

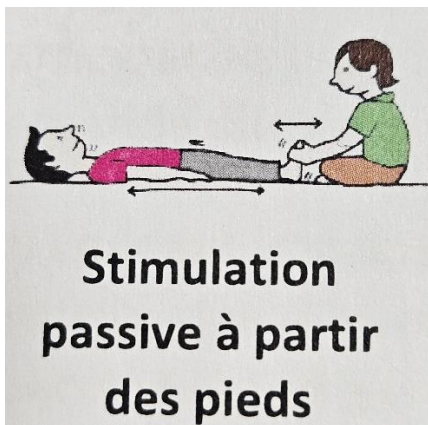


Reflexes archaïques et émotions lors de la grossesse – Avril 2025 – Elisabeth Lathuille

Afin de réinformer le système nerveux et vestibulaire de la femme enceinte et par voie de résonnance du bébé qu'elle porte, commençons par le B.A.BA

Des mouvements passifs (le partenaire le fait vivre à sa femme) et des mouvements actifs (la femme le fait toute seule)

- 1) **Objectif : sortir de la sidération ou du stress** par les bercements longitudinaux et transversaux

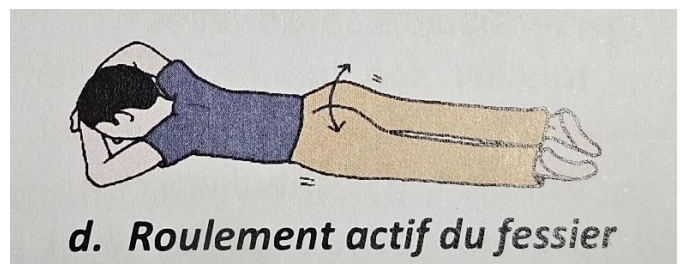
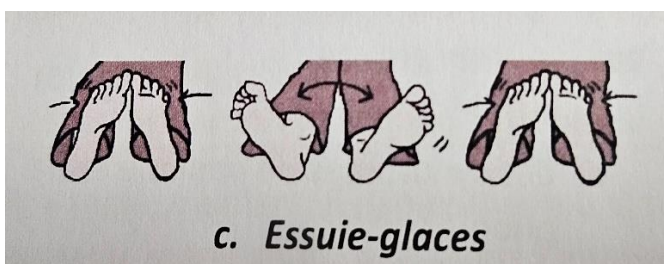


ou

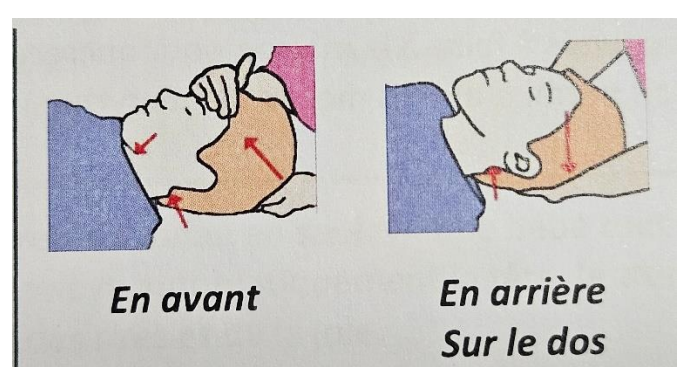
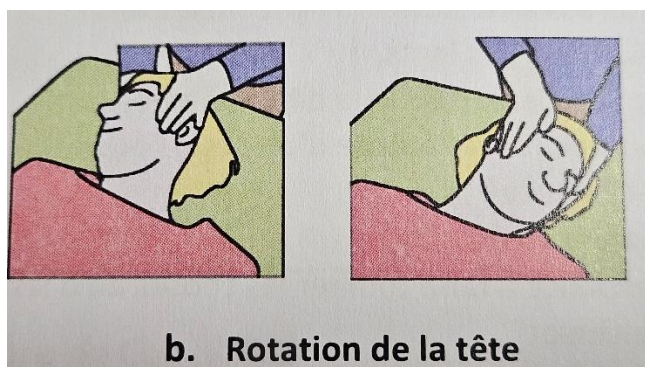
puis



Les deux suivant se font coucher **sur le dos** en autonomie



- 2) **Objectif : sortir du contrôle** et apaiser le mental (élasticité indispensable pour la naissance)



3) Mettre de la paix et de la structure

Faire prendre conscience du lien existant entre les 2 épaules, 2 paules/bassin et 2 hanches et des diagonales. Puis faire le bercement ci-dessous puis le X en étirement (tirer épaule/pousser le bassin)



Une autre variante consiste à pousser doucement d'avant en arrière. Certaines personnes aiment sentir le soutien de votre corps derrière elles, d'autres non. Il est crucial de demander ce qui convient le mieux.

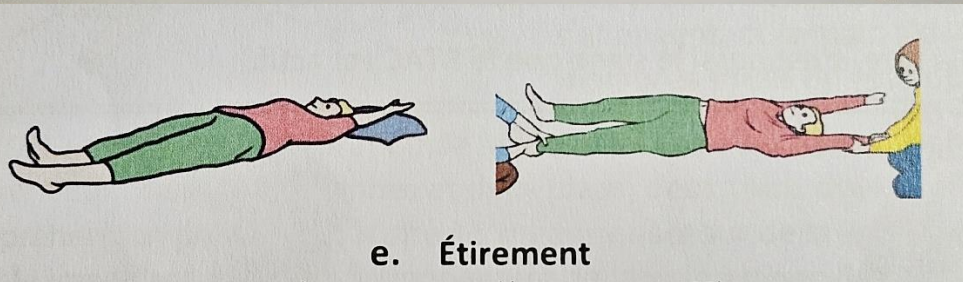
Il faut souvent commencer par cette variante quand le mouvement de l'ischion à la tête stimule le vestibulaire au point de déclencher nausées et/ou vertiges.

Si besoin, répéter de l'autre côté.

4) Objectif : Préparer Bébé à sa mobilisation active lors de l'accouchement

e. Mouvements prénataux (RMTi 2, page 38)

Les mouvements prénataux reproduisent les activités du fœtus en milieu liquide. Il est important que le fœtus les effectue car ils participent à la bonne mise en place des connexions neurales. En cas de stress fœtal, l'activité motrice peut être molle ou chaotique. Effectuer les **mouvements prénataux** peut aider à installer les systèmes moteur et sensoriel et à consolider le socle permettant de se sentir en sécurité pour bouger. Il existe des mouvements de la tête, des bras et des jambes, que vous pouvez également combiner.



Flexion et rotation de sa tête pour l'engagement et dégageement

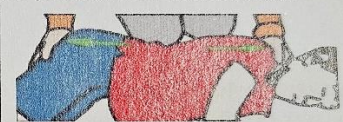


b. Rotation de la tête

Mettre les mains dans les positions suivantes



i. Au-dessus de la hanche et en dessous de l'épaule



ii. Sous l'ischion et au-dessus de l'épaule



Amorce de roulade



b. Arches du chat (mouvement 13 - p. 113)

5) Également en complément

Autres activités

Ces mouvements calment le système et aident à sortir de l'immobilisation



f. Libération des tensions notionnelles (tenue des PNV)

(RMTi 2 p. 39)



g. Acupression auriculaire (dérouler les oreilles)

(RMTi 2 p. 39)



h. Stimulation du nerf trijumeau

(RMTi 2 p. 39)

Libération des tensions émotionnelles (tenue des PNV)



Tenir doucement les points situés sur le front, à mi-chemin entre les sourcils et la ligne de démarcation des cheveux. Attendre que la pulsation se synchronise.

Cet exercice est indiqué quand la personne est submergée ou en souffrance émotionnelle. Elle peut tenir les points elle-même, ou vous pouvez les tenir pour elle.



Quand vous tenez les points de LTE, la pression à appliquer ne doit pas être plus forte que si vous appuyiez sur vos paupières fermées.³

Massage du nerf trijumeau



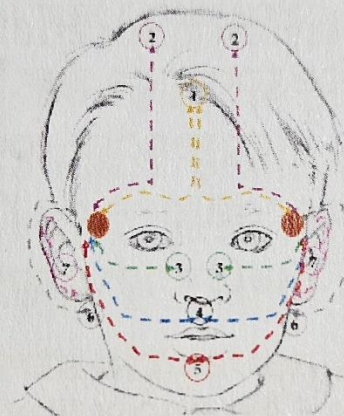
En stimulant le pourtour du visage, le dessus des oreilles et le cuir chevelu, on active le système nerveux parasympathique, ce qui désensibilise et apaise les nerfs qui peuvent déclencher le RPP et la réponse *fuite-ou-lutte*.

Lissez/caressez le front, le dessous des yeux et le pourtour des lèvres. Demandez à la personne quelle pression lui convient.

Vous pouvez aussi passer sous le menton et au-dessus des oreilles en remontant jusqu'au cuir chevelu.

Cet exercice peut aussi être bénéfique en cas de troubles du traitement auditif, car le nerf trijumeau est directement relié au muscle stapédien dont la fonction est de réduire la sensibilité aux sons.

Beaucoup de personnes préfèrent le faire en auto-massage.



h. Tapotement du visage