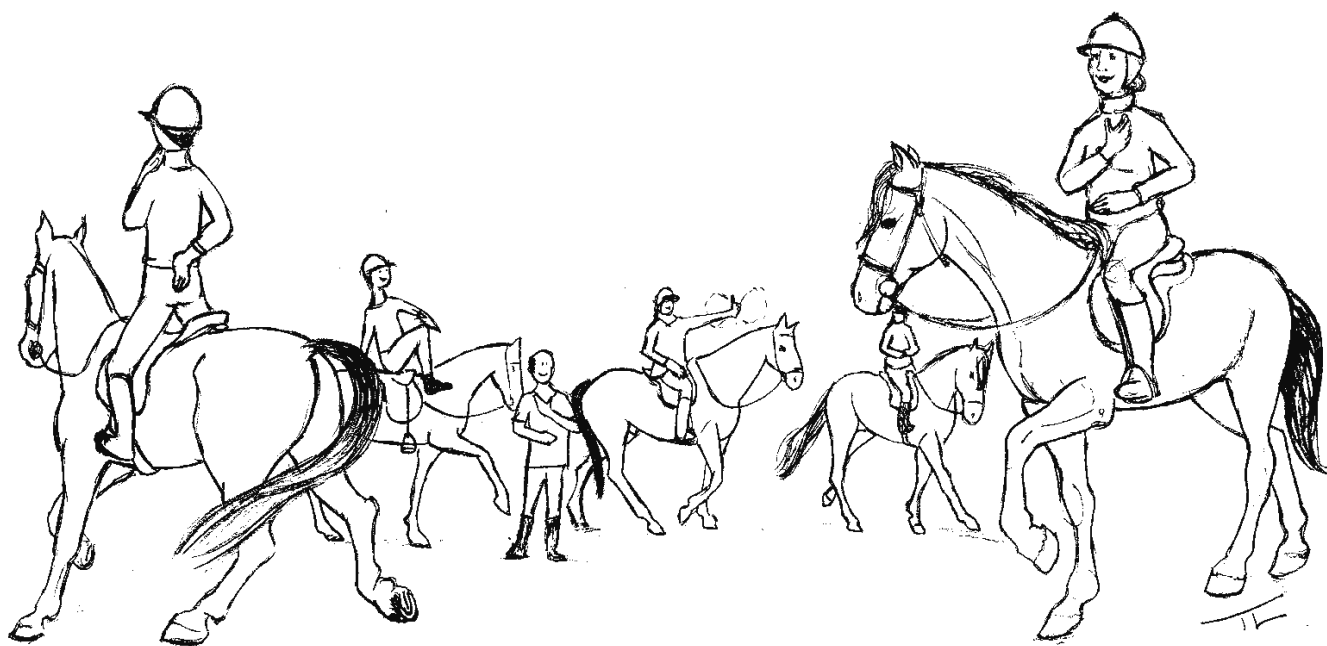




BRAIN GYM FRANCE

Le journal

N°1 - Automne 2003



EDITORIAL

Chers lecteurs, chères lectrices, chers adhérents,

Nous sommes heureux de vous présenter ce premier vrai numéro du journal de l'association Brain Gym France. A ce jour, vous êtes une centaine d'adhérents inscrits sur nos listes. Merci à tous pour votre rapidité, votre enthousiasme et votre confiance.

Vos nombreux messages de sympathie, venant de France et de l'étranger, nous encourageant dans notre action, merci à ceux qui nous ont envoyé des mots et courriels.

Le but de ce journal est d'être l'écho de ce qui se passe en méthode Brain Gym, en France mais également chez nos voisins, afin de faire partager les expériences, d'élargir les horizons vers différentes perspectives et points de vue, et surtout de voir les nombreux champs d'application possibles en Brain Gym. Puissent ces témoignages être source d'inspiration !

Tout d'abord, en Allemagne, nous vous présenterons une étude menée par une enseignante, responsable du département de diagnostic et de neurophysiologie du développement, sur trois classes d'enfants utilisant le Brain Gym.

Ensuite, la part belle est donnée à l'Italie ! En effet, il y a peu s'est créé l'institut Italien de Brain Gym sous la houlette de quatre passionnés, deux médecins, une kinésithérapeute et un consultant en gestion du stress, dont les connaissances et compétences s'accordent et se complètent à merveille. Nous verrons comment ils utilisent l'outil Brain Gym dans leurs pratiques professionnelles respectives.

Toujours en Italie, où un lien apparaît entre le Brain Gym et le monde équestre, notre reporter nous emmène dans un centre éducatif où des enfants et des personnes handicapées pratiquent la méthode sur des ânes.

Retour en France pour deux expériences utilisant le Brain Gym dans des secteurs d'activité très différents, l'entreprise et le conservatoire de musique.

Comme vous pouvez le constater, l'Europe fourmille d'idées et nous attendons la suite avec vos témoignages et les différentes façons dont vous utilisez le Brain Gym.

Notez dans vos agendas : **samedi 27 mars 2004 aura lieu l'assemblée générale de notre association.** Pour commencer ce journal, découvrons vos courriers qui sont une ouverture à la discussion...

Bonne lecture.

Tania Landon, Annie Lenorais et Paul Landon,

Retrouvez-nous sur www.braingymfrance.org

Sommaire

| | |
|--------------------------------|----|
| Edito | 1 |
| La méthode Brain Gym | 2 |
| L'association Brain Gym France | 2 |
| Courriers des lecteurs | 3 |
| La classe en mouvement | 4 |
| Un sacré sacrum | 6 |
| Le réflexe spinal de Galant | 7 |
| Rencontre au sommet de l'Etna | 8 |
| Un dimanche à Asilandia | 10 |
| Cap sur l'entreprise | 12 |
| Mon livre de chevet | 13 |
| Le coin des enfants | 13 |
| Brain Gym au conservatoire | 14 |
| Les adresses | 15 |
| Bulletin d'adhésion | 16 |

L'association Brain Gym France

L'association Brain Gym France comporte deux types de membres :

1. Les membres enseignants et/ou consultants qui sont des professionnels de la méthode Brain Gym, ils pratiquent la méthode en cabinet et l'enseignent éventuellement en groupe.
2. Les membres sympathisants qui s'intéressent de près ou de loin à la méthode Brain Gym

Ce que nous proposons :

- ◆ Une liste des enseignants et consultants en méthode Brain Gym.
- ◆ Une rencontre annuelle.
- ◆ Un journal trimestriel (celui que vous avez entre les mains).

Le but de notre association : développer et faire connaître la méthode Brain Gym, tout en réunissant professionnels de la méthode, professionnels de l'éducation et grand public.

La méthode Brain Gym®

Qu'est ce que la méthode Brain Gym ?

La méthode Brain Gym est une méthode qui utilise des mouvements pour améliorer nos capacités, en particulier pour apprendre.

Quelles sont ses bases ?

En méthode Brain Gym nous pensons que certains mouvements peuvent activer certaines capacités comme la latéralité, la concentration, la mémorisation...

Qui l'a mise au point ?

Au départ un enseignant américain Paul Dennison, il s'est vite adjoint les services d'une équipe (médecins chiropracteurs, optométristes comportementaux, ...). Aujourd'hui ce sont des équipes dans le monde entier qui apportent leurs contributions à la méthode Brain Gym, chaque année le point est fait lors d'un rassemblement annuel, cette année il a eu lieu en Angleterre. En moins de 17 ans, le Brain Gym est utilisé dans plus de 80 pays et les manuels de cours traduits en 40 langues !

Les consultants de la méthode Brain Gym sont-ils des thérapeutes, peuvent-ils résoudre mes problèmes ?

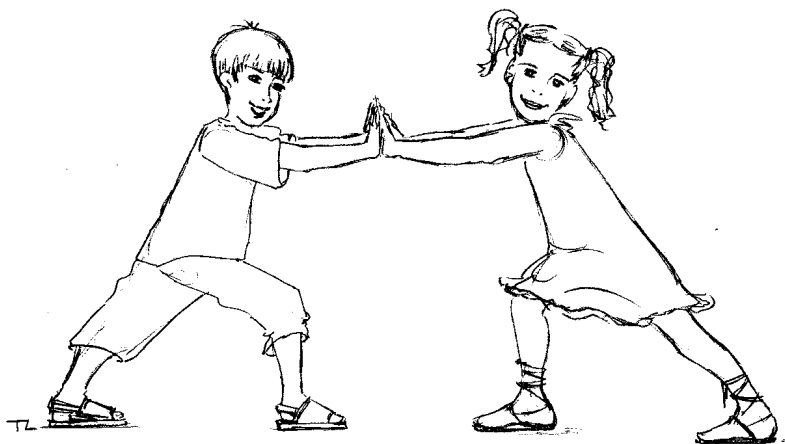
En fait, comme on l'a vu plus haut, la méthode Brain Gym a été mise au point par un enseignant, Paul Dennison. Cette méthode n'est donc pas une thérapie. On ne travaille pas sur les problèmes de la personne mais sur des objectifs qu'elle souhaite atteindre. Un consultant en Brain Gym ne vous demande pas quand vous arrivez : *Quel est votre problème (ou le problème de votre enfant) ?*, mais : *Qu'est ce que vous cherchez à améliorer ?*

Notre approche est éducative et non thérapeutique.

C'est ce qui fait son originalité et son efficacité.

Comment peut-on apprendre les mouvements de Brain Gym ?

Il existe un stage de 2 jours : Brain Gym 1 pendant lequel on enseigne les 26 mouvements de Brain Gym. Ce cours est ouvert à tous, on y croise aussi bien des enseignants que des parents, des orthophonistes ou des particuliers intéressés par la méthode. Voyez la liste des enseignants pour trouver une formation près de chez vous.



Brain Gym® est une marque déposée par l'«Edu-K Foundation»: www.braingym.org
Responsable du journal: Paul Landon. Pour envoyer vos articles et suggestions: journal@braingymfrance.org ou
Brain Gym France, 7, avenue de Tourville, F-14000 Caen
Ce journal a été réalisé sous GNU/Linux avec une suite bureautique libre et gratuite: OpenOffice.org:
<http://fr.openoffice.org>
Tous les dessins sont de Tania Landon ©2003



Courrier des lecteurs



Je suis adhérente à l'association Brain Gym France et professeur dans un collège, j'ai fait la formation Brain Gym sur deux week-ends et suis à la recherche de témoignages ou d'études sur ce qu'on peut faire faire aux élèves dans le cadre d'une classe, donc en collectif.

J'ai une classe un peu à profil d'élèves en difficultés, avec laquelle, bien sûr, j'ai commencé par les 4 exercices du PACE, qu'on fait en début d'heure, mais peut-on faire plus et comment ?

Je ne vois pas comment faire des équilibrages en collectif, et est-ce que cela a un sens de faire les exercices hors équilibrages ?

Merci de me répondre.

Cordialement,

M. Belmont

Bonjour,

Tout d'abord sachez qu'un des buts de notre association est de partager les études et expériences qui se font à droite et à gauche. Je pense que ce numéro vous apportera un début de réponse.

Je suis content de votre question car l'origine des mouvements de Brain Gym en est justement la réponse. Tout est parti d'un enseignant américain, Paul Dennison, qui a cherché des moyens pour aider ses élèves en difficultés. Il s'est vite rendu compte que l'utilisation de tous nos sens dans l'apprentissage et du sens du mouvement en particulier (la kinesthésie) aident à apprendre. Il a mis au point une équipe de recherche pour faire le lien entre mouvement, cerveau et apprentissage. Cela a abouti à un ensemble de mouvements pour apprendre, une gym du cerveau. Le but de ces mouvements : améliorer l'apprentissage. Ils sont faits pour être utilisés à l'école avant tout mais aussi à la maison, au bureau, devant son écran d'ordinateur... 26 mouvements de base sont à notre disposition en classe. A vous de les apparier, d'inventer des variantes et de les adapter à vos élèves et besoins pédagogiques.

Les mouvements de Brain Gym utilisés tels quels, favorisent l'apprentissage. Ensuite on peut les combiner au sein d'équilibrages, ce qui permet d'atteindre des objectifs spécifiques.

En classe, en plus de mettre l'ECAP sur l'apprentissage, vous pouvez utiliser les mouvements de Brain Gym en fonction de votre cours. Par exemple, avant la lecture, les mouvements pour lire (pour les yeux), avant d'écrire, les mouvements pour ... l'écriture, etc. Il

ne faut pas vouloir enseigner tous les mouvements d'un coup à vos élèves, il faut les introduire petit à petit. Dans le manuel de cours de Brain Gym vous trouverez les indications principales pour chaque exercice. En fonction de vos objectifs pédagogiques, montrez à vos enfants les mouvements qui semblent les aider le mieux.

Bravo, pour votre enthousiasme à utiliser le Brain Gym en classe et bonne continuation. Je suis sûr que de nombreux enseignants utilisant les mouvements de Brain Gym en classe sont prêts à partager leurs expériences, ces colonnes leurs sont ouvertes.

Paul Landon

Voici un courriel de Raphaël en réaction à notre éditorial du numéro 0 où nous disions: « Le corps bouge et ce n'est pas un secret le cerveau en profite pour mieux fonctionner. Bougeons pour accéder à tout notre potentiel, nos richesses individuelles ! Pour comprendre il ne suffit pas d'apprendre par coeur, mais bien « d'apprendre par corps. » [...] Le mouvement améliore l'apprentissage. ».

Bonjour,

Vous avez beaucoup de courage en essayant de faire un journal... Je vous admire.

Cela me donne un peu honte de faire une petite critique de votre présentation.

Lorsque vous dites que la sédentarité nuit, que le mouvement permet d'accéder à notre potentiel, on peut imaginer les gymnastes gonfler leurs biscotos, les fous du stade courir après leurs endomorphines. Là on restera toujours en dessous de la méthode Brain Gym.

Le mouvement re-branché des circuits qu'on a cessé d'utiliser parce qu'on a utilisé des circuits plus faciles, parce qu'on a toujours essayé d'être les plus paresseux possible, parce qu'on nous a laissés vivre à l'économie. C'est un mouvement spécifique pour une action spécifique chez un sujet spécifique.

Ce n'est pas un mouvement qu'on répète (ou si peu), c'est un mouvement qui guérit.

Vous savez tout cela mieux que moi sans doute. Je voulais seulement attirer votre attention sur une "ambiguïté épistémologique". Vous voyez, il faut du courage et de la patience pour faire un journal. Je vous les souhaite.

Bien cordialement.

Raphaël.

L'étude du développement cérébral nous enseigne que les tout-petits structurent toutes les informations nouvelles en les classant selon des critères plus élaborés que leurs apparences, c'est grâce à ce système de fonctionnement qu'ils trient, classent les données de leur environnement. Dès les premiers mois de la vie le bébé dissocie le caractère statique des objets de la dynamique et donc de ce qui participe au mouvement, c'est comme cela qu'il apprend. Gageons que nous adultes puissions revenir aux sources pour les aider dans leurs difficultés. Les facteurs qui déterminent le succès de l'apprentissage passent par la communication des émotions, la confiance en soi, tolérant alors la créativité et l'imagination. Pour l'observer et le ressentir, repassons par le corps et ses connexions au cerveau. S'il faut pour cela faire du cross crawl en courant ou prendre contact avec son corps en gonflant ses muscles, c'est un début.

On a toujours quelque chose à apprendre de ses difficultés, il faut juste un but et ensuite les mouvements appropriés.

Raphaël, vous avez raison de nous rebrancher sur nos objectifs.

Bien à vous,

A.L.

Cher Raphaël,

Merci de nous reprendre, oui bouger ne suffit pas pour être malin et apprendre facilement, sans quoi les enfants hyperactifs seraient tous premiers de la classe, ce qui n'est pas le cas. Bien sûr il ne s'agit pas de bouger pour mieux apprendre mais d'utiliser des mouvements spécifiques, fruits de travaux initiés par un enseignant américain Paul Dennison à la fin des années 60. Aujourd'hui des milliers de personnes utilisent ces mouvements de gymnastique cérébrale pour améliorer leurs compétences.

Bouger est nécessaire pour vivre mieux dans notre société trop sédentaire où la plupart de nos contemporains passent leurs journées assis, à commencer par les enfants. Mais le mouvement ne suffit pas pour mieux apprendre. En revanche des mouvements spécifiques ayant pour objet de stimuler notre cerveau sont une aide inestimable pour apprendre.

Merci de mettre le doigt sur ce qui n'était qu'enthousiasme de lancement de l'association, mais il s'agissait de notre premier éditorial. Alors oui ! Raphaël, bouger c'est bien, mais pas n'importe comment. Et vive le Brain Gym !

P.L.

La classe en mouvement : résultats d'un travail de recherche dans une école

Depuis 1998, je suis responsable du département de diagnostic du développement neuro-physiologique dans les écoles allemandes des provinces de Lahn-Dill et Limburg-Weilburg dans le



Dorothea Beigel

land du Hesse. Prévention et soutien avec les enfants qui ont des problèmes neuro-physiologiques forment la base de mon travail. Mon métier est d'aider les enfants et les jeunes de tous types d'écoles, âgés de 6 à 20 ans, qui ont des difficultés d'apprentissage ou de comportement.

Auparavant, j'ai travaillé en tant qu'institutrice pendant vingt-quatre ans : seize ans avec des enfants et des adolescents dans des écoles spécialisées pour enfants en difficultés, et huit ans en écoles primaires. Durant ces années, j'avais déjà conscience du lien étroit entre l'apprentissage, le comportement et le mouvement, et tout ce temps, les enfants et moi-même avons pris beaucoup de plaisir à apprendre à travers le mouvement.

Nous avons utilisé le langage du corps tout en additionnant, soustrayant, multipliant et divisant en mouvement. Nous avons nourri notre écriture par le mouvement, utilisant notre perception tactile et/ou le système vestibulaire. Nous avons souvent cru que nous jouions, mais en réalité, nous étions en train d'apprendre avec tous nos sens.

En 1990, nous avons commencé à proposer gratuitement des groupes d'activités

psychomotrices (mouvements spécifiques pour l'intégration sensori-motrice), une heure par semaine, pendant les après-midi où les écoles allemandes sont habituellement fermées. Ces activités étaient destinées aux enfants qui traversent des difficultés d'apprentissage dans leur perception, mouvement, façon de parler ou comportement. Aujourd'hui, il y a 32 groupes de psychomotricité dans notre district.

En 1994, j'ai entendu parler du Brain Gym. Je travaillais au collège à cette période et mes oreilles étaient ouvertes ! J'ai constaté une étroite connexion entre mon travail et ces éléments de théorie et pratique que je rencontrais. Tout d'abord, la vérification musculaire m'a embarrassée, mais j'ai bientôt reconnu l'aide et le support des exercices de Brain Gym, et senti que je devais les utiliser à l'école.

Activités motrices journalières

Apprendre à travers le mouvement est une part très importante de notre vie à l'école, alors j'ai commencé à intégrer les premières activités de Brain Gym dans notre programme d'activités motrices journalières. Pendant que nous pratiquions les mouvements de Brain Gym et faisons les Exercices énergétiques, je racontais des histoires. Les enfants adoraient cela. Nous chantions et dansions en faisant les mouvements de Cross crawl, racontions des plaisanteries durant les Activités d'allongement, et riions en faisant notre Respiration abdominale.

Au bout d'un temps assez court, les enfants ont commencé à réclamer leurs activités de Brain Gym quotidiennes. Avec ceux de mes collègues qui avaient également suivi la formation de Brain Gym, j'ai observé que, au milieu de tout cet amusement, les enfants progressaient dans leurs apprentissages.

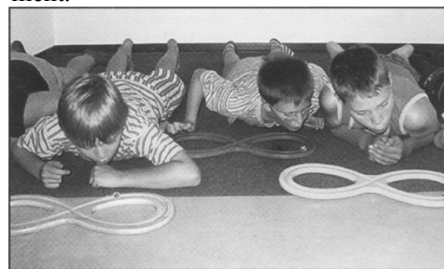
Nous avons discuté la possibilité de développer les mouvements de Brain Gym autre part que dans l'école de notre district, contactant l'Université de Gießen et l'Institut d'Education du Hesse.

Nous avons organisé, pour le développement de recherche, une étude pour déterminer quels effets l'utilisation du Brain gym pourrait avoir sur la lecture.

Le travail de recherche

Finalement, l'étude commença en octobre 1998. En voici quelques-uns des paramètres :

-Nous choisîmes une école sans activités motrices journalières dans les classes, car nous ne voulions pas que les enfants aient déjà eu une expérience antérieure de l'apprentissage à travers le mouvement.



-Nous avons cherché des enfants de 8 ans, élèves du second cycle de l'école primaire. A ce stade, les enfants d'Allemagne ont normalement appris toutes les lettres et savent lire.

-Nous avons demandé à chaque professeur de nous envoyer, avec la permission des parents, 6 enfants par classe qui avaient des difficultés à lire. Cette école primaire avait 3 classes du même niveau. Nous avons donc travaillé avec 18 enfants dans notre étude.

-Les enfants furent divisés au hasard en 3 groupes. Nous avons utilisé différentes couleurs pour nommer les groupes : le groupe bleu était le groupe de jeu et faisait des mouvements aléatoires ; le groupe vert pratiquait des activités psychomotrices, et faisait les mouvements spécifiques et traditionnels pour l'intégration sensori-motrice ; quant au groupe rouge, il pratiquait les exercices de Brain Gym.

-les trois groupes reçurent la même quantité d'attention.

Sur une période de 6 semaines :




-Nous nous rencontrions avant l'école, et chaque groupe pratiquait 15 minutes de mouvements par jour. Le groupe bleu disposait d'une grande pièce pour jouer. Les enfants pouvaient choisir des jouets comme des jeux de construction, des jeux de cartes (memory et autres jeux éducatifs) ou un jeu plus physique (avec des poupées ou des patinettes). Le groupe vert allait dans un gymnase et pouvait choisir différents équipements de gymnastique: ballons, cordes, etc. Le groupe rouge était également installé dans une grande pièce, et les enfants de ce groupe pratiquaient les mouvements de Brain Gym chaque matin. Ils faisaient les quatre exercices de l'ECAP (Eau, points du Cerveau, Activations croisées, et Points Positifs) avec en plus les Points d'enracinement, les Points de l'espace et le Remodelage de Latéralité de Dennison. (Le reste des 26 mouvements de Brain Gym n'était effectué que certains jours seulement.)

-Des étudiants de l'université de Giessen venaient une fois par semaine faire pratiquer aux trois groupes des tests de capacité de lecture. Ces étudiants donnaient à chaque enfant un court texte d'environ vingt-huit mots à lire près d'un magnétophone. Les pré et post-activités comprenaient une lecture chronométrée d'un texte avec le nombre d'erreurs relevé.

Les réponses, déduites de la compréhension de la lecture, étaient classées selon cinq critères :

1. La réponse de l'enfant n'a aucun rapport avec l'histoire, peut-être avec une autre histoire.
2. L'enfant dit: « je ne sais pas ce que j'ai lu ».
3. L'enfant est capable de parler un petit peu de l'histoire.
4. L'enfant connaît les points les plus importants de l'histoire.
5. L'enfant connaît tous les événements de l'histoire et, si on le lui demande, peut donner tous les détails.

-On a demandé aux instituteurs, parents, et animateurs des groupes de compléter des questionnaires.

| | |
|---|-------|
|  | Rouge |
|  | Bleu |
|  | Vert |

Compréhension de la lecture

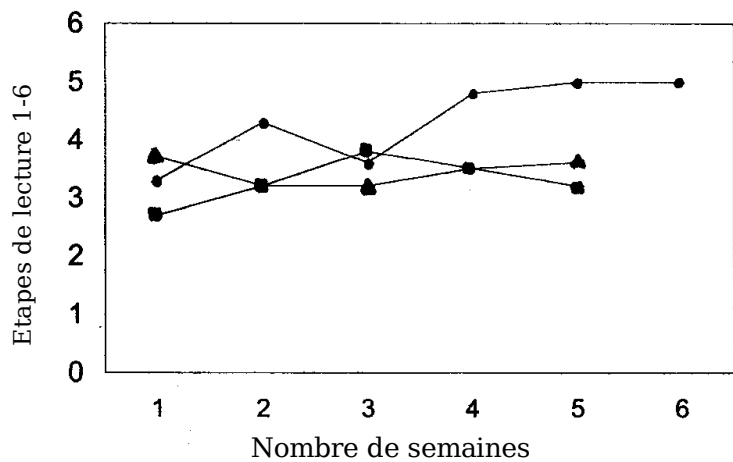


Fig.1

Vitesse de lecture

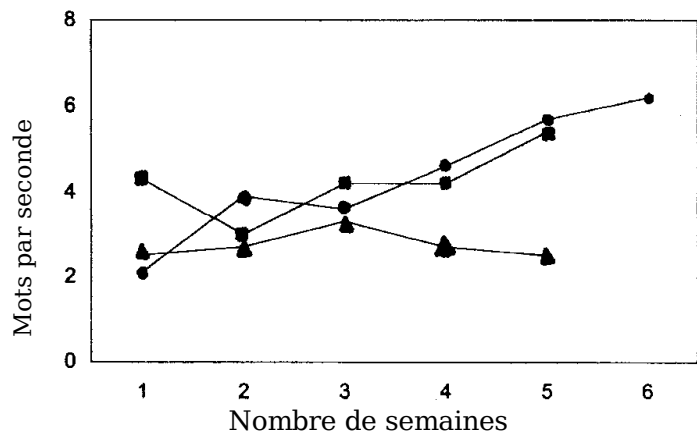


Fig. 2

Nombre d'erreurs

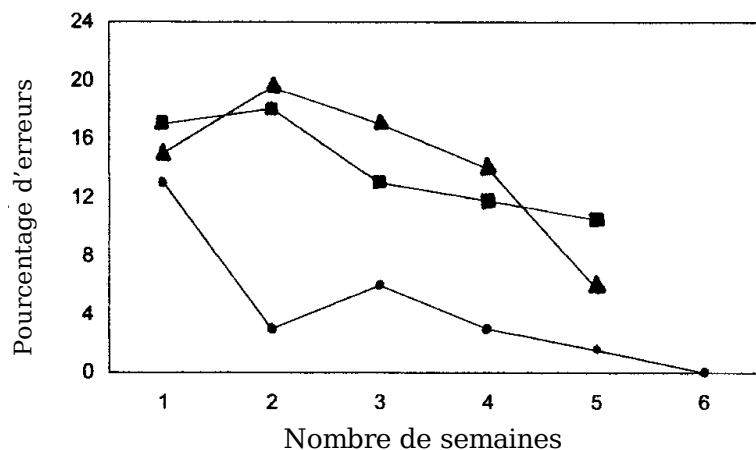


Fig. 3

Résultats

Une analyse statistique en double aveugle des données a indiqué que les enfants qui avaient pratiqué les activités de Brain Gym lisaient plus vite, faisaient moins de fautes, et avaient une meilleure compréhension du matériel texte que les deux autres groupes de comparaison. (Voir figures 1, 2, 3)

De plus, les réponses des questionnaires aux parents et enseignants nous indiquent que la plupart des enfants du groupe de Brain Gym avaient développé confiance en eux et plaisir au travail scolaire et avaient obtenu plus de succès en écriture, mathématiques, et compréhension de la lecture.

A la fin de l'étude, nous voulions voir ce qu'il adviendrait si nous proposons le programme Brain Gym aux enfants des groupes bleu et vert. Nous avons alors rallongé l'étude de six semaines, en pratiquant le même programme de Brain Gym avec ces deux groupes d'enfants. Les résultats de cette seconde partie de notre recherche ont recoupé la première. Nous avons alors commencé des programmes de Brain Gym dans plusieurs autres écoles près de notre district.

Références

Beigel, Dorothea, Waltraud Steinbauer, and Kurt Zinke.

The Moving Classroom: Results of a Research Project with Suggestions for School Implementation. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg, Germany: 2002 (in German)

Beigel, Dorothea. «Wings and roots: Primitive reflexes and their connection to learning and behavior.» Verlag Modernes Lernen, Dortmund, Germany: 2003 (in German)



Dorothea Beigel travaille au bureau régional scolaire des districts de Lahn Dill et Limburg Weilburg dans la région allemande Wetzlar. Elle a été enseignante en primaire pendant 24 ans auprès d'enfants en difficultés et handicapés. A présent elle dirige un département de diagnostic du neuro-développement, de prévention et d'aide aux élèves. Dorothea est également formatrice d'enseignants à l'institut de pédagogie du Hesse.

Courriel : ankewz@t-online.de

Traduction Tania Landon

Cet article est une traduction d'un article publié dans le Brain Gym Journal Volume XVII, N°2 – Août 2003 ; publié par Brain Gym International, 1575 Spinaker Dr., Suite 204B, Ventura CA 93001 – edukfd@earthlink.net www.braingym.org.

Un sacré sacrum

Savez-vous pourquoi le sacrum s'appelle « sacrum » ?

Parce qu'il y a un petit moine dedans.

Que fait ce moine ?

Il tient une corde.

Quelle corde ?

Notre dure-mère (une de nos trois méninges : dure mère, arachnoïde et pie-mère).

Pour quoi faire ?

Pour sonner la cloche là haut, pour que le village se réveille et que chacun se mette à son poste.

Quelle cloche ?

Notre crâne avec ses os en mouvement.

Et alors ?

Et alors le Liquide Céphalo-Rachidien (LCR) circule mieux. Ce liquide protège et nourrit notre cerveau, il véhicule aussi certaines informations.

Et donc ?

Donc plus le moine bouge librement, plus il tire sur la corde plus la cloche sonne et plus le LCR circule librement et plus notre cerveau est stimulé permettant concentration et apprentissage facile.

En conclusion ?

Rester (mal) assis pendant des heures à l'école ou au bureau, n'est vraiment pas fait pour aider ce LCR à circuler et donc le cerveau à travailler ! Penser à



faire des pauses pour s'étirer, marcher et surtout pratiquer ce formidable exercice de Brain Gym qu'est *le balancement*.

P.S. : En fait le sacrum est sacré car cet os des animaux de sacrifice (boeuf, mouton) était offerte aux dieux par les Grecs et les Romains.

Merci à Dominique Bernascon, Evelyne Barsamian et George Charles (via Evelyne) pour m'avoir fourni des tuyaux pour comprendre ce fameux sacrum.

Paul Landon

Le point sur un réflexe archaïque : Le Réflexe Spinal de Galant



De quoi s'agit-il ?

Le Réflexe Spinal de Galant (ci-après RSG) est un réflexe primitif, c'est à dire présent à la naissance, qui se met en place vers la vingtième semaine de grossesse. Il s'intègre vers l'âge de 3 à 9 mois. Ce réflexe est très amusant à tester sur les nourrissons : une petite caresse le long de la colonne vertébrale du bébé et il se tortille sur le côté. Si vous faites la caresse sur son côté gauche il s'inclinera vers la gauche et si vous la faites à droite, il ira vers la droite. Attention, la plupart du temps si vous faites les deux côtés à la fois le bébé urinera !

Comme pour beaucoup de réflexes on ne connaît pas toutes ses fonctions, mais une est sûre, ce tortillement intervient de manière très active pour glisser le long du canal de la naissance, autrement dit, le bébé est actif pendant sa venue au monde. Chaque contraction du ventre de sa mère le fait se tortiller et l'aide à avancer un peu plus vers la sortie grâce à ce réflexe.

Une fois sorti, ce réflexe sera très utile pour l'aider à effectuer des mouvements de reptation (*crawling*). Mais comme pour tous les réflexes primitifs, vient un moment où il doit s'intégrer avec le reste du corps (posture, coordination générale,

mouvements volontaires). Une fois intégré, il ne se voit plus, les chatouilles le long de la colonne ne provoquent plus ce mouvement automatique d'inclinaison du rachis.

En fait, le contrôle du mouvement semble provenir du tronc cérébral (cerveau reptilien : mouvement automatique et non réfléchi) vers le haut (néo-cortex : mouvement volontaire).

Causes et conséquences

Mais que se passe-t'il si le RSG persiste et ne s'intègre pas, c'est-à-dire si le bébé, l'enfant ou même l'adulte continue à un degré plus ou moins fort à produire le réflexe quand on le stimule ?

Principalement il va interférer avec la posture assise, le dossier de la chaise en frottant le dos déclenche le réflexe et la personne ne tient pas en place, a du mal à se concentrer, gigote. Dans certains cas cela conduit à des comportements qualifiés d'hyperactivité. Souvent aussi, quand ce réflexe reste actif, il déclenche des pipis au lit la nuit à cause du frottement des couvertures sur le bas du dos (rappelez-vous, quand on stimule le réflexe des deux côtés à la fois chez un nourrisson cela déclenche la miction).

Comment le tester vous même

Mettre la personne à 4 pattes, dos plat. Avec un pinceau ou le bout du doigt, glisser sur le dos nu de la personne de bas en haut, mais sur le côté de la colonne. Si le réflexe est intégré, il ne devrait rien se passer, pas de flexion sur le côté (inclinaison). Par contre si la personne bouge c'est qu'à un degré plus ou moins élevé, le RSG est encore actif.

Comment aider à l'intégrer à l'aide du Brain Gym ?

Brain Gym : les pieds sur terre, le planeur, les points d'enracinement, l'équilibrage de la chaise amicale, le mouvement croisé assis, les balancements, le dynamiseur.

En résumé

Rôle : accouchement, reptation

Si persistant, peut contribuer à : difficultés à rester assis, mauvaise concentration, énurésie, ...

Paul Landon

Rencontre au sommet

...de l'Etna!



Angelo, Teresa et Silvano sur une coulée de lave encore fumante
(Septembre 2003)

C'est en marchant sur les coulées de lave (à peine refroidies!) du plus grand volcan d'Europe, l'Etna en Sicile, parmi les fumeroles et les pierres tièdes, qu'ont débuté les interviews de trois des quatre fondateurs de l'Institut, à l'origine de cet article.

Silvano Roi

Le pionnier de l'expédition Brain Gym en Italie, le fer de lance du groupe, celui par qui tout est arrivé est Silvano Roi.

Silvano rencontre le Brain gym en 1992, met en pratique et devient bientôt instructeur et consultant. Parmi ses stagiaires, des maîtresses d'écoles lui confient des animations au sein de leur classe. Ainsi, par exemple, Silvano est intervenu cinq fois au cours d'une même année pour superviser la création d'une petite pièce de théâtre, écrite et jouée par de tous jeunes élèves épaulés par leur institutrice, mettant en scène tous les mouvements de Brain Gym.

Après différentes animations de ce genre, Silvano, qui est passionné d'équitation et d'éthologie, décide de mettre en relation le Brain Gym, le cheval et le cavalier! En 1999, il intervient une semaine par mois pendant un an, dans un centre équestre en Toscane. Là, il fait pratiquer le Brain Gym à des cavaliers de tous niveaux, ainsi qu'à des jeunes handicapés mentaux. Il leur fait faire, selon les possibilités de chacun, des mouvements de Brain Gym en selle, à l'arrêt et au pas, puis propose des équilibrages liés, par exemple, au stress de la vitesse ou de l'obstacle. Le fait que ces séances aient lieu directement

en situation réelle apporte d'excellents résultats.

De plus, Silvano observe alors des effets secondaires non négligeables... sur les chevaux eux-mêmes! En effet, le cheval ressent très fortement l'état d'esprit de son cavalier. Si celui-ci est stressé, qu'il a une montée d'adrénaline, le cheval devient nerveux à son tour, se demandant d'où vient le danger. Par contre, si le cavalier est décontracté, le cheval devient automatiquement plus calme. Sur un film réalisé lors d'une de ces séances, on voit, pendant les bâillements énergétiques, le cheval bâiller en même temps que son cavalier!

Cette même année, en 99, Silvano rencontre, lors des cours qu'il donne en Suisse et à Milan, Teresa Vigo et Angelo Franchina, des élèves qui deviendront ses futurs partenaires de l'Institut Italien de Brain Gym. Il rencontre de la même manière un peu plus tard Ketty Torrisi. Ketty est vétérinaire et son mari est un émérite cavalier italien. Elle possède un élevage d'ânesses sur les pentes de l'Etna afin de produire du lait pour les enfants eczémateux intolérants au lait de vache. Suite à sa formation en méthode Brain Gym, Ketty décide de mettre à la disposition de Silvano ses 50 ânes et ânesses afin que les petits siciliens puissent également profiter des bienfaits du Brain Gym au contact de ces doux animaux. Ainsi est né *Asilandia* qui a déjà fait l'objet de plusieurs émissions de télévision en Italie.

Mais Silvano a un tempérament de

chercheur. Maintenant que la méthode commence à se répandre en Italie - une nouvelle promotion d'instructeurs consultants est prévue pour bientôt-, notre ami peut désormais approfondir son travail vers un sujet qui lui tient à coeur. Ainsi, en plus de donner les cours de Brain Gym, Profils d'Organisation Cérébrale, et Cercles de Vision dans toute l'Italie et à Locarno en Suisse, en plus de son travail en cabinet au centre homéopathique sicilien de Catane, il oriente l'utilisation de l'outil Brain Gym vers l'obstétrique, la prise de contact avec l'enfant *in utero*, la préparation à l'accouchement et le nourrisson. Silvano utilise ses connaissances du centrage, de la focalisation, des points d'acupuncture et d'autres méthodes de gestion du stress, pour faciliter l'épreuve de la naissance, tant pour le bébé que pour les parents, ainsi que les premiers développements de l'enfant. Dans le cadre de ses nouvelles recherches, Silvano s'intéresse également aux réflexes primitifs et posturaux.



Silvano Roi et la jument Pandora

Angelo Franchina

Le deuxième co-fondateur de l'Institut Italien de Brain Gym que nous avons le plaisir de vous présenter est Angelo Franchina. Médecin généraliste, puis chirurgien vasculaire pendant dix ans, Angelo est insatisfait de son travail, de la manière de le pratiquer, du recours systématique à de trop longues listes de produits chimiques... « J'ai compris un jour que je ne savais rien, que je devais repartir de zéro, et que la meilleure chose à faire était d'écouter celui qui sait... c'est-à-dire le patient! » Et Angelo, motivé par les travaux du docteur Nogier, décide alors de quitter son métier de chirurgien pour ouvrir un cabinet de médecine psychosomatique à Milan et devenir un thérapeute holistique.

Il donne de nombreuses conférences aux publics enseignants, sociaux, ruraux, personnes âgées, et produit des cassettes de son travail sur les principes de cette thérapie qui dispose d'outils efficaces et facilement accessibles: en premier lieu une plus grande écoute du patient, une guérison émotionnelle avec les ressources élémentaires de la personne tels que la pensée, le mouvement, des techniques de respiration consciente, une meilleure alimentation, des jeûnes relatifs etc... Angelo remarque alors que « le malade trouve sa chance de guérir quand il commence à se penser guéri, quand il choisit de se donner un but », et qu'activer son énergie vitale pour la réalisation d'un objectif prioritaire est parfois aussi efficace que de se préoccuper directement du problème.

Aussi, quand Angelo rencontre le Brain Gym en 1999, il est « fasciné » car il découvre un outil qui concerne l'apprentissage, qui est superposable à son travail et qui a les mêmes idées. En effet, parmi les cinq peurs fondamentales à l'origine de stress et même de pathologies, que sont la peur de mourir, la peur de souffrir, la peur de rester seul, de ne pas réussir, d'être jugé, les quatre dernières concernent directement l'apprentissage et peuvent trouver des réponses dans la méthode Brain Gym grâce à des mouvements adaptés, à la respiration, l'eau, l'approche du domaine émotionnel, la mise en place d'un objectif qui ne concerne pas forcément directement le problème mais qui est prioritaire pour l'enfant ou l'apprenant.

Et c'est ainsi que le docteur Angelo Franchina, fondateur de l'association Guérir sans médecine, a véritablement poussé Silvano Roy à officialiser l'arrivée du Brain Gym en Italie en créant l'Institut avec la complicité d'une grande dame, Teresa Vigo.

Teresa Vigo

Quiconque rencontre Teresa est immédiatement conquis, non seulement par son charme, mais aussi par l'étendue de ses connaissances, et l'énergie qu'elle déploie à les partager et à en faire profiter les plus fragiles d'entre nous.

A l'origine professeur de lettres clas-



Teresa dans sa salle de travail

siques, grec et latin, elle devient kinésithérapeute, psychotechnicienne, spécialiste de la méthode Mézières et de la méthode Tomatis avec lesquels elle a travaillé personnellement. Elle enseigne actuellement à la faculté dans les cursus de psychomotricité, de réhabilitation et d'orthophonie. Teresa Vigo maîtrise de nombreux outils, parmi lesquels la méthode Brain Gym dont elle est instructeur, la Santé par le Toucher, les réflexes archaïques, mais également la danse, le chant etc, la liste est loin d'être exhaustive !

Teresa a transformé une ancienne ferme sur la côte ionienne en un centre comprenant plusieurs salles de travail et une belle salle de cours où elle enseigne et reçoit des intervenants. C'est l'Atelier du Mouvement et de la Communication: Il Feotto. Dans son cabinet viennent des enfants dits normaux, petits et grands, des étudiants, des adultes en difficultés d'apprentissage. Des ateliers collectifs sont organisés pour les plus jeunes et comprennent la méthode Brain gym, la psychomotricité et la

gestion des émotions. Le même programme est adapté aux adultes et aux seniors, avec en plus la pratique de danse spontanée et de mouvements créatifs, dans l'optique du mieux-être, de la prévention, et du retour vers l'épanouissement du mouvement respiratoire primaire.

Teresa reçoit également des enfants en grande souffrance, avec des lésions cérébrales, des problèmes psychomoteurs, des handicapés, des autistes. Certains arrivent bébés et Teresa travaille alors sur leurs réflexes suivant les recherches de Voita et Bobalte. Parfois dès l'âge d'un mois, elle introduit les équilibrages de Santé par le Toucher et de méthode Brain Gym en plus de la méthode Tomatis.

De plus, Teresa exploite à fond les éléments que mère nature a mis à sa disposition: elle emmène ses petits patients pratiquer les mouvements de Brain Gym dans l'eau, parfois même sous l'eau! Il s'agit par exemple de stimuler les Points d'équilibre dans la mer, sentir les contractures dans les pieds, les jambes; faire des équilibrages en utilisant l'observation ou la vérification musculaire, puis même chose sur le sable. Teresa enseigne ainsi la natation et la coordination aux enfants autistes, et montre à leurs parents comment faire avec eux. Elle utilise aussi des thérapies énergétiques, supervisée par Silvano. Parfois, on peut envisager l'intégration de certains enfants à l'école; elle assiste alors aux réunions avec l'équipe psycho-pédagogique, l'orthophoniste, et l'Institut de Santé Publique.

Teresa a encore d'autres spécialités, parmi lesquelles le travail sur la voix, dont chacun peut bénéficier, notamment les chanteurs et les musiciens. Elle fait le lien entre le système vestibulaire, le centrage, la décontraction des épaules, du cou, et de la mâchoire au niveau de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM). Elle réalise ainsi des tests d'écoute Tomatis, puis à la suite un équilibrage avec les mouvements de Brain Gym, de Cercles de Vision ou les 7 Dimensions. Puis elle recommence les tests Tomatis et constate de nettes améliorations! L'organisme est devenu davantage réceptif à l'intégration audio-vocale grâce au Brain Gym! Soprano elle-même, elle conclut: « la posture libère la voix et la voix libère la posture. »

Enfin, Teresa Vigo développe sa création personnelle, l'Harmonisation Posturale, inspirée par la méthode Mézières et le mouvement créatif. Chacun peut retrouver une bonne posture, dynamique, pas à partir de théories, mais à partir de mouvements physiologiques spontanés. Teresa accompagne ses patients dans leur schéma corporel, en travaillant particulièrement le bassin qui permet de ressentir le centre du corps, la périphérie, le lien entre les pieds et la tête. Mais alors que Mézières préconise une posture standard, Teresa encourage la libération de la posture propre de chacun. Le chant tient une place très importante dans ce processus car, insiste-t-elle, « le son libère et grave le corps ».

Gian Luigi Marini

L'Institut Italien de Brain Gym a un quatrième fondateur que nous n'avons pas eu l'honneur de rencontrer car il travaille en Suisse. Il s'agit de Gian Luigi Marini, directeur du service oncologie dans une clinique de Lugano. Il a lui-même suivi les cours de Silvano et a toujours soutenu ce dernier qui, rappelons-le, est également le traducteur en italien des livres et manuels de cours de Paul et Gail Dennison.

Quel bonheur ce fut pour nous de partager quelques jours avec des personnes aussi enthousiastes et innovantes que Silvano Roi, Angelo Franchina et Teresa Vigo ! Cette dernière nous a généreu-

sement promis un prochain article sur ses récentes découvertes: les bénéfices apportés par les techniques de Cercles de Vision sur le traitement de la scoliose! Nous souhaitons à l'Institut Italien de Brain Gym qu'il se développe avec succès afin que les petits italiens puissent bénéficier de plus en plus de l'ingénieuse technique mise au point par Paul et Gail Dennison.

Petit clin d'oeil, Silvano et Teresa sont tous deux membres de... Brain Gym France !

Tania Landon

Un dimanche à Asilandia!

La route qui mène à Asilandia est très sinueuse. Et pour cause, cet élevage d'ânes (asini en italien) est situé sur les hauteurs de l'Etna! La pente a d'ailleurs été aménagée en terrasses pour accueillir près, écuries, carrières et hangars. De partout, on a vue sur le sommet enneigé du volcan qui fume en permanence!

Dès l'arrivée, le ton est donné: le chalet qui sert de point de rendez-vous est recouvert d'illustrations de mouvements de Brain Gym, de photos, et par les cartes Vision Gym pour l'Intégration sensorielle.

En effet, Ketty Torrisi, vétérinaire propriétaire des lieux, est à l'origine d'un sympathique concept: l'utilisation des ânes, animaux doux et dociles, et de la méthode de Paul et Gail Dennison pour redonner aux enfants en difficultés le goût du contact et de l'apprentissage.

C'est Silvano Roi, instructeur et consultant en Brain Gym, qui a inspiré Ketty et l'a formée, ainsi que toute l'équipe d'Asilandia, constituée d'animatrices et d'orthophonistes.

Le vendredi est dévolu aux scolaires et aux centres éducatifs, le dimanche comme aujourd'hui, est davantage réservé aux particuliers. Il est neuf heures. Trois petites filles arrivent pour la première séance de la matinée. Ce matin, il n'y aura que des petits groupes car la plupart de l'équipe d'encadrement est justement en

train d'étudier les 7 Dimensions de l'intelligence! Les fillettes de 6, 7, et 9 ans ont chacune leur animatrice. Pour commencer, elles établissent l'objectif de la séance et font des pré-activités; pour Angela, cela concerne la lecture. Ensuite, tout le monde boit un grand verre d'eau. Ensuite, on continuera le PACE à cheval... pardon, à ânes! Stimuler les Points du cerveau n'est pas si facile quand on a que six ans et Ludovica a besoin d'aide. Angela est la plus grande, mais pour l'instant elle n'ose pas monter, et préfère faire l'exercice debout sur un tabouret pour être à la même hauteur que ses amies.

Une quatrième animatrice est le chef d'orchestre de la séance. Elle s'appelle Luisa et montre un grand talent à imaginer des variantes de Cross-crawl. Maintenant je connais le secret de beauté des italiennes et comprends pourquoi elles sont si élégantes! Il faut dire qu'elles sont éduquées tôt, et avec le Brain Gym en plus! D'abord, il faut cirer ses chaussures énergiquement, mains et pieds opposés afin de les faire briller. Ensuite, il faut broser son pantalon, genou et avant-bras opposés, puis le lisser, mains et cuisses opposées, pour être impeccable sur son âne. Le clou du spectacle est la séance de maquillage! Avec le pouce, on fait mine de se farder l'oeil opposé, sans oublier le mascara et le crayon, puis c'est la joue qu'il faut maquiller en étirant le blush

sur les tempes... Ludovica a un peu de mal mais son animatrice l'encourage, alors que Chiara ne veut plus s'arrêter!

Les fillettes sont ravies: Angela n'a plus peur maintenant, elle veut monter sur son âne pour continuer la séance. Pour faire les Contacts croisés en toute décontraction et chasser définitivement toute appréhension envers la monture, les enfants s'allongent complètement sur leur âne. Leurs animatrices, Silvia, Lucy et Maria-Catia, sont très douces. L'une d'elles tient les Points positifs de son élève tout en la protégeant du soleil de l'autre main. Pendant ce temps, Luisa place sa main près de la bouche de l'enfant et lui demande d'expirer longtemps et doucement afin de faire s'envoler sa main... Ça marche!

Enfin, tout le monde se rassoit correctement pour finir l'exercice. Quelques tours de manège avec des mouvements de Brain Gym complèteront la séance. A la fin de l'heure, les fillettes retournent faire les pré-activités près du chalet et constatent les progrès accomplis (sans compter les progrès en tant que cavalières!). Un nouveau groupe d'enfants arrive pour la prochaine session. Cette fois, il n'y a que des garçons! Le Cross-crawl du maquillage ne va sûrement pas les intéresser, mais je parie que Luisa va leur trouver des variantes sur mesure! Asilandia est déjà passé à la télévision italienne. Souhaitons que l'idée fasse des émules chez nous en France!



Ludovica stimule les points du cerveau avec l'aide de Lucy



Silvia et la petite Chiara font des mouvements croisés



Ludovica fait la première partie des contacts croisés pendant que Lucy l'abrite du soleil sicilien



Angela finit les contacts croisés

Cap sur l'entreprise



Le repérage

Il existe dans certaines chambres régionales de commerce et d'industrie, une formation de plusieurs mois proposées aux dirigeants repreneurs d'entreprises. Les interventions dans cette « école des managers » sont variées, allant de la gestion comptable et analyse financière, marketing et action commerciale, à l'étude des relations humaines, psychologie et communication auxquelles s'est ajoutée cette session 2003 de l'école des managers de ma région, une présentation d'une journée sur des outils possibles à utiliser pour le mieux être au travail.

L'outil

Voilà un sujet qui ne pouvait pas mieux tomber pour une pratiquante du Brain Gym.

Imaginez : -travail intensif devant un ordinateur, gestion de chiffres, relation de clientèle, téléphonie aiguë, les yeux, les mains, les oreilles tout est en action des heures durant.

Je ne sais pas pour vous mais moi cela m'a terriblement rappelé les journées imposées à nos chères petites têtes blondes (et pas blondes également).

Le projet était lancé. Il fallait ensuite détailler l'intervention auprès des responsables de l'école en précisant qu'il s'agissait d'une journée de 7 heures d'initiation au Brain Gym permettant aux stagiaires d'avoir une base de réflexion sur les outils, leur fonctionnement et leurs intérêts dans leur vie professionnelle et personnelle.

La structure

Dans la pratique, il m'a fallu rencontrer les participants à cette journée afin de cibler leurs demandes et d'introduire les mouvements de Brain Gym par rapport à celles-ci.

Le contenu du cours fut le suivant :

- notion de base sur l'anatomie du cerveau
- fonction des différentes zones cérébrales
- description des dimensions de la latéralité, centrage et focalisation
- état de stress, définition et conséquences
- mode et hygiène de vie et relation sur l'état de stress du cerveau
- le mouvement en général et les mouvements de Brain gym en particulier
- mise en pratique sur des situations

professionnelles précises et mode d'application au travail mais également en famille

- ressenti

Toutes ces notions ayant pour but de sensibiliser des adultes sur l'intérêt du mouvement pour avoir accès à tout son potentiel afin d'améliorer son mieux être au bureau. La motivation est impliquée pour accorder une satisfaction immédiate mais aussi garantir celle du futur. Ces dirigeants avaient cette motivation.

Les idées pour développer des stratégies efficaces pour se sentir mieux au travail et dans sa vie en général existent et sont à la portée de chacun. L'utilisation du Brain Gym en est une.

Les dernières recherches sur le cerveau mettent en avant la complexité des connexions neuronales impliquées lors d'activités comme la lecture ou l'arithmétique et il est bien évident que proposer des moyens simples à mettre en pratique par des adultes afin d'en améliorer la rapidité augmentant par-là même leur efficacité et la sensation de bien-être, est importante.

Et alors?

Le groupe de 9 managers que j'ai suivi pendant cette journée, a pu déterminer quelle était la réalité du « stress dans leur entreprise » et les principales conséquences, l'utilisation de certains mouvements est apparue alors comme une évidence dans leur mise en pratique. Citons entre autres, le constat quasi unanime de la fatigue visuelle engendrée par l'utilisation excessive des yeux pour le travail d'accommodation bidimensionnelle avec l'écran d'ordinateur, le huit couché a été alors vite intégré et source de satisfaction.

Ce groupe motivé et curieux a posé beaucoup de questions très intéressantes, chacun en fonction de sa réaction d'adaptation face au stress permettant aux autres de les adapter à leur compte.

Le plus parlant comme souvent et qui a reçu le plébiscite et meilleur score pour les questions c'est le cross-crawl. Il faut dire que 2 de nos dirigeants du groupe avaient quelques soucis de latéralisation. Et oui ! Intéressant !!!

Le bilan

Le « feed-back » immédiat de cette session était très positif quant à la compréhension nouvelle des réactions physiques à mettre en relation directe avec le fonctionnement cérébral et pour certains ce fut une réelle découverte qui du coup élargit l'horizon pour améliorer le bien être quotidien.

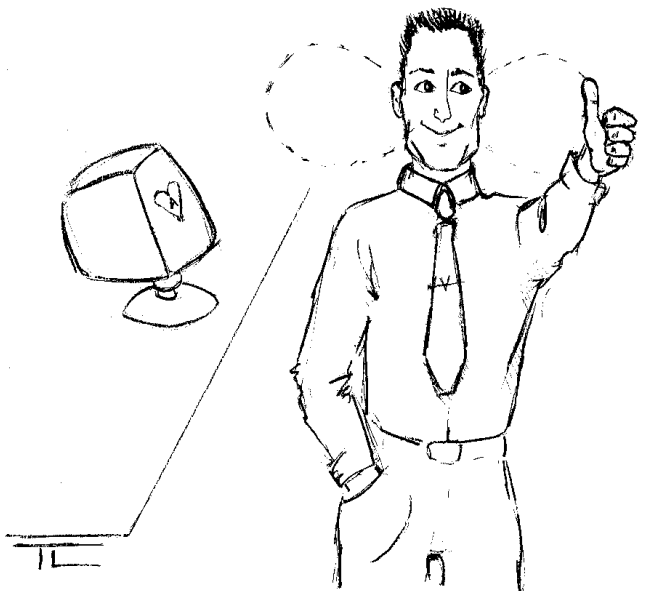
Les retours à distance sont également satisfaisants car la mise en pratique de certains mouvements pour se préparer avant d'aller au travail ou avant d'aborder des réunions ou rendez-vous importants a été facile. Mettre le cap sur l'apprentissage est en mode automatique.

J'attends avec impatience la suite du programme qui est de faire la formation complète (12 heures) de Brain gym 1.

Et vous ?

Pour conclure, je vous encourage à faire ce genre d'expérience, les professionnels sont très demandeurs d'outils de gestion de leur stress, outils qui les aident à aller dans le ressenti et utilisent l'observation. Charles Darwin a écrit : « Les espèces qui survivront ne sont ni les plus fortes ni les plus intelligentes, mais celles qui auront su s'adapter à leur environnement » à bon entendeur...

Annie Lenorais



Mon livre de chevet du moment

GUERIR le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse.

Ce livre est écrit par David Servan-Schreiber et publié dans la collection Réponses aux éditions Robert Laffont.

L'auteur est un médecin psychiatre français qui a fait la majeure partie de ses recherches aux États-Unis dans le centre de médecine complémentaire de l'université de Pittsburgh.

Dans ce livre il raconte comment la recherche fondamentale en neurosciences cognitives l'a amené à étudier la neurobiologie des émotions.

Il nous livre ici sa découverte de tech-

niques n'utilisant ni médicaments ni psychothérapie au long cours. Il détaille sept de ces techniques qui sont pour lui la nouvelle médecine des émotions en donnant des exemples de cas cliniques tirés de son expérience.

Ces méthodes « plus naturelles, plus douces et aussi souvent plus efficaces » sont basées sur les possibilités d'auto-guérison de tout être humain. L'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires (EDMR), la cohérence cardiaque, la synchronisation des horloges biologiques, l'acupuncture, l'exercice physique, l'apport d'acide

gras « oméga-3 », la communication affective sont les approches décrites avec la simplicité de l'individu que j'ai eu la chance de rencontrer lors d'une conférence et le sérieux du clinicien chercheur.

Je suis évidemment sensible aux techniques qui rétablissent l'harmonie entre la cognition et les émotions donnant à l'individu confiance en soi et en l'existence, c'est pourquoi je vous invite à lire ce livre qui participe à l'avancée de la prise de conscience générale de l'intérêt de notre travail.

A.L.



Récemment réédité chez Les livres du Dragon d'Or, L'école de Barbapapa est une petite perle adorée des enfants.

Dans une salle de classe vieillotte et académique, le maître « semble avoir quelques difficultés. Les élèves sont un peu turbulents... » C'est le moins que l'on

puisse dire au regard des illustrations où règnent le désordre et la brutalité! Barbapapa propose alors une école nouvelle basée sur le fait que « les enfants ont chacun des goûts différents ». C'est pourquoi Barbapapa et sa famille proposent de nombreux ateliers afin que chacun puisse s'épanouir et développer

ses talents. Une grande place est donnée aux activités manuelles, corporelles et artistiques. Surprise! Une fois que les enfants ont bien bougé, respiré, manipulé, chanté... « Tout le monde finit par s'intéresser à la lecture et à l'écriture »! Alors, fable ou réalité? A chacun de méditer...

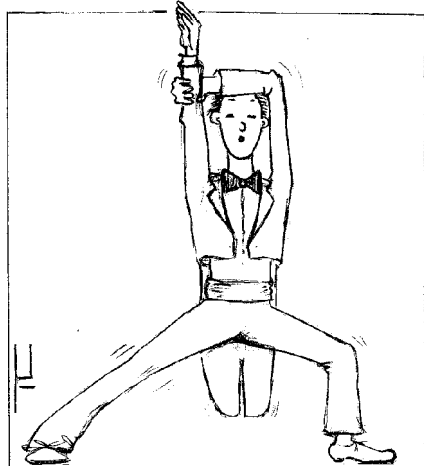
T.L.

Le coin des enfants

Brain Gym au conservatoire

La formation musicale

J'enseigne la musique depuis 1983 dans un Conservatoire National de Région, et plus exactement la Formation Musicale, matière que nos parents et nous-mêmes (les personnes de ma génération) nommions "solfège" à l'époque, mais qui a bien évolué et ne ressemble plus au "solfège" théorique que chacun redoutait et redoute encore (à part certaines excep-



tions !).

J'aime enseigner la FM, car j'ai le sentiment de participer, avec le professeur d'instrument et les autres professeurs (si c'est le cas, comme le professeur de chant-choral, par exemple) à la "construction musicale" d'un élève. Ce dernier apprend ainsi (en cours de Formation musicale) à savoir lire une partition (notes, rythmes et autres paramètres), écrire la musique, chanter, discerner divers styles musicaux, comprendre certaines notions d'écriture musicale, être à l'aise dans le mouvement corporel en relation avec la musique ...

Questionnement

Lorsque j'ai commencé à enseigner, je me suis posée de nombreuses questions relatives aux différentes situations pédagogiques que je vivais ; ce qui est normal pour tout enseignant. Mais ce qui me troublait le plus était de rencontrer des problèmes d'apprentissage (assez bloquants) chez des enfants qui avaient pourtant des qualités musicales évidentes ainsi que des capacités intellectuelles indéniables. Les problèmes étaient par exemple :

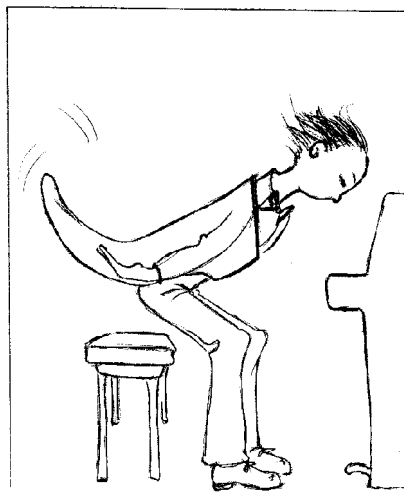
1. difficultés de lecture de la musique, lorsqu'il s'agissait de lire simultanément

2 paramètres: les notes avec le rythme, et ensuite d'associer à ces deux paramètres le chant d'une mélodie ;

2. manque d'indépendance corporelle lors d'exercices de polyrythmie (rythmes différents entre mains et pieds...);
3. lenteur de compréhension pour certaines notions de théorie, pourtant assez simples, etc.

En quête d'une méthode

Alors j'ai cherché parmi les techniques d'apprentissage qui existaient, laquelle pourrait expliquer et résoudre ces problèmes, et j'ai découvert la méthode



Brain Gym en 1995. Après m'être documentée et en avoir parlé avec des praticiens de la méthode, j'ai pris conscience de l'extraordinaire richesse de cette méthode et des bienfaits qu'elle pourrait apporter aux élèves. J'ai suivi les stages de Brain Gym 1 et 2, qui m'ont permis de mieux cerner les problèmes d'apprentissage que je pouvais rencontrer chez ceux à qui j'enseignais.

Dès lors, j'ai établi l'ECAP au début de chaque cours. Le résultat était immédiat; les élèves retrouvaient du dynamisme et de la motivation, même après leur journée d'école. Puis ponctuellement, tout au long du cours, je leur proposais des exercices très simples et de courte durée, avant d'aborder la lecture ou l'écriture ou l'écoute musicale...

Les petites bouteilles d'eau sont arrivées peu à peu sur les tables! ainsi que la

prise de conscience d'une bonne hydratation pour travailler (d'autant plus pendant les examens). Cela leur permettait d'aborder le cours avec une meilleure concentration, efficacité et positivisme. Cela m'aidait aussi à mieux cerner chaque élève, à démasquer des blocages et chercher des solutions. Je me suis rendue compte que les problèmes, entre autres, de latéralité étaient assez fréquents et pouvaient justement gêner la progression. Alors lorsqu'après quelques temps où l'élève avait pourtant travaillé une matière sérieusement en cours et chez lui, avec les différentes stratégies que je lui proposais, les progrès n'étaient pas en rapport avec ses efforts, je proposais à ses parents qu'il fasse une séance individuelle (parfois une seule suffit, et parfois, il en faut une seconde) avec un professionnel. Les résultats ont toujours été très satisfaisants (sauf dans le cas où certains facteurs psychologiques pouvaient rentrer en jeu, ce qui était un autre cas de figure), et satisfaisante aussi était la motivation que l'enfant (ou le plus grand!) retrouvait, car ses efforts désormais aboutissaient à un résultat meilleur et plus aisé, donc avec moins de tensions.



Étude de cas

C'est une situation que j'ai rencontrée avec un élève adolescent, qui aimait la musique et pratiquait la guitare depuis l'âge de 9 ans. C'était la seconde année que je lui enseignais la formation musicale (je l'avais donc connu en cours de cursus) et malgré ses efforts, des problèmes de lecture persistaient (qui dataient du début de ses études musicales, m'avait-il dit). Il ne réussissait pas à chanter une mélodie d'un bout à l'autre, sans se perdre, avoir besoin de reprendre ou ne

plus réussir à battre la pulsation pendant qu'il chantait. Même si cette mélodie avait été apprise, cela restait fragile dans sa réalisation.

Après avoir fait une séance avec un praticien de Brain Gym, ainsi que les exercices donnés par ce dernier pendant 1 mois, ainsi que de l'entraînement à la lecture à nouveau chez lui, il réussit un jour en cours, à chanter seul (ce qui est plus

difficile qu'en groupe) une mélodie de Schubert, avec une stabilité et un calme, nouveaux pour lui. Les nuances, le tempo, le phrasé étaient respectés et le résultat très musical. J'étais stupéfaite et lui ai fait remarquer la qualité de sa prestation. Il était très heureux et m'a dit avoir ressenti une lecture facile, fluide et vraiment plus évidente qu'avant. Pour terminer, il a chanté à nouveau la mélodie, pour le plaisir !

Ses progrès se sont posés définitivement.

J'ai constaté de nombreux progrès chez mes élèves avec l'aide de la méthode Brain Gym. C'est une alliée précieuse pour chaque personne désireuse d'apprendre.

Corinne

Les adresses

Les **consultants** reçoivent en individuel des personnes qui souhaitent améliorer leurs compétences (enfants, ados, adultes, travail, école, sport...).

Les **enseignants/consultants** en plus d'être consultants, enseignent les cours de Brain Gym. Ces cours sont enseignés sous forme de stages.

Si vous voulez que votre nom apparaisse, merci de nous envoyer votre dossier COMPLET. Certains d'entre vous sont en attente car il manque des documents (brochure de stage, manuel, certificat ou N° de SIRET). Merci de votre compréhension.

| | | | | | |
|---------------|-----------|--|----------------------------------|----------------|------------|
| ROI | Silvano | Via Sclafani 36 | 95024 ACIREALE Italie | 33 56 08 53 39 | enseignant |
| KOMRAUS | Regine | 4 route de raonnelle | 2160 PONTAVERT | 06 83 27 77 40 | consultant |
| MUDES | Julia | 10 rue de la Tour d'Auvergne | 49800 TRELAZE | 02 41 33 19 41 | consultant |
| BURKHARDT | J.-Claude | Association KISAME 14, rue de Bourgogne | 78690 LES ESSARTS LE ROI | 01 30 46 42 71 | enseignant |
| LANDON | Paul | 62 rue P de Coubertin | 14000 CAEN | 02 31 53 60 12 | enseignant |
| SAINT-ARROMAN | Denyse | Labareze Caussidières | 31560 SAINT LEON | 06 81 72 34 32 | enseignant |
| VIGO | Teresa | N°7 | CONTRADA FEOTTO Italie | 095/641249 | enseignant |
| MATTEI | Marie | 28 rue du Pontreau | 79130 AZAY/THOUET | 05 49 95 34 73 | enseignant |
| LENORAIS | Annie | 7 avenue de Tourville | 14000 CAEN | 02 31 44 27 84 | enseignant |
| PIHERY | Joseph | 11 rue des Francs Bourgeois | 35000 RENNES | 02 99 87 19 80 | enseignant |
| ALLAIN | Catherine | 138 rue Abelard | 59000 LILLE | 03 20 53 18 30 | enseignant |
| BARSAMIAN | Evelyne | ass ECAP le regent 2 bat F | 84700 SORGUES | 06 19 61 20 95 | enseignant |
| BATAILLE | Brigitte | 190 avenue de la libération | 54000 NANCY | 06 87 51 14 88 | enseignant |
| CHOQUET | Jean-Marc | 12 rue Etienne Dolet | 89000 AUXERRE | 03 86 49 03 17 | enseignant |
| LARCHER | Francis | 8 rue de Moutiers Chevannes | 28150 BOISVILLE LA SAINT PERE | 02 37 99 36 25 | enseignant |

Bulletin d'adhésion à Brain Gym France

A renvoyer accompagné de votre règlement à Brain Gym France :
7, avenue de Tourville – F-14000 Caen.

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Télécopie : _____

Site internet : _____

J'adhère comme membre : (chèque à l'ordre de : « Brain Gym France ») :

- Sympathisant** : 10€ (reçoit le journal de l'association – 4 numéros par an).
- Consultant de Brain Gym** : 15€ ; est enseignant/consultant (instructeur) en Brain Gym et reçoit des clients en méthode Brain Gym. (Reçoit le journal de l'association + un supplément qui leur est réservé, apparaît dans la liste des consultants de Brain Gym et sur le site internet).
Pièces à fournir obligatoirement :
 - N° de SIRET
 - Certificat d'enseignant/consultant et de re-certification le cas échéant
- Consultant/enseignant en Brain Gym** : reçoit des clients en méthode Brain Gym + donne des cours de Brain Gym. (Reçoit le journal de l'association + un supplément qui leur est réservé, apparaît dans la liste des consultants/enseignants de Brain Gym et sur le site internet).
Pièces à fournir obligatoirement :
 - N° de SIRET
 - Certificat d'enseignant/consultant et de re-certification le cas échéant
 - Dernière brochure de cours (votre programme de formation) et manuel de cours utilisé afin d'être en accord avec le programme officiel de la méthode Brain Gym et avec son éthique.
- Bienfaiteur** : à partir de 20€ (reçoit le journal de l'association – 4 numéros par an)
- Je souhaite recevoir tous les courriers de l'association (journaux, courriers, convocations, etc.) par courriel (email) et **je bénéficie d'une réduction de 5€ sur ma cotisation.**
Envoyez-nous u email à BGF@braingymfrance.org pour que votre réduction soit prise en compte et que vous puissiez recevoir les informations. Voir aussi notre site Internet.

Signature : _____