KOKEB MCDONALD
ERGOTHÉRAPEUTE

LE RÉFLEXE DE MORO

Intégrer les réflexes archaïques par le jeu et le mouvement

Tome 1

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Paul Landon

RESSOURCES PRIMORDIALES

PRÉSENTATION PAR L'ÉDITEUR

Kokeb McDonald est une ergothérapeute américaine qui nous propose une série de livres sur les réflexes primordiaux. Mais qu'est-ce que l'ergothérapie, profession paramédicale trop méconnue en France ?

« L'objectif de l'ergothérapeute est de permettre la plus grande autonomie et la plus grande indépendance possible pour les patients en situation de handicap (quel que soit le degré ou la nature de la situation de handicap : moteur, sensoriel, mental, cognitif, psychique) », nous apprend Wikipédia.

Et, de fait, depuis plusieurs années, Kokeb McDonald a adapté des jeux, des mouvements et des activités pour cibler l'intégration des réflexes primitifs. Après avoir utilisé ces activités dans son cabinet, elle a souhaité les partager via une collection de livres, chacun étant consacré à un réflexe en particulier.

Ce premier livre de la série cible un réflexe majeur : *le réflexe de Moro*. C'est un réflexe que tous les étudiants « en réflexes » connaissent bien puisqu'il est généralement enseigné au tout début de leur parcours de formation, et pour cause : ce réflexe est crucial, car, **une fois intégré, il est à la base de notre stabilité physique et de notre sécurité émotionnelle**.

Je pense que tous les enseignants, orthophonistes, éducateurs, psychomotriciens et autres professionnels de santé ou de l'éducation devraient avoir une connaissance de base sur les réflexes archaïques principaux, la manière de les observer (savoir s'ils sont intégrés ou résiduels) et connaître

quelques activités pour les inhiber le cas échéant (c'est-à-dire les intégrer). Tous les professionnels de la thérapie, de la rééducation, de la relation d'aide, de l'éducation, devraient être familiarisés avec le réflexe de Moro.

Je souligne le fait que les mouvements proposés ici *ne sont pas réservés aux enfants* et j'invite tout le monde à s'assurer qu'il est en mesure d'effectuer avec aisance les activités de ce livre et à les partager. Je suis particulièrement heureux de vous présenter ce livre, car il vient enrichir une collection déjà importante d'ouvrages que nous avons édités sur le thème des réflexes primordiaux :

- *Le Grand Livre des réflexes – L'impact des réflexes primitifs et posturaux sur l'apprentissage et le comportement*, de Sally Goddard Blythe, qui présente, **pour les professionnels**, le monde des réflexes et constitue la référence internationale sur le sujet.
- *Prêt à apprendre avec les réflexes ! Évaluation neuromotrice et programme moteur*, aussi de Sally Goddard, qui propose aux **enseignants et aux paramédicaux** comment observer les réflexes et les réintégrer via un programme de mouvements.
- Toujours de Sally Goddard, *Le Mouvement, premier langage de votre enfant – Équilibrer les réflexes primitifs des enfants de 3 à 7 ans*, qui aborde le sujet, mais axé sur **les tout-petits**, avec comptines, chansons et jeux.
- *Le Réflexe pour la concentration et l'apprentissage*, de Nancy O'Dell et Patricia Cook, qui cible le réflexe tonique symétrique du cou et se destine plutôt **aux parents**.
- *Je bouge donc j'apprends !*, de Brendan O'Hara, qui s'adresse aux **enfants du primaire** avec des chansons, des mouvements et des jeux.
- *Réinitialisez-vous ! Retrouvez votre force originelle et intégrez vos réflexes par le mouvement*, de Tim Anderson qui a mis au point des réinitialisations motrices – les 5 RESETS – pour un **public adulte**.
- Et enfin, *Le Mythe du vieillissement, les trois réflexes de stress et l'amnésie sensorimotrice,* de Thomas Hanna.

Si vous cherchez un professionnel apte à travailler sur les réflexes, je vous invite à consulter le site www.reflexes.org. Les professionnels répertoriés sur ce site ne sont pas spécialement formés à l'approche de Kokeb McDonald présentée ici, mais sont néanmoins des spécialistes du travail

sur les réflexes et utilisent de nombreux mouvements similaires. Par ailleurs, nous allons inviter l'autrice à venir animer des formations en France dans notre centre de formation www.apprendre.org.

Chères sœurs et chers frères Homo sapiens*, le jeu et le mouvement constituent la voie royale pour intégrer nos réflexes et développer nos compétences et c'est pourquoi je suis honoré de présenter au public francophone le travail de Kokeb McDonald. Je vous souhaite beaucoup de joie à pratiquer les activités présentées dans ce premier ouvrage.*

Paul Landon, octobre 2024

Fondateur des éditions Ressources Primordiales[1]
Directeur du Centre de Formation Le Plaisir d'Apprendre[2]
Créateur de l'approche Intégration Motrice Primordiale[3]

1. www.ressources-primordiales.fr.
2. www.apprendre.org.
3. www.reflexes.org.

INTRODUCTION

En tant que parent, je peux témoigner combien il est difficile de rentrer à la maison après une journée de travail bien remplie et de pratiquer des « exercices éducatifs » avec son enfant. Vous êtes fatigué et votre enfant est épuisé par une journée d'école mouvementée. La dernière tâche à laquelle tout parent souhaite s'atteler dans cette situation est de pratiquer une activité qui risque d'engendrer un conflit avec son enfant. Même en tant qu'ergothérapeute spécialisée en pédiatrie, je suis confrontée à des difficultés lorsque les mouvements sont vécus comme une corvée par mon enfant, et je peine à trouver de la motivation lorsque je ne comprends pas pleinement leur utilité. **Les meilleurs programmes éducatifs sont ceux qui sont amusants, ludiques et exploratoires.** Mettre en place un programme à domicile efficace et plaisant à réaliser nécessite de la créativité et des conseils avisés de la part du professionnel.

Les enfants apprennent par le jeu et la répétition. Les meilleures stratégies d'accompagnement sont celles qui intègrent les « exercices » dans le cadre familier de l'enfant : son domicile. Pour que le professionnel puisse transmettre des activités efficaces à pratiquer à domicile, elles doivent être le fruit d'une collaboration avec les parents. L'efficacité de l'accompagnement apporté à l'enfant augmente dès que le professionnel associe les parents dans le processus de planification et d'exécution des activités. Dans la plupart des cas, l'enfant bénéficie d'une séance de prise en soins individuelle (ergothérapie, psychomotricité, kinésithérapie…), hebdomadaire ou

bihebdomadaire, avec peu ou pas d'interaction entre les parents et le professionnel. Bien que cette approche puisse être efficace, elle ne le sera pas autant qu'un travail en équipe. Comme sur un bateau, vous arriverez à destination plus rapidement et avec moins d'énergie si tous les membres de l'équipage s'activent ensemble.

Les parents sont les premiers enseignants de leur enfant ; ils sont donc les plus susceptibles de les motiver, les influencer, et sont les mieux placés pour intégrer des propositions de mouvement au sein de la vie quotidienne. De cette façon, ils (1) assurent la répétition des mouvements nécessaires et (2) discernent facilement les propositions qui fonctionnent bien, et sont en mesure d'adresser un retour de leur pratique au professionnel. Ce processus inclusif permet d'obtenir des résultats plus rapides, de réduire le nombre de séances nécessaires et, par conséquent, la charge financière supportée par les parents. En outre, lorsque la collaboration entre les parents et le professionnel est faible, le professionnel possède trop peu d'éléments pour évaluer les progrès de l'enfant. Il ne peut s'appuyer que sur les données recueillies au cours des séances individuelles, réalisées dans un environnement « artificiel ». Il est privé de la vision d'ensemble du développement des compétences de l'enfant dans sa sphère familiale. Si le professionnel n'a pas suffisamment d'indices pour évaluer les bénéfices de son accompagnement, il peut décider de stopper une prise en soins potentiellement efficace.

Dans ce premier livre de la série, j'ai compilé des mouvements simples, décrits étape par étape, qui visent spécifiquement l'un des premiers réflexes primitifs : le réflexe de Moro. Ces activités peuvent être pratiquées à la maison avec les parents et en cabinet avec les professionnels. Si vous êtes parent, veillez à consulter l'avis de l'ergothérapeute[4] ou du médecin de votre enfant avant de commencer un programme d'activités, de modifier ou de compléter un programme transmis par un spécialiste.

4. NdT : ou, en France, psychomotricien(ne).

L'objectif de ce guide est triple :

1. **Constituer une ressource pour les professionnels** qui cherchent à soutenir l'intégration du réflexe de Moro. Il comprend une brève explication du réflexe de Moro, de son émergence à son intégration, de son rôle et des manifestations qui peuvent survenir lorsqu'il ne se met pas « en veilleuse » (inhibition).
2. **Proposer des activités simples, progressives, à pratiquer à la maison.** Ce manuel comprend un menu d'activités dont les objectifs sont clairement identifiés, ainsi qu'un modèle de journal de bord pour la pratique à domicile. Vous trouverez des explications simples pour chaque activité, la raison pour laquelle elles ont été sélectionnées, et les compétences spécifiquement visées.
3. **Offrir un guide pédagogique facile à utiliser à l'intention des parents et des enseignants.** Le meilleur accompagnement est celui qui est transposé du cadre professionnel vers la maison et la salle de classe. En proposant des activités qui peuvent être enseignées facilement, nous nous assurons de la répétition et de la cohérence, et obtenons des résultats plus rapidement. Les parents et les professionnels peuvent travailler conjointement sur le même objectif en utilisant les tableaux de suivi fournis en annexe.

Ce programme ne remplace pas un avis médical et doit dans l'idéal être mis en œuvre avec l'aide d'un professionnel formé à cet effet.

Ce manuel ne doit pas être utilisé pour diagnostiquer un symptôme ou une maladie, ni pour remplacer d'autres programmes d'intégration des réflexes.

QUE SONT LES RÉFLEXES PRIMITIFS ?

Les réflexes sont des mouvements physiologiques involontaires qui favorisent l'apprentissage moteur et l'intégration sensorielle. L'apprentissage moteur est la capacité neurologique d'apprendre de nouveaux mouvements par la pratique et la répétition. L'intégration sensorielle est la capacité du mental et du corps de percevoir des informations internes et externes par le biais des sens, de réagir et de s'adapter en conséquence. Nos sens sont com-

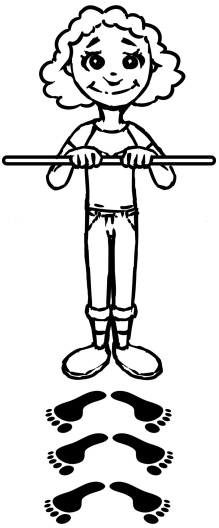
posés notamment de : la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat, le toucher, le système vestibulaire (sens du mouvement et de l'équilibre) et le système proprioceptif (conscience du corps).

Les réflexes primitifs sont des mouvements involontaires présents à la naissance, qui deviennent ensuite « dormants » (intégrés), avant l'âge de 12 mois. La plupart des réflexes s'intègrent alors dans un patron moteur qui permet à des mouvements plus matures et volontaires d'émerger. Cependant, il arrive qu'ils ne s'intègrent pas et interfèrent avec la capacité de l'enfant de développer une base solide pour la stabilité et la mobilité. Par conséquent, un enfant dont les réflexes primitifs ne sont pas intégrés peut développer des patrons de mouvement défaillants et inadaptés (Oden, 2004). Les professionnels qualifiés observent ces réponses inadaptées via la manière dont l'enfant réagit, se comporte et se déplace. Un moyen efficace de remédier à ce parasitage est de proposer à l'enfant d'effectuer des activités propices à mettre ses réflexes « en sommeil ».

La reproduction de ces mouvements primordiaux offrira à l'enfant une seconde chance de réintégrer et de reconnecter le lien entre le cerveau et le corps.

6) LA MARCHE DU CANARD AVEC UN BÂTON

Matériel : un bâton de la largeur des épaules et des images de pieds comme repères visuels.



1. Debout, les talons se touchent et les orteils pointent vers l'extérieur en position de « V ».

2. Tenir le bâton avec les paumes vers le bas, les deux pouces pointant l'un vers l'autre.

3. Avancer en canard (en gardant les pieds en « V ») sur environ 3 mètres, en gardant le bâton horizontal.

4. Faire une pause de 3 secondes.

5. Reculer comme un canard (en gardant les pieds en « V ») sur environ 3 mètres, en gardant le bâton au même niveau.

6. Répéter 3 à 5 fois.

Objectifs :

1. Avancer et reculer dans un mouvement fluide et naturel.
2. Maintenir le bâton stable et équilibré tout au long de l'activité.
3. Faire preuve de discrimination entre le côté droit et le côté gauche.

Signes d'acquisition :

- Capacité de maintenir le bâton à l'horizontale.
- Posture corporelle verticale.
- Mouvements souples et fluides.
- Le pied droit et le pied gauche sont tournés vers l'extérieur à angles égaux.
- Capacité d'avancer et de reculer.

Signes de non-acquisition :

- Bras et mains tournés vers l'extérieur.
- Le bâton n'est pas horizontal par rapport au sol.
- Pieds qui se remettent vers l'avant.
- Incapacité à enchaîner les mouvements.
- Grimace ou langue tirée.
- Tension dans le cou et les épaules.
- Perte d'équilibre ou chute.

Adaptations pour le canard et le pigeon :

- Imprimez des silhouettes de pieds et placez-les au sol. Une fois que l'enfant a progressé, demandez-lui de marcher comme un canard sans repère visuel.
  Si c'est encore trop difficile pour l'enfant, passez aux adaptations suivantes.

Canard et pigeon assis (pieds un par un) :

1. L'enfant est assis sur une chaise et adopte une posture alignée. Demandez-lui d'avancer un pied vers l'extérieur comme un canard, puis ce même pied vers l'intérieur comme un pigeon.
2. Maintenir chaque position 3 secondes.
3. Répéter 10 fois.
4. *Idem* avec l'autre pied.

Lorsque l'enfant est capable d'exécuter cette activité avec aisance, passez aux suivantes.

Canard et pigeon assis (les deux pieds) :

5. Toujours assis sur la chaise, posture alignée, demandez à l'enfant d'amener ses deux pieds vers l'extérieur comme un canard et vers l'intérieur comme un pigeon.
6. Maintenir chaque position 3 secondes.
7. Répéter 10 fois.

Placement des mains lors du canard et du pigeon

1. Assis, les pieds confortablement posés au sol et dans une posture alignée, demandez à l'enfant de tenir un bâton, les paumes vers le bas et les pouces pointant l'un vers l'autre.
2. Inverser la main droite en tenant le bâton par le bas, la paume vers le haut et le pouce vers l'extérieur.
3. Faire de même avec la main gauche.
4. Ramener la main droite dans sa position initiale.
5. Ramener la main gauche dans la position initiale.
6. Répéter 10 fois.

Si une simplification supplémentaire est nécessaire, vous pouvez travailler chaque bras séparément et augmenter le nombre de répétitions jusqu'à ce que l'enfant réussisse au moins 5 fois sur les deux côtés.

TABLE DES MATIÈRES

Présentation par l'éditeur.....5
Les bonus du livre.....8
Dédicace.....9
Introduction.....11
Que sont les réflexes primitifs ?.....13
Chapitre 1 : le rôle des réflexes.....15
Chapitre 2 : le réflexe de Moro.....19
Qu'est-ce que le réflexe de Moro ?.....19
Les rôles du réflexe de Moro.....20
Réflexe de Moro résiduel : signes et comportements.....21
Chapitre 3 : observations.....23
Tableau 1 : liste récapitulative des manifestations et des comportements liés au réflexe de Moro.....24
L'observation de l'étoile de mer.....27
Chapitre 4 : les mouvements d'intégration.....29
A. Planification du programme d'activités.....29
B. Aménagements.....30
C. Mouvements pour favoriser l'intégration du réflexe de Moro.....31
1) L'étoile de mer sur le pouf.....32
2) L'étoile de mer sur la chaise.....36
3) L'étoile de mer debout.....40
4) Le pont.....44
5) Le plouf.....47
6) La marche du canard avec un bâton.....49
7) La marche du pigeon avec un bâton.....52

8) La marche du canard avec des marqueurs.....54
9) La marche du pigeon avec des marqueurs.....56
10) La marche du canard sans rien tenir.....58
11) La marche du pigeon sans rien tenir.....60
12) Le saut du canard et du pigeon avec marqueurs.....62
13) Le saut du canard et du pigeon sans marqueurs.....64
14) Le câlin à la terre (sur le ventre).....66
15) Le câlin à la terre (sur le dos).....68
16) Le pop-corn au sol.....70
17) Le pop-corn sur ballon de gym.....72
18) Le câlin au ballon (les 4 membres à la fois).....74
19) Le câlin au ballon (alternance des membres).....76
20) La patate chaude.....79
21) Le voyage du ballon (au-dessus de la tête et entre les jambes).....82
22) La glissade du serpent sur le dos.....84
23) Le lancer de ballon.....86
24) L'arbre qui pousse.....90
25) L'échelle horizontale.....92
26) Le coup de pied en banane.....95
27) Le bercement sur ballon de gym.....97
28) La balançoire à traversin horizontal.....100
29) La balançoire à traversin en diagonale.....102
30) La balançoire poire.....104
31) La course de la poire et du trapèze.....106
Chapitre 5 : recommandations et ressources supplémentaires.....107
A. Comment savoir si les activités sont efficaces ?.....107
B. Suggestions de pauses de mouvements pour faciliter l'intégration du Moro.....108
Tableau 2 : suggestions de pauses de mouvements à intégrer tout au long de la journée.....109
C. Suggestions de rééducation pour les ergothérapeutes et psychomotriciens.....111
en cabinet.....111
D. Lettre aux parents ou responsables de l'enfant.....112
Tableau 3 : Journal de bord des activités d'intégration du réflexe de Moro.....113
Glossaire.....115