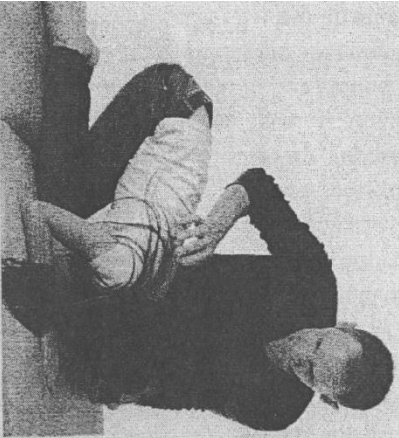




L'intégration Motrice Primordiale (IMP) le bon réflexe

Même si nous n'avons pas conscience de leur action, les mouvements et réflexes primordiaux sont à la base de notre développement : moteur émotionnel et cognitif. L'intégration Motrice Primordiale (IMP) permet d'identifier et d'intégrer des réflexes non intégrés - parasitant à notre insu les apprentissages et notre fonctionnement - à l'aide de mouvements et procédures de remodelage simples. Action !



esprit. L'IMP renvoie à la source de la problématique, mais ne se substitue pas à d'autres approches thérapeutiques. Cette approche identifie les points d'entrée qui vous génèrent l'existence de votre issue. Cela permet d'explorer le train pour permettre aux autres thérapies (psychomotricité, logopédie, approches psychocorporelles...) d'être pleinement opérantes, explique Paul Landon, créateur de l'intégration Motrice Primordiale, dont les consultations et les formations rencontrent un franc succès.

Une synthèse efficace

Pour créer l'IMP Paul Landon est parti de son expérience d'enseignant en difficulté scolaire. J'ai obtenu l'accès à 14 ans et à 20 ans, je me suis mis en quête de méthodes pour améliorer l'apprentissage, en 1989.

Un réflexe orchoïque non intégré vous surcharge le système nerveux et en réduit la disponibilité ; l'apprentissage s'en trouvera affecté.

En 2011, j'ouvrais par ses recherches, la pratique et l'enseignement de diverses techniques sur l'intégration des réflexes et l'éducation kinesthésique. Brian Gymn, Paul Landon synthétise sa méthode, l'intégration Motrice Primordiale (IMP) représente ce qu'il y a de meilleur dans ce qu'il a vu, ensuite cela l'invite à appliquer couramment et techniquement.

directement ou indirectement sur les réflexes et mouvements primordiaux (técas, sigilas, naseus, asexualité, amicalisme, suédoise...).

Enfin, la base philosophique, l'éducation Kinesthésique, il s'agit, donc, d'une approche éducative et ludique se focalisant sur le développement des potentialités de la personne à travers ses objectifs personnels.

L'alphabet du mouvement

Le mouvement et les réflexes primordiaux sont à l'origine de notre développement psychomotricité et cognitive. Même si nous n'avons pas conscience de leur action, leur rôle dans notre vie quotidienne est essentiel, en particulier dans les apprentissages. Et cela, commence déjà dans la ventre de la mère...

Quand nous venons au monde, nous sommes très fragiles, préintuitifs même. Regardez un petit veau : il se met debout en quelques minutes. Nous, il va nous falloir des années pour être autonomes ! C'est ainsi que pour nous aller à l'école durant les premiers temps, se trouvent en place des réflexes moteurs, constitutifs de réseaux neuronaux et architecturaux, de gestes et schémas moteurs.

Prenez le réflexe d'agrippement (grasping) : le bébé serre instinctivement le doigt et agrippe sa mère. Cela lui permet d'attraper son attention, ensuite cela l'invite à agripper une chaise pour se mettre debout.

Et plus grand, cela lui permettra de tenir une fourchette, un stylo, un outil.

Moi intégré, cela peut créer sur le plan moyen une difficulté à tenir un stylo (à du mouvement proprioceptif), une maladresse... Sur le plan émotionnel, des problèmes dans la façon d'appréhender les choses (attachement, détachement). Et ou mieux cognitif, détachement. C'est pourquoi, Paul Landon, s'exprime, sur des difficultés, on pourra rarement à remonter si loin...

Une bonne intégration, des réflexes est donc cruciale, car ceux-ci nous protègent et nous aident à fonctionner en situation de stress. Un réflexe orchoïque non intégré, poursuit Paul Landon, vous surcharge le système nerveux et se traduit par la disponibilité, l'apprentissage (physique, émotionnel, cognitif) s'en trouvent affectés.

En séance

Concrètement, le travail en IMP se passe en deux temps. Tout d'abord, le professionnel de cette approche identifie les mouvements et réflexes primordiaux non intégrés (en raison de stress durant la grossesse ou l'accouchement, de manque de stimulation, de mouvement, etc.).

Nous utilisons environ 35 tests sur les réflexes. À ce stade, l'accompagnement en IMP explique l'impact des schémas moteurs non intégrés sur le quotidien (de l'enfant ou de l'adulte). Dans un

deuxième temps, le praticien aide à remodeler (intégrer) les mouvements et réflexes primordiaux qui ont basculé de l'un à l'autre.

Cela se passe via des stimulations douces et des mouvements fondamentalistes (issus des travaux de Swelling Magnusson), mouvements rythmiques, leur et dédiés inspirés par l'intégration Sensorielle, exercices de renforcement postural et musculaires (avec des élastiques, des ballons ou le poids du corps), illustre Paul Landon.

La personne repart de la séance (qui dure à 1 h) avec des exercices à faire à la maison (5 à 10 min, par jour, pendant 6 semaines). Au final, le travail de l'IMP aura des effets positifs sur les sphères cognitives (apprentissage, scolarité, créativité...), émotionnelle (gestion du stress, confiance en soi, centrage, organisation, joie intérieure...) et physique (posture, forme...). Pour un mieux-être général. ■

Caroline Asseline

Carte pratique

1. L'intégration Motrice Primordiale (IMP), Paul Landon www.irefines.org ; info, liste des praticiens pour consultation en ligne, adhésifs et ateliers (Belgique, France, Suisse), agendas et modules de formation... Les formations à l'IMP ont lieu régulièrement en Belgique, France, Suisse et sont ouvertes aux professionnels du corps kinésithérapeutes, ostéopathes, psychomotriciens... ;

de l'apprentissage (Psychomotriciens, orthophonistes...) aux enseignants, éducateurs, parents, psychologues, psychomotriciens, médecins, obstétriciens, neurologues (etc.), mais aussi aux sportifs, musiciens et toute personne souhaitant améliorer sa gestuelle. 2. Plus spécifiquement sur les formations du CFPA, voir aussi www.opprimv.fr.org

Votre enfant est en difficulté scolaire ? Adulte, vous binez sur des schémas récurrents ? Vous rêgnez pour au succès ? Vous êtes dans un "belle" ? ... L'IMP peut vous aider à intégrer votre enfant, tout ce qu'il faut pour aller bien - intégration motrice, aide aux troubles de l'écriture - mais vous marchez avec un collon dans votre chausson - Même avec tout le matériel du magasin, non ?

C'est une ligne, mais elle exprime bien l'importance des réflexes primordiaux non intégrés, dans notre fonctionnement corporel !