Avez vous remarqué des comportements différents chez vos enfants durant le confinement ?

- Sucer ses doigts, ses vêtements, se ronger les ongles
- · Les pipis au lit
- Des crises de colère plus fortes et plus fréquentes que d'habitude
- Des troubles du sommeil plus importants
- Une instabilité émotionnelle
- L'impression d'avoir des « enfants envahissants »

Et si le confinement ré-activait les réflexes archaïques de vos enfants ?

Ces dernières semaines, avec le confinement j'ai lu de nombreux témoignages de parents en proie à des interrogations concernant les comportements de leur enfant.

Il est tout à fait normal qu'avec le climat anxiogène actuel, des réflexes archaïques liés à la sphère émotionnelle ressurgissent.

Ils sont là pour ça. Ils nous aident sur l'estime de soi, la confiance en soi et aux autres. Ils nous aident dans la gestion du stress, la gestion des relations émotionnelles, le centrage, notre sentiment de sécurité, le mieux être, la joie...

Le bon fonctionnement de ces réflexes est essentiel pour garder une bonne posture, bouger avec aisance, faire face aux différents défis que nous présente la vie (physiquement et émotionnellement) et faire des choix.

La non-intégration d'un ou de plusieurs réflexes peut entraîner un « parasitage » dans notre fonctionnement interne et risque de se manifester particulièrement quand nous sommes en situation de stress ou d'apprentissage.

Aujourd'hui, nous sommes particulièrement soumis au stress : la privation de nos libertés par le confinement sanitaire en est une. La peur de l'avenir, le flou sanitaire, les jeux et enjeux politiques, la crise économique, ce climat anxiogène, sont autant de causes qui alimentent nos angoisses, nos peurs, nos craintes, nos frustrations et nos colères.

Les enfants sont des éponges émotionnelles, ils reçoivent de plein fouet nos propres émotions. Sans compter qu'ils ont également les leurs à gérer, dont ils n'ont souvent pas conscience : les frustrations multiples, la privation de leurs libertés, l'absence de contact social (plus les copains), plus de sorties, les devoirs à la maison parfois dans des ambiances compliquées avec des parents qui ne sont ni enseignants ni pédagogues (mais qui font de leur mieux), le manque d'activité physique, l'augmentation du temps passé devant les écrans...

Jenna-Antonella COMPANOstéopathe D.O.
Spécialisée en biomécanique, posturologie et réflexes archaïques

Vous avez pu ainsi observer certains comportements :

- Sucer les vêtements / ses doigts / ses cheveux
- Mettre les mains à la bouche
- Se ronger les ongles
- Jouer avec ses cheveux
- Hypersensibilité +++
- Seuil au stress bas
- Crise d'angoisse / crise de colère
- Ne maîtrise pas ses émotions, se sent submergé par ses émotions
- Trouble du sommeil +++ / difficulté d'endormissement / cauchemars
- Difficulté à lâcher prise
- Demande d'attention +++

Ce stress amène donc l'accentuation de certains réflexes non intégrés :

- → Liés à la succion :
 - Réflexe d'aggrippement palmaire = Grapping
 - Réflexe palmo-mentonnier = Babkin
 - Réflexe de succion
 - > Réflexe de fouissement
 - Réflexe de paralysie par la peur (RPP)
- → Impliqués dans l'énurésie = pipi au lit
 - Réflexe de Galant
 - Réflexe de Pérez
 - Réflexe de Babinski
- → Liés à la sphère émotionnelle : Instabilité émotionnelle / trouble du sommeil / agitation nocturne
 - Réflexe de Moro
 - > RPP

Ce RPP pose les bases de notre **sécurité intérieure**. Voici quelques explications le concernant.

C'est lui qui conditionne très tôt notre perception du monde extérieur. Son bon développement est crucial dans notre *gestion du stress au quotidien*.

Tout au long de notre vie, le RPP peut *se réactiver*, nous *parasiter* pour avancer dans la vie : angoisse et même *panique disproportionnée*. Au niveau personnalité, ce réflexe est responsable d'une faible tolérance au stress et, par conséquent, d'un besoin de devoir tout contrôler pour survivre : difficultés à s'adapter à la nouveauté et aversion pour les surprises. Les routines et rituels sont à privilégier avec ce type de personnalité et les mises à l'épreuve sont à éviter.

Jenna-Antonella COMPAN Ostéopathe D.O.

Spécialisée en biomécanique, posturologie et réflexes archaïques

Malheureusement, la solution pour ce type de réflexe est la tendance à s'isoler socialement et à se mettre en retrait du monde car ces personnalités se sentent en insécurité permanente, mal à l'aise en société. Elles ont aussi souvent peur d'être étouffées et éviterons les endroits trop bondés ou les situations où elles risqueraient de rester bloqués.

Le réflexe de paralysie par la peur et le réflexe de Moro nous protègent, mais des traumatismes physiques ou émotionnels importants (catastrophe naturelle, attentat, accident de voiture, agression, deuil...), peuvent les parasiter et les faire ré-émerger. Il est fréquent de retrouver un RPP actif car, vu sa période d'intégration, de nombreuses sources de stress peuvent être à l'origine de sa non intégration: physiques (accident, chutes, chocs au niveau du ventre, vomissements répétés), électromagnétique (wi-fi, téléphones portables et autres ondes magnétiques) et biochimiques (intoxication alimentaire, alcool, drogues, tabac, métaux lourds).

Ce réflexe a donc un rôle important sur la régulation de notre système nerveux orthosympathique et parasympathique. La peur est légitime et c'est aussi grâce à elle que nous sommes en vie.

Il est intéressant alors d'accompagner au mieux vos enfants pour les calmer. Et vous, par la même occasion, pour vous aider à comprendre, à souffler, voir à vous apaiser également.

Pour cela voici une liste non exhaustive de petits exercices qui pourront les aider. Et vous aussi. 5 à 10 minutes par jours est déjà très intéressant.

Il est à noter qu'une intégration (après le confinement) serait alors plus souhaitable et plus efficace sur le long terme pour eux ou pour vous si vous vous sentez également concerné.

Exercices d'ancrage / intégration des réflexes concernés :

- Paume à paume: mains en contact paume contre paume. Partir d'un contact sur la poitrine (donc coudes pliés), et avancer d'une main, puis de l'autre main, jusqu'à tendre les bras devant soi. Reculer d'une paume, et ainsi de suite pour revenir en contact contre le buste.
- Massage de la main et des doigts / automassage.
- Jeux de jonglage avec des sacs de riz : poêle à crêpe, sur le dos de la main, attraper en patte de chat, lancés à deux, le long de notre ligne centrale (partir du haut du crâne, lâcher le sac de riz et le réceptionner par la main positionnée contre le nombril) + associer des claquements de langue pour tous ces exercices.

NB: sac de riz: coudre un carré de tissu de 10cm x 10cm avec 60g ou 80g de riz (ou autre) / ou remplir une chaussette que l'on remplit et ferme avec un nœud.

Jenna-Antonella COMPAN Ostéopathe D.O. Spécialisée en biomécanique, posturologie et réflexes archaïques

- Marche de Babkin : marcher (pieds nus de préférence), alterner mâchoire serrée ou bouche ouverte + position de langue au palais ou relâchée, en mobilisant ses mains lentement en ouverture et fermeture des poings. L'exercice peut être proposé dans un deuxième temps les yeux fermés.
- Claquement de langue : travailler l'endurance, l'intensité, et les modifications des sons et des rythmes.
- <u>Points cardinaux</u>: devant le miroir, travailler les positionnements de langues : points cardinaux, tube.
- Huit couchés : effectuer des huit couchés (signe infini) avec la langue : bouche fermée, entre les lèvres et les dents, au niveau du palais, sur l'intérieur des joues.
- Jouer avec de la pâte à modeler, boire à la paille, faire des bulles de chewing-gum, jouer aux billes.
- Yoga du dos : chien tête en haut / chien tête en bas / chat / enfant / demi-lune (tête et bassin se rapprochent l'un de l'autre) / cobra
- Posture à 4 pattes avec sacs de riz sur sacrum (le haut des fesses), sur la colonne lombaire, et se secouer comme un chien mouillé qui se sèche, pour faire tomber les sacs de riz

Mouvements rythmiques:

- o MR10 : allongé à plat ventre, main de part et d'autre de la tête au niveau des épaules, et effectuer un mouvement de balancement en partant d'un ancrage des mains par traction au sol (mains bien à plat)
- o MR15 : la fusée : assis à genoux, fesses sur les talons, mains au sol dans l'alignement des genoux, lancer le mouvement de bercement en montant et descendant les fesses. Suivre une cible en mouvement (effectuer par un tiers) uniquement avec les yeux, puis suivre avec les yeux en tournant la tête.
- La technique de Wayne Cook : allongé sur le dos, jambes croisées, doigts entrecroisés, mains croisées et ramenées sur la poitrine. Le sujet inspire en levant les yeux et en plaçant la langue au palais. Puis il expire en baissant les yeux et en amenant la langue au fond de la bouche. (à noter sur le dessin, la position est assise, elle peut s'effectuer, debout assise ou allongée).

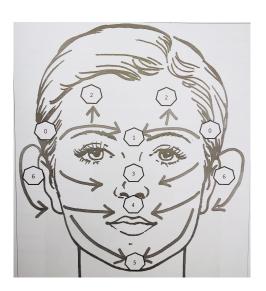




- Les bercements : https://www.reflexes.org/les-bercements/
 - o **Bercements par les pieds**, par une tierce personne en poussant sur les orteils, effectuer une onde qui part des pieds jusqu'à la tête / ou appuis au niveau des talons.
 - o **Bercements genoux** pliés, et on tracte vers soi, en imprimant une onde qui ira jusqu'à la tête.
 - o *Bercement costal*: allongé sur le côté (position fœtale), une tierce personne vient imprimer un mouvement de bercement en prenant appuis sur le bassin/fesse de l'enfant/adulte et de l'épaule.
 - o **Bercement bassin**: allongé sur le ventre, une tierce personne vient bercer de droite à gauche au niveau du sacrum.
 - o **Bercement de la tête par un foulard** : allongé sur le dos, tête entourée d'un foulard, légèrement en flexion, nuque relâchée et une tierce personne vient effectuer de doux et lents mouvements de rotation de tête de gauche à droite.
- Rotations des membres inférieurs : allongé sur le dos, effectuer lentement des rotations vers l'intérieur et l'extérieur avec ses deux jambes.
- ➤ Tapotement du trijumeau ++:

 https://www.youtube.com/watch?v=eSybKdCRDMQ

 Chaque étape débute et se termine au niveau des tempes (point 0 sur le schéma)
 - Se déplacer le long de la ligne des sourcils jusqu'à la glabelle (point 1)
 - Suivre toujours la ligne des sourcils jusqu'à leur moitié puis remontez jusqu'à la racine des cheveux(2)
 - Passer sur l'os maxillaire, jusqu'à rejoindre le milieu du nez (3)
 - Longez le bord inférieur de la pommette jusqu'au philtrum (point 4 sur le schéma)
 - Suivre la mandibule (mâchoire) pour terminer entre le menton et la lèvre inférieure (5)
 - o Contourner l'oreille jusqu'à la mastoïde (os derrière l'oreille) (6)



- Les mouvements prénataux : http://www.reflexes.org/wp-content/uploads/Mouvements-pr%C3%A9-nataux.pdf
 - o **Les jambes** +++. Ces mouvements sont à effectuer le soir juste avant de dormir et dans la pénombre.
 - 1) Le patient est sur le dos, bien relâché. Le thérapeute /parent fait glisser les pieds du patient de façon à ce que les genoux se plient. A partir de cette position, le thérapeute fait balancer les jambes d'un côté puis de l'autre, et repose les jambes du patient sur le sol, pieds légèrement écartés.
 - 2) Le thérapeute fait glisser lentement la plante du pied du patient contre la jambe opposée. Puis revenir à la position neutre de la même manière et effectuer la même manœuvre de l'autre côté (demi-grenouille).
 - 3) Le praticien saisit les 2 pieds du patient, plantes de pieds en contact, et positionne ses jambes en « grenouille », puis revient doucement en position neutre, pieds écartés.
 - 4) Le thérapeute soulève les jambes du patient et lui fait faire une double flexion (genoux et hanches pliés). Revenir doucement en position neutre.
 - 5) Passer une jambe par-dessus l'autre en veillant à bien maintenir le contact entre les deux pieds. Revenir à la position neutre et effectuer la même manœuvre en inversant les membres (bracelet de cheville).

Chaque mouvement doit être effectué avec douceur et sur une lente expiration si possible (compter 5-7" pour l'effectuer et autant pour revenir à la position de départ). Ces mouvements sont effectués à la maison (seul ou avec un proche) une fois par jour et pendant 1 mois.