



# Je m'appelle Moro

Je sursaute pour un rien et mes bras et mes jambes s'écartent. Je parle haut et fort et souvent de façon saccadée ou rapide.

J'ai tendance à sauter sur place et ai du mal à contrôler mon état d'excitation qui masque en fait un état de stress constant.

Parfois, à l'inverse, je peux être très timide, renfermé et m'isoler pour me sentir protégé. Je peux parler tout bas, être discret et tout faire pour qu'on ne me remarque pas. J'aime me retrouver dans ma bulle car elle me rassure : poings liés, centré autour de mon nombril, je me tiens "en boule", jambes repliées contre mon ventre.

Hypersensible, je pleure facilement: c'est ma manière de sortir tout ce que j'ai dans le corps. Je redescends aussitôt ce qui me vaut parfois l'expression "soupe au lait". Maladroit dans ma manière de m'adresser aux autres, je me sens agressé ou alors je suis agressif.

Je n'aime pas les efforts prolongés comme l'endurance. Je m'essouffle rapidement puisque je ne sais pas vraiment respirer correctement. Du moins, je ne respire pas complètement; mes inspirations et mes expirations ont tendance à être très courtes et rapides.

Je suis sensible au toucher: je n'aime pas les contacts physiques, les câlins ni les vêtements serrés.

Je réagis aux bruits et à la lumière: je suis toujours sur le qui-vive et mes pupilles sont dilatées en cas de grande luminosité et ma vision périphérique c'est-à-dire mon champ visuel s'agrandit. Tout mouvement autour de moi me perturbe: tout ce qui bouge autour de moi attire mon regard car je dois surveiller ce que c'est, ce qui me déconcentre.

Puisque je suis sous stress, je sécrète l'adrénaline et le cortisol qui sont les hormones du stress de manière assez prononcée. Il me faut donc trouver de quoi compenser ces dépenses en hormones. Et je trouve ce qu'il me faut

dans le sucre. Je suis donc un grand consommateur de sucre qui a un effet régulateur sur l'humeur. Le problème, c'est que le sucre engendre aussi une plus grande excitation. Donc plus je mange de sucre, plus j'ai besoin d'en manger! Un cercle vicieux infernal puisque le sucre m'est néfaste mais que je ne peux pas m'en passer!

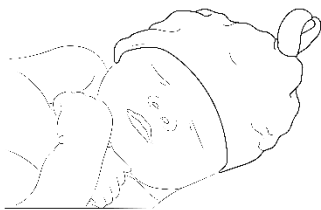
De nature inquiète, je mets en place des rituels pour me rassurer, rituels qui peuvent devenir des tics ou des tocs et je n'aime pas les changements.

## Explication:

Ce réflexe se fait en deux phases :



- une phase d'ouverture : retour en adduction et extension des membres avec souvent des cris



- une phase de fermeture : abduction et flexion des membres.

En réponse au stimulus, tout en inspirant, le nourrisson va ouvrir l'axe de son corps: bras, mains et doigts, jambes s'ouvrent vers l'extérieur comme une fleur qui déploie ses pétales. Puis le nourrisson retient sa respiration, et sur

l'expiration, il se ferme autour de son axe en contractant ses membres et ses poings.

Ce réflexe devrait être intégré vers 3-4 mois après la naissance et faire place au réflexe de Strauss qui est un réflexe de sursaut face à un stimulus de surprise.

### **Observation :**

On demande à la personne de se mettre debout jambes serrées et pieds collés, les bras en l'air face à elle, à 45 degrés. On incline sa tête légèrement en arrière. On se place derrière elle et on lui demande, une fois les yeux fermés, de se laisser tomber dans nos bras. Puis on l'avertit qu'on va la laisser tomber puis la rattrapper. On vérifie alors les réactions : si la personne ne peut pas se laisser tomber, qu'elle commence à le faire mais pose un pied en arrière, qu'elle ouvre les bras, pousse un cri ou a toute autre réaction de peur, c'est que le réflexe est encore présent. Toute forme de réaction signifie que le réflexe n'est pas intégré.

## Incidences dans les trois sphères si le réflexe est encore présent :

### Cognition

Sensible à toute distraction  
Difficultés à mémoriser, à se concentrer  
Manque de créativité  
Possibilité d'hyperactivité

### Corps

Problèmes de respiration, besoin de sucre car son corps en dépensera beaucoup, allergies causées par l'hyperactivation des glandes surrénales, difficulté à accepter les contacts physiques

### Émotions

Personne "peureuse", émotive, stressée pour un rien, irritable, hypersensible, réservée, timide.  
Difficultés à s'adapter à de nouvelles situations, à aller de l'avant.  
Peur de l'inconnu et dépendance dans ses relations.  
Sujette aux cauchemars, insomnies et aux terreurs nocturnes.  
Besoin de rituels, difficulté à faire des choix.  
Excitabilité, violence possible.