Écriture & réflexes archaïques
Dis-moi dans quelle position tu écris, je te dirai pourquoi…

Vous êtes vous déjà observé dans votre posture lorsque vous écriviez ?
Comment tenez-vous votre stylo ?
Comment votre tête est-elle orientée ?
Etes vous couché sur votre feuille ?
Où se pose votre 2e main ?
Avez-vous l'envie de vous cacher un œil ?
Que font vos pieds et vos jambes ?
Votre écriture est-elle lisible et suit-elle la ligne ?
Avez-vous des tensions dans vos doigts ou bien dans votre bras ?
Avez-vous développer la fameuse bosse de l'écrivain ? Serrez-vous des dents ?

Derrière chaque posture, aussi complexe soit-elle, se cache en réalité une histoire de capteurs sensoriels et de réflexes archaïques plus ou moins mâtures et bien intégrés.
Vous vous retrouverez peut-être dans ces exemples :

- **la main crispée et mal positionnée :** ***Réflexe d'agrippement palmaire***
- **un coude plié soutenant la tête d'un côté et écriture bras tendu de l'autre :** ***Réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC)***
- **assis en tailleur et tête fléchie très prêt de sa feuille :** ***Réflexe tonique labyrinthique***
- **allongé par terre, jambes tendues et flexion de tête :** ***Réflexe tonique symétrique du cou (RTSC)***
- **jambes tendues et flexion du corps sur le bureau :** ***RTSC***
- **assis avec une jambe sous la fesse :** ***RTAC, Réflexe d'allongement croisé***
- **besoin de mâchouiller en permanence son crayon :** ***Réflexe palmo-mentonnier de Babkin***
- **position avachie et calée contre un mur :** ***Réflexe spinal de Galant***

Une histoire de capteurs sensoriels et de réflexes archaïques

L'écriture est une activité qui relève de l'ACQUIS. En effet, nous apprenons à écrire à l'école ou à la maison à partir de 5/6 ans. Pour autant, cette performance volontaire dépend de la bonne intégration de **programmes innés** que nous avons développé au tout début de notre vie (déjà dans la matrice fœtale, à la naissance et surtout les 3 premières années de notre vie) : les REFLEXES ARCHAÏQUES.

L'écriture nécessite bien plus qu'une main et un stylo. Nous devrions écrire avec tout notre corps et avec tous nos sens. En effet, pour rendre cette tâche optimale, nous devrions pouvoir compter sur tous nos capteurs sensoriels :

– nos yeux pour :
- **les fixer ou les bouger sur le papier à la bonne distance et de préférence sur la bonne ligne**
- **maintenir sa tête stable avec le bon tonus**
- **voir clair et donner du sens à ce que vous écrivez**

– nos oreilles (partie auditive) pour :
- **écouter les informations que vous devez prendre en dictée**
- **sélectionner les bruits environnants et shunter le plus souvent en classe le bruit de fond**

– notre oreille interne pour :
- **équilibrer et stabiliser votre tête et tout le corps**
- **écrire droit sur la ligne ou l'endroit choisi**
- **rester statique su votre chaise**

– nos capteurs proprioceptifs et tactiles pour:
- **tenir notre stylo**
- **garder nos bras sur le bureau**
- **enraciner nos pieds au sol**
- **ne pas être dérangé par ses vêtements et le contact de la chaise, du bureau ou du sol…**

D'une motricité réflexes, à motricité globale puis fine

Le bon développement et surtout la bonne intégration de nos réflexes archaïques dans notre système sous-cortical (involontaire) est primordial pour acquérir un geste d'écriture volontaire, efficace et harmonieux.

Les réflexes pour s'intégrer ont besoin de compter sur tous ces capteurs sensoriels.

C'est pourquoi en séance, de façon préventive, je m'assure que chaque capteur fonctionne bien et j'oriente si besoin vers le spécialiste de ce capteur.

Les yeux, par exemple, devraient être vérifiés très tôt vers 8/9 mois chez un ophtalmologue pédiatrique afin de corriger au plus tôt une ambliopie ou tout autre trouble de la vision.

Les réflexes nécessitent également beaucoup d'entraînements et de jeux. Ils s'intègrent et accompagnent à la fois nos grandes étapes motrices : le retournement dos ↔ ventre, la reptation, le 4 et le 6 pattes puis la marche.

Notre écriture dépend en grande partie de cette période de notre vie.

Nous devrions vivre au moins 6 à 8 mois de reptation et de 4 pattes. En effet, la reptation réunit beaucoup de réflexes qui s'articulent entre eux : Babinski, Allongement croisé, Amphibien, Spinal de Galant, RTL, Landau, Agrippement, RTAC…

Comme nous écrivons avec tout notre corps, selon le degré d'intégration de ces réflexes, ils expliqueront notre aisance ou difficultés à rédiger nos pensées.

En séance, il n'est donc pas étonnant que je demande aux parents comment se sont passés la grossesse, la naissance et les différentes étapes motrices. Ce sont autant d'indices qui pourront expliquer les réflexes retrouvés non intégrés en séance lors du bilan.

Même si les RA peuvent aider à intégrer mieux leur corps et les soulager des maux associés…

Je ne réapprends pas à l'enfant à écrire, j'active simplement son plein potentiel en libérant toutes les ficelles de son corps (les fascias) et je reprogramme ses programmes réflexes.

Un travail en équipe

Le remodelage des réflexes archaïques est un excellent travail pour retrouver un corps équilibré et disponible pour écrire. Pour autant, il est important de travailler en équipe.

Enseignants / Pédiatre / Ophtalmologue / Orthodontiste / ORL / Orthophoniste / Orthoptiste / Psychomotricien / Podologue / Ostéopathe / Kinésithérapeute / Kinésiologue / Ergothérapeute…

Texte de Bénédicte Cazals
Arc en Flex

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

www.osteopathe-40-64.fr
Fb : Ostéo Posturo 40-64