



OPTIMISER LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT EN INTÉGRANT LES RÉFLEXES PRIMITIFS EN CLASSE



Par Julie Loranger
Consultante certifiée en réflexes primitifs
Enseignante au primaire au CSSH
M. Éd. au préscolaire et au primaire



Après dix ans à enseigner dans une école primaire en milieu défavorisé, j'étais habitée par un sentiment d'impuissance devant certaines difficultés des élèves. Je me suis donc inscrite à la maîtrise en enseignement au préscolaire et au primaire pour y trouver des pistes de solutions. Plusieurs de mes cours universitaires abordaient les recherches en neurosciences, ce qui m'a permis de comprendre les limites du développement du cerveau chez les élèves. Depuis, je cherchais comment favoriser la maturation de celui-ci. C'est alors qu'on m'a présenté l'approche des réflexes primitifs qui m'a soutenue dans ma propre évolution en plus de m'ouvrir de nouvelles opportunités d'intervention. J'en ai donc fait mon projet de développement professionnel.

Sur quelles parties du cerveau est-il possible d'intervenir?

Dans les dernières années, les recherches sur les fonctions exécutives ont permis de mieux comprendre le fonctionnement des sphères cognitives du cerveau et d'adapter l'enseignement aux stades de développement des élèves. En effet, leur développement débute avant l'entrée dans le milieu scolaire et s'achève au début de l'âge adulte (Caron, 2019). En outre, les recherches démontrent que les hormones sécrétées par le système limbique du cerveau dans un climat positif sont bien différentes que celles générées dans un climat négatif. De plus, elles ont un impact déterminant sur le développement du cerveau (Gueguen, 2015). Depuis quelques années, j'utilisais donc des moyens d'intervention pour en tenir compte en classe et pour favoriser une meilleure progression des élèves. Malgré tout, je remarquais que certains n'étaient toujours pas disponibles aux apprentissages.

Selon Gagné (2003), le cerveau reptilien, quant à lui, est mature dès la naissance pour permettre à l'enfant de combler ses besoins fondamentaux et pour assurer sa survie. Je tenais donc pour acquis qu'en ce qui concerne cette partie du système nerveux, tous les élèves avaient les mêmes capacités lors de leur entrée à l'école à moins d'un handicap moteur.

En suivant une formation sur les réflexes primitifs avec l'approche éducative RMTI (Rhythmic Movement Training International), j'ai compris que ce n'était pas nécessairement le cas (Blythe, 2022) et qu'il existe des moyens concrets pour rééduquer le système nerveux des enfants et même des adultes. **Ainsi, selon Dempsey (2018), en solidifiant la base des connexions neuronales dans le cerveau reptilien par des mouvements rythmiques, il est ensuite plus facile de développer des connexions avec les plus hautes sphères cérébrales.**

Qu'est-ce qu'un réflexe primitif et comment l'intégrer?

Le dictionnaire définit un réflexe comme étant une « réponse immédiate et involontaire d'un organe (muscle, glande, etc.), d'une partie du corps, déclenchée par le système nerveux à la suite d'une stimulation sensitive ou sensorielle » (Maire, 2013, p. 976). **Les réflexes primitifs sont les premiers mouvements effectués par les fœtus dans le ventre de leur mère alors que leur système nerveux se développe et ils sont essentiels au bon déroulement de la naissance ainsi qu'à la survie du bébé dans les premiers mois de sa vie (Holt, 1991).** Ayant eu l'occasion d'observer des bébés, je connaissais plusieurs réflexes comme la succion et l'agrippement. Toutefois, je ne savais pas qu'ils pouvaient rester actifs dans une certaine mesure jusqu'à l'âge adulte et interférer avec les apprentissages comme l'écriture (Richards, Avery, Gray et Price, 2022) ou la lecture (McPhillips et Jordan-Black, (2007).

Une persistance des réflexes primitifs peut entraîner des difficultés d'apprentissage tel que mentionné dans la recherche de McPhillips, Hepper et Mulhern (2000) où le réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC) a été associé à des difficultés de lecture et à des problèmes moteurs. Cette étude démontre également que les enfants ont vécu une amélioration significative de leur situation par l'enseignement de mouvements rythmiques appropriés et adaptés à chacun. Elle a aussi mis en évidence que **sans la répétition de mouvements rythmiques spécifiques, l'intégration du réflexe ne se fait pas.**

Le réflexe tonique asymétrique du cou consiste à étendre les membres du côté où on tourne la tête tout en fléchissant les membres opposés (Gouvernement du Québec, s.d.) tel qu'illustré dans la photo suivante.



Il y a quelques années, j'avais moi-même ce réflexe toujours très actif. Dans certaines situations de la vie courante, j'étais rapidement en surcharge, car mon système nerveux était occupé à inhiber des mouvements involontaires.

Il existe des moyens concrets pour rééduquer le système nerveux des enfants et même des adultes. (Blythe, 2022)

Selon Dempsey (2021), lorsque le développement de l'enfant est optimal, les réflexes primitifs se transforment en réflexes de vie, comme le lien d'attachement, ou en réflexe postural, comme le réflexe de redressement de la tête. Cette phase d'intégration des réflexes commence deux mois après la naissance pour certains réflexes et elle permet à l'enfant d'utiliser des mouvements libres et volontaires.

Par exemple, je serrais très fort le guidon lorsque je devais tourner la tête à vélo puisque mon bras voulait suivre la direction de ma tête. De plus, quand je lisais, mon œil gauche avait tendance à retourner au début de la ligne quand j'arrivais au milieu de la page. Lorsque j'écrivais, je plaçais ma feuille complètement à droite et je me recroquevillais sur mon bureau en tenant mon crayon très fort.

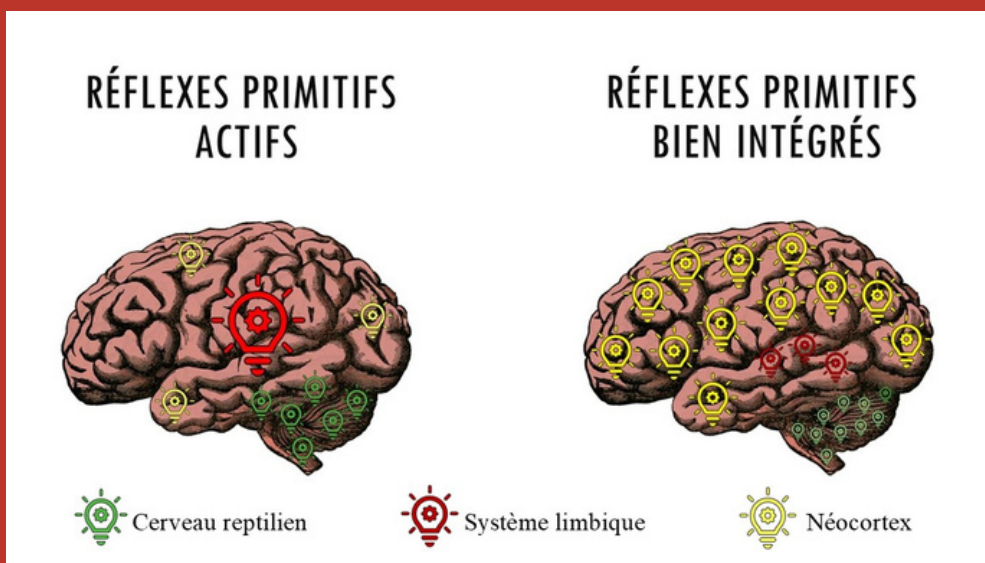
Je dépensais une énorme quantité d'énergie pour compenser le manque d'intégration de ce réflexe. D'ailleurs, tout cela m'occasionnait des douleurs aux mains, aux bras ainsi que dans le dos. À la suite de ma première formation RMTI, j'ai ajouté des mouvements rythmiques dans ma routine quotidienne. Il s'agissait de mouvements croisés, de rotations de la tête, de glissements sur le dos et de rampements. Tous sont des gestes simples que je n'avais pas suffisamment effectués dans ma petite enfance. Depuis, j'ai pu acquérir plus d'aisance dans mes mouvements, j'ai amélioré mes habiletés en lecture ainsi que ma posture en écriture et mes douleurs ont disparu.

La **figure 1** illustre la différence de fonctionnement cérébral d'une personne qui a encore des réflexes primitifs actifs et celui de quelqu'un chez qui ils sont bien intégrés.

Comment intégrer les réflexes en classe au quotidien?

Tout d'abord, en prenant conscience de mon propre état de surcharge, j'ai appris à prendre des pauses afin de respecter mon système nerveux. J'en ai ressenti tout de suite les bienfaits et j'ai eu envie de partager cette expérience avec les élèves. **En début d'année, je planifie donc dans mon horaire cinq minutes chaque jour pour enseigner un mouvement différent aux élèves. J'aménage également un coin de la classe avec un tapis de yoga ainsi qu'un visuel comprenant une liste de mouvements pour qu'ils puissent prendre des pauses de façon autonome selon leurs besoins.** Je leur enseigne à reconnaître les signes de saturation de leur système nerveux et les manifestations de certains réflexes primitifs actifs (Dempsey, 2021).

Figure 1



Dans l'image de gauche, les mouvements involontaires du cerveau reptilien prennent beaucoup de place et la surcharge du système limbique agit comme un système d'alarme laissant très peu d'énergie pour les zones du néocortex. Je perçois cette situation comme s'il y avait des courts circuits qui empêchaient l'utilisation optimale de chacune des zones du cerveau. **Dans l'image de droite, les mouvements sont bien coordonnés par le cervelet, les émotions sont mieux régulées et l'accès à chacune des zones du néocortex est possible (Dempsey, 2018).**

Les **tableaux 1 et 2** contiennent une liste d'exemples de signes de saturation et de postures que j'ai vus fréquemment en classe au cours des dernières années.

Tableau 1
Signes de saturation du système nerveux
Soupir et bâillement
Manque de tonus ou de coordination
Respiration coupée ou saccadée
Rougisement de la peau du visage
Maux de tête ou de ventre
Douleurs aux mains, à la nuque ou au dos

Tableau 2
Postures traduisant la présence de réflexes primitifs actifs
S'appuyer le haut du dos, jambes allongées
S'asseoir sur une de ses jambes
Se tortiller dès qu'il y a un bruit derrière
Se balancer sur deux pattes de sa chaise
S'étendre sur son bureau en cachant un œil
Se tenir la tête avec une main en écrivant

Maintenant, quand j'observe ces manifestations chez les élèves, je leur suggère de prendre une pause de deux minutes pour aller faire un mouvement rythmique avant de poursuivre leur travail. Je peux aussi leur permettre de changer leur assise pour être plus confortables en utilisant un mobilier adapté à leur besoin, comme un banc oscillant. En général, cette flexibilité dans ma pratique suffit pour favoriser les apprentissages des élèves. À l'occasion, j'organise aussi des jeux qui impliquent l'utilisation de mouvements rythmiques. Par exemple, les élèves ont aimé tirer sur des cibles avec un fusil à eau, ramper pour appuyer en premier sur un déclencheur lors d'un jeu-questionnaire et effectuer un parcours avec un petit sac de sable sur la tête.

Quoi faire avec les élèves qui vivent de grandes difficultés d'apprentissages et d'adaptation?

Dans les dernières années, les formations que j'ai suivies, entre autres auprès de Nadine Robichaud, et les études de cas que j'ai réalisées sous la supervision d'Agnès Canu Martin m'ont permis de compléter la certification de consultante RMTI. Ce parcours implique environ 200 heures de formation théorique et pratique. Ainsi, j'ai aiguisé mon œil pour remarquer les véritables besoins des élèves et cerner précisément leurs difficultés. Je peux donc les diriger rapidement vers différents spécialistes. Par exemple, certains sont allés consulter en optométrie, en ergothérapie, en orthophonie, en ostéopathie, en psychologie, en psychoéducation ou en neuropsychologie, et ils ont reçu les services dont ils avaient besoin pour optimiser leur développement.

Toutefois, certains enfants ne bénéficient pas d'un milieu familial en mesure de leur offrir l'accès à certaines ressources. Dans ces cas, j'utilise mes périodes de récupération sur l'heure du dîner pour offrir des séances de mouvements rythmiques personnalisées à ces élèves. Selon mon expérience, ils sont très réceptifs à l'approche des réflexes primitifs, car ils se sentent apaisés et responsables de leur progression. Ils choisissent eux-mêmes leurs objectifs et les mouvements qu'ils sont prêts à pratiquer dans leur quotidien. **J'ai appris à les rejoindre là où ils sont rendus dans leur développement pour les amener à franchir la prochaine étape. À la fin de chacune des séances individuelles, ils remarquent une amélioration dans leur corps, et leur motivation augmente de plus en plus.** Ils comprennent que leurs difficultés ne sont pas insurmontables et ils progressent petit à petit. Dans le contexte de classe, j'observe qu'ils sont beaucoup plus engagés et disponibles pour apprendre des stratégies efficaces et comprendre les nouvelles notions. J'ai remarqué que leur sentiment d'efficacité personnel augmente ainsi que leurs résultats scolaires. **J'ai vu des améliorations chez certains élèves pour qui les périodes de récupération habituelles en français et en mathématiques n'avaient donné aucun résultat dans les années antérieures.**

Les élèves se sentent apaisés et responsables de leur progression. Ils choisissent eux-mêmes leurs objectifs et les mouvements qu'ils sont prêts à pratiquer dans leur quotidien.

Comment aller plus loin?

Quand j'ai pris conscience de tous les changements positifs que l'approche des réflexes primitifs peut apporter en milieu scolaire, j'ai voulu transmettre ces informations à d'autres intervenants. Mon projet de développement professionnel dans le cadre de la maîtrise a donc été de bâtir une conférence pour partager mon expérience et pour inviter mes collègues à suivre des formations sur le sujet.

L'enthousiasme de mon entourage m'a ensuite amenée à produire trois versions de ma conférence : une adaptation pour les centres de la petite enfance, une autre spécifique au préscolaire et une dernière s'adressant aux intervenants du primaire. Dans ces conférences, j'explique aux participants ce que sont les réflexes et comment les reconnaître à l'aide d'extraits vidéo ainsi que des tests simples. Je leur partage mon cheminement et ma démarche d'enseignement des pauses. Ensuite, je leur fais vivre un exemple de mouvement rythmique et je leur montre des variantes ludiques à utiliser avec les enfants. Toutefois, ces conférences ne sont qu'une mince introduction aux réflexes, et je conseille fortement aux participants d'aller suivre une formation officielle.

Quelles sont les perspectives?

Après avoir découvert la persistance des réflexes primitifs et avoir expérimenté les mouvements rythmiques sur moi-même, ma vision du développement du cerveau a changé. Cette approche me permet d'intervenir là où je me sentais impuissante auparavant. **Maintenant, je sens que je peux faire une différence positive dans le parcours scolaire des élèves, et ce, peu importe leurs difficultés.** J'offre à chacun un accompagnement personnalisé pour lui permettre de progresser à son rythme de développement. Dans l'avenir, j'espère inspirer d'autres intervenants du monde de l'éducation à suivre les formations RMTI pour travailler en communauté d'apprentissage. Je rêve aussi d'attirer l'attention des chercheurs sur le sujet afin de produire des données probantes qui feront de cette approche une option de plus en plus disponible pour les élèves.

« JE VEUX QUE LE MONDE SOIT MEILLEUR PARCE QUE J'AI ÉTÉ LÀ. »

(Will Smith)

Références

Blythe, S. G., Duncombe, R., Preedy, P. et Gorély, T., (2022). Neuromotor readiness for school: the primitive reflex status of young children at the start and end of their first year at school in the United Kingdom. *International Journal of Primary, Elementary and Early Years Education*. 50(5), 654-667 <https://doi.org/10.1080/03004279.2021.1895276>

Caron, A. (2019). *Arrête, observe et agis : Stratégies et outils pour développer les compétences exécutives et méthodologiques des élèves*. Chenelière Éducation.

Dempsey, M. (2018), *Connexions au-delà de mon cerveau* (E. Seyer, trad.), Rhythmic Movement Training International.

Dempsey, M. (2021), *Lecture et écriture : Bases réflexes de l'intégration visuelle et auditive*. (E. Seyer, trad.), Rhythmic Movement Training International.

Gagné, P.-P. (2003). *Cerveau...mode d'emploi*. Chenelière Éducation.

Gouvernement du Québec (s.d.). Réflexe tonique asymétrique du cou. Dans *Vitrine linguistique*, Office québécois de la langue française.

Consulté le 14 janvier 2024 de <https://vitritelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/17009270/reflexe-tonique-asymetrique-du-cou>.

Gueguen, C. (2015). *Pour une enfance heureuse : Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*. Robert Laffont.

Holt, K.S., (1991). *Child development: Diagnosis and assessment*. Butterworth-Heinemann. Child development : diagnosis and assessment : Holt, K. S. (Kenneth Sunderland) : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive

Maire, P. (2013). *Le petit Larousse illustré 2014*. Larousse.

McPhillips, M. et Jordan-Black, J., (2007). Primary reflex persistence in children with reading difficulties (dyslexia): A cross-sectional study. *Neuropsychologie*, 45(4), 748-754. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2006.08.005>

McPhillips, M., Mulhern, G., et Hepper, p.G. (2000). Effects of replicating primary-reflex movements on specific reading difficulties in children : A randomised, double-blind, controlled trial. *The Lancet*, 355(9203), 537-541. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(99\)02179-0](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(99)02179-0)

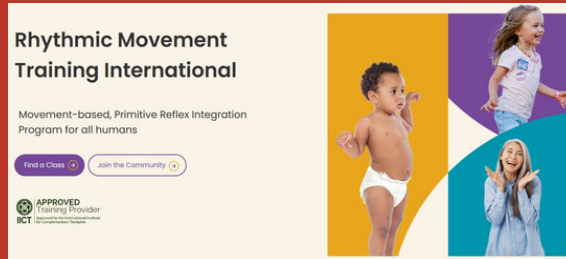
Richards, L.G., Avery, R., Gray, S. et Price, R. (2022). Relationship of retained primitive reflexes and handwriting difficulty in elementary-age children. *The American Journal of Occupational Therapy*. 22(Supplement_1), 1. <https://doi.org/10.5014/ajot.2022.76S1-RP10>

Ressources suggérées

Formations



reflexesprimitifs.com



rhythmicmovement.org

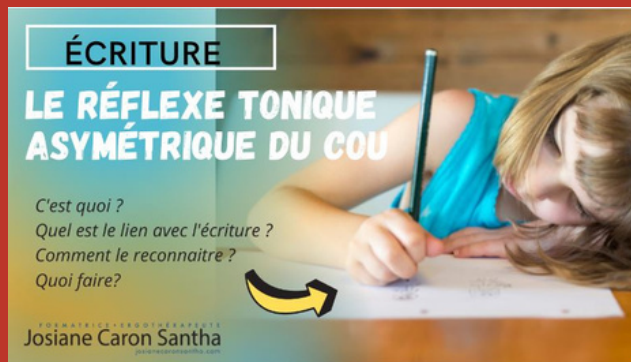


aucoeurdevosreflexes.com



mouvementreflexe.com

Au sujet du RTAC



www.josianecaronsantha.com/blog/écriture-vs-reflexe-tonique-asymetrique-du-cou



www.bloghoptoys.fr/reflexes-archaïques-le-reflexe-tonique-asymetrique-du-cou-rtac

Lectures



afrem.org/ressources-afrem/#dépliants-afrem



Dempsey, M. (2020), *Au-delà des ascidies : Un voyage dans l'univers des réflexes*, Publication indépendante.



Perry, B. et Winfrey, O. (2021), *Que vous est-il arrivé? Comprendre les traumatismes du passé pour reconstruire nos vies*, Michel Lafon.