

3. RÉFLEXE TONIQUE ASYMÉTRIQUE DU COU (RTAC)



Le déclencheur de ce Réflexe est un mouvement spontané de la tête sur le côté. Il entraîne une extension des membres du même côté, c'est-à-dire du côté vers lequel s'est tournée la tête et une flexion des membres du côté opposé. La position ressemble à celle de l'escrimeur.

Ce Réflexe apparaît au 3^{ème} mois de la grossesse et sera intégré dans l'ensemble du système moteur entre le 6^{ème} et le 7^{ème} mois après la naissance. Il joue un rôle actif dans l'évolution du Réflexe Tonique Symétrique du Cou (RTSC). Le développement de ce Réflexe *in utero* explique bon nombre de coups de pieds. Il permet le développement du tonus musculaire et fournit aussi une stimulation vestibulaire.

20

Pendant la naissance le mouvement de rotation de la tête d'un côté à l'autre est activé par les contractions maternelles. À son tour le Réflexe Tonique Asymétrique du Cou renforce les contractions maternelles. Donc, en travaillant en synergie, ces mouvements de la mère et de l'enfant, rendent le voyage de la naissance plus facile.

C'est grâce à ces mouvements que l'on peut discerner les fonctions droites et gauches du corps (développement de la latéralisation). Ce Réflexe est donc crucial pour le développement et l'évolution de la dimension de la Latéralité et la base pour l'organisation des dominances hémisphériques. C'est ce Réflexe qui est principalement responsable de la mise en place du langage et de la parole dans l'hémisphère gauche (ce qui est appris vers l'âge de 6 à 9 mois). De plus, il est également un réflexe de survie qui lui permet de tourner la tête lorsqu'il est à plat ventre et l'empêche de suffoquer.

Durant la phase de développement asymétrique, le nourrisson passe environ 80% de son temps dans une position unilatérale avec la tête tournée vers la droite, une extension des membres à droite et une flexion des membres de gauche. Jusqu'à l'âge de six mois le bébé vit une période asymétrique, la plupart du temps, la tête tournée vers la droite, le bras et la jambe droite étendus.

À la naissance, le champ de vision du bébé est de 12 à 17 cm, avec la rotation de la tête et l'extension du bras, il va s'étendre à la distance de la main puis s'éloigner progressivement. L'exploration continue de l'environnement permet au cerveau en développement d'inhiber ce RTAC vers l'âge de six mois; le bébé accède dès lors à des schèmes moteurs appris et plus matures : la rotation de la tête devient intentionnelle, l'orientation dans l'espace et le temps en sera accrue.

Il arrive que ce Réflexe ne soit pas intégré, sa persistance va interférer dans les acquisitions futures, comme **ramper ou marcher à quatre pattes**. Cette nouvelle étape sera également très importante pour la **latéralisation** des yeux, des mains, des oreilles et des pieds, l'intégration des informations vestibulaires (**l'équilibre**) avec les autres sens et la myélinisation du système nerveux central. On retrouvera donc des enfants, des adolescents ou des adultes présentant des **raideurs des membres** du côté vers lequel la tête est tournée, avec des **maladresses** dans les activités de jeux (lancer, attraper...), de **dessin et d'écriture**.

Ce Réflexe postural et central oriente le corps de façon à orienter l'oreille vers l'origine d'un son extérieur (et donc d'un danger potentiel) et ensuite de voir la source ce son. De même que le son va activer le Réflexe, de même la rotation de la tête va activer l'ouïe et les capacités d'écoute vont ainsi se développer.



C'est un des Réflexes phares à observer chez les enfants en difficulté d'apprentissage. Il active les fonctions cognitives d'**audition et d'écoute**, ainsi que la **coordination entre l'écoute et la vision**. Par la rotation de la tête il est important dans la mise en place du repérage dans l'espace. Lorsqu'il n'est pas intégré on peut aussi observer des **pertes d'équilibre** entre la vision périphérique et la vision focalisée.

On a observé que dans le monde d'aujourd'hui il y a beaucoup de gens qui ne sont pas libérés du fonctionnement homolatéral du mouvement du Réflexe tonique asymétrique du cou. Ce Réflexe est l'un des responsables principaux des difficultés scolaires (notamment en orthographe) : difficultés avec la **mémorisation** et la **remémoration** dans le **développement du langage**, du **manque de l'expression de l'information apprise** et du **stress émotionnel**, **Prise du stylo et postures d'écriture étranges (papiers à 90°)**, manque d'alignement, tensions dans les mâchoires et le cou.

Selon Masgutova, 50% des enfants dyslexiques auraient ce Réflexe non intégré. Elle a constaté que ce Réflexe affecte structurellement les muscles carrés des lombes dans le bas du dos. D'un point de vue psychologique c'est ce Réflexe qui permet à la personne de développer la capacité à relâcher les émotions et à traiter les informations.

Rééquilibrage

A. Vérifications rapides (1,2 et 3)

- 1 **Allongé-e** : Les bras de la personne sont le long du corps, ses paumes de la main dirigées vers le sol. Tourner délicatement sa tête d'un côté, maintenir la position 15 à 20 secondes et observer ses réactions. Replacer la tête sur la ligne médiane.

Faire la même chose en positionnant la tête de l'autre côté.

- 2 **Debout** : (Test de Schilder) La personne, pieds rassemblés, bras tendus à hauteur des épaules, mains relaxées au niveau des poignets. Donner les consignes suivantes à la personne : maintenez vos bras devant vous pendant que je fais tourner lentement votre tête. Rester 10 secondes, la tête tournée de chaque côté. Observer les réactions parasites.

- 3 **À quatre pattes** : tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, les coudes légèrement fléchis, demander à la personne de vous «donner» sa tête (par ex. Dire «relâchez votre tête dans mes mains»). Faire tourner sa tête lentement vers la gauche, jusqu'au bout, tenir 10 secondes la position puis tourner sa tête vers la droite, jusqu'au bout.



B. Vérifications en profondeur (1 et 2)

1. Vérification de la longueur des jambes

Une contraction des muscles d'un côté du corps peut provoquer une rotation de la hanche et un raccourcissement apparent d'une jambe.

- La personne est sur le dos, jambes fléchies, elle soulève son bassin, le baisse, puis étend ses jambes → Comparer leur longueur (pouces au niveau des malléoles).
- Demander à la personne de tourner sa tête sur le côté, le plus loin possible.
- Comparer à nouveau la longueur des jambes. S'il y a un changement, c'est que le Réflexe n'est pas intégré.
- Reprendre le même protocole pour la tête tournée de l'autre côté.



2. Vérification du carré des lombes.

Le carré des lombes participe à la flexion latérale du tronc. La rotation de la tête, lorsque le RTAC est encore actif, va provoquer une contraction du carré des lombes d'un côté et un raccourcissement apparent d'une jambe. Le RTAC actif perturbe donc la posture et la démarche.

- ✓ Vérifier que le carré des lombes TF (G et D). Si Tf → Correction
- ✓ Demander au sujet de tourner la tête d'un côté et tester à nouveau les carrés des lombes (G et D)
- ✓ Reprendre le même protocole pour la tête tournée de l'autre côté.

C. Exercices d'activation et de remodelage en position du RTAC (1, 2 et 3 dans l'ordre)

Tête à l'opposé
 pied décalé des genoux

Dans le sens du schème Réflexe G et D :



Poussez simultanément **vers l'extension** sur le bras et la jambe pliés. Demandez à la personne de résister à votre pression. Faites cela lentement 3 à 4 fois, la personne expire à chaque fois pendant 8 secondes.

22

2. Dans le sens opposé du schème Réflexe G et D :
Répétez cet exercice quand la tête est tournée vers l'autre côté.



3. Diversification:

Faites cet exercice avec des variations lentement 3 à 4 fois, la personne expirant à chaque fois pendant 8 secondes.

- **Pressez alternativement sur le coude depuis le bas et sur la jambe depuis le haut.**
- **Renouvelez en inversant les pressions.**

NB : Répétez ces exercices quand la tête est tournée de l'autre côté : G et D



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 La chouette

MOUVEMENTS de REMODELAGE Enlacement des genoux – Les trois pompes

