à maintenir une posture correcte de la tête**, pouvant affecter l'équilibre et la coordination globale.
- **Mauvaise coordination des muscles oraux**, ce qui se manifeste par un bavage persistant, même à l'âge scolaire, dû à une mauvaise gestion de la salive et un contrôle musculaire insuffisant autour de la bouche.
- **Troubles de la coordination bouche-main**, pouvant retarder l'apprentissage de la parole et de la mastication.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.2 Réflexes du visage

3.2.1 Réflexe de fouissement

Comment intégrer le réflexe de fouissement ?

→ Stimulation douce du visage

Passe doucement le bout des doigts ou avec une brosse à dent autour des lèvres et depuis la bouche vers le haut des joues. Fais-le pendant 1 min de chaque côté.



→ Massage facial

Masse doucement les joues, le menton et la zone autour de la bouche pour favoriser la détente musculaire et l'activation sensorielle. Fais -le pendant 1 min de chaque côté.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.2 Réflexes du visage

3.2.1 Réflexe de succion

Le réflexe de succion est un réflexe archaïque **présent** dès **la vie fœtale**, généralement observable à partir de la 28ème semaine de grossesse.



Il **permet** au bébé de **téter instinctivement** dès la naissance, **favorisant** ainsi **l'alimentation**.

Ce réflexe **se déclenche** lorsque quelque chose **touche** le **palais** ou les **lèvres** du bébé, qui commence alors à **sucer automatiquement**.

Le réflexe de succion commence à **s'estomper** vers **4 mois**, à mesure que le bébé **développe** une **succion** plus volontaire et **contrôlée**, liée à la **maturation** du **système nerveux central**. Vers **6 mois** environ, il est généralement **inhibé**, laissant place à une capacité de **succion** plus **volontaire** et coordonnée, **nécessaire** pour la **diversification alimentaire**.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.2 Réflexes du visage

3.2.1 Réflexe de succion

Si ce réflexe persiste, il empêche la langue d'effectuer les **mouvements nécessaires** à une **bonne déglutition**. Elle reste **trop en avant** dans la bouche, ce qui **compromet** l'efficacité de la **mastication**.



Une succion **non intégrée** peut **engendrer** une **tension** excessive au niveau de la **mâchoire** et de la **langue**, **perturbant** leur **mobilité naturelle**.

Cette rigidité peut **gêner** la **respiration nasale**, forçant l'enfant à adopter une **respiration buccale compensatoire**.

Ce déséquilibre **interfère** avec la **coordination** naturelle entre la **respiration**, la **déglutition** et l'**articulation**, qui fonctionnent **normalement en synergie**.

Lorsque ces fonctions orales ne sont **pas** bien **synchronisées**, la **parole** peut devenir **moins fluide**, moins claire, et plus **fatigante** à produire. Le **palais** peut aussi **se voûter** entraînant une **l'immaturité** de la **déglutition** et la **nécessité** d'un **traitement orthodontique**.



La coordination précise entre souffle, placement de la langue et ouverture de la bouche est en effet fondamentale pour un langage articulé et rythmé.

LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.2 Réflexes du visage

3.2.1 Réflexe de succion

→ Signes d'un réflexe non intégré

Si le réflexe de succion persiste, cela peut indiquer **un retard de maturation neurologique**.
Les effets d'un réflexe de succion non intégré **peuvent inclure** :

- **Troubles de l'alimentation** : difficultés à téter, boire à la paille, mâcher ou avaler correctement.
- **Hypersensibilité ou hyposensibilité orale** : gêne au niveau de la bouche, refus de certaines textures, ou au contraire besoin constant de stimulation orale (mordiller stylos, vêtements, objets ou cigarette).
- **Succion du pouce ou tétine au-delà de l'âge habituel**, difficulté à s'en détacher.
- **Langage oral affecté** : articulation floue, parole lente ou immatures à cause d'un mauvais placement de la langue ou un manque de tonus buccal.
- **Difficultés de concentration** : l'enfant peut chercher à se réguler en suçant ses doigts, vêtements ou objets, perturbant l'attention.
- **Tension au niveau de la mâchoire et de la langue** : pouvant provoquer des douleurs ou gêner la respiration buccale.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?

3.2 Réflexes du visage

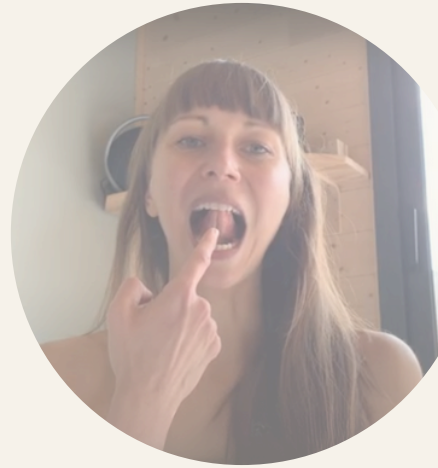
3.2.1 Réflexe de succion

Comment intégrer le réflexe de succion?

ICI NOUS PARLONS D'INTEGRATION PAR le Mouvement auto-initié, toute intégration tactile extérieure doit être faite par une personne qualifiée en réflexes.

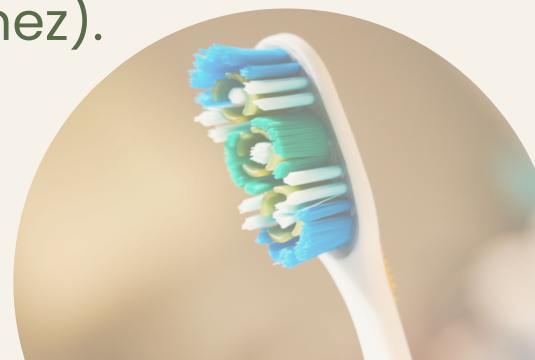
→ **L'exercice de ta langue au repos :**

Place ta langue au palais, juste derrière les dents du haut, et respire doucement par le nez pendant 1 minute. Fais-le tous les jours et si tu as une langue basse encore plus !



→ **L'exercice de la brosse à dent:**

à l'aide d'une brosse à dents souple ou d'un embout sensoriel, stimule doucement le contour de la bouche en petits cercles (lèvres, commissures, bas du nez). Fais-le pendant 1 minute.



LES REFLEXES ARCHAÏQUES : C'EST QUOI ?



3.2 Réflexes du visage

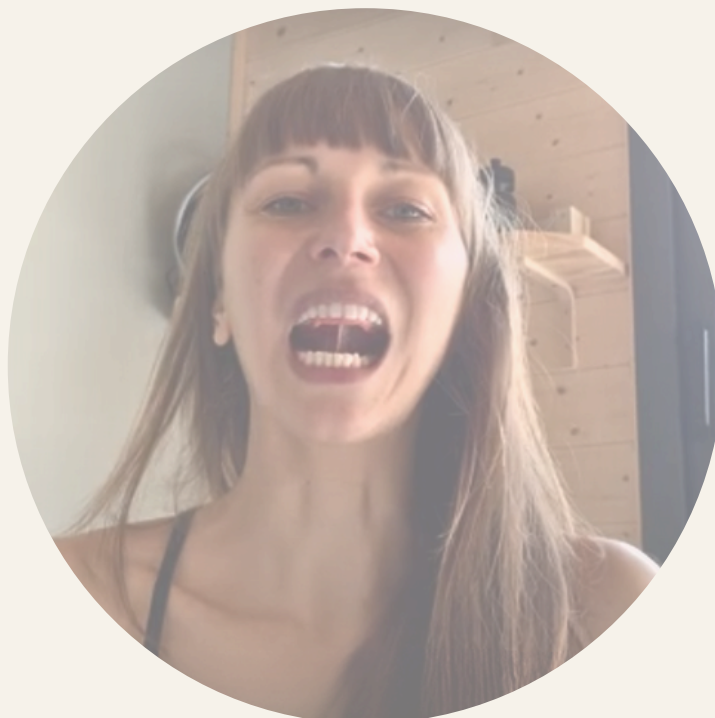
3.2.1 Réflexe de succion

Comment intégrer le réflexe de succion?

ICI NOUS PARLONS D'INTEGRATION PAR le Mouvement auto-initié, toute intégration tactile extérieure doit être faite par une personne qualifiée en réflexes.

→ **Travaille ta langue:**

Complète l'exercice en renforçant ta langue avec des mouvements spécifiques (exercices proposés dans Ma posture et Moi, chez un orthophoniste ou orthodontiste) pour soutenir l'intégration du réflexe de succion et améliorer la coordination orale.



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 involontaires contrôlées par le tronc cérébral**. Ils **assurent la survie du nourrisson** et **préparent son développement moteur, sensoriel et postural**.

Les réflexes périphériques (des mains et des pieds) **soutiennent l'ancrage, l'équilibre et la stabilité corporelle**, tandis que **les réflexes liés à l'oralité** jouent un **rôle clé** dans **l'alimentation, la respiration et la parole**.



Leur bonne intégration est essentielle à un développement global harmonieux, tant sur le plan moteur que relationnel et cognitif.

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



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



- 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.
- L'étude de Melillo et Leisman (2025)
Evaluating Primitive Reflexes in Early Childhood as a Potential Biomarker for Developmental Disabilities