

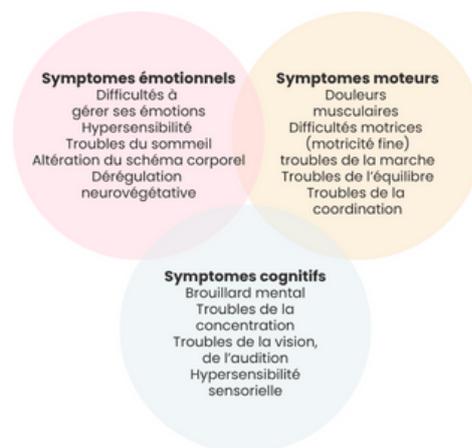
L'accompagnement des troubles neurologiques fonctionnels et de la fibromyalgie par les réflexes archaïques

Les réflexes archaïques ou primitifs sont des réponses automatiques, normalement présents chez le bébé lors des premiers mois de vie (le bébé attrape le doigt lorsqu'on le pose dans sa paume, il se redresse si on le place sur le ventre, etc...). Ces réflexes vont l'aider à se développer en permettant à son cerveau de construire des schèmes sensori-moteurs, des « bases » pour son fonctionnement moteur mais également perceptif, émotionnel et cognitif. Au fur et à mesure que le bébé grandit et que son système nerveux mature, ces réflexes disparaissent : on dit qu'ils s'intègrent dans le système moteur global. Parfois, ces schèmes, ces « fondations » ne se sont pas bien mises en place, ces réflexes ne disparaissent pas complètement ou peuvent se réactiver : cela entraîne un « parasitage » contre lequel la personne va devoir lutter, et qui va entraver son bon fonctionnement moteur, émotionnel et cognitif.

Les réflexes primitifs construisent les fondements sur lesquels se basent notre motricité et nos compétences plus générales (perceptives, cognitives, émotionnelles).

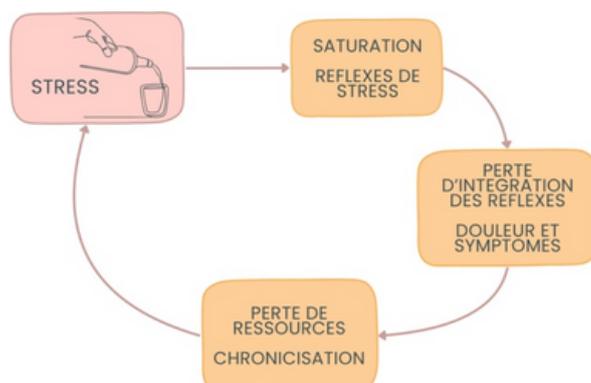
Les compétences motrices sont à la base des autres compétences : le système émotionnel est en lien étroit avec le système de l'équilibre (système vestibulaire), la coordination des mouvements des yeux sert les compétences de lecture par exemple.

Lorsque le système moteur se dérègle, dans la fibromyalgie ou les troubles neurologiques fonctionnels, ce sont les autres domaines (régulation émotionnelle en lien avec la régulation neurovégétative, compétences cognitives) qui sont également fragilisés, d'où les divers symptômes en plus de la douleur.



Fibromyalgie, troubles neurofonctionnels, troubles chroniques : une boucle sans fin

Les réflexes primitifs se réactivent particulièrement en cas de stress. Souvent un traumatisme physique ou émotionnel, parfois même un événement bénin déclenche l'apparition du trouble : c'est la « goutte de trop ». Cette sur-activation des réflexes de stress entraîne une réactivation des autres réflexes dont l'intégration est souvent déjà fragile. Cette perte de ressources crée en soi un stress supplémentaire, qui accentue encore cette boucle et limite les capacités à en sortir.



L'intégration des réflexes archaïques : retrouver ses ressources durablement

L'intégration des réflexes archaïques a pour but de :

- mieux comprendre son trouble et les mécanismes sous-jacents aux symptômes ressentis
- se réapproprier son corps et de retrouver des sensations autres que la douleur ; réapprendre à ressentir son corps et ses signaux (fatigue), ses émotions
- réapprendre à bouger « mieux », « réengrammer » les bons schèmes moteurs, c'est-à-dire des mouvements moins coûteux en énergie et générant moins de tensions musculaires parasites.
- apaiser les réflexes de stress pour apprendre à se sécuriser, à réguler ses émotions, et pour reconstruire des réactions adaptées aux différents événements de la vie.
- retrouver de l'autonomie dans la gestion de son trouble, par la pratique à la maison d'activités simples et personnalisées, adaptées aux besoins du moment. Se construire sa propre « boîte à outil » pour gérer son trouble et ses symptômes au quotidien.

L'accompagnement individuel régulier

Accompagnement sous la forme de séances d'une heure, au rythme qui vous convient : d'une par semaine à une par mois, sur une période définie :
Idéalement, un accompagnement de 5 séances espacées chacune de 15 jours, pouvant être poursuivi par un accompagnement occasionnel.

Flexible, sur-mesure, au rythme qui vous convient

Tarifs :
250 euros les 5 séances
(soit 50 euros la séance)

L'atelier individuel d'une journée

Découverte des réflexes archaïques, intégration des réflexes en lien avec vos problématiques, pratique d'activités personnalisées, adaptées à vos besoins, pour retrouver de l'autonomie dans la gestion de son trouble et faire perdurer les bénéfices du stage.

Un accompagnement d'une journée
Idéal pour les personnes résidant loin

Tarifs :
280 euros la journée complète (6h)
Horaires modulables

L'atelier de groupe

Découverte en petit groupe (maxi 6 personnes) des réflexes archaïques autour de problématiques communes, et découverte des outils à pratiquer ensemble puis en autonomie

En projet, me contacter

Une invitation à la redécouverte de soi à travers le mouvement.

Si vous souhaitez des informations complémentaires, ou pour toute prise de rendez-vous :
Emilie Ouillon, Ostéopathe D.O. et Accompagnante en Intégration Motrice Primordiale (Réflexes archaïques)
110 rue de la Coise, 42330 Cuzieu
06 95 95 96 48
emilie.ouillon@gmail.com