



Réflexes archaïques et posturaux

Les réflexes archaïques et posturaux forment à n'en pas douter le facteur le plus essentiel dans la mise en place de nos comportements, de nos réactions et attitudes, de notre réussite scolaire ainsi que de notre vie physique, émotionnelle et cognitive.

1. Qu'est-ce qu'un réflexe archaïque

Les réflexes sont des automatismes non volontaires et incontrôlables en réaction à un stimulus, Ils ont un rôle crucial car ils nous protègent et nous aident à survivre dans les situations de stress lors desquelles, nous retournons constamment à nos premiers modèles de mouvements.

Les réflexes archaïques du nourrisson constituent la base neurologique pour le développement de mouvements contrôlés (base de notre motricité), influencent le développement moteur et jouent un rôle particulier dans la création de schèmes moteurs (modèles de mouvements).

Certains de ces réflexes vont être utilisés (et nécessaires) pendant la naissance.

2. Réflexes intégrés ou non-intégrés

L'intégration ou non intégration des réflexes va jouer un rôle déterminant sur notre vie physique, mentale, émotionnelle, relationnelle

La non-intégration d'un réflexe va créer un « parasitage » dans notre corps et risque de se manifester particulièrement quand nous sommes sous stress ou en situation d'apprentissage.

Un réflexe non-intégré va donc « surcharger » notre organisme (système nerveux) et en réduire de ce fait la disponibilité ; l'apprentissage s'en trouve compromis.

Il peut être possible de « contrôler » consciemment un réflexe (le surmonter) mais cela demande un effort constant mobilisateur d'énergie et d'attention ; énergie et attention qui ne sont donc pas disponibles pour d'autres tâches.

3. Intégration des réflexes en séance individuelle

Après avoir identifié les réflexes non-intégrés, nous allons les intégrer en effectuant des mouvements simples et des procédures d'équilibrage. En fin de séance, un suivi est mis en place consistant à pratiquer à la maison pendant 3 à 5 minutes maximum par jour certains mouvements vus en séance. L'effet sera visible à différents niveaux (physique, cognitif, émotionnel, relationnel ...).