

# Le journal du Brain Gym



N°15- Hiver 2007

3€

Chers lectrices, chers lecteurs, chers adhérents,

Ce numéro 15 est le troisième numéro de l'année 2007.

Le décalage de parution, que nous connaissons depuis le début d'année n'est pas encore comblé mais nous travaillons déjà pour le n°16 avec l'espoir d'y arriver avant la fin de l'année.

Nous joignons à ce journal, le compte rendu de l'AG qui a eu lieu le 20 octobre dernier à Caen.

Nous sommes ravis d'accueillir de nouveaux ré-

dacteurs pour ce journal. Leurs partages mettent en lumière des regards intéressants et nouveaux sur l'Education Kinesthésique, nous les remercions vivement. Comme nous parlons différents langages, nous avons différents regards, ils se croisent dans ce journal au travers des professionnels, des apprentissages et des connaissances de chacun et aussi avec beaucoup de fraîcheur des ressentis des apprenants eux-même.

Partons à la découverte de ce journal n°15, bonne lecture à tous!



Brain Gym® est une marque déposée par Brain Gym International : [www.braingym.org](http://www.braingym.org)  
Responsable du journal: Paul Landon. Pour envoyer vos articles et suggestions: [secretariat@braingymfrance.org](mailto:secretariat@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>  
Dessins de Tania Landon ©2005

## MENU

Initiation de professeurs des écoles au Brain Gym...	3
Vos impressions.....	5
Expérience en BMC et système vestibulaire .....	6
Étude de cas.....	10
Mon livre de chevet du moment.....	11
« Ça va arriver près de chez vous ».....	12
Le Brain Gym dans la formation continue.....	13
Les adresses.....	15

### L'ASSOCIATION BRAIN GYM FRANCE

L'association Brain Gym France réunit trois types de membres :

1. Les membres **sympathisants** s'intéressent à l'Éducation Kinesthésique. Ils peuvent à leur demande figurer sur la liste des étudiants en Éducation Kinesthésique.

**Sympathisant classique** : 10€ ; reçoit le journal de l'association – 4 numéros par an et tous les courriers de l'association par la Poste de manière classique.

**Sympathisant internet** : 5€ ; reçoit le journal de l'association – 4 numéros par an et tous les courriers de l'association par courriel (email), via internet. Charge à vous de les imprimer chez vous si vous le souhaitez. Les courriers et journaux sont envoyés au format Acrobat (pdf).

2. Les membres **consultants** sont des professionnels de l'Éducation Kinesthésique, **ils la pratiquent en individuel.**
3. Les membres **instructeurs-consultants pratiquent l'Éducation Kinesthésique en individuel et l'enseignement.**

Tous suivent un code déontologique. Les consultants-instructeurs qui adhèrent à notre association suivent les programmes internationaux en vigueur et un programme de formation continue.

Vous former auprès d'eux est la garantie d'une formation reconnue au niveau international.

Ce que nous proposons pour tous nos membres :

- Une liste des instructeurs et consultants.
- Une rencontre annuelle.
- Un journal trimestriel.
- Un site internet : [www.braingymfrance.org](http://www.braingymfrance.org)

Le but premier de l'association est de développer et faire connaître l'Éducation Kinesthésique, tout en réunissant professionnels de la méthode, professionnels de l'éducation et grand public.

### L'Éducation Kinesthésique®/Brain Gym®

L'Éducation Kinesthésique est une approche qui se propose de stimuler nos compétences par des activités :

- artistiques (crayonnage en miroir, dessin, jeux de rôle) ;
- éveil et expression corporelle (danse, musique, coordination, motricité) ;
- mouvements de **Brain Gym®** pour améliorer l'apprentissage (enfants à l'école, travail au bureau...) ;
- visuelles (mouvements de *Gym Visuelle* très efficaces devant l'ordinateur et pour conserver une vision saine) ;
- de développement personnel (réflexes archaïques et posturaux) ;
- gestion du stress et des tensions.

L'Éducation Kinesthésique s'appuie sur des travaux entrepris depuis des décennies sous la direction de **Paul Dennison** (USA), docteur en sciences de l'éducation, et de sa femme **Gail** (danseuse et artiste).

Nos influences sont nombreuses :

- Danse, gymnastique douce, technique Alexander, yoga...
- Shiatsu, énergétique chinoise
- Technique crânio-sacrée, *Touch For Health*
- Pédagogie (M. Montessori, A. Gesell...)
- L'intégration sensorielle de J. Ayres
- La théorie des intelligences multiples de H. Gardner
- L'optométrie comportementale (visiologie) et la méthode Bates
- Développement des réflexes archaïques et posturaux (S. Masgutova)

L'Éducation Kinesthésique est une approche *éducative* théorique et pratique qui se propose d'aider chacun à explorer sa manière d'apprendre et à se développer. Elle se focalise sur le potentiel de la personne en utilisant le meilleur enseignant : le mouvement (*kinesthésie*).

### Définition

Éducation : mise en œuvre des moyens propres à assurer la formation et le développement d'un être humain (Petit Robert 1979).

Kinesthésique : qui se rapporte à la kinesthésie (le sens du mouvement) : sensation interne du mouvement des parties du corps assurées par le sens musculaire (sensibilité profonde des muscles - proprioception), par la vision et par l'oreille interne (équilibre, labyrinthe).

L'Éducation Kinesthésique est donc une approche éducative qui utilise des mouvements et des activités motrices et artistiques pour développer notre potentiel.

### Un réseau de qualité

Un des objectifs de l'association *Brain Gym France* est de développer un réseau de qualité dans l'enseignement et la pratique de l'Éducation Kinesthésique/Brain Gym®, de faire respecter le code déontologique de la profession et de représenter officiellement l'Éducation Kinesthésique sur le territoire français.

# Initiation de professeurs des écoles au Brain Gym

Aysseline de LARDEMELLE

Consultante et enseignante en Éducation Kinesthésique

Consultante et instructrice en Brain Gym et convaincue de son bienfait pour les enfants dans les écoles, j'ai souhaité utiliser et enrichir mes connaissances en intervenant dans une école primaire privée parisienne.

## OBSERVATION

La première étape de cette intervention, bénévole, a consisté en un temps d'observation dans 7-8 classes du CP au CM2. La directrice de l'école à laquelle une amie institutrice m'avait présentée, convaincue par cette approche du mouvement dans l'apprentissage, a proposé aux professeurs qui le souhaitaient ma présence silencieuse dans les rangs pendant quelques cours.

Armée d'un plan de classe, j'ai pu ainsi donner libre cours à mon observation de ces petits corps : posture, tensions dans les épaules, la nuque, le dos, mouvement des jambes, des bras, pieds sous les fesses, crispation et tenue des stylos, mouvements de tête, position de lecture et d'écriture, position des pieds sur le sol, stature debout pendant les récitations, apnée des enfants interrogés, enfants qui levaient le doigt d'une main et écrivaient de l'autre, qui se penchaient du même côté, qui écrivaient la tête opposée au tableau, qui étaient très raides ou très avachis, les gauchers positionnés à droite de la table et freinant leurs bras, les immenses cahiers non mobiles qui obligeaient à de grandes contorsions...

Je lisais dans les corps comme à livre ouvert.

Etonnant de voir les mouvements s'amplifier ou s'apaiser, les nuques se contracter ou se détendre selon les matières, selon le professeur, selon le temps déjà écoulé de concentration.

Triste de voir que les mouvements restreints et plus calmes des enfants des plus grandes classes s'accompagnaient, pour la plupart des enfants, par l'accroissement de tensions musculaires visibles à l'œil nu.

Les périodes d'observation ont été courtes mais m'ont permis de discuter par la suite avec les quelques professeurs concernés en leur faisant un retour de mon observation. Bien sûr, la plupart des enfants dont j'avais particulièrement noté tensions, mouvements incontrôlés, postures étonnantes ou

crispations étaient pour beaucoup ceux qui posaient le plus d'interrogation à leur professeur. Comment les « gérer » me demandaient certains ? Comment les « aider » me demandaient d'autres ? Les professeurs, occupés prioritairement à transmettre les connaissances, avouaient leur difficulté à observer le corps et le mouvement des enfants et ont été très intéressés par mes observations.

J'ai par ailleurs proposé à une dizaine de professeur un questionnaire sur le mouvement des enfants en classe, comment ils le voyaient, comment ils le géraient, la place qu'ils lui accordaient dans l'apprentissage, le lien qu'ils voyaient entre réussite scolaire et mouvement, leur regard sur la récréation, leurs attentes et besoins en tant qu'enseignants... La plupart des enseignants tiraient des conclusions selon leur propre rapport au corps, la connaissance de leur propre corps, parfois rigide et sévère, parfois remplie d'écoute. Le souci majeur étant d'obtenir l'attention des enfants par le plus grand calme possible comme l'unique voie à l'ancrage de l'apprentissage, les enfants les plus mouvementés étant qualifiés de perturbants...

Les professeurs me semblaient assez désespérés, oscillant comme ils pouvaient entre compassion et sévérité, devant ces corps d'enfants ayant tant de mal à trouver l'immobilité souhaitée par l'enseignant. Certains disaient « cet enfant bouge pour se faire remarquer », d'autres « il a plus besoin de bouger que la moyenne » ou bien « il est hyperactif »... A chacun son diagnostic faute de compréhension...

N'ayant pas été mandaté pour donner des conseils, je me suis contenté d'écouter, faire part de mon observation et inciter les professeurs concernés à deux choses : observer les enfants pour écouter ce que leurs corps et mouvements peuvent exprimer et boire de l'eau.

Dans une des classes de CE1, l'institutrice, après m'avoir laissé observer les enfants pendant le cours, m'a demandé d'apprendre en quelques minutes des mouvements aux enfants. L'expérience d'un *huit couché* a été très difficile dans la mesure où les 30 enfants étaient très excités, la maîtresse faisant le geste en fond de classe sans inciter avec moi les enfants. Il aurait fallu plus de temps, que je

me présente vraiment, que la maîtresse soit active avec moi et puisse aider les quelques enfants qui le demandaient, que le temps d'excitation de la nouveauté soit dépassé. Ce qui a été cependant positif c'est l'accueil ravi des enfants, le fait que ce mouvement soit vraiment un jeu pour eux... La maîtresse, seule avec ses élèves calmés, aura pu ancrer ce mouvement plus tard.

### INTERVENTION

Suite à cette première étape offerte bénévolement, la directrice, à la demande de quelques professeurs, m'a demandé de proposer une formation de 3 heures un mercredi matin, dans le cadre des *matinées de concertation* (3 heures une fois par mois de concertation qui correspondent aux anciennes réunions pédagogiques). Dans cette école, la directrice profitait de ces temps, pour, deux fois par an, proposer une formation à ses professeurs. Je ne sais pas si beaucoup d'autres écoles primaires privées le proposent et si, surtout, elles en ont les moyens financiers...

Après discussion avec la directrice, il m'a été demandé une formation sur la concentration, ce thème étant la question et souffrance toujours renouvelée des professeurs en quête de transmettre au mieux leur savoir. Bien sûr, à travers cette demande, j'entendais un peu la demande cachée des professeurs : « faites que les enfants ne bougent plus et écoutent très bien tout ce que je leur enseigne pour leur bien », « faites que les enfants ne soient plus victimes de leurs corps trop remuant ! » Comment accompagner les enseignants vers une vision radicalement différente, celle de croire que le mouvement est la porte, la clé de l'apprentissage... Comment intervenir devant ces 30 professeurs fatigués d'une année scolaire finissante et qui, pour la majorité, n'avaient pas choisi de « subir » une nouvelle formation ? Comment ne pas me décourager lorsque l'assistante de la directrice me dit que, dans les précédentes formations, beaucoup de professeurs, pourtant obligés de présence, partaient avant la fin de l'intervention ? Comment ne pas faire partie de tous ces formateurs qui de l'extérieur viennent leur dire comment enseigner alors qu'ils n'ont jamais été face à une classe ? Il est vrai que je comprenais un peu plus les professeurs dans la mesure où les quelques petits jours d'observation m'avaient moi-même épuisée, le bruit des élèves surtout. J'avais aussi vu des enfants dont la situation et les blocages poussaient au découragement...

Forte de ce temps d'observation, du dialogue et

des réponses au questionnaire, enrichie par la lecture d'*Apprendre par le mouvement* de Paul Dennison, *Au bon plaisir d'apprendre* de Bruno Hourst chez Interéditions et *Un corps pour comprendre et apprendre* de Véronique Girard et Marie-Joseph Chalvin chez Nathan (livres que je vous recommande !), j'ai construit mon intervention.

Je l'ai intitulée : « concentration, corps et mouvement ». Avec un aller-retour entre les 3 points : observation (de eux-mêmes et des enfants), quelques apports théoriques (bienfaits de l'eau, dimensions, connexions cérébrales) et des mouvements effectués par les professeurs. Dialogue, question et observation du ressenti avant et après les mouvements. Les mouvements choisis ont été ceux-ci : *boire de l'eau*, *le mouvements croisés*, *le huit couché*, *le roulement du cou*, *ouvrir grand ses oreilles* et *la position des contacts croisés*. Six mouvements proposés, ressentis, observés à raison de 2 mouvements par heure. J'ai le plus possible apporté des exemples vécus, et bien sûr une adaptation à la spécificité et aux contingences des écoles. Les professeurs ont besoin qu'on entende leur difficulté devant des mobiliers pas adaptés, des pause-récréations ne correspondant pas au besoin des enfants, des classes trop petites, la fatigue du bruit, des programmes scolaires limitant... Ils ont surtout besoin d'entendre que c'est important avant tout de prendre soin d'eux-mêmes, de boire, d'être à l'écoute de leur besoin de mouvement...

Au terme de la formation, j'ai remis à chaque participant un feuillet avec les 6 mouvements dessinés et expliqués, quelques conseils et une présentation de l'Éducation Kinesthésique.

### QUEL RETOUR ?

La veille de la formation, j'ai eu un appel très ennuyé de la directrice. Une des enseignantes convaincue lui avait apporté de livre de Paul Dennison intitulé *Kinésiologie pour enfants*.

Elle avait donc annoncé à ses enseignants une formation de kinésiologie et non d'éducation kinesthésique comme je le lui avais demandé. Certaines d'entre elles, après s'être renseignées sur Internet, ont souhaité boycotter la formation, disant que c'était dangereux et sectaire... La directrice leur avait imposé de venir, leur sommant de me faire confiance (la directrice me faisait d'autant plus confiance qu'elle m'avait sollicité en séance individuelle pour sa fille).

Dès le début de la formation, j'ai senti la nécessité de clarifier les choses et de les apaiser. Le groupe

de 30 professeurs semblait divisé en deux. Après quelques minutes, j'ai dit que j'allais commencer l'intervention et proposé aux professeurs les plus interrogateurs et virulents de venir discuter à la pause s'ils avaient besoin d'autres éclaircissements. Ils ne sont pas venus !

Au bout de 5 minutes de recentrage et d'observation de leur corps, le silence et la concentration des professeurs étaient incroyables...

Après ces débuts difficiles, tout s'est très bien passé et j'ai eu la chance d'être applaudie à la fin de l'intervention, l'une des 2 personnes virulentes venant me remercier à la fin et s'excusant d'avoir pu croire que c'était dangereux...

Le retour de la directrice a par ailleurs été excellent. Présente pendant la formation, elle a beau-

coup observé ses enseignants et été particulièrement étonnée de leur écoute, de leur participation aux mouvements là où, parfois, elle s'attendait à des ricanements. Elle m'a contacté par la suite me disant que l'eau était arrivée dans toutes les classes et que des mouvements avaient été expérimenté notamment par les professeurs récalcitrants. Après le mouvement *ouvrir grand ses oreilles*, un enfant de CE1 s'est exclamé « c'est comme des fenêtres maintenant !!! »

Voici un autre bon mot de la fin, lancé par Daniel Whitheside et repris par d'autres enseignants au cours de formations auxquelles j'ai assisté, mot qui a particulièrement eu un écho auprès des enseignants : « Ne laissez plus votre corps au portemanteau ».

Une expérience à renouveler...

## Vos impressions

Par Luana

Bonjour,

Je m'appelle Luana, j'ai 11 ans et je fais du Brain Gym avec ma maman qui est consultante. J'ai fait plusieurs équilibrages et à chaque fois j'étais très contente.

Depuis quelques mois, il y a une chose qui m'embête, c'est que lorsque je suis dans un endroit où il y a du bruit et beaucoup de monde, j'ai l'impression que je suis autre part, c'est une sensation comme si je m'éparpillais partout.

ça me gêne parce que je n'arrive plus à me concentrer et je suis de plus en plus dans cet état, même quand je suis seule, au calme avec mes professeurs.

Moi, j'aime bien tout comprendre en détail, et avoir la sensation de me contrôler. Ma Maman dit que je fonctionne plus avec une dominance Logique. Alors, cette sensation de m'« absenter » me rend malheureuse.

D'ailleurs ma professeur de piano ne comprend pas ce qui m'arrive.

Comme je veux devenir pianiste, c'est ça qui m'a poussée à demander un équilibrage de Brain Gym à ma Maman. C'était le 6 octobre 2007.

On a beaucoup discuté pour trouver le meilleur objectif. Ce qui me motivait le plus était :

« Je suis présente à ce que je fais ». Après l'équilibrage, j'ai fait pendant 3 semaines le *dynamiseur* et les *points d'enracinement*, chaque jour.

Je vais beaucoup mieux, ça n'a plus rien à voir. Je me sens à nouveau bien « enracinée », « les pieds sur terre », comme avant.

De temps en temps, dans une foule, je sens que ça recommence, mais la différence c'est que tout de suite j'arrive à le ressentir et je me recentre facilement.

Maman dit que je suis une super pub pour le Brain Gym !

# Expérience en BMC et système vestibulaire

Par Sandrine MARTIN

Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

*Body-Mind Centering ou BMC, est l'oeuvre de Bonnie Bainbridge Cohen, pédagogue du mouvement. Il est une étude par l'expérience des principaux systèmes du corps (squelettique, musculaire, liquide, organique, endocrinien) et des schèmes de développement liés à l'évolution qui ses-tendent tous les mouvements humains. (4ème de couverture) Les danseurs utilisent le BMC pour ressentir et expérimenter les fonctionnements corporels, pour réveiller les réflexes primitifs et s'en servir comme base de création au mouvement dansé.*

J'avais entendu parler du BMC à plusieurs reprises :

- cité dans la bibliographie du cours des réflexes de Svetlana Masgutova
- par l'Anatomie Appliquée Au Mouvement (APPM).

A la lecture du livre de Bonnie Bainbridge Cohen, cette étude et ses approches, tant dans la pédagogie que dans le langage, apportaient des compléments à ma façon de travailler.

Le vivre au cours d'un stage était alors une suite logique. D'autant plus pour cette session car le système vestibulaire était le sujet exploré. L'équilibre : mon thème favori !

Riche de mes connaissances acquises ces dernières années, je partais à la rencontre du BMC pour expérimenter des actions et réactions corporelles. Faire un lien entre les ressentis et les sensations, et ma compréhension de l'oreille interne. Je souhaitais, en même temps, aborder les réflexes du centrage, d'équilibre et de gravité avec une attention nouvelle.

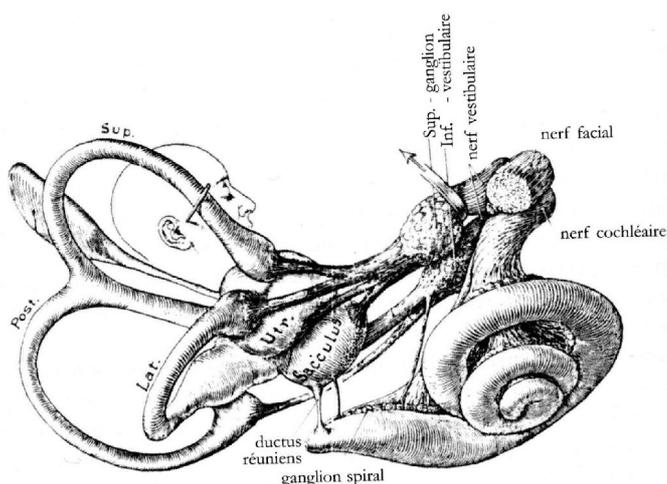


Illustration 1: Source inconnue

Ce stage a été plein de bonnes surprises. J'ai non seulement atteint mes objectifs, mais j'ai pu également expérimenter et observer avec un oeil nouveau certaines activités des cercles de vision (observateur, animateur, résonateur et intériorisant).

Grâce à cet espace d'expérimentation, mon corps a eu la possibilité de trouver de nouvelles stratégies pour se mouvoir et pour réagir face à certaines stimulations, modifiant mes schèmes corporels. Les changements, les découvertes et les liens sont si multiples et si riches que je me sens pleinement nourrie et équilibrée.

Partager avec vous cet incroyable voyage aux centres du corps était l'étape suivante. Comment mettre en mots et en phrases, des mouvements et des ressentis aussi intenses ? Quel défi ! Voyons voir !

*En BMC, le mouvement peut être initié à partir de la structure osseuse, musculaire, des fluides ou des organes. Par exemple, pour l'oreille interne nous pouvons choisir d'initier le mouvement à partir des canaux semi-circulaires ou des otolithes du système maculaire. Cela demande une certaine écoute et compréhension de son corps. L'expérimentation et l'exploration permettent d'atteindre cette subtilité de mouvement.*

Je vous propose un petit exercice très agréable. Une façon d'approcher cette idée d'initiation du mouvement à partir de différentes parties du corps. Il est intéressant de le faire en petit groupe afin de partager les expériences. Chacun ayant ses propres mots et son propre langage corporel pour interpréter les ressentis.

Allongez vous sur le sol ou asseyez vous de manière confortable (votre dos doit être détendu et disponible). Fermez les yeux. Placez vos mains sur le haut du buste. Observez les mouvements de votre cage thoracique sur quelques inspirations-expirations.

Maintenant inspirez en emplissant vos poumons d'air et expirez en les vidant. Une dizaine de fois.

Ensuite, cherchez à inspirer en soulevant les côtes et à expirer en les abaissant. Une dizaine de fois.

Observez chacune de ces séquences. Y a-t-il une différence entre les deux dans les sensations? les mouvements? la qualité respiratoire? Vous pouvez recommencer à plusieurs reprises et prendre le temps d'explorer ces différences.

Dans la première séquence, vous avez initié le mouvement par vos poumons. En se remplissant d'air, ils poussent les côtes dans les 3 dimensions. En se vidant, ils les ramènent vers le centre de la cage thoracique.

Dans la deuxième séquence, les côtes attirent les poumons, créant comme un appel d'air. En s'abaissant elles pressent les poumons, provoquant l'expulsion de l'air.

Vous pouvez, désormais, choisir une des 2 possibilités pour respirer lors d'un moment de détente. Testez ces nouvelles impressions avec la *respiration ventrale*.

En 4 jours de stage, il s'est passé beaucoup de choses. Des moments intenses de joie, de découverte, de soli-

tude, d'appréhension...mais deux restent marquants dans mon corps, mes émotions et ma mémoire.

Le premier, un moment intense d'écoute de soi pour soi : la gravité dans toute sa splendeur.

J'avais déjà fait ce genre d'exploration mais jamais dans ce contexte. Nous étions dans une très grande salle blanche, dans une semi-pénombre. Une musique de fond complétait cette ambiance de bulle, de sécurité, de protection face à l'environnement extérieur. Nous étions allongés sur le sol, et nous pouvions être soit en position foetale soit sur le ventre (bras et jambe du même côté pliés, et de l'autre côté allongés). La consigne était de ressentir l'action de la gravité dans les muscles, les os et surtout dans les fluides et les organes.

Au bout d'un certain temps, au lieu d'observer mes sensations avec mon mental, j'ai accueilli l'expérience avec tout mon corps. J'étais en complète harmonie avec la gravité. J'ai vécu ce moment comme une plénitude de mon *être*. Cette sensation d'être ici et maintenant. Je ne sais pas combien de temps nous sommes restés dans cette position, au moins 20 minutes mais j'avais complètement perdu la notion du temps.

Quel choc et quel plaisir de vivre cette intensité, cette importance du moment présent. Ce sentiment d'être quelque part en contact avec son bébé intérieur : revivre ses premiers mois de vie où l'on apprivoise la gravité.

Mon deuxième moment est magique, plein de joie.

Nous formions un grand cercle, les uns à côtés des autres, nos pieds nus reposant sur des petits plateaux d'équilibre. La seule consigne était de fermer les yeux. La joie de l'équilibre. Mon corps s'est mis à onduler tout doucement pour s'adapter à cette instabilité. C'était très plaisant et réjouissant. Une musique tournait en boucle, *Love me do* des Beatles (je l'entends encore dans ma tête). Ensuite, nous avons titillé l'équilibre par le jeu *passé à ton voisin*. Des crises de fou-rires, larmes, des cris et des chutes ont émergé, certains par joie, d'autre pour libérer le stress. Chacun s'est surpris dans ses réactions et son plaisir à jouer du déséquilibre de l'autre.

Pour terminer la séquence, toujours sur *Love me do*, la moitié du cercle a observé l'autre moitié (pieds nus sur le plateau d'équilibre). C'était bon à regarder : des sourires, de la joie et du plaisir. Chaque personne était comme ces fleurs qui ondulaient au son de la musique.

Au terme de ces 4 jours et quelques semaines plus tard, je me sens équilibrée dans mon corps et dans mes sensations. J'ai aussi la sensation que mes pieds ne reposent plus du tout de la même façon sur le sol. L'impression que les muscles de mes voûtes plantaires sont plus toniques. Aurais-je changé d'empreinte ?

En réalité, j'ai eu un troisième moment important, mais je le garde pour un autre numéro !

L'oreille est l'organe de l'ouïe et de l'équilibre (organe vestibulo-cochléaire). Elle est composée de 3 parties : externe, moyenne et interne.

En quelques mots : l'oreille externe capte les ondes sonores et les conduit au tympan, qui transforme cette énergie sonore en énergie mécanique.

L'oreille moyenne est une petite région remplie de structures, dont 3 petits os. Ces osselets vibrent avec le tympan, amplifient et transmettent l'énergie mécanique au liquide de l'oreille interne par la fenêtre du vestibule, faisant communiquer l'oreille moyenne et l'oreille interne.

L'oreille interne contient non seulement l'organe de l'ouïe, la cochlée, mais aussi le vestibule, organe de l'équilibre, responsable de la perception de la position angulaire de la tête et de son accélération.

L'appareil vestibulaire se constitue de trois canaux semi-circulaires, disposés orthogonalement dans les trois plans. Ils sont remplis de la même endolymphe que la cochlée. Lorsque l'oreille est soumise à un mouvement, l'inertie de ce liquide rend ce mouvement détectable par des cellules ciliées, tout à fait similaires à celles de la cochlée. La disposition des trois canaux en trois plans orthogonaux permet de détecter la position angulaire de la tête dans toutes les directions possibles.

Le **système vestibulaire** est le système sensoriel principal de la perception du mouvement et de l'orientation par rapport à la verticale. Il est donc à la base du sens de l'équilibre. Les récepteurs sensoriels du système vestibulaire sont situés dans l'oreille interne.

Les trois canaux semi-circulaires sont disposés selon les trois plans de l'espace. La disposition orthogonale des trois canaux permet donc de détecter un mouvement quel que soit l'axe de la rotation.

La perception des accélérations linéaires repose sur les autres cavités du système vestibulaire que sont l'utricle et la saccule, qui forment le système maculaire.

L'effet des récepteurs vestibulaires est d'influencer les mouvements de l'oeil et la position du corps, processus d'adaptation pendant les changements d'orientation dans l'espace.

Bonnie Bainbrigde Cohen  
*Sentir, ressentir et agir*  
Editions Nouvelles de danse  
ISBN 2930146206  
25€

# Histoire de turbulences

Yolande ROSSIGNAUD  
Psychologue et consultante en Éducation Kinesthésique

Avant que je devienne consultante en Éducation Kinesthésique, une amie parla de moi à une de ses voisines pour son fils qui avait quelques difficultés à gérer son corps agité.

La mère prit rendez-vous et le jour J, je les attends à la fois impatiente et inquiète car ayant déjà reçu des enfants très toniques, je me faisais une petite idée du petit bonhomme et j'avais un peu peur...

Je fais un peu de Brain Gym en les attendant et notamment les *contacts croisés* (ouf !, mon cœur ralentit un peu ! et je me sens prête).

Les parents sont tous les deux présents avec leur fils. Super, ils vont pouvoir faire aussi des mouvements de Brain Gym ! Nous nous asseyons tous les 4. Le petit garçon, prénommé Franck, s'assoit près de sa mère et me regarde intensément. Je lui demande pourquoi il vient me voir et il me répond « parce que je suis turbulenté ». « Oh turbulenté, c'est une drôle de chose ! » lui répondis-je. Il me regarde à nouveau et paraît étonné que je reprenne son mot sans rien lui dire ! Deux secondes après, il est debout. Il tourne autour de la table, passe derrière moi, et n'arrête pas. Le père essaie d'intervenir mais sans grands effets sur le long terme. Je continue de parler avec les parents tout en étant attentive à Franck qui, je sais, ne perd pas une miette de la conversation.

La mère me dépeint la situation et m'explique les différents moments de leur vie. Madame est originaire de la région et m'explique qu'au troisième mois de grossesse, ils ont déménagé en Alsace et que cela a été dur pour elle, l'éloignement. Vers les 5 mois de grossesse, un risque de trisomie est mis en avant. Que d'angoisses pour cette maman et ce fœtus... Aujourd'hui, ils sont donc revenus dans la région et elle travaille depuis.

Je demande aussi à Franck comment il est dans cette nouvelle maison mais là, silence...

- Des copains, tu en as ici ?  
- Oui, mais là-bas j'en avais beaucoup et d'abord, je préfère là-bas... me répond-il.

Franck a 8 ans  $\frac{1}{2}$ , il aime le foot mais ne peut pas en faire car sur un terrain il est « intenable » ! Il est en CE2 et va passer en CM1. Les résultats scolaires sont moyens et quelques difficultés en lecture et écriture sont à relever. La maman me dit aussi qu'il fait pipi au lit toutes les nuits, et que depuis qu'ils sont revenus, ils lui mettent des couches et qu'il peut aussi faire dans sa culotte.

Bon, après tout cela, je regarde Franck et lui demande de s'approcher de moi pour que je puisse le regarder dans les yeux et garder le contact visuel autant que je peux même s'il m'évite parfois. Je lui repars de turbulenté et lui demande : « Quand tu n'es pas turbulenté, comment te sens-tu ?

- Je ne sais pas.  
- D'accord, alors montre-moi quand tu n'es pas turbulenté...

Il va vers sa mère, se colle contre elle et lui prend le bras pour le mettre autour de lui...

- Alors comment te sens-tu maintenant ?  
- Bien, calme...  
- D'accord. As-tu envie d'être plus longtemps comme ça, calme ?  
- OUI.  
- Alors tu veux être calme ?  
- OUI... Comme ça, on ne me fâchera plus. »

Je voulais reprendre car c'était une réponse liée au désir des parents « qu'il soit calme » mais je n'ai pas repris. J'ai juste dit : « D'accord, mais je pense aussi que toi, tu te sentiras mieux dans ton corps. »

Donc, nous commençons par faire l'*ECAP*. Nous buvons tous un verre d'eau (pas de problème), bien qu'il aurait préféré avec du sirop. Alors, je lui explique que son cerveau a seulement besoin d'eau pour bien

fonctionner et pas de sucre. Il a bu et d'ailleurs beaucoup durant toute la séance...

Nous passons aux *points du cerveau* : il commence à s'agiter et fait un peu le pitre, mais en m'approchant de lui et en le regardant, cela semble le calmer... Mais pas longtemps ! Il faut donc passer aux *mouvements croisés*. Alors là, il se tortillait dans tous les sens (les jambes, les bras), bref un vrai paquet de nœuds !!! Et il s'agitait de plus en plus...

Je m'arrête de faire le mouvement, le regarde et dis :

« D'accord, tu es vraiment tout emmêlé, je vais t'aider. Nous allons reprendre ensemble car c'est important si tu veux être calme, essaie de t'appliquer du mieux que tu peux » (les parents aussi encourageaient Franck à se calmer).

Je prends ses bras et lui initie le mouvement en lui demandant de laisser ses bras tout mous (difficile pour lui de se laisser guider mais il lâche un peu...)

« à toi, maintenant... Très bien ».

Les jambes, elles aussi étaient enchevêtrées ! Je montre le mouvement des jambes et ensuite nous associons les bras et les jambes et faisons les mouvements croisés. Il réussit, je le félicite.

En même temps, je me disais que les *contacts croisés* allaient être compliqués pour lui qui n'arrêtait pas de bouger. De plus, j'avais l'impression d'être dans une tempête continue et que je devais rester bien ancrée pour ne pas me faire happer par ses turbulences !!! Les *contacts croisés*, pour moi, seraient les bienvenus mais pour lui ?....

Je lui montre donc la première partie des *mouvements croisés*. Nous positionnons les bras puis les jambes et je lui demande de fermer les yeux et... plus un bruit, plus d'agitation. J'ouvre les yeux et je découvre un

petit garçon, tout près de moi, les yeux fermés, immobile et concentré ! Alors, là, je n'en reviens pas. Ce moment de répit fut court mais pour une première fois, c'est super... (les parents sont aussi étonnés que moi !!). Puis, je lui dis que nous allons faire la suite.

- Non, je veux continuer, j'aime bien, me répond-il.

- D'accord, mais avec la suite ce sera encore mieux !

Il le fait mais pas convaincu !

- Après, on le refait ?

- D'accord et cette fois ci, je compte jusqu'à 20

- D'accord et nous revoilà repartis : un deux, trois et jusqu'à vingt sans bouger !

- J'aurais pu continuer plus, me dit-il. On recommence ?

- Non, pas tout de suite, tout à l'heure je compterai encore plus.

- D'accord !

- Maintenant, j'ai besoin de voir comment ça se passe dans ton corps pour ton objectif. Tu te rappelles de ton objectif ? » Silence... Je lui rappelle.

Il n'était pas très content. Alors, je propose un verre d'eau, nous buvons (je crois que j'en avais besoin aussi !) et je lui montre les mouvements du robot. Il rigole et les fait. Nous avons donc continué !

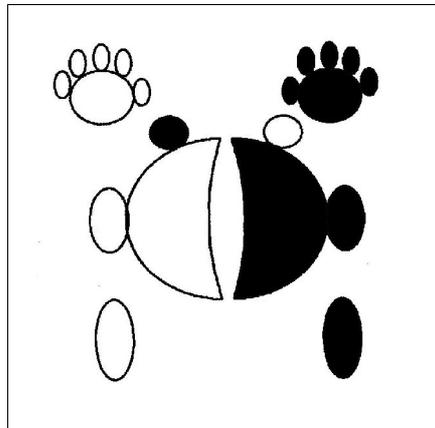
Je crois, avec du recul, que j'aurais pu m'abstenir de continuer. Le plus fabuleux du travail était déjà fait ! Il avait pu ressentir dans son corps le calme sans se sentir en danger et c'était en fait le principal ! La prochaine fois, je serai plus attentive à ce qui est le plus important pour l'enfant et pas le fait de faire une séance complète !

Avec Robot, il ne sentait pas de tensions particulières. J'ai eu envie d'utiliser la vérification musculaire. Je lui explique ce que je vais faire et je lui demande s'il est d'accord pour essayer. Il acquiesce et se montre très coopératif et moins agité ! La

vérification musculaire, à mon grand étonnement, se fait facilement. C'est en mode de repérage. Nous continuons et il n'arrête pas de me demander : « c'est quand qu'on fait le mouvement ? » A chaque fois, je lui dis « après », et pour le divertir, je lui propose de faire un jeu : le jeu des chefs (celui des yeux, des mains, des pieds et des oreilles).

Il est droitier de la main, de l'oreille, du pied et gaucher de l'œil. (A la séance suivante, j'apprends qu'il a une légère myopie à l'œil droit.)

Quant au centre du langage, il est dans l'hémisphère droit !



Nous passons au Nageur : les mouvements et la vérification musculaire sont en mode automatique.

Quant à Pingouin, il dit qu'il a un peu mal à ses bras et que c'est dur. La vérification musculaire me donne un mode de repérage. En effet, nous faisons les vérifications en profondeur et tout est en mode de repérage. La dimension prioritaire est Pingouin.

Je dis à Franck de regarder le tableau et de choisir une activité dans le cadre rouge. Il veut refaire les contacts croisés. Je lui réponds que je suis d'accord mais je lui demande quand même de regarder le tableau. Il se décide pour les. Nous faisons ensemble, les parents aussi.

Je regarde l'heure et je m'aperçois que cela fait presque 2 heures que

nous sommes là... Je fais les vérifications rapides quand même : tout est en mode automatique. Et Franck me dit :

« On fait le mouvement ?

- D'accord

- Tu comptes ?

- Oui, jusqu'à quarante. »

Et nous repartons et à nouveau, il se calme. Lorsque j'arrive à quarante, il reste les yeux fermés comme s'il avait trouvé... un petit endroit en lui qu'il ne veut pas quitter, un petit endroit pas agité.

« A la maison, lui dis-je, tu essaieras de faire de plus en plus longtemps.

- D'accord.

- Tu pourras faire aussi les pieds sur terre ?

- Oui.

- D'accord, on part comme ça. Tu as fait vraiment du bon travail, je te félicite car je sais que ce n'était pas facile pour toi mais tu vois, tu peux y arriver et tu aimes bien quand tu fais cet exercice. Alors, utilise-le le plus possible, ton corps sait maintenant...

Nous fixons un nouveau rendez-vous dans quinze jours. Je lui donne un petit papier avec les 2 mouvements. Il semble content et à nouveau plein d'énergie...

Quelle aventure ! Et quelle joie de voir ce petit bonhomme trouver en lui un petit coin tranquille à l'abri des turbulences extérieures, un petit endroit où aucune fuite ou lutte n'est nécessaire pour survivre ! Je ne peux m'empêcher d'espérer qu'il fera les contacts croisés assez souvent pour permettre de réduire au mieux son niveau d'alerte mais, maintenant, cela lui appartient, cela leur appartient... Je regarde ma montre, cela fait plus de 2 heures, je pense à ce que Paul Landon nous a dit quant à la gestion du temps d'une séance... C'est raté pour cette fois-ci !

# Étude de cas

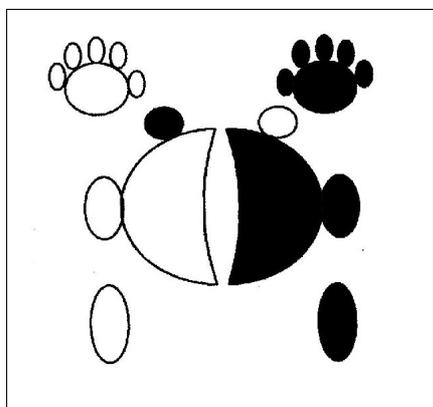
Par Sophie NANCY  
Consultante en Éducation Kinesthésique

## Jules comprends les consignes

Jules est en CM1 et depuis des années, ses instituteurs le trouvent lent, rêveur, très peu concentré sur l'école. L'un d'eux l'a même appelé « le gobe-mouche » parce qu'il a tendance à regarder par la fenêtre, la bouche ouverte, en laissant voir un bout de langue ronde. Il paraît aussi qu'il ne fait que des bêtises et sa maman ne sait plus trop quoi faire pour que son fils soit accepté à l'école et qu'il ne perde pas toute sa confiance en lui sous le poids des moqueries.

Jules ne veut pas d'histoire et il a tendance à excuser ses professeurs et ses copains qui pourtant ne l'épargnent guère. Il m'explique que sa plus grosse difficulté, c'est de ne pas comprendre ce que l'on attend de lui. Sa façon de parler est très imagée, poétique même.

J'apprends que sa naissance a été difficile, déclenchée parce que le méconium devenu trouble, indiquait une souffrance fœtale. Les forceps n'ont pas été utilisés, mais c'était limite. Petit, Jules a fait très peu de quatre pattes, voire pas du tout. Nous commençons par son profil d'organisation cérébrale.



Il est éloquent. Jules a un profil mixte, montrant que la meilleure façon d'apprendre pour lui, c'est d'avoir une vue d'ensemble, en trois dimensions. C'est d'ailleurs un enfant qui passe des heures dans la nature à bricoler et à jouer avec les insectes. Il passe aussi pas mal de temps devant la télé, *sa nourrice* depuis de nombreuses années et nous discutons sur la façon de la rendre moins omniprésente.

Jules est très maladroit, et retient très difficilement les leçons qu'il a pourtant apprises dix mi-

nutes avant. J'explique à l'aide du profil pourquoi ce n'est pas étonnant, du fait que l'oreille et le pied dominant se retrouvent du côté du cerveau dominant. Sous stress, Jules peut avoir du mal à avancer, être maladroit et avoir du mal à se souvenir ou à communiquer.

C'est le moment de mettre l'*ECAP* sur l'apprentissage et j'apprends qu'il boit très peu. En effet, il n'a pas le droit d'aller aux toilettes à l'école et à la maison, il préfère boire des sodas. Je lui explique l'importance de l'eau pour son organisme et nous mettons au point une stratégie pour qu'il boive un verre d'eau, avant le soda, et aussi avant et après l'école ainsi que le matin en se réveillant. La Maman ira voir la maîtresse en lui expliquant que son fils a vu le médecin et qu'il doit boire absolument pour sa vessie, donc aller aux toilettes quand il en a envie. Il ne semble pas avoir trop de mal à faire des mouvements croisés mais je remarque une certaine fièvre dans ses gestes.

Jules décide alors que nous allons équilibrer le thème : « Je comprends la consigne rapidement ».

Nous passons à la pré-activité et je lui mets un papier devant les yeux, avec la consigne d'écouter ce que je vais lui lire pour pouvoir faire un exercice de français. Il a mis sa tête dans ses mains et regarde fixement la feuille où il n'y a encore rien d'écrit.

Puis je lui fais faire Robot, Nageur, Pingouin et tout est débranché, vu que tous ces mouvements lui semblent lourds, voire douloureux.

Lors des vérifications en profondeur de la latéralité, il est clair que les positions des yeux en bas et à gauche le dérangent. Lors de la poursuite, les yeux *sautent* à chaque passage et la maman écarquille les yeux en voyant cela !

La lecture est très difficile, même si Jules arrive à annoncer ce qu'il a devant les yeux.

Il sent des tensions douloureuses dès qu'il tourne la tête à gauche comme à droite; il est très mal à l'aise en essayant d'écouter les bruits extérieurs, puis la voix dans sa tête. Mémoriser ce qu'il a mangé hier, le met manifestement dans tous ses états.

Nous passons aux *mouvements croisés*, qu'il arrive à faire mais de façon rigide. Je lui propose

alors de faire quelques mouvements vers l'arrière et il n'y arrive pas du tout. Les mouvements homolatéraux ne lui posent aucun problème et il est fier de me montrer comme il y arrive bien !

Je lui demande alors de marcher pour les vérifications du centrage et il le fait sans bouger les bras. Le fait de penser à une situation d'examen le laisse bouche ouverte, et quand il organise les objets posés devant lui, il n'est pas sûr de ce qu'il vient de faire.

Pour la focalisation, je lui demande de regarder un objet devant lui et c'est manifestement difficile pour lui. Ses genoux sont verrouillés et il positionne sa tête vraiment vers l'avant.

Pour moi, il est clair qu'il a besoin de faire un *Remodelage de latéralité de Dennison*, ce qu'il fait volontiers, malgré quelques difficultés pour s'arrêter lors des mouvements homolatéraux. Nous devons nous y reprendre à plusieurs fois. Il est tout étonné de sentir que le mouvement nageur est devenu facile et léger pour lui. Reste donc la latéralité et la focalisation.

Nous effectuons tout d'abord des *huit couchés* et je dois au début l'aider à les dessiner sur un tableau. En effet, après un huit réalisé dans le bon sens, il fait les autres avec le X vers le bas, et l'ac-

tion de les dessiner sur un tableau lui permet de se rendre compte de ce qu'il est en train de faire. Après avoir dessiné ses huit avec la main droite, puis la main gauche, et avec les deux mains, il effectue la même chose dans l'air cette fois.

Comme Robot reste difficile sur un bras, je lui fais faire du *crayonnage en miroir* et cette fois, la latéralité est rebranchée. Pour la focalisation, je lui propose la *flexion du pied* pour agir sur le réflexe des tendons, puis Jules s'adonne à la joie de faire les trois mouvements facilement et avec légèreté.

Les vérifications en profondeur sont refaites, ce qui lui permet de sentir les différences avec la première fois.

Son attitude devant la feuille de consignes a complètement changé. Il est détendu, présent et prêt à écouter ce qui va être dit.

Il décide de faire tous les jours le *PACE*, ainsi que des *huit couchés* et du *crayonnage en miroir*.

Pendant que Jules part tout heureux vers le jardin, je propose à la maman de consulter un ostéopathe pour son fils, vu que cela n'a jamais été fait depuis la naissance et que l'enfant a manifestement une bouche très souvent ouverte, avec la langue « ronde ». Elle semble convaincue...

# Mon livre de chevet du moment

Par Yolande Rossignaud  
Psychologue pour enfants et consultante en Éducation Kinesthésique

## *L'enfant tonique et sa mère*

L'auteur a une formation de kinésithérapeute et psychomotricienne. Elle est, aujourd'hui, docteur en psychologie et psychothérapeute d'enfants.

La lecture de ce livre a été un vrai régal dans le sens où elle met en évidence le lien entre le développement des compétences motrices du bébé et la construction de sa vie psychique. Elle reprend les différents réflexes et les met en lien avec ses compétences cognitives futures. Ce livre, comme elle l'écrit si bien s'adresse « à tous ceux qui désirent comprendre quel rôle joue le corps et plus particulièrement la to-

nicité dans la construction du psychisme de l'enfant, comment en tant que parents, éducateurs, ils participent à cette construction, quelles sont leurs possibilités d'actions et leurs limites ».

Dans une première partie, elle explique la motricité primaire et de la tonicité réflexe du nourrisson dans la construction de son psychisme.

Puis, dans une deuxième partie, elle montre comment la communication des émotions entre la mère et son bébé permet et conditionne la construction stable des liens entre le corps et la psyché.

Quant à la troisième partie, elle

aborde les problèmes liés aux excès de tonicité qui engendrent chez l'enfant des déséquilibres dans son développement psychique.

Et pour terminer, elle met l'accent sur l'importance du soutien dont le bébé a besoin pour construire sa psychomotricité et qui s'étend du domaine corporel à celui de l'affectif.

C'est vraiment un livre très riche, très intéressant et agréable à lire.

Suzanne B. Robert-Ouvray  
Editions Desclée de brouwer  
ISBN 2220057828  
19€

# Le Brain Gym dans la formation continue

Elise Lagier Liberato

Consultante en Éducation Kinesthésique (étudiante à la rédaction de l'article)

Je suis formatrice en bureautique dans un centre de formation continue, l'A.P.C.I. Formation (Association Provence Communication Informatique) situé à Cavaillon-en-Vaucluse. Depuis quelques années, nous avons développé la formation diplômante avec la préparation du B.E.P. comptabilité, des baccalauréats professionnels de secrétariat et de comptabilité, du B.T.S. d'assistant de gestion PME-PMI.

Faisant pratiquer les mouvements de Brain Gym épisodiquement depuis quelques années, je me fixais l'objectif pour l'année 2007 de mettre à l'honneur le Brain Gym et d'en observer les répercussions.

Étudiante en Éducation Kinesthésique depuis fort longtemps et le moment étant venu de passer l'examen de consultant, je proposais au responsable du centre un échange de services : dispenser des séances individuelles en guise d'entraînement et suivre l'évolution des apprenants concernés.

Tout au long de l'année, j'ai accompagné les personnes en demande et nous avons pu constater une prise d'assurance, d'autonomie dans la gestion du stress, de la concentration, de la mémorisation.

Cependant, arrivés au terme de la formation et à l'orée du passage des examens, nous avions une trentaine d'apprenants en effervescence, en panique totale vis-à-vis des épreuves et notamment des oraux.

J'aurais voulu travailler jour et nuit pour pratiquer des séances individuelles !... Mais il fallait être réaliste et trouver une autre solution ! Mon intuition m'amena donc à mettre en place des séances groupées. Ce qui résonnait en moi, c'était : « *je n'ai pas le temps d'utiliser la vérification musculaire, d'individualiser les menus d'apprentissage* » ; une idée récurrente me poursuivait : « *le menu d'apprentissage qui me paraît le plus approprié est le Remodelage de la latéralité de Dennison* ».

Il faut savoir que je n'avais pas de temps alloué à ce type d'intervention ; nous avons œuvré durant les heures de révision. Les séances se sont organisées au gré du vent, « au moment opportun » par groupe de quatre, cinq, huit apprenants.

Ils ont effectué l'**ECAP** pour mettre le cap sur l'apprentissage et être prêts pour une nouvelle aventure.

J'ai organisé un brainstorming au cours duquel ils ont pu exposer toutes leurs appréhensions et ensuite nous avons travaillé sur un objectif commun. Pour l'un des groupes, il s'agissait de « *Je passe mes épreuves d'examen avec sérénité* ». Ils l'ont exprimé à tour de rôle. Une jeune femme avait été hésitante et bloquait sur le mot « *sérénité* ». Je leur ai demandé ce qu'ils ressentaient ; en général c'était un mal-être.

Puis j'ai proposé d'effectuer un équilibrage avec un outil appelé : le **Remodelage de la latéralité de Dennison**.

## PRÉ-ACTIVITÉS :

**Les mouvements croisés** : lorsqu'ils effectuaient les mouvements, j'observais un ralentissement dans les gestes, je ressentais une lourdeur générale. Eux-mêmes n'étaient pas à l'aise, se sentaient « lourds ».

**Les mouvements homolatéraux** étaient généralement exécutés rapidement.

Pour vérifier le mode automatique et /ou de repérage de la visualisation d'un **X** ou des **II**, je me mettais face à eux avec deux documents derrière mon dos sur lesquels j'avais tracé les deux symboles, et je leur demandais de me montrer par quel symbole ils étaient attirés aussitôt affichés. En général, ce sont les parallèles qui étaient désignées.

## ÉQUILIBRAGE :

**Les mouvements croisés avec les yeux dirigés en haut à gauche et l'émission d'un son** semblaient convenir à tous. Je n'avais pas vérifié si les hémisphères étaient transposés ou pas. Je m'étais dit que si l'un des apprenants avait du mal avec ce mouvement, je lui aurais proposé les yeux en haut à droite et nous aurions observé le changement éventuel.

**Les mouvements homolatéraux avec les yeux dirigés en bas à droite et le décompte** de deux en deux, de vingt à zéro étaient effectués avec lenteur. D'une part, je leur avais expliqué qu'ils avaient le

droit de se poser, de lire les énoncés des épreuves, de réfléchir et ensuite se lancer dans le développement écrit ou oral ; d'autre part, solliciter un hémisphère après l'autre leur était physiquement pesant.

**La métaphore d'intégration** : je les informais que la jointure des mains permet d'établir un pont entre les deux hémisphères afin qu'ils puissent communiquer entre eux et que l'objectif « *je passe mes épreuves d'examen avec sérénité* » soit atteint.

**Les mouvements croisés avec les yeux dirigés dans toutes les directions.**

**Les mouvements homolatéraux avec les yeux dirigés dans toutes les directions .**

Pour certains, bouger les yeux dans tous les sens était très fatigant.

#### POST-ACTIVITÉS :

**Les mouvements croisés** : j'observais une prise d'assurance ; le sourire était présent, la lourdeur que je ressentais dans les pré-activités avait disparu. Les apprenants constataient une légèreté et un dynamisme dans l'exécution des mouvements.

**Les mouvements homolatéraux** : par contre, ils ressentait une lourdeur dans les gestes et éprouvaient une réelle fatigue.

Pour la vérification du mode automatique et /ou de repérage de la visualisation du **X** ou des **II**, à nouveau je leur présentais les deux documents avec les symboles et c'est le **X** qui était sélectionné.

Clôture des post-activités avec des mouvements croisés en visualisant le **X**.

Je leur demandais de formuler à nouveau l'objectif. Ils l'exprimaient avec confiance et détermination ; du dynamisme et de la joie ont jailli du groupe. La jeune femme qui hésitait sur le mot « *sérénité* » a émis l'objectif avec fluidité.

Je n'ai donné aucune activité à effectuer à la maison, si ce n'est faire l'E.C.A.P tous les matins avant de venir en cours et avant les épreuves et penser très fort à l'objectif. Je leur ai offert un marque page chacun de l'E.C.A.P. pour qu'ils puissent se poser les bonnes questions pour un équilibre optimum.

Aux dernières nouvelles, tous ceux qui ont bien voulu expérimenter une séance de Brain Gym ont réussi l'examen. Bien entendu, l'équilibre est venu consolider les efforts soutenus de quatorze mois de travail dans la gestion du stress, l'organisation des pensées et de la mémorisation. Parmi les apprenants ayant passé le baccalauréat de secrétariat ou de comptabilité, 88 % ont réussi.

Ce qui m'a touché, c'est que mon responsable m'exprime sa satisfaction par rapport aux résultats liés non seulement à nos méthodes de travail mais également au Brain Gym. Il veut officialiser des heures de pratique et séances de Brain Gym... A-faire à suivre... Je le remercie pour sa confiance.

Je voulais également remercier Sophie Desaphy, instructrice en Brain Gym, pour les échanges passionnés que nous avons eu au préalable de ses séances en groupe et qui ont été bénéfiques pour ma pratique.

## Nouvelles glanées



# « Ça va arriver près de chez vous »...en Belgique

Agnès, Anne, Dominique, Lena, Liselotte, Marie-Anne, Martine, Muriel, Osa, Sonja, Véro et Vinciane.

Notre petit groupe de passionnées de Brain Gym se réunit depuis quelque temps afin de mettre l'ECAP vers la création de l'association belge de Brain Gym.

C'est donc avec grand plaisir que nous vous annonçons la naissance toute proche de *Brain Gym Belgium*<sup>®</sup>, petite cousine de *Brain Gym France*.

Quand ? Pour qui ? Où ? Pourquoi ? Comment ? ...

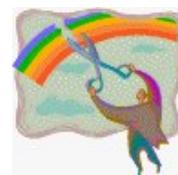
Patience, patience ! Toutes les informations concernant

notre association vous seront transmises par le biais de votre prochain journal de *Brain Gym*<sup>®</sup> France.

D'ici là, nous vous partageons notre joie de voir germer ces petites graines de *Brain Gym Belgium* en chantant un air de chanson enfantine, bien connu des petits et grands jardiniers, revu et corrigé à la mode Brain Gym par Marie-Anne et Muriel. Si cette adaptation vous plaît, à vous de la faire circuler !

## « Savez-vous planter des choux... »... à la mode Brain Gym !

Savez-vous bien démarrer à la mode, à la mode  
Savez-vous bien démarrer, bien démarrer la journée ?



Boire de l'eau

On commence par s'dire « santé » à la mode, à la mode  
On commence par s'dire « santé » : l'eau sait bien nous hydrater !

Sous le cou je vais masser, à la mode, à la mode  
Sous le cou je vais masser, pour voir clair et me « brancher ».



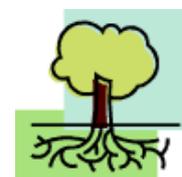
Les points du cerveau



Les mouvements croisés.

Et puis je vais activer, à la mode, à la mode  
Et puis je vais activer bras et jambes en croisés.

Je fais l'arbre enraciné, à la mode, à la mode  
Je fais l'arbre enraciné, il sait bien m'encourager.



Les contacts croisés première partie



Les contacts croisés deuxième partie

Mon soleil je vais chercher, à la mode, à la mode  
Mon soleil je vais chercher pour faire briller ma journée !

Que votre journée soit « brillante et branchée » !...

...Et à très bientôt pour d'autres nouvelles belges !

# Les adresses

Vous trouverez ci-dessous une liste de consultants utilisant la méthode Brain Gym.  
Toutes les personnes de cette liste :

- Ont la formation minimum requise pour travailler en individuel (consultants)
- Sont légalement déclarées (URSSAF...).
- Ont signé un code de déontologie.
- Ont signé un accord de licence.
- Adhèrent à l'association Brain Gym France.
- Suivent une formation continue.

La plupart des consultants de cette liste sont également instructeurs en Brain Gym, contactez-les si vous souhaitez suivre des cours, ou visitez notre site internet régulièrement mis à jour. Attention, certaines personnes ou organismes de formation NON PRÉSENTS SUR CETTE LISTE proposent des cours non valides (dans certains cas n'ayant de Brain Gym que le nom !).

- 05000** GAP, 66 Bd G. Pompidou: GUINARD Laure 06 16 32 63 86  
laureguinard(chez)aol.com
- 14000** CAEN , 62 rue Pierre de Coubertin :LANDON Paul 02 31 53 60 12 paul.landon(chez)mouvements.org  
<http://www.mouvements.org>
- 14000** CAEN , 7 avenue de Tourville : LENORAIS Annie 02 31 44 27 84 lenorais.annie(chez)wanadoo.fr
- 14150** OUISTREHAM, 7 Avenue Boieldieu: VISOMBLAIN Nadine 06 84 07 19 34
- 14400** NONANT, Le Bourg: INGER Clothilde 02 31 92 99 21 clothildeinger(chez)orange.fr
- 17700** THAIRE LE FAGNOUX , 4 rue de La Toison d'Or : LAURENT Jean 05 46 00 84 82  
ankinesion(chez)free.fr
- 21000** DIJON, 34 rue des Perrières: GENDRE Genevieve:03 80 45 58 17 genevieve.gendre(chez)club-internet.fr
- 22300** CAUOUENNEC-LANVEZEAC (LANNION), Goasours Vraz Route de Rospez : MENZEL-RICHARD Carola 02 96 35 93 47 menzel.carola(chez)wanadoo.fr
- 22470** PLOUEZEC , 21 Route du Questel: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 josette.gabriel(chez)wanadoo.fr
- 24000** BERGERAC/ ADE-KMA: MAILLEFERT Christine 05 53 79 09 04 ou 06 80 25 64 12 ade-kma(chez)hotmail.fr
- 27000** EVREUX, 5, promenade de l'Iton : GENTAUD Myriam 06 20 04 90 45  
myriam.gentaud(chez)declicmouvement .fr <http://www.-declicmouvement.fr>
- 24000** PERIGUEUX, 18 rue Ernest Guillier : REGAT Myriam 06 32 61 62 28
- 31290** TOULOUSE / VALLEGUE Lieu dit Laoujole: LLORCA Françoise 06 23 08 83 80 fran.llorca(chez)free.fr
- 31400** TOULOUSE ,55 avenue Louis Bréguet Bat 7 bureau 37 : VIEULES Francis SARL EDU TM 05 61 34 02 51  
contact(chez)edutm.fr <http://www.kinesiologie-formation.com>
- 31560** SAINT LEON , Labareze Caussidières : SAINT-ARROMAN Denyse 06 81 72 34 32 denise.saint-arroman(chez)wanadoo.fr
- 31600** LHERM , 15 rue G Apollinaire: LEBASQUE Mireille 06 62 80 22 05 eks.m.lebasque(chez)wanadoo.fr
- 33000** SAINTE FOY LA GRANDE-PINHEUIL. ADE-KMA: MAILLEFERT Christine 06 80 25 64 12 ade-kma(chez)hotmail.fr
- 34000** MONTPELLIER , Nemo 1086, avenue Albert Einstein : DELANNOY Catherine 06 21 07 59 70  
c.delannoy2(chez)wanadoo.fr <http://www.edukinesio.com>
- 35000** RENNES, 11 rue des Francs Bourgeois : PIHERY Joseph 02 99 87 19 80 joseph.pihery(chez)wanadoo.fr
- 35600** REDON ,13 rue Fleurimont : PIHERY Joseph 02 99 72 49 69 joseph.pihery(chez)wanadoo.fr
- 37320** TRUYES, 13 rue du Clos des Quilles: FONTAINE Nicolas 02 47 43 34 68 / 06 59 28 24 33  
EDUK37(chez)free.fr
- 37700** SAINT PIERRE DES CORPS, 39 bis rue Gabriel Peri : MEIGNEN Christophe 06 06 77 37 15  
secretariat(chez)ecaptours.fr <http://www.ecaptours.fr>
- 38100** GRENOBLE , 5 rue Marcel Peretto : SAVORNIN Fabienne 04 76 87 71 81 fsavornin(chez)free.fr
- 44000** NANTES, 12 passage Louis Levesque : MEIGNEN Xavier 02 40 20 04 19 ou 06 88 55 20 40  
secretariat(chez)ecapnantes.fr <http://www.ecapnantes.fr>
- 44000** NANTES, 12 passage Louis Levesque : MEIGNEN Christophe 02 40 20 04 19 ou 06 06 77 37 15  
secretariat(chez)ecapnantes.fr <http://www.ecapnantes.fr>
- 44100** NANTES Quartier Sainte Thérèse 1 place Alexandre Vincent : VAUGEOIS Christelle 02 40 76 02 65  
christelle.vaugeois44(chez)laposte.net
- 44118** LA CHEVROLIERE. 20 L'Aubrais : IMARI Céline 02 51 70 04 32 celinimari(chez)gmail.com
- 44240** LA CHAPELLE / ERDRE 19 Chemin de la Nallière: GUINEL Dominique 02 40 72 57 36  
doma.guinel(chez)wanadoo.fr
- 44700** ORVAULT , 11 rue Dalton : FOUASSIER Monique 02 40 63 55 95 mfouassier(chez)wanadoo.fr
- 45000** ORLEANS Atelier Ouvre toi, 3 rue Louis Roguet : BERTRAND Catherine 02 38 49 69 45 catherinekinesio(chez)yahoo.fr BG
- 45220** SAINT GERMAIN DES PRES 71 avenue de Moulin Plateau : GAUX Marie-Christine 02 38 94 60 26 marie-christine.gaux(chez)orange.fr
- 47250** BOUGLON "EOLE", ADE-KMA: MAILLEFERT Christine 05 53 79 09 04 ou 06 80 25 64 12 ade-kma(chez)hotmail.fr
- 49000** ANGERS, 15 D rue Létanduère : LEMERCIER Christelle 02 41 37 96 75 ou 06 61 09 03 70 christelle.-lemercier(chez)wanadoo.fr
- 49320** BRISSAC QUINCE , 24 rue de la Fontaine aux Clercs: WALSH Véronique 02 41 91 78 28
- 54000** NANCY , 26 rue Grandville: BATAILLE Brigitte 06 87 51 14 88 brigitte.bataille3(chez)wanadoo.fr
- 56100** LORIENT, 5 impasse Sainte Véronique : KERLO Sandrine 02 97 83 97 29 sandrinekerlo@free.fr
- 59134** FOURNES EN WEPPE 50 rue du Parvis Notre Dame NOENS Thierry 06 80 26 81 03 noens.thierry(chez)wanadoo.fr
- 59140** DUNKERQUE , 56 rue du 110e RI : MARTIN Marie-

- Paule 03 28 59 17 08 mariep.martin(chez)laposte.net
- 59000** LILLE 49 Avenue Emile Zola: PASTOR Geneviève 03 20 15 04 60 genevieve.pastor(chez)voila.fr <http://www.kinesio-logie-gp.com>
- 61000** ALENCON , 2 rue de l'Eglise : JANIN française 06 71 92 18 26 francoise.janin2(chez)wanadoo.fr
- 61100** FLERS , 13 passage Bignon : LANDRY Colette 02 33 64 93 76 colette.landry(chez)laposte.net
- 64000** PAU, 76 avenue d'Etigny: DUPRE Nathalie 05 59 32 57 89 ou 06 33 18 20 03 duprenathaly(chez)yahoo.fr
- 64140** BILLERE , 27 rue Guynemer : LE CLERC Patricia 05 59 92 10 02 arclaim(chez)hotmail.com <http://www.kinesio-5dimensions.net>
- 75004** PARIS , cabinet d'ostéopathie 60 rue du Roi de Sicile: MARTIN Sandrine 06 25 14 13 93 <http://www.sandrineenmouvements.fr> sandrineenmouvement(chez)hotmail.fr
- 75009** PARIS 10 rue Buffault :LECUT Claire 06 76 36 59 06 claire.lecut(chez)free.fr
- 75015** PARIS, 19 Rue Bague: DE LARDEMELLE Aysseline aysseline.delardemelle(chez)gmail.com 06 10 26 11 80 <http://www.aysselinedelardemelle.blogspot.com>
- 76800** SAINT ETIENNE DU ROUVRAY, 39 rue des Fusillés: CORONEL Marie-Dominique 02 35 64 27 54 Téléco-pie 02 32 91 25 47 <http://www.braingyminfo.com>
- 77160** PROVINS, 20 bis Chemin Fontaine Riante: NANCY Sophie 01 60 52 01 74 ou 06 78 01 08 91 s04nancy(chez)orange.fr
- 78180** MONTIGNY LE BRETONNEUX, 1 rue Urbain de Verrier: GRASSI Catherine 06 61 42 19 03 cgrassi(chez)wanadoo.fr
- 78100**SAINT GERMAIN EN LAYE, 27 Rue Saint Pierre: GIRAULT Viviane Association Mouvements Equilibre Mémoire 06 25 51 31 93 vivianegirault(chez)orange.fr
- 78280** GUYANCOURT, 64/66 Rue Eugène Viollet Leduc Cabinet Medical de l'Europe: HOERMANN Isabelle 06 62 47 81 79 isabelle.hoermann(chez)wanadoo.fr
- 79000** NIORT,27 rue Rabelais: LAURENT Jean 05 46 00 84 82 ankinesio(chez)free.fr
- 79200** PARTHENAY , 37 avenue du 114ème RI : MATTEI Marie 05 49 95 34 73 mattei.marie(chez)wanadoo.fr <http://www.kinesio-mm.com>
- 83100** TOULON La Bastide 33 rond point Mirassouléou: BOIVIN Nelly 04 94 61 26 37 ou 06 77 09 64 62 nelly(chez)kinesionelly.com <http://www.kinesionelly.com>
- 84570** MORMOIRON Route de Bedoin: DESAPHY Sophie 06 73 95 80 53 activaperformance(chez)club-internet.fr
- 86000** POITIER, 1 Allée Louis Braille : DELAVAUD Yann 06 16 76 36 01 iip(chez)libertysurf.fr
- 88630** COUSSEY, 20 rue des Tilleuls: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 ou 03 29 06 94 72 josette.gabriel(chez)wanadoo.fr
- 89000** AUXERRE , 30 rue des Champoullains : CHOQUET Jean-Marc 03 86 49 03 17 jeanmarc.choquet(chez)free.fr
- 89000** AUXERRE, 39 avenue Jean Jaurès : TAABLE Marie-Louise l'Atelier du Hêtre 03 86 49 07 02
- 91530** LE VAL SAINT GERMAIN, 26 Route de Granville; PEREZ Sophie 01 64 58 98 92 ou 06 12 87 85 97 sophieperez\_91(chez)hotmail.com
- 92100** BOULOGNE 62 avenue Jean-Baptiste Clément ; BAUDOUIN Anne-Sophie 01 46 04 99 96 as.baudouin(chez)free.fr
- 92200** NEUILLY SUR SEINE , 149 avenue Charles de Gaulle :FRANCOIS Chantal 01 47 47 56 33 chantalmari-françois(chez)free.fr
- 94130** NOGENT SUR MARNE, 12 Rue de la Muette: TAILLE Anne-Marie 06 70 52 87 38
- 95450** US 10 17 rue de la Liberation :LECUT Claire 06 76 36 59 06 claire.lecut(chez)free.fr
- CANADA**  
SAINT ANDRE AVELLIN JOV IWO 22 Rue Principale: DUGAS Michel 819-983-8221 mich.dugas(chez)GMAIL.COM <http://www.plaisir-dapprendre.ca>
- GRECE**  
15342 AGIA PARASKEVI ATHENES 16 rue Perikleous : KARAKOSTANOGLOU Maria 0030/6945706780 yaltra(chez)yahoo.com
- ITALIE**  
95013 FIUMESREDDO-CATANIA , N 7 Contrada Seotto : VIGO Teresa 095/641249  
95024 ACIREALE , via Sclafani 36 : ROI Silvano 3356085339 <http://www.braingymitalia.org>  
24046 OSLO SOTTO, BERGAMO , via S. Giorgio 15: WATZKE Tatiana tatianawatzke(chez)libero.it
- LUXEMBOURG**  
2715 LUXEMBOURG, 9 rue Walram:STREIT Alicia 00352 021 30 42 41 azalea15(chez)web.de <http://www.audi-corporus.com>
- SUISSE**  
02916 FAHY , Les Milières 45 : BAUMGARTNER Patrick 032/476 70 53 baumgartner.patrick(chez)bluewin.ch  
1004 LAUSANNE (VD), Valenhin 64 : THIESSOZ Josiane 0041 (0)78 64051 78 josiane.thiessoz(chez)bluewin.ch  
1148 CUARNENS, Route de Moiry 17: MARILLER Fabian 0041/215345388 kine(chez)hispeed.ch www.kiné.ch  
1429 GIEZ/GRANDSON Route en Pierre 51: PELLATON-NOTH Myriam 0041/24445 88 88  
1752 VILLARS SUR GLANE Route du Bugnon 51: ZUFFEREY Agnèle 0041(0)26 401 2385 zuffereya(chez)eduf.ch  
1752 VILLARS SUR GLANE Route du Bugnon 51: MUSY Pierre-Alain 0041(0)26 401 2385 pamusy(chez)bluewin.ch  
1950 SION (VS) , Porte Neuve 9 : THIESSOZ Josiane 0041 (0)78 64051 78 josiane.thiessoz(chez)bluewin.ch  
3770 ZWEISIMMEN " Wart" Reichensteinstrasse 15: LUDI-ROD Francine0041 33 72 206 19 ludi-wart(chez)bluewin.ch
- EMIRATS ARABES UNIS**  
LAIDLAW Edith PO.BOX 53069 DUBAI +971(0)4 366 38 44 et Mobile +971(0)50 458 15 86 edith(chez)mailme.ae