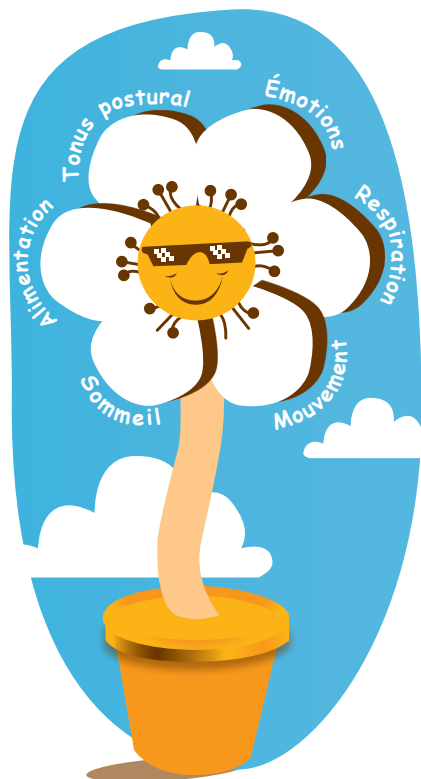


Une approche intégrative

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut, en revenant aux mouvements primordiaux, créer et renforcer des connexions neuronales, réinformer le système par des stimulations sensorielles et motrices, des pressions isométriques, des mouvements rythmiques...

Grâce à un programme quotidien vous pouvez entretenir les connexions rétablies pour faire mûrir le système en accéléré.



Pour aller plus loin



www.youtube.com/c/Leplaisirdapprendre



www.facebook.com/Reflexesarchaiques87/



www.nbouhiercharles.com

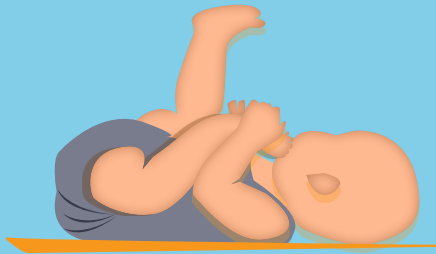
Nathanaëlle Bouhier-Charles
Intégration des réflexes archaïques
06 77 83 53 99
www.nbouhiercharles.com



Comprendre l'impact des circuits primitifs
au niveau physique, émotionnel et cognitif

Apprendre à rebrancher son cerveau !

Qu'est-ce qu'un réflexe archaïque ?



Pour commencer, il n'y a pas un, ni dix, mais plus de soixante-dix réflexes archaïques (ou « primitifs »). Ce sont des mouvements préprogrammés automatiques, involontaires, stéréotypés qui se déclenchent en réponse à des stimulations particulières.

Ils apparaissent in utero et au cours des 6 premiers mois. Certains sont testés à la naissance comme la marche automatique, le réflexe d'agrippement, le réflexe de Moro...

C'est la répétition naturelle et spontanée de ces mouvements innés dans un environnement stimulant et permettant la motricité libre qui va permettre de créer des connexions neuronales et de relier les différentes parties du cerveau. Les mouvements involontaires « installent » les fonctionnalités de base pour naître, puis s'adapter à la vie hors du ventre : respirer, s'alimenter, faire face à la pesanteur, s'agripper, tourner puis tenir sa tête, se retourner, ramper, se déplacer... Ils ont un rôle de mise en route, ils « codent » les articulations, les chaînes myofasciales, ils développent l'éveil et le tonus musculaire, la coordination, l'équilibre....

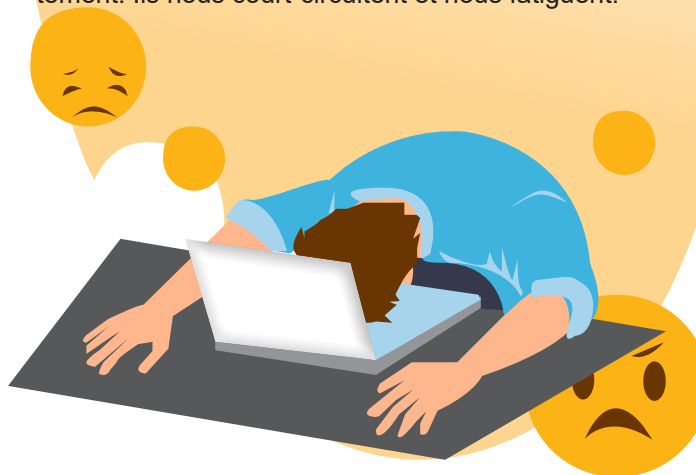
Peu à peu, le cortex (la partie la plus évoluée du cerveau) se développe et « prend le dessus » sur le tronc cérébral (la partie plus primitive) et la motricité devient volontaire. On dit alors que les réflexes sont « intégrés » : ils ne se déclenchent plus à la moindre stimulation.

Et si l'intégration ne se fait pas....



Lorsque cette intégration ne se fait pas pleinement à cause d'un stress, d'un accouchement difficile, ou d'une stimulation inadaptée, certains réflexes archaïques restent actifs dans le système nerveux autonome (et même à l'âge adulte !). Cette activation chronique se manifeste dans le corps par des tensions posturales, par des comportements réflexes de fuite ou de surprotection, une hypervigilance permanente, bref ils perturbent le développement moteur, la régulation émotionnelle et la posture.

Les réflexes archaïques ne devraient plus être observables après la troisième année. S'ils sont toujours actifs, en boucle, comme une page qui ne s'est jamais tournée, ils parasitent en permanence et nous limitent terriblement. Persistants, ils obligent notre système à fournir plus d'énergie et d'efforts, nous contraignent à trouver des stratégies de contournement, de compensation ou d'évitement. Ils nous court-circuitent et nous fatiguent.



Quelques signes qui peuvent vous alerter :

CORPORELS :

Maladresse, chutes, blessures

Mauvaise posture, scoliose

Manque de coordination, problèmes de rythme

Difficultés à faire du vélo, nager la brasse....

Difficultés d'écriture, de motricité fine

Agitation

Troubles de la sphère orale

Tics nerveux

Hypersensibilité aux textures, étiquettes, sons

Aversion au toucher ou au contraire besoin

accru de toucher

Insensibilité à la douleur ou seuil très bas

Mal des transports, problèmes d'équilibre

Énurésie

Grande fatigabilité

Difficulté à rester tranquille

ÉMOTIONNELS :

Manque de confiance

Grande timidité

Stress, peurs, angoisses importantes

Phobies

Colères

Hypersensibilité, impulsivité, agressivité

TOC, routines

COGNITIFS :

Difficultés scolaires ; Troubles de l'attention

Hyperactivité ; Manque de concentration

Problèmes d'organisation de mémorisation...

Troubles DYS (dyslexie...)

Aversion pour certaines activités