

## V. L'ÉQUILIBRAGE DES RÉFLEXES

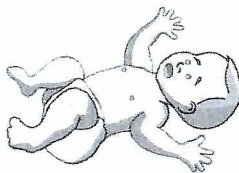
### 1. RÉFLEXE DE DÉFENSE ou MORO

C'est le premier Réflexe à se mettre en place in utero, un Réflexe de survie, composé de deux mouvements. Il est activé par un changement soudain de la position de la tête du bébé, en général par une retombée de 30 degrés vers l'arrière ou par une soudaine descente de 20 cm suivie d'une remise dans la position initiale.

De manière générale, il s'agit d'une réaction d'alarme à une menace, réelle ou non. Il peut être déclenché lorsqu'un bruit sec se produit, par un changement de luminosité ou si les mains maladroites qui prennent le bébé laissent tomber sa tête en arrière. Ce Réflexe manifeste un moment de frayeur qui va l'immobiliser un moment et qui sera suivi d'une phase de détente au cours de laquelle l'enfant se replie sur lui-même comme un embrassement et laisse échapper des cris et des pleurs. Il y a donc deux phases dans ce Réflexe.

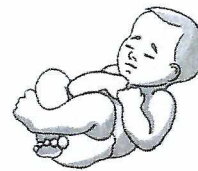
12

#### **Phase 1 : RÉFLEXE DE PARALYSIE PAR LA PEUR (RPP) ou de RETRAIT**



Le bébé ouvre l'axe de son corps, il écarte largement ses bras et ses doigts, ses jambes sont en extension. Il inspire profondément et rejette sa tête en arrière.

#### **Phase 2 : RÉFLEXE D'EMBRASSEMENT DE MORO**



Les mains et les jambes sont contractées en une position d'embrassade. Les doigts forment un poing. Le nourrisson commence à pleurer.

#### **Ainsi la dynamique de ce mouvement s'opère de a vers b**

- |   |   |
|---|---|
| a. du centre vers la périphérie du corps, l'axe est ouvert et les membres sont étendus. Cette phase peut donc être considérée comme une phase de désorientation corporelle car le bébé perd sa stabilité à cause du changement de la position de la tête. | b. de la périphérie vers le centre du corps (les membres se fléchissent et l'axe est fermé), c'est une réaction de re-centrage du corps et une régression à une posture intra-utérine dans une tentative d'évitement du stimulus (son brutal, lumière vive, toucher imprévu...) |
|---|---|

#### **Apparition**

5/7 semaines après la conception  
Lors de la vie in-utero, le Réflexe de retrait, entre 9 et 12 semaines, précède le Réflexe d'Embrassade.

Ce Réflexe apparaît à la 28ème semaine *in utero* (6,5 mois), mais seulement dans l'ouverture des doigts. Dans la 32ème semaine l'extension et abduction des extrémités supérieures et l'ouverture des doigts deviennent visibles. Dans la 40ème semaine, en fait dès le moment de la naissance, le Réflexe est parfaitement développé et inclut les deux phases. Le Réflexe va être intégré dans le système global de coordination motrice à 3-4 mois après la naissance.



Le Réflexe de Moro semble jouer un rôle dans le développement du mécanisme respiratoire et serait à l'origine de l'activité du système nerveux sympathique. Il apparaît comme une réaction de fuite, il est un mécanisme rudimentaire de protection contre la suffocation et l'étouffement.

Le psychologue anglais Peter Blythe de l'Institut de neuro-physio- psychologie de Chester, pense, après plus de vingt ans de recherches, que si ce Réflexe n'est pas intégré ou « inhibé » normalement, l'enfant risque de connaître une hypersensibilité sensorielle accompagnée d'une importante sécrétion d'adrénaline et de cortisol, qui sont des hormones de stress. La sur-utilisation des glandes surrénales peut influencer négativement le système immunitaire et être la cause d'**allergies, d'infections** et peut être la raison de **manque d'énergie** dû à un affaiblissement des surrénales. La désintégration ou l'endommagement de ce Réflexe peut conduire à utiliser des fonctionnements de survie, dans de nouvelles situations ou des situations stressantes et donc nous apeurer face à de nouvelles informations ou à des changements dans la vie.

Le Réflexe de Moro, selon Masgutova, joue une part importante dans la construction de la première respiration mise en place juste après la naissance et permet aussi au nourrisson d'étirer son corps après 9 mois de position recroquevillée dans le ventre de sa mère. Il prépare le nourrisson à garder sa tête à la fois dans l'axe vertical et horizontal (durant le premier et le deuxième mois) et plus tard aide à la formation des capacités permettant de s'asseoir et de se tenir debout sans support. Le déclenchement de l'arc Réflexe du Réflexe de Moro est le travail des muscles et propriocepteurs du cou et des ligaments des vertèbres cervicales. Ce Réflexe est avant tout un Réflexe vestibulaire (équilibre). En résumé, le Moro active la coordination des mouvements, à la fois de l'axe et des membres, en réaction à un stimulus.

En même temps le Moro est important pour le développement des mécanismes de défense appropriés de "**fuite dans le monde intérieur**" et/ou "**d'enfermement dans son cocon**". Dans les situations traumatiques, il peut conduire à une **sensation de peur, voire à la phobie**. Cela peut aussi créer de **l'hyperactivité** dans les émotions, les mouvements et le comportement.

Si le Réflexe continue à être actif après 4 mois, il n'est pas intégré et il devient une réaction non-contrôlée et automatique face à un stimulus externe. Dans une telle situation, le Réflexe peut être activé même par un stimulus faible ou neutre, activer le cerveau postérieur et inhiber les fonctions du cerveau antérieur. Si le Réflexe de Moro n'est pas intégré, la personne peut être excessivement sensible. D'une part, elle peut être capable de créer de fantastiques images et, d'autre part, elle peut "dessiner" les désillusions dans son esprit (s'enfuir dans la rêverie). Son fonctionnement comportemental et ses relations avec les autres peuvent être très irrationnels et très dépendants des émotions.

Si ce Réflexe est très souvent stimulé, il cause de **la désorientation, une mauvaise capacité d'adaptation** et plus tard des **problèmes de décision** surtout avec **des résistances intérieures, du retard** et de la privation dans ses choix et peut aussi créer la sensation de ne pas avoir de volonté.

Enfin, lorsque le Réflexe de Moro se développe tardivement, cela peut **affecter négativement les capacités d'apprentissage** et le **développement des processus de pensée créative**.

L'enfant se montrera soit:

- ✓ **hypo actif** : il manifestera une inhibition dans les situations stressantes, avec de la difficulté à s'exprimer
- ✓ **hyperactif** : il sera toujours agité, distrait et très instable émotionnellement



À noter : Lorsque ce Réflexe est inhibé, il est remplacé par le **Réflexe de sursaut que l'on conserve sa vie durant** : on sursaute (haussement d'épaules), on oriente sa tête vers la source du stimulus pour l'identifier, puis on reprend son activité.



## Rééquilibrage

### A. Vérifications rapides (1 à 3)

1. La personne est sur le dos, les bras relâchés, coudes fléchis, les paumes sur la poitrine et les jambes repliées au niveau des genoux.

Prenez sa tête avec précaution et inclinez-la d'environ 30° (extension)

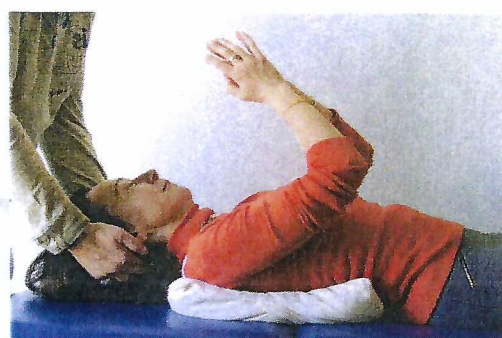
Partagez vos observations et sensations (prêtez attention aux mouvements dans l'ensemble du corps, aux changements dans le rythme respiratoire, etc.).



14

2. La personne est sur le dos, les bras le long du corps, les paumes vers le sol et les épaules surélevées (cousin).

Maintenez sa tête 5cm au-dessus de la colonne vertébrale. Expliquez : « je vais relâcher votre tête sur quelques centimètres sans la laisser toucher la table. A l'instant où vous sentez votre tête partir en arrière, vous applaudirez » Ce que vous observez : l'incapacité ou la difficulté à applaudir, l'incapacité à lâcher la tête, rougeur ou pâleur de la peau, etc.)



3. La personne est debout, yeux fermés, pieds joints, bras tenus à l'horizontale, les poignets fléchis.

La soutenir inclinée vers l'arrière et lui donner la consigne de croiser ses bras sur sa poitrine lorsqu'on la laissera tomber soudainement... mais avec précaution et sécurité sur quelques centimètres.



### B. Vérifications en profondeur (1 à 3) à faire si vérifications rapides TP.

Partagez vos observations et sensations (prêtez attention aux mouvements des jambes, de la tête, de l'ensemble du corps, du rythme respiratoire, des expressions du visage, des perceptions des muscles de la poitrine et du tronc).

#### 1. Stimulus kinesthésique

La personne est sur le dos, les bras relâchés, coudes fléchis, les paumes sur la poitrine et les genoux pliés, pieds sur la table.

Avec précaution mais soudainement, tirez sur ses jambes afin de les étendre.

#### 2. Stimulus tactile

La personne est sur le dos avec les yeux clos. Frappez doucement et soudainement les 2 bras simultanément (au niveau de la terminaison des muscles deltoïdes).



### 3. Stimulus auditif

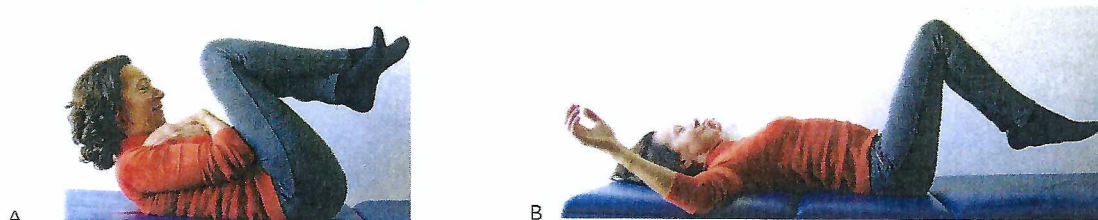
La personne est sur le dos avec les yeux clos. Frappez la table à une distance d'environ 15-20 cm de part et d'autre de sa tête.

## C. Exercices d'activation et de remodelage à pratiquer dans l'ordre suivant

### 1. La Fleur

La personne est sur le dos, les membres en position d'embrassade. Faites-lui répéter le fonctionnement du Réflexe de Moro : sur l'expiration de 7 à 8s, ouvrir lentement l'axe du corps en ouvrant les bras (ainsi que les doigts) et les jambes. Ensuite, toujours sur l'expiration de 7 à 8s, fermer tout pour revenir à la 1ère position : **A-B-A** (avec un ballon ou une peluche si possible)

Recommencer 3 fois ou jusqu'à fluidité.



15

Il est essentiel que ces mouvements commencent et se terminent par l'embrassade pour générer un sentiment de sécurité, car c'est précisément ce sentiment qui est mis à mal lorsque le Réflexe de Défense n'est pas intégré.

### 2. Intégration isométrique

La personne doit vous empêcher de faire le mouvement (résister) sur des temps de 7 à 8 secondes et sur l'expiration.

Chaque simulation sera faite 3 à 4 fois avec un temps de pause avant de passer à la stimulation suivante dans l'ordre suivant:

- Dans le sens du schème Réflexe

La personne est sur le dos, ses extrémités en quasi position d'embrassade (MORO). Pressez sur l'épaule et le genou opposés comme pour les amener vers l'extérieur du tronc en abduction à 45° sur les côtés.

Simultanément à cette intégration isométrique, demander à la personne de **monter son menton vers le plafond.**

- Dans le sens opposé du schème Réflexe

La position de départ est identique mais la pression se fait dans le sens de l'embrassade.

- Diversification:

Faites ensuite différentes variantes pressez sur les membres afin de les rapprocher, de les poussez vers le bas, puis vers le haut. Le rôle de la personne est de résister. Faites la même chose avec l'autre main et jambe. Poussez pendant 7-8 secondes, 3-4 fois pour chaque type de mouvement.

## D. Ancrage

Refaire toutes les observations rapides ET en profondeur effectuées en Tf pour constater et ancrer les changements positifs.



## E. Travail à faire à la maison

L'exercice de la FLEUR sera systématique et accompagné de mouvement(s) ci-dessous

MOUVEMENTS de BRAIN GYM	MOUVEMENTS de REMODELAGE
<p><i>Poste Brain Gym -</i></p> <p><u>Mouvements énergétiques</u> (mouvements de Centrage)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eau</li><li>• Points du cerveau</li><li>• Points de l'espace</li><li>• Points d'enracinement</li><li>• Points d'équilibre</li><li>• Bâillement énergétique</li><li>• Ouvrir les oreilles</li></ul> <p><u>Attitudes d'approfondissement</u></p> <p>Contact croisé ou Points positifs</p>	<p><u>Vision Gym</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Berceau (P70)</li><li>• Cocon (P81)</li></ul>

