

APPRENTISSAGES, ÉMOTIONS,
POSTURE & CORPS

50 FICHES POUR

Aider son enfant avec les réflexes archaïques



Sylvie Portas
Élise Harwal

DBS



Des compléments
numériques



Aider son enfant avec les réflexes archaïques

**Elise Harwal,
Sylvie Portas**

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris

Découvrez toutes nos publications sur
www.deboecksuperieur.com

Illustrations de Judy.

© De Boeck Supérieur SA, 2023
rue du Bosquet, 7 - 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

© Conception graphique de la couverture: Primo et primo
© Mise en pages intérieur: PCA

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal:
Bibliothèque royale de Belgique : 2023/13647/117
Bibliothèque nationale, Paris : septembre 2023
ISBN : 978-2-80735-094-6

Comment utiliser ce livre ?	9
Préface	10
Introduction	13

PARTIE 1 **Comprendre les réflexes**

1	Les réflexes, qu'est-ce que c'est ?	16
2	À quoi servent les réflexes ?	22
3	Alors, quel est le problème ?	24
4	Ce qui peut empêcher le bon développement des réflexes	26
5	Les effets d'une intégration incomplète	29
6	Difficultés et troubles des apprentissages : des liens avec les réflexes ?	31

PARTIE 2 **Les principaux réflexes**

7	Le réflexe de paralysie par la peur (RPP)	34
8	Le réflexe de Moro	36
9	Le réflexe d'agrippement palmaire	39
10	Le réflexe d'agrippement plantaire	42

11	Le réflexe tonique labyrinthique (RTL)	44
12	Le réflexe spinal de Perez	46
13	Le réflexe de succion	48
14	Le réflexe de Babkin	50
15	Le réflexe spinal de Galant	52
16	Le réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC)	54
17	Le réflexe de traction des mains	57
18	Le réflexe de parachute	59
19	Le réflexe d'allongement croisé	61
20	Le réflexe de ramper	63
21	Le réflexe de Babinski	65
22	Le réflexe de redressement de la tête	67
23	Le réflexe de Landau	69
24	Le réflexe tonique symétrique du cou (RTSC)	71
25	Le réflexe amphibien	73

PARTIE 3

Les programmes pour aider à intégrer les réflexes

26	Programme « booster les apprentissages »	77
27	Programme « être mieux organisé »	79
28	Programme « gagner en motivation »	81

29	Programme « améliorer son expression orale »	83
30	Programme « lire plus facilement et avec plaisir »	85
31	Programme « écrire lisiblement, facilement et avec plaisir »	87
32	Programme « être plus à l'aise avec son corps »	89
33	Programme « adopter une meilleure posture »	92
34	Programme « être moins agité »	95
35	Programme « faire de sa sensibilité une alliée »	97
36	Programme « gagner en sérénité »	100
37	Programme « apprivoiser son stress »	103
38	Programme « augmenter son estime de soi et sa confiance en soi »	105
39	Mon carnet Boost'réflexes	108

PARTIE 4

Les mouvements pour grandir et apprendre en confiance

LES MOUVEMENTS COUP DE CŒUR POUR ÊTRE PLUS À L'AISE AVEC SON CORPS

40	Jus dynamisant	112
41	Poupée de chiffon/de bois	112
42	Mouvements croisés	113
43	Imiter la marche des animaux	113
44	Les massages sandwich	114

45	Jacques a dit	115
46	Danser le twist	116
47	Le ressort (ou Tigrou)	117
48	Anges dans la neige	118
49	Crayonnage en miroir	118
50	Course sur les fesses	119
51	Démarche rigolote	119
52	Bateau sur l'eau	120
53	Mon corps bouge tout seul !	120
54	Passer par les 5 sens	121
55	Massage des mains, avec ou sans balle	121
56	Massage des pieds, avec ou sans balle	122
57	Étirements	123
58	Automassage du dos	124
59	Douche énergétique	124

LES MOUVEMENTS COUP DE CŒUR POUR BOOSTER L'ESTIME ET LA CONFIANCE EN SOI

60	Respiration	125
61	Cohérence cardiaque	126
62	Tapotement de Tarzan	126
63	La fleur	127

64	Étoile de mer	128
65	Déroulé des oreilles	129
66	Technique de libération émotionnelle	129
67	Le petit jardin	130
68	Chouchoute ton nerf vague	131
69	Posture du super-héros	132
70	Sauter de joie	133
71	Soupir intentionnel	133
72	Massage du visage	134
73	Repousser les mains	134
74	Contacts croisés	135
75	La grenouille	136
76	Tracer le signe ∞	137
77	Souffler dans une paille	137
78	Agrandir sa bulle	138

LES MOUVEMENTS COUP DE CŒUR POUR LES APPRENTISSAGES

79	Gym des doigts	139
80	Crayonnage en miroir sur feuille	140
81	Pompes au mur	141
82	Froisser-défroisser	141

83	L'horloge	142
84	Hochement de la tête	142
85	L'escargot	143
86	Respiration escargot	144
87	Poursuite oculaire	145
88	Allumer-éteindre	145
89	L'œil de l'aigle	146
90	Ça rebondit !	147
91	Pédalo	148
92	Jonglage sous la jambe	148
93	Tour de la terre	149
94	Coucher de soleil	149
95	Le X de la concentration	150
96	Dessiner dans le dos	150
97	Écrire dans la paume de la main	151
98	Le chat qui fait le dos rond	151
99	Le jeu de cartes mouv'réflexes	153
	Conclusion	155
	Bibliographie	157
	Les autrices	159

COMMENT UTILISER CE LIVRE ?

Ce livre vise à expliquer ce que sont les réflexes archaïques, mais aussi et surtout à vous montrer comment des mouvements peuvent aider votre enfant dans des domaines aussi divers que les apprentissages, la régulation des émotions ou l'aisance corporelle.

Comme vous le verrez, il contient bien plus de 50 fiches (il y a tant de choses à transmettre au sujet des réflexes !). Ces fiches présentent **3 types de contenu** : un peu de théorie (il faut bien d'abord comprendre de quoi on parle), beaucoup de conseils pratiques et des compléments numériques téléchargeables. Ces contenus sont répartis de la façon suivante :

1) **La base théorique** (parties 1 et 2) : on vous explique ce qu'est un réflexe archaïque (sa fonction, son développement, etc.) et on vous présente les principaux.



2) **Les programmes** (partie 3) : on vous présente des programmes pour aider votre enfant sur certaines difficultés spécifiques (l'organisation, l'écriture, la gestion du stress, etc.). En plus, vous pourrez télécharger et imprimer le carnet Boost'réflexes, un carnet de suivi que votre enfant et vous pourrez remplir durant le programme.

3) **Les mouvements** (partie 4) : tous les mouvements sont présentés et expliqués.



4) **Le jeu de cartes** (dernière fiche du livre) : pour exercer de façon plus distrayante les réflexes, nous vous proposons un jeu de cartes (qu'il vous faudra télécharger, imprimer, plastifier si vous le souhaitez puis découper).

PRÉFACE

Voici un ouvrage qui devrait tomber entre les mains de tous les parents, ainsi que de toutes les personnes du secteur de la petite enfance ou engagées dans la relation d'aide.

Lors de nos accompagnements en séances individuelles, lors desquelles nous recherchons les signes et la cause de la mauvaise intégration de certains réflexes, l'une des questions qui revient le plus souvent est : « Pourquoi on ne nous l'a pas dit plus tôt ? »

Comme l'écrivait Gaston Bachelard, *« toute connaissance est une réponse à une question »*, j'invite avec empressement mes étudiants à informer leur entourage sur l'importance des réflexes primitifs qui ne sont rien moins que les fondations d'un esprit sain dans un corps sain. C'est la raison pour laquelle j'accueille avec enthousiasme ce livre de Sylvie Portas et d'Élise Harwal, car il est une pierre de l'édifice que nous nous efforçons de bâtir pour un monde meilleur.

L'être humain fait partie intégrante de la nature. Force est de constater que celle-ci a urgemment besoin de soins. La nature humaine n'y échappe pas et n'a qu'une chose à faire : se redécouvrir elle-même et renouer avec sa véritable intelligence. Or, il apparaît que nous nous sommes peu à peu éloignés de notre essence, happés par un monde dans lequel la notion de temps a atteint toute démesure et dont nous souffrons tous sans avoir l'impression de pouvoir faire machine arrière. Pourtant, jamais nous n'avons vécu une période de paix aussi longue, tandis que les progrès technologiques nous promettent une qualité de vie inégalée. Alors pourquoi le niveau scolaire de nos enfants ne reflète-t-il pas cette qualité ? Pourquoi nos cabinets regorgent-ils d'élèves de plus en plus jeunes souffrant de déficit de concentration, d'hypervie, de harcèlement, de troubles neurodéveloppementaux, d'enseignants dépassés, de travailleurs en *burn out*, qui ne sont que la partie émergée de l'iceberg d'une société en souffrance ?

Même si, en 2022, la France compte (enfin !) parmi les 20 pays les plus heureux du monde (classement mondial du bonheur de

l'ONU), les sociologues expliquent notre faible indice de bonheur par le fait que les Français ont le sentiment de pas être maîtres de leurs choix...

Le «choix» est une notion qui s'invite très tôt dans l'existence. Notre corps est notre premier mode d'apprentissage, dès la conception. Or, s'il n'est «*pas de connaissance de soi qui ne passe par le corps*», comme le dit le philosophe Marc Gendron, ce corps est trop souvent le grand oublié de notre société hyperconnectée. Et les premières victimes en sont nos enfants dont les corps sont trop longtemps ignorés, voire verrouillés (entre autres devant les écrans) afin de ne pas perturber le tourbillon de la vie quotidienne, quand ils devraient au contraire être en mouvements et pleinement actifs. Ces écueils dans le développement naturel de l'être humain ont fait l'objet de nombreuses recherches qui n'ont peut-être pas toujours accordé suffisamment d'importance au monde sensorimoteur du fœtus et de l'enfant à naître.

Le choix... d'utiliser notre système corps-esprit de façon appropriée, de pouvoir réagir aux situations plus ou moins stressantes de l'existence en toute intelligence. En tant que mammifères, notre intelligence doit avant tout être orientée au service de notre survie et de celle de nos congénères. «Si je me comprends, je suis mieux à même de comprendre l'autre.»

Les réflexes primitifs sont le mode d'emploi du fonctionnement de notre système corps-esprit, rien de moins. Ils sont là dès les premières semaines de la grossesse, et nous fournissent un nombre incalculable de façons de développer notre corps, de le comprendre et de l'utiliser, *in utero* dans un premier temps, puis sous la contrainte gravitationnelle après notre naissance. C'est ainsi que nous atteignons cette première étape d'autonomie. Les réflexes nous érigent et nous permettent d'utiliser au mieux notre corps et notre cerveau, à condition de ne pas en entraver la progression. C'est à cette seule condition que nous pourrions nous appuyer sur notre plein potentiel.

Vous trouverez donc dans les pages de ce livre de multiples conseils afin de comprendre comment respecter l'apparition de ces programmes fondamentaux et d'en bénéficier pleinement. Car l'enjeu est de taille ! Les réflexes bien intégrés nous permettent de ressentir une sécurité intérieure stable et suffisante pour nous mouvoir avec

aisance dans le monde et son adversité, pour venir en aide à notre prochain sans craindre d'y laisser des plumes, pour nous engager dans ce qui nous tient à cœur, avec motivation, élan et joie, pour savoir se ressourcer quand cela est nécessaire, pour communiquer dans la vérité, pour prendre soin de notre environnement, pour compter sur un bon discernement en toutes circonstances, pour traverser tous les âges de la vie en maintenant avec dignité un bel équilibre jusqu'à notre dernier souffle...

Si vous êtes partants pour faire ce choix-là, je vous invite à découvrir et expérimenter dans ce bel ouvrage le monde merveilleux des réflexes.

Claire Lecut, consultante et formatrice en Éducation kinesthésique®. Après avoir étudié les techniques d'intégration des réflexes archaïques et posturaux de S. Masgutova, elle s'est perfectionnée en RMTi® (Rhythmic Movement Training International) auprès du Dr Blomberg et de Moira Dempsey aux États-Unis et à Paris. Elle est aussi praticienne EFT® (Emotional Freedom Technique), certifiée en QST pour autistes (Qigong Sensory Treatment) et praticienne certifiée en Thérapie par le Jeu de Sable. Membre de RMT International® et de Brain Gym® France, elle forme des professionnels dans le domaine de l'intégration neuro-sensorimotrice des réflexes archaïques, en restructuration cognitive, et anime des séminaires sur le sujet en France et à l'étranger.

Il n'est pas rare d'entendre parents, professionnels de l'éducation, enseignants, thérapeutes, dire à propos des réflexes archaïques : « Comment se fait-il que je ne découvre cela que maintenant ? C'est si éclairant ! Si j'avais su avant... »

En effet, les réflexes archaïques, ou plutôt leur mauvaise intégration, explique de nombreuses situations que vous rencontrez dans votre quotidien de parent, d'enseignant, d'éducateur, de soignant.

Nous vous livrons dans ces pages tout ce dont vous aurez besoin pour comprendre et agir à la maison, en classe, en accompagnement individuel ou collectif.

À tout âge et dès le plus jeune âge !

Les réflexes s'expriment naturellement chez le jeune enfant, parfois même dès la vie intra-utérine. Mais leur développement est parfois gêné par des facteurs que l'on ne peut pas toujours anticiper. Par exemple, la naissance par voie basse pousse instinctivement le bébé à se contorsionner dans le canal utérin, grâce à plusieurs réflexes tels que le réflexe de Galant. Or, si le bébé doit naître par césarienne, le réflexe ne sera probablement pas correctement intégré par le nouveau-né. Cela n'aurait pas de conséquence si ce réflexe n'était également impliqué, entre autres, dans les facultés attentionnelles de l'enfant. Et c'est ainsi qu'un événement au moment de la naissance peut avoir, plus tard, un retentissement dans la vie quotidienne et la scolarité.

Heureusement, rien n'est définitif, avec les réflexes ! Quel que soit l'âge de l'enfant (ou de l'adulte !), il est possible de reprendre le développement d'un réflexe où il a été interrompu. En plus, cela peut même devenir très amusant car c'est par des mouvements souvent simples, agréables et ludiques que l'on peut y remédier : bouger, jouer, sentir... voici en résumé le programme que vous pourriez retrouver dans tout accompagnement visant l'intégration des réflexes archaïques.

Pour résoudre des problèmes réels

Des réflexes mal intégrés produisent des manifestations observables : difficultés d'apprentissages, de comportement, des instabilités de la posture, un tonus musculaire hypo- ou hyper-tonique, des sens hyper- ou hypo-sensibles, des difficultés de coordination, etc. Toutes ces manifestations alertent, mettent la puce à l'oreille. L'observation est donc une étape essentielle.

C'est pourquoi, après vous avoir expliqué ce que sont les réflexes, nous vous aiderons à identifier les réflexes le plus souvent en cause dans les problématiques que vous pouvez rencontrer. Qu'il s'agisse des difficultés d'écriture ou de régulation des émotions, nous vous proposerons alors un petit programme d'exercices pour vous aider face aux problèmes que vous observez.

Ce livre n'entend pas se substituer à une consultation auprès d'un professionnel de santé, ni auprès d'un spécialiste formé et certifié en intégration des réflexes archaïques. Par exemple, si l'enseignant de votre enfant vous suggère de consulter votre médecin ou un autre professionnel de santé car il perçoit des signes d'une potentielle dyslexie ou un TDA-H, suivez soigneusement leurs recommandations. D'autre part, les mouvements proposés ne remplacent pas un accompagnement éducatif personnalisé de remédiation et d'intégration des réflexes. Il est également important de préciser que ce type d'accompagnement ne fait pas disparaître les troubles. Il peut contribuer à diminuer, réguler certaines manifestations pouvant impacter la vie quotidienne. Il peut permettre d'apprendre à mieux se connaître, à développer des compétences et accroître estime et confiance en soi.

Cela ne vous empêche cependant pas de pratiquer les activités contenues dans ce livre, elles ne peuvent absolument pas nuire à votre enfant, et au contraire l'aideront très probablement à surmonter ses difficultés et à déployer ses potentiels.

50 FICHES
POUR

Aider son enfant avec les réflexes archaïques



Votre enfant est maladroit ? Il rencontre des difficultés dans ses apprentissages ? Il a du mal à réguler ses émotions ?

Les réflexes archaïques sont peut-être la solution !

Ils se développent naturellement tandis que le bébé grandit dans le ventre de la mère, mais de petits grains de sable peuvent entraver leur plein épanouissement : le stress, les conditions de grossesse et d'accouchement, les événements rencontrés lors des premières années du bébé, etc.

L'enfant risque de manquer de confiance en lui, d'être sujet au stress ou de rencontrer des difficultés dans les apprentissages scolaires.

Dans ce livre, Élise Harwal et Sylvie Portas vous offrent :

- un guide pour identifier les réflexes sur lesquels travailler, en fonction des besoins de votre enfant ;
- des **programmes sur mesure** et de **nombreux jeux** pour l'aider à intégrer ses réflexes ;
- en complément numérique, un **carnet de suivi** à remplir et un **jeu de cartes à découper**, pour agir sur les réflexes en s'amusant.

Élise Harwal est graphothérapeute, initiée à la psychoéducation, à la métacognition et aux réflexes archaïques. Elle est également autrice et formatrice en France et en Belgique.

Sylvie Portas est consultante-formatrice en développement des compétences psychosociales, consultante en intégration des réflexes primitifs RMTI® et autrice.

14,90€

ISBN : 978-2-8073-5094-6



9 782807 350946

www.deboecksuperieur.com