

Réflexes archaïques

Du mouvement pour tous



Que sont les réflexes archaïques ?

Ce sont des mouvements automatiques et involontaires déclenchés par des stimulus sensoriels.

A quoi servent les réflexes archaïques ?

Ils sont à la base de notre construction neurologique et indispensables au bon développement moteur, sensoriel et psychique.

Comment fonctionnent ils ?

La plupart des réflexes archaïques émergent in utero, se développent durant la naissance et s'intègrent durant les premières années de vie.

Parfois, certains ne parviennent pas s'intégrer et entravent les apprentissages ou des aspects de la vie.

Pourquoi consulter ?

La non intégration d'un réflexe peut créer un parasitage dans le corps et en réduire sa disponibilité. Autant d'énergie et d'attention qui ne sont pas disponibles pour d'autres tâches.



Caroline Raynal - 07 82 50 21 96 - carolineraynal.fr

Quelques signes de **réflexes non intégrés**

Mes yeux pleurent facilement
Je les protège du soleil ou de la lumière vive
Je suis aveuglé par les phares des voitures la nuit

Je sens l'odeur des gens, de la nourriture ou des objets
Je souffre d'allergies saisonnières ou alimentaires

Je mâchouille tous mes stylos, je mords les gens, je zozote,
je bégaye, j'ai un mauvais placement de langue
Je grignote et refuse de goûter de nouveaux aliments
Je n'arrive pas arrêter de fumer, de boire
J'ai des excès de boulimie/anorexie

Je n'aime pas qu'on me coiffe, que l'on me lave
ou coupe les cheveux
Je suis hyper sensible aux bruits, tout me fait sursauter
J'ai une écoute sélective ou des difficultés pour écouter

Je me cogne partout, je force dans les objets et les gens
Je suis insensible à la douleur ou au toucher
J'ai des difficultés à doser ma force
J'envahis l'espace des autres
J'ai peur de la foule, j'ai du mal à sortir de chez moi

Je marche sur la pointe des pieds, j'use mes chaussures en biais
Je ne marche jamais pieds nus, je porte toujours des chaussettes,
je ne supporte aucune chaussure
Je m'assois en W, j'enroule mes jambes autour des pieds de la chaise
Je suis maladroit, courir ou faire du vélo m'est difficile

J'ai dû mal à me concentrer ou à être attentif, TDA (H)
Je souffre de troubles 'dys' (dyslexie, dyspraxie, dys-
calculies, dysorthographe)
Je ressens des troubles dépressifs
Je n'arrive pas à tenir ma tête, à la relever quand je
suis allongé

Je me ronge les ongles, je suce mon pouce
J'ai du mal avec la motricité fine, l'écriture, le découpage,
les lacets
J'ouvre la bouche où je tire la langue pour écrire

J'ai le vertige ou le mal des transports
Je ne peux pas faire de balançoire ou de manège
Monter une échelle ou descendre un escalier m'est difficile

Je suis gêné par les étiquettes des vêtements et par les ceintures
Je déteste être chatouillé ou câliné
Je fais pipi au lit, je souffre d'incontinence ou de fuites urinaires

Votre consultante

Caroline Raynal
Naturopathe

*Membre de l'OMNES,
Organisation de la Médecine Naturelle
et de l'Education Sanitaire.*



La **réintégration** consiste en des **mouvements de poussée**, de **contre-poussée**, non invasifs et **très doux**.

Elle se réalise à tous âges.

Sphère corporelle

Coordination, troubles de la posture, mal de dos, équilibre postural, mal des transports, vertiges, énurésie, motricité fine et globale...

Sphère psychologique

Hyperactivité, trouble de l'attention, de l'organisation, de la mémorisation, de la compréhension « DYS », difficulté de langage, de graphisme, d'écriture et de lecture, prise de parole, prise d'initiatives, entreprendre et finir une tâche, trouble du spectre autistique...

Sphère émotionnelle

Gestion du stress, des émotions, des relations, hypersensibilité, burn out, peurs, angoisses, troubles alimentaires, dépendances affectives, abus, TOCs, dépression, capacité à tourner la page, retrouver l'estime de soi, troubles du sommeil ...



Caroline Raynal

07 82 50 21 96

carolineraynal.fr