

Les réflexes primitifs... Qu'est-ce que c'est ?

Dans l'utérus, pendant les premières semaines de vie, un bébé ne peut bouger que les muscles essentiels, soit le tronc, la tête, la bouche et les yeux. Il peut bouger ses bras et ses jambes mais avec très peu de contrôle. C'est ce que nous appelons des mouvements réflexes primitifs.

Le fait qu'un bébé tourne instinctivement sa tête pour téter est le réflexe primitif le plus évident qu'un parent remarquera. Une autre observation, est la façon dont un bébé fléchit lorsqu'il tourne sa tête. Lorsque la tête tourne dans une direction, le bras et la jambe du même côté se redressent tandis que le bras et la jambe du côté opposé, fléchissent. Les bébés sont censés inhiber leurs réflexes primitifs à mesure que les muscles posturaux plus forts commencent à se former. Ils devraient disparaître à la fin de la première année de vie.

Cependant, chez certains enfants, certains réflexes primitifs persistent plus longtemps. Cela peut retarder le développement des gros muscles et constitue un symptôme précoce des problèmes à venir. Les problèmes d'exécution des réflexes moteurs primitifs, tels que des difficultés à téter ou une incapacité à téter au sein, sont également le signe d'un développement cérébral inapproprié.

En vieillissant, remarquez- vous que votre enfant a de la difficulté à se concentrer ? Pendant les devoirs, il gigote, ne tient pas en place, tombe dans la lune, devient vite fatigué et perd sa motivation...

Savez-vous que ces comportements pourraient trouver leur source dans la rétention de **réflexes primitifs** qui n'auraient pas complété leur maturation au cours du développement de la petite enfance ?

Qu'est-ce qu'un réflexe ?

Vous connaissez le test du marteau à réflexes, qu'on effectue au niveau du genou ? Il illustre bien ce qu'est un réflexe : une **réaction involontaire** (la jambe qui s'étire) à un stimulus donné (le contact du marteau sur le genou).

Et les réflexes primitifs ?

Les réflexes primitifs ont la particularité d'être gérés par la partie la plus primitive de notre cerveau, le **tronc cérébral**, avant même la naissance.

Celui-ci est responsable de **l'instinct de survie** : il s'assure que notre organisme est en sécurité. C'est la partie la plus ancienne du cerveau, celle que nous avons en commun avec les reptiles (d'où son ancien nom de «cerveau reptilien»). Cette partie s'occupe des **fonctions automatiques** de notre système nerveux: respiration, battement de cœur, digestion, tension musculaire, etc. Ainsi, un réflexe primitif (ou archaïque) est une réaction innée (gérée par le tronc cérébral) du nourrisson suite à un stimulus.

Par exemple :

-Un nouveau-né qui empoigne fermement votre doigt et le tient avec une telle force qu'il ne veut plus le lâcher ;

-Un bébé, dans vos bras, qui entend un bruit soudain, sursaute et son corps devient en extension (il prend une forme de banane).

À quoi ça sert ?

Les réflexes primitifs, lorsque intégrés, permettent à l'enfant de **passer d'un mouvement involontaire** (réaction) à un **mouvement volontaire** (action).

Ils permettent de créer les **schèmes de patrons de mouvement** qui permettront à l'enfant de bouger, de développer son tonus musculaire, sa coordination, son organisation visuelle, vestibulaire et spatiale, ainsi que plusieurs autres.

Ces patrons de mouvements constituent les **fondations essentielles** pour bien **apprendre, se concentrer, grandir et se développer**.

Si on imagine le réseau neuronal comme étant une grande toile d'araignée, les réflexes primitifs seraient de longs fils formant la base, le soutien de la toile, sur lesquels les autres fils vont se développer.

Ils permettent de mettre en place **une base solide** sur laquelle se développeront **les capacités cognitives, émotionnelles et physiques de l'enfant et du futur adulte**.

Comment ça marche ?

Les réflexes primitifs présentent un cycle de vie en trois phases :

1. **L'émergence**: celle-ci peut avoir lieu avant la naissance. C'est le moment où le bébé, en réponse à un stimulus, aura une réaction involontaire (le réflexe).
2. **L'exploration** : c'est pendant cette phase que le nourrisson fait l'expérience du réflexe.
3. **L'intégration(ou inhibition)** : c'est l'appropriation du réflexe par le cerveau. C'est une étape cruciale dans l'acquisition du mouvement volontaire.

Une quatrième phase peut également surgir : la **rémanence**. Celle-ci fera réapparaître le réflexe, même très longtemps après son inhibition. Cela peut se produire suite à une **situation de stress intense, à un traumatisme, à un choc ou autre**.

Ainsi, même si un réflexe est bien intégré à la base, il peut revenir affecter votre vie si votre cerveau passe en mode « survie » suite à un événement bouleversant.

Ça vient d'où, tout ça ?

Jusqu'aux années 80, on ne connaissait pas l'utilité des réflexes primitifs sur le développement de l'enfant. On observait les dits réflexes, on les testait à la naissance (comme le fait toujours le pédiatre), mais sans plus.

C'est Peter Huxley-Blythe (1925-2013), un psychologue anglais, qui est reconnu comme étant le premier à émettre l'idée que les réflexes primitifs ont une incidence sur le reste de la vie, surtout lorsqu'ils ne sont pas inhibés.

Dès 1975, Blythe se concentre sur l'étude du **rôle du système nerveux central sur les troubles de comportement et d'apprentissage.**

Mais...qu'est-ce que ça change ?

Pour que le développement global du bambin et de l'enfant se fasse de façon optimale, chaque réflexe primitif doit être intégré, et ce, dans un ordre bien précis.

En effet, chaque réflexe qui s'inhibe prépare le terrain pour les réflexes suivants à intégrer. Un réflexe mal intégré ne peut servir de base aux réflexes subséquents.

Quelles conséquences ?

Puisque les réflexes primitifs servent à poser les bases du réseau neuronal, sur lesquelles les autres connexions vont s'appuyer, leur non-intégration peut avoir des conséquences dans plusieurs sphères de la vie.

Sur la cognition : Les apprentissages (la cognition) se fondent sur la capacité du cerveau à faire des connexions entre les neurones. Les réflexes primitifs non intégrés supposent des connexions neuronales de base incomplètes ; il est donc **difficile pour le cerveau de créer de nouvelles connexions, de nouveaux apprentissages.**

C'est comme si vous tentiez de bâtir une maison sur des fondations instables, sur un sol mou : vous pouvez y arriver, mais il en restera des bases qui peuvent s'effondrer à tout moment.

Sur les émotions : Comme nous l'avons mentionné plus haut, le cerveau primitif, d'où émergent les réflexes du même nom, est le centre de protection et de sécurité du cerveau humain. Ainsi, des réflexes mal intégrés peuvent affecter l'équilibre émotionnel de l'enfant, et de l'adulte à venir. **L'estime et la confiance en soi peuvent en souffrir.**

Il peut en résulter des enfants facilement irritables, qui ont « la mèche courte », sont **hypersensibles, réagissent fortement, veulent contrôler, s'opposer**, et peuvent avoir des comportements dits « intenses ».

Sur le plan physique : En ce qui concerne les mouvements, les réflexes primitifs favorisent le passage du mouvement involontaire (réflexe) au mouvement volontaire (contrôlé). Mal intégrés, les réflexes ont une incidence sur la **coordination**, la **proprioception**, **l'équilibre** et la **perception spatiale**, entre autres.

On peut observer des **enfants agités, impulsifs, que l'on dit « hyperactifs »**, qui ne tiennent pas en place, qui changent de posture continuellement sur leur chaise, s'assoient en w, descendent les escaliers comme des éléphants, etc.

La recherche a démontré que ces « blocages » pourraient générer une panoplie de troubles : **troubles d'apprentissage, troubles du spectre de l'autisme (TSA), trouble de déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H), dyspraxie, dyslexie, dysorthographe...**et bien d'autres !

Qu'est-ce qui peut perturber l'intégration d'un réflexe ?

Plusieurs causes peuvent être à l'origine de la non-inhibition d'un réflexe primitif : le stress de la mère, un accouchement difficile et/ou par césarienne, un traumatisme ou un choc émotionnel, une naissance prématurée, un développement moteur entravé, un accident, etc.

Et les solutions

Oui, il y en a !

Plusieurs méthodes peuvent apporter une aide au niveau de l'intégration des réflexes primitifs. La plupart d'entre elles font appel à des stimulations sensorielles, à des mouvements ou à des pressions isométriques. Ces techniques ont pour but de stimuler le fonctionnement et la coordination de chaînes musculaires précises pour permettre au corps d'inhiber la réaction réflexe et d'intégrer le patron de mouvement.

Les mouvements réflexes et leur inhibition proposent une nouvelle lecture de divers troubles : **TDA/H, TSA, l'énurésie, l'hyperactivité, l'opposition, l'impulsivité, la dyspraxie, la dyslexie, la dyscalculie, difficultés d'apprentissage et de comportement.** Leur compréhension permet l'émergence de nouvelles stratégies pour améliorer la qualité de vie des personnes qui en souffrent et de leur entourage.