

8. RÉFLEXE DU PARACHUTE

Ou Réflexe de soutien des mains

Le Réflexe est activé si l'adulte prend le bébé dans ses mains, le ou la met dans une position horizontale, le visage vers le bas. Il ou elle va étendre ses bras en direction de la surface.

Plus tard, ce Réflexe est aussi actif lorsque le bébé rencontre des surfaces verticales.



L'intégration dans l'ensemble du système moteur se fait à 6 mois.

Ce Réflexe développe la coordination motrice de la partie supérieure du corps, affectant de ce fait les capacités de distinction de la dimension du centrage. Il influence la mise en place de la vision de la perspective (3D), la coordination oculomotrice, il commande la progression de l'activité motrice globale manuelle et la capacité à manipuler de gros objets.

Ce Réflexe est considéré comme un Réflexe de positionnement car il prépare le corps à rencontrer les obstacles et à changer la position du corps (par ex. la rotation de la tête sur le côté).

La chose la plus importante concernant ce Réflexe est qu'il permet au nourrisson d'établir les frontières de son espace personnel, de ses limites et de son territoire. Quand ce Réflexe est retardé ou a régressé, il est possible que plus tard dans sa vie la personne préfère garder ses distances et qu'elle ait tendance à s'isoler des autres et avoir du mal à identifier et protéger son espace personnel. La personne peut avoir des difficultés à recevoir les informations extérieures et avoir aussi tendance à s'isoler dans son propre monde.

Mettre trop de distance ou ne pas avoir assez de distance avec les autres.

Le rééquilibrage de ce Réflexe est utilisé en rééducation psycho-éducative pour changer les comportements agressifs notamment par les jeux actifs qui nécessitent de toucher d'autres personnes, des objets et des surfaces.

Le Réflexe de Soutien des Mains est responsable de l'évolution de la dimension du Centrage et joue un rôle dans le développement correct de l'organisation corporelle, ce qui permet de rencontrer les obstacles physiques, faire face aux stress émotionnels et de traiter les nouvelles informations. Ce Réflexe influence aussi le développement de la dimension de la latéralité car il permet de communiquer facilement et d'entrer en contact avec les gens.

Rééquilibrage

A. Vérification rapide

(NB : la partie « repoussement de l'obstacle » est primordiale)

La personne se tient debout face à un mur à distance de la longueur de ses bras. Ses bras sont repliés au niveau de la poitrine. La personne déplace tout son corps vers l'avant en changeant son centre de gravité. A cause de cette perte du centre de gravité les mains vont s'étendre automatiquement devant au niveau de la poitrine (une réaction de protection face à la perte d'équilibre). Observez à quelle distance le Réflexe de soutien des mains s'active



Les coudes, au départ fléchis, s'étendent et les mains poussent contre le mur afin de repousser le corps vers l'arrière et le protéger. Comme ce Réflexe est aussi activé par les mouvements de la tête, observez aussi tout mouvement de celle-ci. Voir IMAGE CI-CONTRE



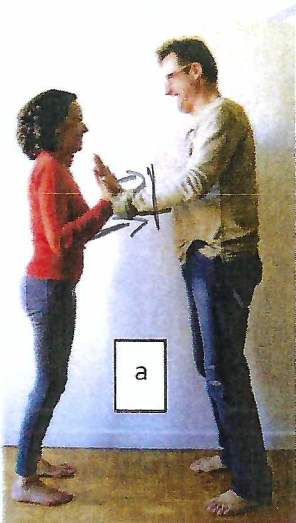
B. Vérifications en profondeur (1 à 3)

1. Par deux, penchez-vous simultanément l'un vers l'autre et appuyez-vous sur les mains de votre partenaire. Observez à quel moment le centre de gravité s'active et comment y réagit le corps. Observez les mouvements de la tête.
2. Jouez au jeu « proche-loin » : rapprochez-vous petit à petit l'un vers l'autre et observez à quel moment vous voulez vous arrêter, c'est à dire à quel moment vos mains « veulent » protéger votre espace personnel.
3. Jouez au « jeu de la lutte » : avec votre partenaire poussez-vous l'un l'autre avec vos mains. Quels mouvements et quelles parties de votre corps utilisez-vous plus activement et plus souvent ?

38

C. Exercices d'activation et de remodelage (1 ou 2)

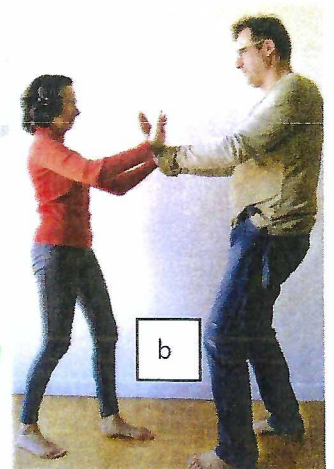
1. **Activation du schème de Réflexe** : La personne se tient debout face à un mur, elle s'appuie contre le mur puis le repousse pour éloigner le corps du mur.



2. Intégration isométrique (se joue à deux)

a) Dans le sens du mouvement : Face à face avec les bras en extension, la paume des mains se touchant. Pressez contre les mains de votre partenaire comme si vous vouliez repousser tout votre corps vers l'arrière. Faites-le lentement 3 à 7 fois en expirant à chaque mouvement.

b) Contre le sens du mouvement : Variez les mouvements en pressant sur le dos des mains de votre partenaire. La personne résiste à votre mouvement.



- c) En diversification : Toujours les bras en extension, pousser les paumes de mains respectives en changeant de directions

- 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

MOUVEMENTS de BRAIN GYM	MOUVEMENTS de REMODELAGE
Remodelage (Exercice C1) ou Planeur	Vision Gym : Les trois pompes

Face au mur

