Réflexes archaïques : revue des études scientifiques

À ce jour, la littérature scientifique (neurosciences, psychologie du développement, biomécanique) met en évidence le lien fondamental entre le socle neuromoteur et les capacités cognitives. L'observation et les études confirment que la persistance de réflexes archaïques au-delà de la petite enfance constitue un indicateur fiable d'une immaturité posturale et sensorimotrice.

Ces réflexes non intégrés ne sont pas une fatalité, mais ils imposent au cerveau une « double tâche » invisible : l'apprenant épuise une part de ses ressources attentionnelles à contrôler sa posture, s'équilibrer ou stabiliser son regard, au détriment de ses stratégies d'apprentissage et de sa régulation émotionnelle.

Dans cette revue, nous avons sélectionné des études rigoureuses (revues systématiques, études observationnelles) qui confirment la forte corrélation entre cette immaturité motrice et les difficultés d'attention, de coordination ou d'apprentissage. Le travail sur les réflexes archaïques ne constitue pas un traitement médical ou curatif des troubles du neurodéveloppement, mais un outil éducatif de fond : il vise à restaurer la pleine disponibilité corporelle de l'apprenant.

Pour illustrer l'étendue de cet impact biomécanique, y compris chez l'adulte, figure également un travail majeur et inédit : la thèse de Julie Bastière (2024). Réalisée en France auprès de sportifs professionnels, elle montre de manière objective que la persistance des réflexes primitifs altère l'efficacité technico-tactique et double le risque de blessure. Cette sélection d'études offre ainsi un éclairage actuel et fondé sur l'intérêt d'évaluer la sphère neuromotrice pour permettre à chacun d'exploiter pleinement son potentiel.

Sélection de la littérature de référence

1. McWhirter et al. (2022)

Titre : Primitive reflexes and learning disorders: a systematic review

Méthodologie : Revue systématique (critères PRISMA) portant sur 27 études académiques.

Résultats : Mise en évidence d'une très forte association entre des réflexes primitifs persistants (RPR) et divers défis d'apprentissage, d'attention et de coordination motrice.

Source : PubMed

2. León-Bravo et al. (2023)

Titre : Prevalence of Active Primitive Reflexes and Craniosacral Blocks...

Méthodologie : Étude transversale observationnelle menée sur une population de 120 enfants (3–8 ans).

Résultats : 89,5 % des enfants évalués présentaient au moins un réflexe actif. L'étude confirme une corrélation directe avec des immaturités dans le développement neuropsychomoteur.

Source : MDPI Children

3. Gieysztor et al. (2016)

Titre : Persistence of primitive reflexes and associated motor problems in healthy preschool children

Méthodologie : Étude clinique observationnelle évaluant les réflexes et la motricité de 35 enfants en bonne santé (4–6 ans).

Résultats : 65 % de l'échantillon présentait au moins un réflexe persistant. Association marquée avec des défis moteurs sous-jacents (coordination et équilibre).

Source : PubMed Central (PMC5778413)

4. Julie Bastière (2024)

Titre : Réflexes archaïques et performances sportives chez les footballeurs

Méthodologie : Thèse doctorale en France. Tests cliniques, analyse biomécanique et données de blessures sur 68 joueurs professionnels.

Résultats : 68 % présentaient des réflexes actifs. L'étude montre une corrélation forte entre la persistance des réflexes, un risque accru de blessures, et une baisse de l'efficacité technico-tactique.

Source : Thèses.fr