



Le journal du Brain Gym

N°2 – Hiver 2004

3€



EDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs, chers adhérents,

Nous nous réjouissons de vous retrouver pour ce nouveau numéro du Brain Gym journal.

Six mois après la création de l'association, vous êtes 170 membres inscrits sur nos listes et nous vous remercions tous pour votre enthousiasme.

De nombreux adhérents Belges nous ont rejoint et nous en sommes très heureux; en effet l'association Brain Gym France souhaite créer des liens entre tous.

La méthode Brain Gym, créée et décrite par Paul et Gail Dennison, mise au service de nombreux consultants, trouve des lieux de pratique de plus en plus nombreux, avec une récompense commune : la possibilité que nous avons tous, enfants et adultes, d'accéder à tout notre potentiel pour un meilleur apprentissage.

C'est ce que nous vous proposons de découvrir en parcourant les articles et témoignages de ce nouveau numéro, nous remercions les auteurs pour leurs partages.

La balade commence sur le chemin de l'écriture avec un témoignage professionnel sur un outil précieux, une aide au bien-être.

Sur ce chemin, on trouve alors les raisons, pour lesquelles il est si important, de considérer, avec beaucoup d'intérêt, le début de l'histoire de cette aisance des mains pour écrire et communiquer.

Le cheminement continue en mouvement, dans une intégration tri-dimensionnelle mélangeant Brain Gym et Karaté pour trouver cet équilibre physique et émotionnel menant à des découvertes personnelles.

Sur la route nous croiserons aussi les effets du Brain Gym, mesurés au cours d'une étude réalisée sur des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

La voie s'élargit et se réchauffe au soleil de Sicile avec le travail réalisé par une kinésithérapeute et utilisatrice avertie du Brain Gym et du Vision Gym sur des personnes ayant une déformation scoliotique.

De nombreuses nouvelles jalonneront notre chemin pour l'éclairer de données utiles et fort intéressantes.

Pour débiter cette promenade voici tout d'abord des nouvelles de nos fidèles internautes.

Bonne balade au « cœur du corps » et bonne lecture à tous.

Le bureau

PS : votre attente de ce nouveau numéro se voit récompensée par 4 pages supplémentaires !

Rappel:

L'Assemblée Générale a lieu
le 27 mars 2004 à Caen à 15h.

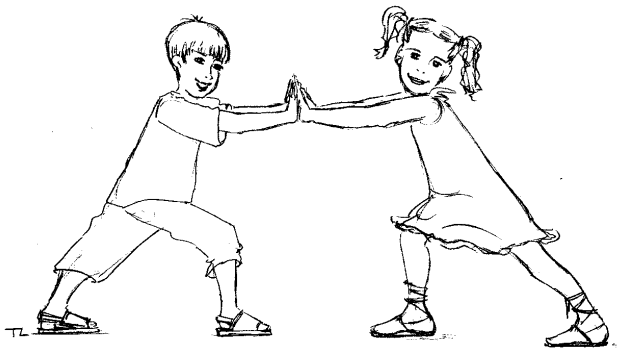
Lieu à définir en fonction du nombre de participants - Contactez-nous.

Retrouvez-nous sur www.braingymfrance.org

Brain Gym® est une marque déposée par Brain Gym International : 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 ©2004

MENU

Éditorial	1
La méthode Brain Gym	2
L'association Brain Gym France	2
Courrier des lecteurs	3
Sur le chemin de l'écriture	4
Le réflexe de préhension	5
Brain Gym et karaté	6
Brain Gym en milieu carcéral	7
La télé en question	8
Testez vos connaissances	9
Brain Gym et Alzheimer	10
Venue de Paul Dennison	12
Mon livre de chevet et le coin des petits	13
Brain Gym et scoliose	14
Portage des bébés	16
Nouvelles glanées	17
Congrès	18
Les adresses	18



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 ?

C'est une méthode qui utilise des mouvements pour améliorer nos capacités, en particulier pour apprendre.

Quelles sont ses bases ?

Nous avons remarqué que certains mouvements, (issus du yoga, de l'optométrie, de la médecine chinoise, de nos recherches, etc.) peuvent activer des capacités comme la latéralité, la concentration, la mémorisation.

Qui l'a mise au point ?

Un enseignant américain, Paul Dennison, responsable de plusieurs centres d'amélioration de l'apprentissage aux USA, où il dirigeait une équipe de médecins chiropracteurs, optométristes comportementaux, danseurs, artistes...

Aujourd'hui ce sont des équipes dans le monde entier qui apportent leur contribution à la méthode Brain Gym. Chaque année le point est fait lors d'un congrès annuel.

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 ?

Cette méthode n'est 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 ?

Au cours d'un stage de 2 jours, **Brain Gym 1**, pendant lequel vous apprendrez les 26 mouvements de Brain Gym. Ce cours est ouvert à tous, on y croise aussi bien des enseignants, des parents, des orthophonistes ou des particuliers intéressés par la méthode. Ce cours est dispensé par nos membres enseignants dont vous trouvez la liste dans notre journal et sur notre site internet (www.braingymfrance.org). (Liste également disponible contre une enveloppe timbrée à votre nom à Brain Gym France 7, avenue de Tourville 14000 CAEN.)

Notre association regroupe 2 types de praticiens en Brain Gym :

- ◆ Les consultants qui pratiquent en séances individuelles la méthode Brain Gym.
- ◆ Les enseignants qui proposent les cours de Brain Gym.

Tous ont la MÊME formation, mais tous n'ont pas envie de faire de la formation et certains privilégient le travail en individuel. Tous suivent le code éthique du Brain Gym. Les enseignants adhérents à notre association suivent les programmes internationaux de la méthode. *Vous former auprès d'eux est la garantie d'une formation reconnue au niveau international.*



Courrier des lecteurs



En direct de notre forum sur l'Internet :
www.braingymfrance.org

Enfants précoces

Par Stéphane : *Que propose la Brain Gym aux enfants précoces, surtout quand ils ne veulent plus faire leurs devoirs ? Merci.*

Les enfants précoces utilisent des modes de représentation différents qui font que certaines applications méthodologiques proposées sont des obstacles.

Ils sont alors détournés du but, leur concentration et leur attention sont difficiles.

Le Brain Gym facilite la mise en place d'un état d'apprentissage réceptif et ouvert.

La possibilité d'un fonctionnement bilatéral (que les praticiens en brain gym nomme l'intégration) aide l'enfant à rétablir un apprentissage sans angoisses.

(AL)

Retard cognitif

Par Laura Ponçon : *Ce nom est très impressionnant... Comment aider concrètement ces enfants qui comprennent beaucoup plus lentement et surtout, différemment, des autres ?*

Comment, après certains mouvements de BG, sentiront-ils (ressentiront-ils, verront-ils ?) qu'ils ont changé ?

Bonjour,

Beaucoup d'enfants, après avoir bu de l'eau et effectués quelques mouvements de Brain Gym, se sentent plus alertes et "prêts à apprendre". Pour les enseignants c'est immédiatement visible.

Pour certains enfants, il faudra plus de temps pour en voir les effets. Si on utilise des observations avant et après les mouvements de BG ils sentent en général bien les changements.

Ex: faire bouger les yeux dans toutes les directions avant, puis après avoir pratiqué les points du cerveau et les 8 couchés. Rares sont ceux qui ne sentent pas un mieux après!

D'après nous, les mouvements sont la porte de l'apprentissage, surtout s'ils sont faits dans la bonne humeur, en musique et après avoir bu de l'eau. Même les enfants lents et en difficultés en tirent profit.

Bien à vous,

(PL)

Déficience d'attention et réflexes primitifs

Par Isabelle : *Bonjour, mon fils de 5 ans vient d'être diagnostiqué hyperactif associé à un déficit d'attention, il a un retard dans l'acquisition de la langue orale. Le suivi par un ostéopathe donne de très bons résultats (ouverture du bassin,...), d'ailleurs il met également en avant l'importance du "4 pattes". Le travail sur les réflexes primitifs doit-il se dérouler avant tout traitement médical visant à augmenter l'attention ? Merci de me donner votre avis et peut-être votre expérience. A bientôt.*

Bonjour Isabelle,

l'enfant dit "hyperactif" présente une motricité souvent très impulsive qui est inutile pour l'action considérée et elle s'accompagne toujours d'un déficit d'attention.

Cette agitation et la manière discontinuée de l'occupation de l'espace par l'enfant ralentissent son apprentissage et génèrent de l'angoisse. C'est sur la façon dont l'enfant se sent et qu'il voudrait se sentir que le consultant en Brain Gym

va travailler en utilisant une approche éducative par des mouvements spécifiques pour lui permettre de fonctionner de façon bilatérale et intégrée. La bonne intégration de différents réflexes permet le bon développement de la coordination corporelle et votre ostéopathe a raison de souligner l'importance du croisement de la ligne médiane (4 pattes).

L'approche est corporelle et globale, elle ne remplace pas une prise en charge médicale.

Merci pour votre question.

(AL)

Recherche contacts en Espagne

Je recherche activement des contacts de praticiens sur Barcelone et ou Ibiza.
Emma : amaffamo@yahoo.fr

Dysphasie

Par Valérie : *Avec le Brain Gym, sommes-nous en mesure de nous positionner concrètement et efficacement pour aider un enfant dysphasique ? Quelles améliorations ont été observées ? Est-ce long ? Si vous avez eu des résultats dans ce domaine, merci de me les faire partager !*

Bonjour,

Aucune étude n'a porté sur l'utilisation du Brain Gym avec les enfants dysphasiques. Il convient de consulter un orthophoniste. Dans l'idéal, vous trouverez une orthophoniste formée à la méthode Brain Gym. On suppose que le travail sur la latéralité et l'amélioration de l'apprentissage ne peut qu'aider cette rééducation, mais en aucun cas la remplacer.

Bien à vous,

(PL)

Sur le chemin du bien-être Sur le chemin de l'écriture.....

Je travaille depuis plus de vingt ans dans un institut médico-pédagogique. Après une formation d'éducatrice spécialisée, une dispense pour l'enseignement de la danse (classique et contemporaine), un diplôme en art-thérapie (faculté de médecine de Tours), j'ai suivi la formation « Brain-Gym » et suis instructeur, consultant depuis un peu plus d'un an.

Étendre l'utilisation du « Brain Gym » aux démarches artistiques et thérapeutiques enrichit la pratique, la stimule, l'oriente, permet d'aller à l'essentiel... Ce n'est pas une fin en soi mais une palette d'outils que j'utilise volontiers à l'I.M.E, l'école primaire et dans mes ateliers de danse.

C'est l'apprentissage de l'écriture à l'I.M.E qui sera développé ici. Depuis la rentrée de septembre, je rencontre seize jeunes de l'I.M.E et une classe C.P de l'école primaire voisine.

Le jeune, enfant ou adolescent est acteur dans sa prise en charge. La méthode Brain Gym va dans ce sens : elle participe à la mise en œuvre des objectifs exposés et discutés dans le projet individuel. Arrêtons-nous sur une séance et regardons ce qui se passe, car ce qui se passe est à la fois surprenant et réjouissant.

Mardi 20 janvier : séance avec Laurence,

Alain et Nathan.

Comme pour toutes les séances, nous nous préparons. Alain n'aime pas boire de l'eau, il vient vers moi, tend son bras pour que je teste. Il est content, aujourd'hui, il n'a pas besoin d'eau. Chaque exercice de l'E.C.A.P (boire de l'eau, points du cerveau, cross-crawl et contacts croisés) est fait avec beaucoup de sérieux. Le cross crawl pose bien des soucis :

Comptines, rythmes, objets servent de supports. Bonne journée pour Alain : il arrive à faire du cross crawl debout (jusqu'à cette séance, il n'y arrivait que couché). J'ai juste besoin d'activer le démarrage du mouvement.

En pré-activité d'écriture, je leur propose d'écrire le prénom d'un copain sur un cahier. Puis les enfants feront du huit couché en bois. Il est posé sur les genoux de l'enfant et celui-ci parcourt le huit avec son doigt (gauche et droit) puis suit une bille des yeux. Un exercice de poursuite oculaire est donné à chacun.

Les enfants retournent vers leur cahier et réalisent la post-activité (soit à nouveau la pré-activité). Les changements sont nets et encouragent chacun. Ensuite, chacun fête sa réussite : Laurence

se parfume, Alain met son manteau sans le poser sur la table, Nathan se prépare sans le rituel « vas-y »

Cette démarche est quotidienne pour quelques enfants de l'I.M.E. Elle est en lien avec les apprentissages en cours et sert de support aux temps partagés avec l'école primaire voisine.

La méthode « brain-gym » ne s'adresse pas uniquement à l'enfant en difficulté mais à toute personne en situation d'apprentissage. Elle ne marginalise pas, elle réunit, permet d'observer le travail (attitude corporelle et réalisation) sans jugement de valeur. Elle engendre des transformations immédiates même si elles ne sont pas durables dans le temps. Elle est simple, dynamique et dédramatise l'apprentissage en le rendant vivant.

Nous ne parlons plus jamais d'échec mais de chemin à parcourir. Le corps aime la simplicité, reconnaît ce dont il a besoin.

Puissions-nous toujours davantage développer l'utilisation du « brain-gym » et redonner au corps sa place pour que chacun quel qu'il soit participe à l'achèvement de la création du monde.

Colette LANDRY

Consultante-institutrice en Brain Gym dans l'Orne (61)

Note de la rédaction : les exemples numérisés par Colette et illustrant son article n'étaient pas exploitables car trop peu contrastés. Nous avons cependant mis d'autres exemples d'écriture fournis par Colette précédemment. ① veut dire avant Brain Gym, ② après crayonnage en miroir et 8 couchés.

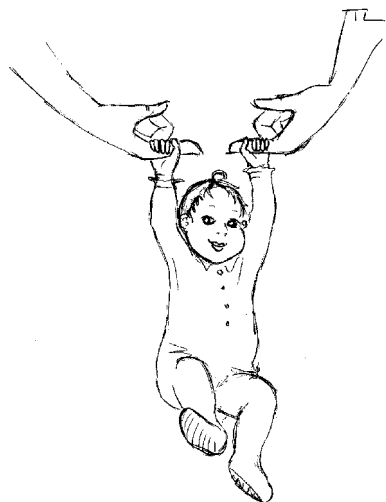
J'EU DI PISCINE JEUPI ①

JEUDI PISCINE }
JEUDI PISCINE } ②
Bilan juin 99
Ses capacités
d'apprentissage
sont toutes...

JEUDI PISCINE
① JEUDI PISCINE

② JEUDI PISCINE

Le réflexe de préhension ou « d'agrippement » (*Grasping reflex*)



Généralités

Dans le développement moteur de l'enfant, le développement de l'adresse manuelle et de ses utilisations fonctionnelles occupe une place importante. Chronologiquement, l'enfant développe une habileté pour, par exemple, mettre son pouce dans la bouche, saisir au toucher, jouer avec ses mains, utiliser la pince...etc.

La coordination visuo-manuelle, nécessaire à l'enfant voyant pour attraper un objet, est conditionnée par ses aptitudes perceptives et motrices innées.

Chez le nourrisson, on peut observer la qualité de l'utilisation automatique des mouvements qui seront dans un second temps, intentionnels d'approche, de préhension ou de palpation.

Présentation

Ce réflexe dynamique se déclenche lorsque l'on place un doigt ou un objet dans la paume du bébé.

Vous connaissez tous cette réaction amusante et puissante de bébé s'agrippant à vos index, vous permettant de soulever l'ensemble de son corps.

Apparition

Il apparaît très tôt au cours de la vie intra-utérine, vers la 11ème semaine, et s'intègre dans l'ensemble du système moteur vers l'âge de 1 an.

Développement

Il conditionne le développement des habi-

letés manuelles.

Le transport de la main chez le jeune enfant, son ouverture et le développement de la « préforme » pour saisir un objet sont observés pour considérer une bonne évolution de la préhension et des fonctions cérébrales associées.

Nous avons l'usage des deux mains, et pour cela ce réflexe établit un équilibre entre la droite et la gauche, aidant ainsi à ressentir la ligne médiane.

Il influence la motricité fine et globale et donc notre capacité à communiquer avec l'écriture entre autres choses. On distingue :

Phase 1	Pouce à l'intérieur des doigts en serrant
Phase 2	Pouce à l'extérieur
Phase 3	Libération du pouce
Phase 4	Libération de l'index permettant la pince
Phase 5	Libération des derniers doigts

La différenciation des doigts est nécessaire pour attraper, toucher, ouvrir et permettre de lâcher... qu'il s'agisse d'objets ou plus symboliquement de concepts.

Il prépare la coordination oculo-motrice.

Il fonctionne en parallèle avec le réflexe de traction des mains.

Observations et ressentis

Demandez à la personne de presser vos doigts fortement et tirez légèrement ses mains vers le haut.

La force est mise au niveau des doigts afin d'isoler le plus possible le réflexe de traction des mains qui concentre la force au niveau des coudes.

Observez alors les mouvements de compensation au niveau des poignets, du cou, des jambes...

Effectuez le même test avec une main, puis l'autre, et notez les différences.

Le corps est-il tendu pour augmenter la force ?

Est-ce un mouvement difficile avec suffisamment de force ou non ?

La personne se sent-elle à l'aise pour ce mouvement ?

Effectuez les mêmes observations:

-pour la coordination motrice fine, en demandant à la personne de tenir un stylo,
-pour la motricité globale en tenant un objet plus gros.

Il est préférable de faire les observations lorsque la personne est allongée sur le dos.

Difficultés d'écriture, tensions excessives sur le stylo, mauvaise coordination des mains, poings serrés en dormant ou bien l'absence de force dans les mains sont autant de signes d'une mauvaise intégration.

Activation pour l'intégration

- Activez le mouvement du réflexe avec les doigts dans la paume: tirez les doigts vers le haut, la personne résiste en expirant pendant 7 à 8 secondes.
- Réitérez l'exercice dans d'autres directions : vers le bas, le côté droit, le gauche, le centre, l'extérieur, en opposition.

Mouvements de Brain Gym associés

1. Le mouvement croisé
2. L'éléphant
3. Les roulements du cou
4. Le huit de l'alphabet
5. Le crayonnage en miroir

Nos mains

La bonne intégration du réflexe de préhension est essentielle pour libérer les tensions ressenties lors de l'écriture, diminuant la fatigue et le stress chez l'écoplier et l'adulte. Les bases de la communication se trouvent aussi dans l'utilisation des mains: donner, prendre, recevoir, caresser, serrer, saluer... Utile à tous, non ?

Mes mains vous saluent.

Annie Lenorais

Brain Gym et karaté...

Un cheminement commun sur la voie



Cela fait 30 ans que je pratique le Karaté et 25 ans que je l'enseigne. Ma rencontre avec le Brain Gym il y a une dizaine d'années a été un tournant dans la compréhension de cet art de combat.

La latéralité, le centrage, la focalisation autant de termes employés pendant mes cours, qui trouvaient là une nouvelle résonance...

Le karaté est un **DO**, littéralement une voie qui nous permet, si elle est empruntée correctement, de nous construire en tant qu'être humain.

Pour la suivre il faut comme pour le trajet des vacances :

- Un point de départ et d'arrivée
- Un moyen de locomotion
- Une carte nous permettant de contourner certains bouchons...

1 Le point de départ et d'arrivée peuvent se traduire par : **La prise de position**, l'énergie qui permet de se distinguer des autres en tant qu'être humain.

2 Le moyen de locomotion se retrouve au travers de : **La détermination** cette énergie qui vous pousse à concrétiser votre prise de position et vous emmène aussi longtemps que sa flamme brûle.

3 La carte routière devient alors : **l'adaptation** énergie qui nous permet de faire un choix à l'endroit où la route de la détermination se sépare en au moins 2 branches allant chacune vers un endroit que vous ne connaissez pas. Il faudra alors soit :

- prendre un nouveau chemin peut être un peu plus long sans perdre votre détermination et en gardant la même

prise de position

- vous rendre compte que votre prise de position n'était peut être pas la bonne et qu'il faudra en prendre une autre, quelquefois radicalement différente et entamer ainsi un nouveau processus de cheminement (prise de position, détermination, adaptation...)

Le niveau de ce que j'ai appelé très librement : **les trois énergies du chemin** peut se lire au travers d'exercices de base de karaté.

LA PRISE DE POSITION :

S'installe dès le moment du salut à genoux, lorsque le corps se positionne, s'incline puis se relève... tout le reste du cours sera alors le reflet de cet instant.

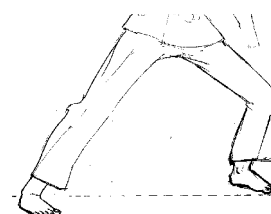


Cette position : **LE SEIZA** devient alors le reflet de l'axe HAUT/BAS : l'axe du centrage en BRAIN GYM

Difficultés dans cet axe et attitudes physiques observées :

- Difficultés à s'asseoir sur les genoux
- Lenteur pour se relever
- Aide des mains pour soulever le corps...

LA DETERMINATION



Quantité d'énergie mobilisable de l'axe AVANT/ARRIERE celui de la focalisation en Brain Gym, qui nous permet de faire valoir notre prise de position matérialisée en karaté par la posture : ZEN KUTSU (en japonais : les chaussures vers l'avant, la jambe avant pliée, la jambe arrière tendue, les talons séparés par une distance de hanche en largeur et de deux en longueur)

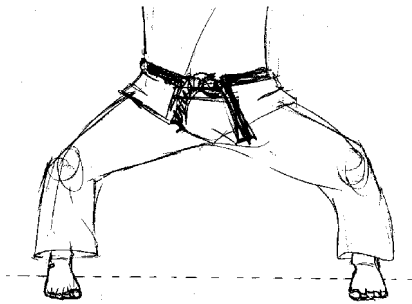
Cette position utilisée principalement pour avancer ou reculer fait intervenir un des muscles phares de l'axe avant/ arrière à savoir LE PSOAS

Difficultés dans cet axe et attitudes physiques observées :

- Fesses en arrière ou corps trop en avant comme pour éloigner les centres vitaux d'un danger potentiel
- Difficulté pour descendre dans cette position...

L'ADAPTATION

Enfin énergie de l'axe GAUCHE/DROITE, la latéralité en Brain Gym, contenue toute entière dans la position KIBA DACHI (en japonais position du cavalier, les deux talons, sur une même ligne, séparés par deux largeurs de hanches, on vient s'asseoir « sur un cheval imaginaire ») où le déplacement s'effectue sur un axe frontal de gauche à droite.



Difficultés dans cet axe et attitudes physiques observées

- Problème pour stopper net la position après déplacement
- Difficulté pour descendre dans cette position ...

L'observation de la manière de saluer, de la manière de se déplacer pendant les exercices de base nous apporte alors, d'importants renseignements sur l'état émotionnel de l'élève.

Les exercices de BRAIN GYM deviennent ici une aide essentielle à la progression du karatéka.

Amélioration de la position SEIZA :

Les exercices énergétiques avant le salut permettent à l'élève de recentrer son énergie et d'être présent à son corps et au cours qu'il va suivre.

Amélioration du ZEN KUTSU :

Les exercices d'allongement enracinent la position dans l'axe avant/arrière, l'élève ressent (selon ses dires) ses pieds s'ancrent dans le sol et ses déplacements sont plus rapides...

Amélioration du KIBA DACHI:

Le cross crawl renforce de manière sensible cette posture: faites en l'expérience :

- ✓ écartez les jambes de deux largeurs de hanche
- ✓ descendez dans cette position comme si vous vouliez vous asseoir
- ✓ faites vous pousser de manière progressive dans l'axe de la position sur l'une de vos épaules...observez alors votre stabilité...
- ✓ puis faites quelques séries de cross crawl et réitérez l'expérience...observez les changements réalisés...
- ✓ vous serez surpris du progrès technique rapide que vous venez de réaliser...

Les sabreurs japonais parle du : KI, KEN, TAI ICHI ...

Littéralement, l'énergie, le sabre (ou la

technique) et le corps ne doivent faire qu'un...

C'est exactement ce que propose ce travail.

En agissant :

- Par le biais du Brain Gym sur les techniques de base (travail sur le corps : TAI)
- l'élève remarque tout de suite une évolution technique (domaine du KEN)
- Alors, sa motivation est accrue et son énergie se développe (développement du KI)
KI, KEN, TAI ICHI

En connaissant les bienfaits du Brain Gym, on peut comprendre qu'une maîtrise de ces quelques techniques de bases indique une intégration des trois plans de l'espace avec tout ce que cela comporte sur un plan émotionnel.

Le **DO** (chemin à suivre) s'étend alors à perte de vue, et sa découverte, balisée par l'entraînement régulier et cohérent au karaté aidé en cela par les exercices de Brain Gym devient une formidable aventure personnelle...que l'on choisit de suivre ...ou non...

Thierry NOENS

Instructeur/consultant en Brain Gym

Brain Gym en milieu carcéral

Aujourd'hui, l'administration pénitentiaire semble privilégier les formations des détenus dans le domaine du développement personnel.

C'est au cours d'un stage « PREQUALIFICATION INSERTION » organisé dans un centre pénitentiaire en Savoie, courant 2003, que j'ai pu faire découvrir le Brain Gym..

Le thème du stage était « construire une dynamique personnelle » avec comme sujet principal : « je suis responsable de ma vie ».

Différents ateliers ont été proposés :

- Sophrologie
- Brain gym
- Communication créative
- Activités physiques et sportives

- Santé
- Secourisme
- Informatique

Une douzaine de détenus a participé à cette session axée sur la responsabilité, le choix, le respect, la confiance.

La dynamique et la motivation du groupe ont permis à celui-ci de découvrir et de pratiquer les 26 mouvements de Brain Gym ainsi que les différents équilibres : attitude positive, vision, écoute, écriture et le remodelage de la téralité de Dennison.

Cela n'a pas toujours été facile pour les stagiaires d'accepter et d'exécuter ces différentes activités mais la bonne humeur a toujours permis d'avancer.

Dans le but d'explorer et d'améliorer

leurs capacités cognitives, perceptives et expressives certains cercles de vision ont été également proposés.

Cette riche expérience m'a permis de découvrir un milieu inconnu et de dispenser, au sein de celui-ci, une méthode, à un public qui n'en faisait pas la demande.

Le Brain Gym était proposé pour la première fois dans le cadre de cette formation : il a été apprécié par tous, détenus et autres formateurs, renforçant le travail de sophrologie, d'activités sportives et de relation.

Cet essai positif a porté ses fruits : les interventions en Brain Gym sont poursuivies dans ce centre pénitentiaire.

Catherine Chabert - Chambéry
Consultante et instructrice
en Brain Gym

La télé en question



Télé et violence

Il existe actuellement, de par le monde, plus de 3000 études sur l'influence de la télévision. Toutes montrent un effet sur le comportement. Mais l'accroissement de la violence n'est pas forcément ce qui est le plus évident. Il semble plutôt que la violence des images à la télévision développe la honte et la peur et par conséquent le repli sur soi, une demande sécuritaire. Cette peur conduirait au phénomène des bandes chez les plus jeunes. C'est dans les milieux les plus défavorisés que les effets sont les plus notables : les autres sources d'information y étant plus faibles, il n'y a pas moyen de pondérer les effets néfastes de l'écran.

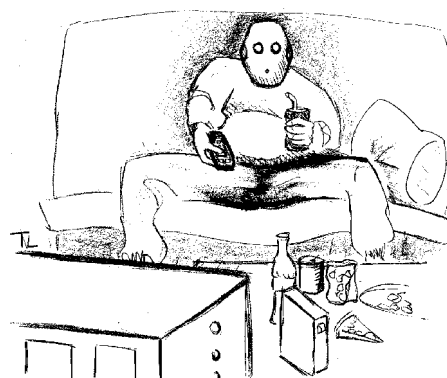
(Silence N°296 – Mai 2003)

Voici un tableau pour tester vos connaissances sur le sujet de la télé. Cachez la colonne de droite et tachez de deviner... Faites le test puis lisez la suite.

Télévision et bébés

43% d'enfants américains âgés de 6 mois à 2 ans regardent chaque jour la télévision dans leur chambre. Ils ont même des télécommandes « spéciales bébé ». Telle est la découverte d'une étude réalisée par la Henry Kaiser Family Foundation. Pour un jour donné, 68% des moins de deux ans vont passer en moyenne 2h devant un écran. Ce phénomène s'explique en partie par l'explosion des programmes pour très jeunes enfants, qui développent tous le même argument de vente : le contenu éducatif, censé aider au développement du cerveau. L'académie américaine de pédiatrie, elle, recommande au contraire de ne pas faire regarder la télévision aux jeunes enfants.

(L'itinérant N°476 – 01/2004)



Brisons nos chaînes

Toutes ces données sont parfaitement ahurissantes et cependant véridiques! Cela donne à réfléchir et surtout à agir !

La télévision est comme un hôte qu'on aurait invité avec plein de bienveillance dans sa maison, et qui progressivement se serait arrogé tous les droits : celui de prendre la parole à table au détriment de toute conversation familiale, celui d'« éduquer » les enfants à notre place avec toutes les conséquences désastreuses qui en découlent, et pour finir celui de nous hypnotiser pour mieux penser à notre place !

Ne vous est-il jamais arrivé d'être invité chez des parents ou amis que vous n'aviez pas vu depuis longtemps, et que la télé reste allumée près de vous, telle un convive monologuant et parasitant toute sorte d'échanges ? Et que dire de ces parents qui mettent une télévision dans la chambre de leur enfant de 6 ans ? Ils croient bien faire, pensent être modernes et passent une cassette à leur enfant en guise d'histoire du soir. Ce faisant, ils introduisent sans le savoir le ver dans le fruit.

Par nature, la télévision exige la rapidité, elle ne supporte pas les discours de fond. C'est un média de la passivité, donc de la soumission : elle gave l'individu telle la fermière son oie, étouffant le doute, fondement du discernement et de la philosophie.

Allons, allons, il est temps de reprendre les choses en mains et de sortir marcher au grand air en famille, ou faire du Brain Gym au parc ! Il est temps de dialoguer et d'écouter ses enfants plutôt que de leur allumer la télé, ce qui équivaut souvent à leur dire « Tais-toi »! Donnons la part belle aux jeux de construction qui développent l'intégration tri-dimensionnelle du cerveau . Et qu'importe si la maison se laisse envahir par les peintures d'enfants et la pâte à modeler, le prix à payer finalement sera moindre que les désordres psychologiques que provoque la télé à outrance.

La télévision doit retrouver sa place, c'est-à-dire non pas celle du chef de famille, mais celle d'un outil dont on se sert à l'occasion ! Il ne faut l'allumer qu'en cas de chef d'oeuvre incontournable et ne pas oublier que pour passer une bonne soirée, les jeux de société sont parfois tout aussi efficaces.

TL

Testez vos connaissances

1) Un Français passe en moyenne par jour devant son poste de télé :	3h51
2) Pourcentage de leur temps libre que les Français consacrent en moyenne à la télé :	70%
3) Pourcentage de Français qui déclarent dîner régulièrement devant la télé :	57%
4) Pourcentage des foyers où la télé n'est autorisée que le week-end :	6%
5) Pourcentage des foyers sans télé :	6%
6) Pourcentage des parents qui ont intégré la signalétique anti-violence de la télé :	30%
7) Un enfant de plus de 5 ans passe en moyenne par semaine devant la télé :	28h
8) Un enfant entre 4 et 14 ans passe en moyenne 850 heures par an à l'école et devant la télé :	1400h (2000 en ajoutant internet et jeux vidéos)
9) Nombre de spots de pub qu'un enfant entre 4 et 14 ans consomme par an :	Jusqu'à 7000
10) Nombre d'enfant qui regardent seuls la télé après 20h30 :	4 enfants sur 10
11) Nombre d'heures que les 12-18 ans passent devant les écrans (internet, jeux vidéos et télé) par jour :	5h1/2
12) En 2001, la télé a été regardée (15 ans et plus) chaque jour en moyenne par :	38,3 millions
13) Pourcentage d'enfants de 6 à 17 ans qui a la télé dans sa chambre aux USA :	50%
14) Un parent converse en moyenne par semaine avec son enfant :	38 minutes soit 33 heures par an.
15) Créneau horaire où les scènes d'agression sont les plus fréquentes à la télé :	Entre 16h30 et 20h
16) Combien de fois plus les émissions pour enfants diffusent de violence que les émissions pour adultes :	4 fois plus
17) Nombre d'actes d'agressions et de meurtres qu'à 12 ans, un enfant américain a vu, en moyenne, à la télé :	100 000 actes d'agression et 8000 meurtres
18) En France le film « Scream » est interdit au moins de 12 et en Angleterre au moins de :	Au moins de 18 ans
19) Entre 1997 et 2000, la commission française de classification des films a jugé 102 films et accordé 62 visas « tous publics ». Dans le même temps, et pour les mêmes films, la commission du Royaume-Uni accordait :	29 visas « tous publics »
20) Nombre de personnes qui, en France, consomment régulièrement de la pornographie :	5 millions
21) Nombre de films X ou de programmes comportant de la pornographie diffusés chaque mois en France sur le câble ou le satellite :	103
22) Pourcentage d'enfants de 4 à 12 ans qui ont été confronté à des images pornographiques (dans les foyers abonnés à Canal + :	11%
23) Pourcentage d'enfants de 12 à 17 ans qui ont été confronté à des images pornographiques (dans les foyers abonnés à Canal + :	28%
24) Pourcentage d'ados ayant eu accès à des films porno :	40%
25) Et vous...	

Sources : Insee, Médiamétrie, rapport sur la violence à la télé. (Non-violence actualité N°267 – Mars-Avril 2003)

Brain Gym® et Alzheimer

L'effet de la méthode Brain Gym® sur les performances cognitives de patients atteints de la maladie d'Alzheimer.

Par Gabriel Drabben-Thiemann. Issu du « Brain Gym journal », 2002. Rapport de recherche effectué par G. Drabben-Thiemann, D. Hedwig, A. Von Blomberg, G. Marahrens, A. Marahrens, et K. Hager sur l'utilisation de la Brain gym® à la « Clinique de la mémoire » gérée par la Clinique de neurologie et de la Clinique pour la réhabilitation médicale et gériatrique en Allemagne à Henriettenstiftung, Hannover.

Introduction

La Clinique de la Mémoire gérée par la clinique de neurologie et la clinique pour la réhabilitation médicale et la gériatrie à Henriettenstiftung de Hanovre en Allemagne, fonctionne depuis plus de 6 ans. En dehors d'effectuer la pose de diagnostic médical, elle a formé des groupes de patients atteints de la maladie d'Alzheimer et des groupes de familles de patients. Parmi les objectifs des activités de ces groupes, il y a l'utilisation des mouvements de Brain Gym® au cours de travail pour augmenter le fonctionnement du cerveau aussi bien que la conscience du corps.

Problème

L'objectif de notre travail en méthode Brain Gym avec les patients atteints de la maladie d'Alzheimer est de les aider à trouver un équilibre physique et mental. Ces patients, principalement dans la phase initiale d'installation de la maladie, mais aussi dans les phases plus avancées, souffrent souvent d'une très forte anxiété et de dépression. Ils réalisent que la perte progressive de leur mémoire va influencer de plus en plus leurs conditions de vie quotidienne. Les mouvements de Brain Gym sélectionnés incluent le relâchement de la tension musculaire, l'usage de techniques de relaxation et d'équilibre individuel, en plus du dialogue, pour réduire le stress et dissoudre les blocages.

Pour certains patients les exercices de Brain Gym® permettent aussi de retarder les problèmes de perception et la perte de coordination motrice. Il a été observé que ces exercices ralentissent la venue des difficultés liées à la fluidité aussi bien



qu'à la reproduction de mouvements. Il est remarquable que les déficits de mouvements qui généralement ralentissent l'apprentissage et sont fréquemment présents chez les enfants ayant des difficultés d'apprentissage, sont observables chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer. L'intensité des déficits est fonction de la sévérité liée au stade d'évolution de la maladie. Les patients qui ne sont plus capables de lire et écrire ont des difficultés pour traverser leur ligne médiane visuellement et de façon kinesthésique, et sont très souvent limités à un fonctionnement homolatéral (un seul côté du corps peut bouger à la fois). Pour la plupart des patients à un stade moyen de développement de la maladie, la mobilité des yeux est déjà limitée. L'objectif est d'améliorer, avec l'aide des mouvements de Brain Gym®, la latéralité et la traversée de la ligne médiane, de façon kinesthésique et visuelle, aussi bien que d'améliorer la coordination œil / main.

Notre étude visait à déterminer si les exercices de Brain Gym® permettaient aux patients atteints de la maladie d'Alzheimer d'améliorer leurs performances cognitives.

Méthodologie

Pour déterminer l'efficacité des activités Brain Gym® sur les processus cognitifs, nous avons testé 24 personnes, 14 hommes et 10 femmes, dans une fourchette d'âge de 56 à 81 ans, en suivant le processus décrit ci-dessous. La batterie de tests faits avant et après les exercices de Brain Gym® dure environ 10 minutes. Le temps de pratique des exercices est de 45 minutes. Toutes

les personnes participant aux tests sont habituées aux exercices, aux *coachs*, aux locaux et aux procédures de tests depuis au moins 6 mois. Les patients sont à différents stades d'avancement de la maladie : 8 personnes au stade initial, 10 à un stade intermédiaire, et 6 sont à un stade avancé. Tous les patients vivaient chez eux, seuls ou avec des membres de leur famille, et une personne de leur famille s'occupait d'eux, généralement leur mari ou leur femme.

Groupe de contrôle

Le même groupe de personnes ayant effectué les tests avant et après les exercices de Brain Gym® constitue le groupe de contrôle. Ils ont effectué les tests de contrôle au moins une semaine après avoir passé les tests décrits ci-dessus. Aucun exercice n'a été fait entre les deux batteries de tests pour ce groupe de contrôle. Le temps compris entre les deux tests est d'au moins une heure. Les tests effectués avec le groupe de contrôle ont pour but de vérifier que l'amélioration potentielle des performances des patients n'est pas uniquement due à la répétition des tests après une période de temps très courte mais réellement liée aux effets des exercices de Brain gym®.

Procédure de test

Le test consiste en 5 items :

1. Liste de mots : 2 listes de 10 mots chacune étaient lues à voix haute, puis on leur demandait d'écrire ceux qu'ils avaient mémorisés.
Le maximum de points à obtenir est 20.
2. Conversion de nombres : présentation de nombres en chiffre à retranscrire en mots et vice versa.
Nb de points max : 4
3. Liste de course : en 1 mn, mentionner le maximum de choses que l'on peut acheter dans un super-marché.
Nb de points max : 30
4. Se remémorer une séquence de nombres à l'envers : les nombres lus à voix haute doivent être répétés à l'envers.
Nb de points max : 6
5. Répétition de la liste du point 1 : on redemande de lister 10 mots lus en 1.
Nb de points max : 10

Maximum de points au total : 70

Exercices de Brain Gym®

Les exercices étaient effectués avec des groupes de 7 personnes au plus avec l'aide d'une musique relaxante. L'objectif des mouvements était la traversée de la ligne médiane, ainsi que l'étirement des muscles. Des mouvements d'amélioration générale de la perception du corps, de relaxation, et des exercices d'équilibre, ont été ajoutés.

Mouvements de la ligne médiane : mouvement croisé (cross crawl), le huit paresseux (dessiné dans les airs, tracé sur un tableau, peint à la main ou utilisant le jeu de bois du huit paresseux), crayonnage en miroir, l'éléphant, le roulement du cou, le dynamiseur.

Activités d'allongement : la chouette, activation du bras, flexion du pied, la pompe du mollet, le planeur.

Exercices énergétiques : boire de l'eau, points du cerveau, bâillement énergétique, ouvrir grand ses oreilles, les points positifs, les contacts croisés.

Exercices pour l'amélioration générale du corps

Relaxation et conscience du corps : mouvements de balancement (les pieds écartés de la largeur des épaules), genoux légèrement fléchis, yeux fermés, balancement d'avant en arrière par transfert du poids d'un pied sur l'autre, balancement

de gauche à droite et en cercle autour du centre de gravité., massage des pieds avec une balle de tennis et du dos avec un outil de massage en bois.

Exercices de balancement : yeux fermés, tenir debout sur la pointe des pieds, puis sur un pied.

Résultats et commentaires

Sur les 24 personnes testées, 16 ont montré de meilleures performances après avoir fait les exercices de Brain Gym®. En prenant comme base le nombre de points obtenus dans la première batterie de test, la somme des points obtenue après la période d'exercice de Brain Gym®, est supérieure de 23%. Parmi les tâches individuelles, l'augmentation la plus élevée de performance est obtenue par la tâche 5 (répétition d'une liste de mots) avec 79%. Par ordre décroissant de pourcentage d'amélioration, il y a d'abord la tâche 3 (liste de courses) avec 21%, suivie de la tâche 2 (conversion de nombres) avec 18%, puis la tâche 1 (liste de mots pour la première fois) avec 13%. Seule la tâche 4 (se rappeler une séquence de chiffre dans l'ordre inversé) présente une performance inchangée (1% d'amélioration).

Avec le groupe de contrôle, l'amélioration des performances globales entre la première batterie de tests et la seconde est seulement de 3%. Si l'on tient

compte de la grande variation de résultats, cette amélioration est négligeable. Dans le groupe de contrôle, le gain le plus fort était observé par la tâche 5 (2^o répétition de mots) avec 39% d'amélioration. Il apparaît clairement ici que se rappeler une liste de mot déjà lue deux fois 10 minutes plus tôt est probablement plus facile quand cette liste a été lue et testée une heure auparavant.

Quoi qu'il en soit, l'amélioration du score de 79% après les exercices de Brain Gym® suggère que cette méthode est particulièrement efficace pour cette tâche. L'augmentation de 21% pour la tâche 3 (liste de courses) est comparée à un déficit de 1% pour le groupe de contrôle. Cela suggère que la remémoration spontanée et la mention des choses quotidiennes s'effectue d'une façon plus aisée après avoir effectué les exercices de Brain Gym®. L'amélioration de 18% obtenue pour la tâche 2 (conversion de nombres) après le Brain Gym® contraste avec l'amélioration de 8% du groupe de contrôle, ce qui prouve de nouveau que les résultats sont meilleurs après avoir fait les exercices de Brain Gym®. Dans la première tâche (liste de mots) il n'y a pas de différence majeure entre le test du groupe de contrôle (+ 9%) et celui ayant effectué les exercices de Brain Gym® (+ 13%). Il y a une différence notable pour la tâche 4 (rappel d'une séquence de nombre à l'envers), entre les résultats avec le Brain Gym® (1% d'amélioration) et le groupe de contrôle (11% de déficit).

Tests de mémorisation avec des patients atteints de la maladie d'Alzheimer		
Type de tests avant et après Brain Gym®	Groupe faisant du Brain gym® Pourcentage de changement entre deux tests séparés par 45 minutes de Brain Gym®	Groupe de contrôle Pourcentage de changement entre deux tests sans Brain Gym® entre deux.
1- Répétition d'une liste de mots	+ 13 %	+ 9 %
2- Conversion de nombres (mots = valeurs numériques)	+ 18 %	+ 8 %
3- Liste des courses	+ 21 %	- 1 %
4- Répéter une séquence de chiffres à l'envers	+ 1 %	- 11 %
5- Répéter une liste de mots (test 1)	+ 79 %	+ 39 %
Total global	+ 23 %	+ 3 %

Notre étude démontre que les exercices de Brain gym contribuent à l'accès de meilleures performances potentielles pour des patients atteints de la maladie d'Alzheimer. Il est aussi évident que les exercices de mouvements n'ont pas le même effet sur tous les patients. Dans le groupe ayant fait les exercices de Brain Gym : 6 personnes ont des résultats pires après avoir fait les exercices qu'avant et 2 personnes ont les mêmes résultats. Toutefois, globalement, si l'on compare le groupe de référence avec le groupe de contrôle, les effets positifs des exercices de mouvements sont clairs. Dans le groupe de contrôle 10 personnes ont eu des résultats pires dans le deuxième groupe de test que dans le premier. La capacité de concentration semble avoir

baissé. Dans le groupe de contrôle, 11 personnes ont eu de meilleurs résultats avec le deuxième groupe de test, et 3 ont des résultats inchangés. Ceci peut être attribué au temps relativement court entre les deux répétitions des tests. De plus la propension des malades atteints de cette maladie à avoir des changements d'un jour à l'autre doit être prise en compte. Les patients atteints de la maladie d'Alzheimer sont souvent sujets à de forts changements de comportement, ce qui crée certaines difficultés à juger des performances individuelles.

Contact : Prof. Dr. Med K. Hager, G. Drabben-Thiemann, D. Hedwig, et M. Kenklies, Klinik für medezinsche Reha-

bilitation und Geriatrie der Henrietenstiftung, Schwemannstraße 19, D. 30559 Hannover, Germany, Telephone : (49) 511 289 3222, fax, (49) 511 289 3004, email « Geriatrie.Hannover@t-online.de ».

Traduction :
Marie-Dominique CORONEL.

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@earthink.net www.braingm.org.



Venue de Paul Dennison

Paul Dennison, le créateur de la méthode Brain Gym vient animer des stages du 31 juillet au 5 août 2004 en Allemagne. Se déplaçant de moins en moins, ce sera peut-être pour vous une des dernières occasions de rencontrer Paul Dennison en Europe. Les deux cours qu'il vient animer sont *Creative Vision* et *Movement Re-Education* et ont pour pré-requis Brain Gym en profondeur (les 7 dimensions).

Creative Vision a lieu du 31/07 au 02/08 et *Movement Re-Education* du 03/08 au 05/08. Chacun de ces cours coûte 370€. Contact : (anglais et allemand) VAK : 0049 76 61 98 71 0.

La formation aura lieu à Kirchzarten dans la banlieue de Freiburg près de la frontière française en pleine Forêt Noire. Paul Dennison s'exprime en Américain, il est traduit par Alfred Schatz en Allemand. Le premier cours comporte une bonne part de théorie tandis que le second est essentiellement pratique (la maîtrise de l'anglais et/ou allemand est moins nécessaire). Paul Landon sera là pour aider pendant les pratiques et répondre à vos questions (mais pas pour traduire). Il y a possibilité d'obtenir les manuels en français (contacter Paul Landon).

Creative Vision (Vision Créative)

Ce cours est destiné à ceux qui souhaitent étendre leur expérience sur la vision, leur relation au mouvement, aux compétences scolaires et aux autres sens. *Vision Créative* approfondit la procédure de *Brain Gym en profondeur* (les 7D). Nous apprendrons à comprendre l'expérience visuelle et étudierons des techniques d'apprentissage visuel et d'amélioration de la flexibilité visuelle. Ce cours a été développé par Paul Dennison sur une période de 7 années de consultations individuelles avec des clients qui avaient des objectifs liés à la vision, il nous aide à découvrir des alternatives appropriées pour remplacer nos vieux schémas de compensation.

Pré-requis très fortement recommandé : Cercles de Vision; obli-

gatoire : les 7 dimensions

Programme :
Nouvelles dimensions :

- **La focalisation expressive** : l'attention totale, l'analyse, la projection
- **La focalisation réceptive** : la perspective, l'exploration, l'assimilation
- **Le centrage** : la récupération visuelle, l'unité visuelle
- **La latéralité** : croisement de la ligne médiane, figure/fond, la visualisation, l'implication sensorielle

Nouvelles techniques d'intégration :

- Au niveau structure/mouvement :
 - ✓ Remodelage des réflexes homolatéraux
 - ✓ Rééducation du mouvement : omoplates, fléchis du cou, muscles des yeux
 - ✓ Équilibrage visuel
- Au niveau de l'écologie personnelle : liste d'écologie visuelle
- Au niveau émotionnel : affirmations (plus de 100 phrases)
- Au niveau énergie d'acupuncture : entraînement visuel (nombreux points de digitopressure)

Movement Re-Education (Rééducation du mouvement)

Ce séminaire de 3 jours présente des procédures spécifiques de rééducation du mouvement pour **17 zones et muscles du corps** : cou, bras/épaules, avants-bras, mains, poitrine, dos, abdominaux, grand et moyen fessier, carré des lombes, psoas, quadriceps, pieds, mollets, ischio-jambiers, adducteurs, fascia-lata.

PL

Mon livre de chevet du moment

C'est toujours avec autant de plaisir que j'ai relu LE REPAIRE DU TIGRE de Thérèse Bertherat.

Ce livre est une lettre bienveillante d'une spécialiste du corps humain et de son observation.

L'auteur écrit à Lily comme elle nous livrerait des secrets inconnus et salvateurs pour notre corps.

Elle explique très clairement et avec détails qui est le tigre qui nous habite tous et que nous ignorons souvent, pourquoi et comment notre corps lutte contre sa force

sans le savoir et est source de tant de douleurs, de fatigue et de stress.

Alors avec douceur, elle guide Lily pour comprendre et apprivoiser ce tigre.

Les repères anatomiques aidant, dessins et photos pour illustrer, elle dévoile les ruses et les pièges du tigre.

Tout s'éclaire avec les mouvements proposés à Lily pour faire une place au tigre dans son corps certes mais aussi dans son cerveau.

Tiens donc !! « l'information circule

entre nos milliards de neurones et si les circuits sont parfois bouchés, ils ne demandent qu'à se rétablir ...nos capacités d'apprendre sont grandes » nous confie Thérèse Bertherat.

Je vous laisse le plaisir de découvrir ou de redécouvrir ce livre qui nous guide vers la chance que nous avons tous de créer notre équilibre.

Le repaire du tigre – Thérèse Bertherat- édition seuil- environ 22 euros

Annie Lenorais



Le coin des petits

Risson marchait depuis longtemps quand il arriva au pays des Longues Oreilles. « Bel endroit. Il doit y faire bon vivre. » Mais on ne s'installe pas comme ça au pays des Longues Oreilles ! Et le pauvre Risson décide de bonne grâce de se prêter à une série d'épreuves plus ou moins éducatives, afin d'être accepté par les autochtones de ce charmant pays.

Ayant réussi brillamment à chaque fois, il est soumis à une dernière exigence... Condition *sine qua non* qui, selon Risson, porte une grave atteinte à sa dignité, à son intégrité, et à ses origines.

Finalement, notre héros préférera, avec beaucoup de discernement, faire le deuil de cette belle contrée, plutôt que de plier à l'exigence humiliante et farfelue des indigènes.

Sous ses dehors innocents de petit livre dédié à la petite enfance, Risson au pays des Longues Oreilles est une source extrêmement abondante de questions, débats et discussions qui peuvent avoir lieu à la maison entre parents et enfants, mais aussi à l'école, tant est dense sa portée morale et philosophique!

-Jusqu'où peut-on aller pour être intégré à un groupe, qu'il s'agisse d'un groupe d'enfants à l'école, d'une communauté religieuse, d'une terre d'asile ?

-Doit-on faire preuve d'indépendance farouche ou, au contraire, mettre ses origines, goûts et amour propre entre parenthèses pour « plaire » à autrui ?

-Quels sont les droits et les devoirs de l'émigrant et de l'autochtone ?

-L'émigrant restera-t-il toujours malgré tout « l'étranger » aux yeux des indigènes ?

-Comment accepter le nouveau, le différent ?

-A qui finalement profite l'adaptation voire l'assimilation du nouveau venu ?...

Voici une liste non exhaustive de ce que suscite par analogie la lecture de ce petit trésor sur le thème du droit à la différence. De plus, l'auteur, Stibane, est également un(e) remarquable peintre ! Plastiquement, la qualité expressive des illustrations et les camaïeux de couleurs sont irréprochables.

Risson au pays des Longues Oreilles de Stibane chez Pastel, ISBN 2 211 066 97 6

Tania Landon

Brain Gym et scoliose

Dans le premier numéro de notre journal, nous avons eu l'honneur et le plaisir de vous présenter Mme Teresa Vigo, kinésithérapeute sicilienne spécialisée, entre autres, dans les méthodes Mézières, Tomatis et Brain Gym.

Texte compilé par Tania Landon d'après l'enregistrement d'entretien avec Mme Teresa Vigo.

Comme promis, elle revient pour nous faire partager son expérience et ses recherches dans le domaine de la scoliose. Pour arriver à ses fins, Teresa propose un travail subtil qui agit aux sources mêmes de la scoliose, à savoir selon elle dans les tréfonds du cerveau et parfois dans la pernicieuse image que chacun de nous a sur lui-même.

Teresa : Dans mon travail, je me suis intéressée à l'aide thérapeutique proposée aux personnes qui ont besoin de travailler sur l'amélioration de leurs potentialités, particulièrement sur l'utilisation de leur champ neuronal qui présente d'une façon ou d'une autre un désordre fonctionnel, comme dans le cas de la scoliose.

Pour aborder ce sujet, nous devons nous remémorer au préalable quelques notions indispensables.

Chaque dimension du cerveau est nourrie par les informations que le champ neuronal reçoit. A chaque modification somatique correspond ainsi une réception d'informations sensorielles qui proviennent de tous les sens comme la vision, le toucher, l'odorat, l'écoute ; des informations qui à la fois nourrissent les émotions et aident à définir les liens entre le raisonnement, les émotions et le corps. Cela donne un feedback que nous pouvons lire et interpréter si nous constatons une difficulté au niveau d'intégration du champ neuronal.

Mac Lean, responsable du laboratoire d'évolution cérébrale et comportementale de l'institut national de santé mentale de Washington, a développé la théorie du cerveau tri-unique et postule l'existence de

trois zones différentes dans le cerveau humain que l'on peut décrire sur les plans biologique, électrique et chimique.

Ces niveaux sont le cerveau reptilien, le cerveau limbique ou paléo-mammalien, le néo-cortex ou néo-mammalien.

D'après la théorie de Mac Lean, le but du cerveau reptilien est l'auto-conservation. Ainsi il contrôle l'environnement par les données sensorielles immédiates, et stimule le corps pour que celui-ci puisse réagir physiquement de façon à assurer la survie. Le cerveau reptilien assure la satisfaction des besoins primordiaux et prend les commandes lorsque nous sommes face au danger ou au stress : sa réponse est lutte ou fuite.



Les huit infinis de Cercles de Vision

Toutes les sensations traversent le tronc cérébral, par la transmission au thalamus, au cerveau limbique et au néo-cortex où elles sont interprétées. Le cerveau reptilien forme le premier réseau neuronal qui est codifié par les structures sensori-motrices de base à partir desquelles tout au long de la vie on bâtit l'apprentissage.

Entrons maintenant dans le vif du sujet. Aucune réponse précise n'est donnée quant à l'origine de la scoliose. Elle apparaît pendant la phase de développement des enfants. Quelquefois il y a scoliose idiopathique, ou congénitale (quand les enfants naissent avec la scoliose). Cela, comme le dit Svetlana Masgutova, peut être en lien avec une

mauvaise intégration des réflexes primitifs. On peut envisager qu'un accident de voiture, un incident psychologique, une émotion, un trauma ont peut-être empêché l'intégration d'un réflexe propre à cet âge de vie intra-utérine.

Parlons maintenant du système vestibulaire, clé de voûte de tout ce qui va suivre.

La première information importante est celle sur la gravité et sur le déplacement, sur le mouvement des muscles, leur position dans l'espace et l'action du système vestibulaire, système principal qui joue un rôle extraordinairement significatif dans la conscience que nous avons de nous-mêmes, du monde, de notre capacité à comprendre et à apprendre.

Ce premier système se myélinise entre le 4ème et le 5ème mois de vie intra utérine et contrôle le sens de l'équilibre statique et dynamique, en particulier l'orientation de la tête par rapport à la gravité en mouvement comme l'accélération, la rotation pendant la marche, l'arrêt, le saut etc. A l'intégrateur vestibulaire, on ajoute l'intégrateur optique qui contribue au maintien de l'équilibre statique et dynamique par rapport à la gravité.

La vision, d'après Carla Hannaford, est la fonction physique par excellence avec laquelle la personne explore l'environnement, car les yeux et les muscles oculaires sont continuellement en mouvement. Quand le corps et la tête bougent, le système vestibulaire est actif, et les mouvements que font les muscles oculaires pour réagir coopèrent pour renforcer son action.

Déjà formé dans le ventre de la mère à la quatrième semaine de vie intra-utérine, il fonctionnera très bien s'il reçoit la juste stimulation sonore qui est la stimulation la plus importante à ce moment du développement pour l'alimentation du système vestibulaire. Cependant s'il y a un incident pendant la formation du système

vestibulaire, peut-être que l'enfant n'intégrera pas bien les premiers réflexes pour le mouvement et que se formera alors la scoliose.

Ainsi, les scoliose, qui sont les déséquilibres qui existent entre un côté et l'autre du corps, s'installent avec le développement de l'enfant et peuvent être en lien avec le mauvais fonctionnement des yeux, ou bien des oreilles.

Plus tard, si l'enfant subit un excès de posture assise, et a fortiori dans une mauvaise position, alors cela pourra induire peut-être un fonctionnement différent des muscles des deux côtés du corps et alors se formera une courbe scoliotique.

Avec mon travail on arrive à redresser une personne car elle prend conscience de son corps et, à travers le Brain Gym, elle trouve l'énergie suffisante pour corriger les fonctions des yeux, de l'écoute, qui conditionnent une mauvaise posture. Lorsque quelqu'un qui adopte une posture d'écriture avec la tête toujours tournée vers un côté du corps, afin d'inhiber l'oeil de ce côté en le mettant en dehors du champ visuel médian, pour des raisons trop longues à expliquer ici. Il ne peut soutenir cette posture plusieurs heures par jours pendant des années sans en subir les conséquences.

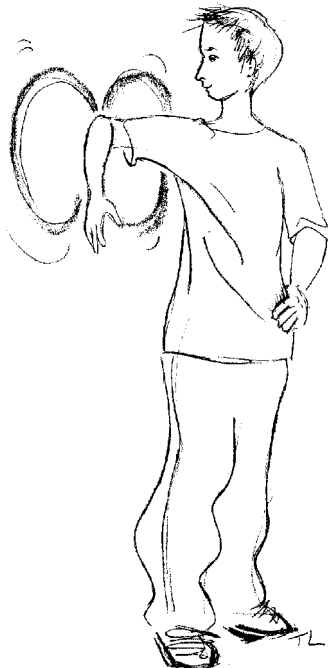
Tania : Tout à l'heure tu as remarqué que j'avais une légère scoliose. Or, j'ai l'oreille directrice gauche et l'oeil directeur droit. Quand je veux écouter une personne par exemple lors d'une conférence, je tourne la tête légèrement vers la droite pour prendre l'information en utilisant davantage l'oreille gauche, mais ce faisant je débranche mon oeil dominant droit. Grosso modo, si je veux voir la personne, je ne l'entends plus, et si je l'entends je ne la vois plus.

Teresa : A tout moment, tu changes l'adaptation cérébrale. Tu as besoin toujours d'adapter l'oeil avec le cerveau gauche et l'oreille avec le cerveau droit. Et dans ce cas précis, c'est la fonction de l'oreille qui conditionne ta posture et si tu écoutes toute la journée de cette manière déséquilibrée tu formes une scoliose !

Car c'est cela la scoliose, ne pas intégrer les fonctions, ne pas intégrer le cerveau. Quand on ne travaille jamais avec l'intégration du cerveau gauche et du cerveau droit, on travaille avec seulement un hémisphère, ce qui est fatigant et stressant pour la personne, et donne pour feedback une mauvaise capacité à utiliser ses

fonctions et influe sur la posture. En faisant Cercles de Vision, on travaille sur l'intégration de tous les sens.

Il faut avant tout intégrer son cerveau, avec son Profil d'Organisation Cérébrale. Après, faire un équilibrage avec Brain Gym et Cercles de Vision. Travailler de façon très simple, sans faire de grandes choses, accepter ce que le corps physiquement nous donne. Il nous donne des in put (entrées), mais il faut les intégrer avec les yeux, les oreilles, sinon on est continuellement déséquilibré.



Les 8 pour le coude de Cercles de Vision

Quand la posture n'est pas bonne, on n'est pas en axe. En faisant un équilibrage de Brain Gym ou un équilibrage des 7 Dimensions, on peut chercher pourquoi. Je peux utiliser aussi la méthode Tomatis parce que le son équilibre bien, ou bien encore le Touch for Health, pour faire des équilibrages sur les muscles. Mais le mieux dans certains cas, c'est je pense le Brain Gym car cette méthode équilibre les fonctions et si on fonctionne bien, la posture s'améliore beaucoup.

De plus, la posture de chacun fait référence à l'image du corps.

Cependant, l'image du corps qui peut être donnée sur une photo n'est pas la représentation sensible matérialisée que chacun de nous se fait de soi-même. Plus précisément, le concept intégré que chacun se fait de soi-même est souvent différent de ce que serait une image parfaitement objective ; et cela est avé-

ré par le fait que parfois on est embarrassé face à sa propre photo, car elle ne correspond pas à l'idée intérieure que nous avons de notre silhouette, de notre posture globale, de notre mimique etc. L'image du corps se connaît par les apparences, les détails, les postures, et est en référence avec ce que chacun a intégré de soi-même et montre aux autres.

Pour cette raison, si nous proposons, à une personne qui présente une scoliose ou d'autres problèmes posturaux, une thérapie stimulant une image du corps intégrée, c'est-à-dire en relation avec les possibilités fonctionnelles, on modifie la posture même, la coordination motrice et les autres attitudes qui font partie de la dimension physique de chacun.

Mais chacun a son propre équilibre. Parfois, on montre des résistances face à un équilibrage, parce que si on change l'équilibre, on change aussi les émotions, on change la façon dont on voit le monde, la façon dont on se voit soi-même, et on peut aller en profondeur se connecter avec soi-même

Dans le traitement de la scoliose, je propose les équilibrages de Brain Gym et les activités de Cercles de Vision en accompagnant la personne dans son expérience d'intégration des sensations kinesthésiques, auditives, tactiles, visuelles. Grâce à cette intelligence kinesthésique, nous allons faire le lien avec notre centre, et développons un sens de l'équilibre qui part du centre du corps et s'étend peu à peu en comprenant la périphérie, les jambes, les bras : c'est l'exploration de la dimension du centrage.

Dans le même temps, on développe à partir de la perception de la profondeur et de la vision lointaine la dimension de la focalisation et donc de la concentration. Notre posture statique, et notre expression en dynamique pendant le déplacement, sont nourris, déduisant une harmonieuse construction de notre corps.

Avec l'indication du test musculaire dans la dimension de la latéralité, nous travaillons prioritairement l'équilibrage de la vision et de l'écoute. Le Remodelage de Latéralité de Dennison est une étape extraordinairement importante dans le traitement de la scoliose.

Nous voyons qu'une série d'activités spécifiques rétablissent des chemins efficaces et intégrés dans le champ du mouvement, de la vision et de l'écoute.

Le Brain Gym, en faisant appel au mouvement croisé et à la motricité, active de façon équilibrée et égale les muscles des deux côtés du corps. C'est cela qui est très important car c'est une équilibration des deux côtés, une approche globale qui intègre les deux parties du corps.

Cette activation corporelle est directement branchée à l'activation également équilibrée du corps calleux, des lobes frontaux et du cervelet (cf Dr Carla Har-naford). A la fin du parcours, à la phase la plus avancée, la personne peut faire le travail dans les Cercles de Vision et finalement elle trouve ce qu'elle cherchait, à savoir faire correspondre son image extérieure à celle qu'elle a déjà harmonieusement intégré dans son propre oeil mental et dans son coeur.

L'image intérieure du corps, est au centre

de la personne, alors j'utilise tous les supports de la scoliose. Je peux le faire avec le Brain Gym, avec le Touch for Health, avec l'intégration des réflexes, avec Cercles de Vision, avec les massages, la proprioception.

Le but est d'avoir l'image intérieure de soi même, c'est ça qui est important. Si j'ai l'image intérieure de moi même, j'ai l'image de ma posture, j'ai l'image tridimensionnelle, et donc l'image tridimensionnelle de la fonction, parce que c'est le système reptilien qui s'occupe de la survie, le système limbique qui intègre les émotions, et le système rationnel qui a la perception. L'image du corps, pour être intégrée, doit aller pour être traitée au cerveau, au néo-cortex, elle ne reste pas au niveau du système vestibulaire.

Dans le système vestibulaire, il y a juste

les règles neuronales de base, les expériences, la connaissance sensorielle, mais pour l'intégration perceptive, il faut que travaillent les cerveaux droit et gauche.

Alors, on obtient le symbolisme, le concept, dont celui de droite, de gauche, de devant, de derrière, de haut, de bas : les dimensions de Dennison, les dimensions du Brain Gym. **C'est cela qui arrive, alors pour moi c'est impératif de travailler avec le Brain Gym.**

C'est un travail très doux. D'abord je travaille sur le corps du patient et après, le patient à la maison fait les exercices de Brain Gym. Cela fait des années que j'emploie la méthode Brain Gym pour le traitement de la scoliose, et je trouve que c'est magnifique !

Tania Landon

Le saviez-vous ? Portage des bébés

8 mères sur dix portent leur enfant avec leur bras gauche et ce n'est pas une constante de notre culture : on retrouve des résultats similaires jusque dans les tribus d'Amazonie.

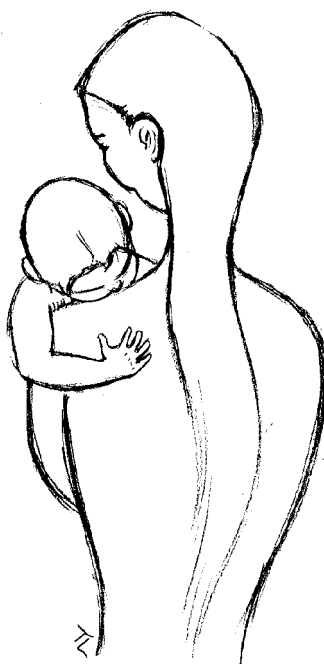
Les hommes eux aussi ont une préférence pour le portage de bébé à gauche.

Qu'elles soient gauchères ne changent pas cette tendance ! Les primates observés dans les zoos ont également cette préférence pour 85% des chimpanzés, 82% des gorilles et 75% des orangs-outans.

Cette manière de porter les enfants faciliterait les échanges d'informations affective, visuelle et auditive entre la mère et l'enfant. (hypothèse retenue par Manning et Chamberlain en 1991)

Cette position de l'enfant stimule l'attention de l'hémisphère droit de la mère en relation avec le champ visuel gauche et l'oreille gauche.

Ceci permet à la mère d'être plus réceptive aux émotions, aux changements d'humeur de son en-



fant (l'oreille gauche étant plus sensible aux aspects mélodiques de la parole)

De même, l'enfant reçoit les informations verbales de la mère en premier avec son oreille gauche connectée à son hémisphère droit qui semble avoir une maturité plus précoce.

La mère et l'enfant ont donc tous les deux un intérêt dans ce portage.

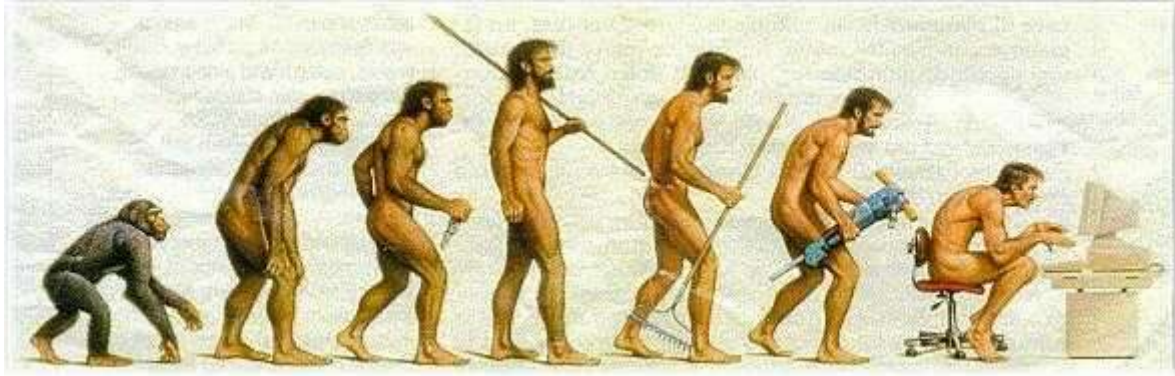
De même, les mères changent le côté du portage quand elles souhaitent stimuler plus leur enfant et adoptent alors une intonation de voix d'une intensité plus élevée.

Quelle machine merveilleuse !!!

(Résumé d'un article écrit par Jacques Vauclair directeur du centre de recherche en psychologie de la connaissance du langage et de l'émotion de l'Université de Provence)

Annie Lenorais

Nouvelles glanées



Souris dangereuses

La première cause d'intervention chirurgicale de la main en France concerne le canal carpien avec 80 000 opérations par an. Il y a dix ans, seulement deux interventions par semaine étaient programmées pour ce syndrome. Aujourd'hui, c'est entre dix et vingt opérations hebdomadaires. Les spécialistes de la chirurgie de la main attribuent cette nette augmentation à l'utilisation trop fréquente des souris d'ordinateurs. (Pratiques de santé N°3 – 31/01/2004)



25 km par an

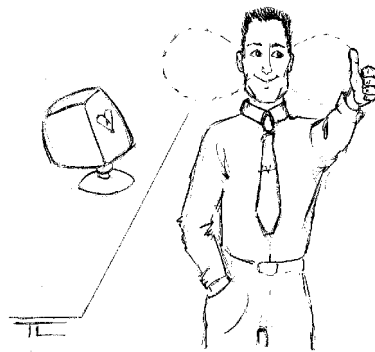
Vingt cinq kilomètres, c'est la distance accomplie par le souris de l'utilisateur moyen d'un PC chaque année. Et d'après une étude Norvégienne, ces kilomètres parcourus à l'huile de coude ne se font pas sans traumatismes. Notamment parce que, selon cette étude, utiliser une souris plus de 6 heures par semaine augmenterait la pression sur les muscles et ligaments de l'index et de l'avant-bras. On aurait tort de sourire. En 1995 déjà, les entreprises américaines avaient recensé 31500 cas de micro-traumatismes permanents directement liés à l'abus du mulot, dont plus de la moitié se soldaient

par des arrêts de travail supérieurs à 21 jours. (Science et vie micro – Juin 1998)

Ordi et temps de pause obligatoires

Sachez qu'un décret du 14 mai 1991 oblige votre patron à vous accorder des temps de pause ou des changements d'activité périodiques. Ces obligations sont définies au cas par cas, en fonction de l'organisation et des caractéristiques des tâches. La convention collective de la fédération nationale des artisans prévoit ainsi jusqu'à 45 minutes de pause quotidienne pour les salariés qui y sont rattachés. Les spécialistes recommandent, eux, une pause de 15 minutes toutes les 2 heures ! (Le virus informatique – Octobre 2003)

De nombreux mouvements de Brain Gym peuvent aider en particulier l'activation du bras, le dynamiseur, la chouette...



Le lait ami ou argument de vente ?

Pour prévenir l'ostéoporose, les nutritionnistes conseillent généralement une

consommation accrue de calcium pendant l'enfance et l'adolescence. Mais une étude récente auprès de 81 jeunes filles âgées de 18 ans suggère que la densité osseuse de la hanche ne reflète pas la consommation quotidienne moyenne de calcium, mais bien le niveau d'activité physique entre 12 et 18 ans. (Lloyd, T. : Adult female hip bone density reflects teenage sports-exercise patterns but not teenage calcium intake. Pediatrics, 2000, 106 (1Pt 1) : 40-44.) Trouvé dans Science et avenir d'octobre 2000.

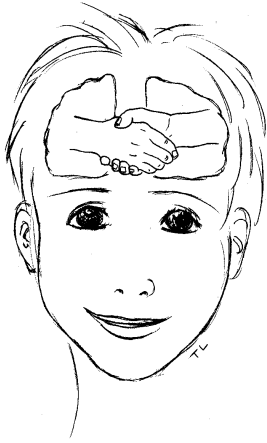
Latéralité chez le nourrisson

Quand le bébé babille, il active l'hémisphère gauche, qui est le centre du langage chez l'adulte. C'est ce que Laura-Ann Petitto, du Dartmouth College aux Etats-Unis, a constaté en filmant des bébés âgés de 5 à 12 mois. Observés image par image, le babillage commence en effet par une ouverture de la bouche par la droite, 50 millisecondes avant l'émission de sons. Autre constat, les bébés sourient en ouvrant leur bouche à gauche ; or le centre cérébral des émotions se trouve à... droite. D'où une latéralisation très précoce des fonctions cérébrales. (Science & vie – Novembre 2002).

Douleur émotionnelle = douleur mentale

Des chercheurs ont soumis des volontaires à une douleur physique (légère) ou émotionnelle. Dans le même temps, ils observaient les réactions de leur cerveau grâce à l'imagerie par résonance magnétique (IRM). Dans les deux cas, c'est la même région du cerveau qui réagit : le cortex cingulaire antérieur. (Science et vie junior – Décembre 2003)

Congrès



Chaque année, les utilisateurs et professionnels de la méthode Brain Gym se rencontrent pour échanger, développer, apprendre, s'amuser...

Pendant quatre jours, sont proposés un

choix de conférences, d'ateliers et de cours uniques. On y trouve des gens de tous les pays.

Cette année, le rassemblement international de la méthode Brain Gym a lieu du 15 au 18 juillet à Milwaukee dans le Wisconsin aux USA (côté est, donc près de chez nous). Vous trouverez toutes les informations en anglais sur le site inter-

net www.braingym.org.

Si vous n'avez pas internet et souhaitez obtenir les informations, envoyez-nous une enveloppe A5 timbré à 0.58€. Nous vous enverrons la dizaine de pages en anglais.

Prix : 435\$ si inscription avant le 1er avril + hébergement de 26 à 44\$ par nuit.

Un ami est parti

Vous vous rappelez sûrement de M Angelo Franchina, membre fondateur de l'Institut Italien de Brain Gym. Nous vous l'avions présenté dans le numéro 1 de ce journal, dans l'article Rencontre au sommet de l'Etna. Nous avons l'immense tristesse de vous faire part de son décès, le 30 décembre 2003, à la suite d'une crise cardiaque. Nous sommes de tout coeur avec sa femme, ses deux filles, et nos amis et complices Teresa Vigo et Silvano Roi. Nous n'oublierons jamais sa gentillesse et son dévouement.



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

La liste suivante est disponible sur notre site internet, elle y est régulièrement mise à jour.

Les adresses

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

*BG = Brain Gym POC = Profils d'Organisation Cérébrale
CdV = Cercles de Vision DdM = Dynamique des
Mouvements 7D = Brain Gym en profondeur; les 7
dimensions*

FRANCE

NORD EST

- ALLAIN Catherine 138 rue Abelard **59000 LILLE** 03 20 53 18 30 BG
- BATAILLE Brigitte 190 avenue de la libération **54000 NANCY** 06 87 51 14 88 BG cfpn.nancy@notaires.fr
- CHOQUET Jean-Marc 12 rue Etienne Dollet **89000 AUXERRE** 03 86 49 03 17 BG, CDV jean-marc.choquet@9online.fr
- HAMON Roland 32 rue Emile Obellianne **57000 METZ** 03 87 55 44 96 BG rolandhamon@wanadoo.fr
- KOMRAUS Regine 4 route de raonnelle **02160 PONTAVERT** 06 83 27 77 40 Consultante
- SMET Rose- Marie 4 allée saint Exupéry **59960 NEUVILLE EN FERRAIN** 03 20 03 03 18 BG

NORD OUEST

- ALVAREZ Catherine Atelier Ouvre-toi 3 rue louis Roguet **45000 ORLEANS** 02 38 49 69 45 BG ckinesiologie@msn.com
- BURKHARDT Jean-Claude Association KISAME 14, rue de Bourgogne **78690 LES ESSARTS LE ROI** 01 30 46 42 71 BG kisame@wanadoo.fr
- JANIN Françoise 2 rue du pré Plat **61000 SAINT GERMAIN DU CORBEIS** 02 33 26 50 86 BG francoisejanin@free.fr
- LONDON Paul 62, rue Pierre de Coubertin **14000 CAEN** Tél: 02 31 53 60 12 paul.london@mouvements.org BG, POC, CdV, 7D, DdM <http://www.edu-k.org>
- LANDRY Colette 13 Passage Bignon **61100 FLERS** 02 33 64 93 76 Consultante colette.landry@laposte.net
- LARCHER Francis 8 rue de Moutiers Chevannes **28150 BOISVILLE LA SAINT PERE** 02 37 99 36 25 BG
- LAURENT Jean 20 rue saint Michel **17000 LA ROCHELLE** 05 46 28 34 74 Consultant ankinesio@free.fr
- LENORAIS Annie 7, avenue de Tourville **14000 CAEN** Tél: 02 31 44 27 84 lenorais.annie@wanadoo.fr BG
- MARTIN Marie-Paule 56 rue du 110e RI **59140 DUNKERQUE** 03 28 59 17 08 BG marie.martin@laposte.net
- MATTEI Marie 28 rue du Pontreau **79130 AZAY/THOUET** 05 49 95 34 73 BG mattei.marie@wanadoo.fr
- MUDES Julia 10 rue de la Tour d'Auvergne **49800 TRELAZE** 02 41 33 19 41 Consultante
- PERCHERON Françoise association Aude 4 bd Lescure **79300 BRESSUIRE** 05 49 65 49 88 BG fr.percheron@liberty-surf.fr
- PIHERY Joseph 11 rue des Francs Bourgeois **35000 RENNES** 02 99 87 19 80 BG
- PROVOST Betty 12 rue Delestage **44510 LE POULIGUEN** 02 40 15 18 96 BG betty-provost@club-internet.fr BG

SUD EST

- BARSAMIAN Evelyne Association ECAP le regent 2 bat F **84700 SORGUES** 06 19 61 20 95 BG, POC, CdV - evelyne.barsamian@edukap.net - <http://www.edukap.net/>
- BOIVIN Nelly La bastide 33, rond point Mirassouléou **83100 TOULON** 04 94 61 26 37 BG CdV POC - nelly@kinesionelly.com - <http://www.kinesionelly.com>
- BOURGET Jean-Pierre 2 rue Jean Bertholet **83000 TOULON** 04 94 92 32 33 creer @club-internet.fr BG
- CHABERT Catherine 7 avenue des ducs de Savoie **73000 CHAMBERY** 04 79 33 35 14 BG
- DELANNOY Catherine 4 rue de la salle L'Evêque **34000 MONTPELLIER** 06 21 07 59 70 BG, POC, CdV. c.delannoy@9online.fr- <http://www.edukinesio.com>
- VAN DER VELDE Liliane 19 avenue de la Libération **13870 ROGNONAS** 04 90 90 39 30 Consultante lauravdv@net-up.com

SUD OUEST

- SAINT-ARROMAN Denyse Labareze Caussidières **31560 SAINT LEON** 06 81 72 34 32 BG denise.saint-arroman@wanadoo.fr
- VIEULLES Francis 1 rue Raymond Delmotte **31400 TOULOUSE** 05 61 54 68 55 BG inovance@club-internet.fr <http://inovance-formation.com>

ITALIE (Sicile)

- ROI Silvano Via Sclafani 36 95024 Acireale 0039 335 60 85 339 BG, POC, CdV
- VIGOT Teresa Contrada Feotto N°7 095/64 12 49 BG

BELGIQUE

- MOTCH-ROBERT Bernadette ASBL I.K.L chemin de Renval **6600 BASTOGNE** 061 21 78 63 BG bcmoro@caraimail.com
- QUIERY Dominique chemin des Pilotes 18b, **7540 KAIN** 02 495 512 744
- SAIVE Marie-Anne Quai de L'Ourthe 23, **4130 TILFF-ESNEUX** BG, CDV 4 388 23 45 marie-anne.saive@pi.be
- WILBAUX Anne rue Teniers,6 **1030 BRUXELLES** 02 215 65 10 BG, POC, 7D wilbauxanne@hotmail.com

Nous sommes dans le journal

L'association Brain Gym France a organisé lors de la venue en France de Madame Svetlana Masgutova, en collaboration avec l'association CIMES qui s'occupe d'enfants en difficultés scolaires, une conférence à la faculté de Médecine de Caen. 120 personnes ont assisté à une présentation du Brain Gym et des réflexes

archaïques. Nous avons pu comprendre comment le bon développement moteur influence la bonne intégration des réflexes et comment le Brain Gym devient une aide très précieuse. Des exercices simples, des observations faciles à faire, et une mise en relation avec notre vie quotidienne ont permis

au public de trouver des réponses au pourquoi de certaines difficultés rencontrées par les enfants et les adultes dans leur vie. Pour la petite histoire, le journal Ouest France avait fait paraître un article avant cette conférence : le voici :

Des méthodes contre l'échec scolaire

Le Cimes, Centre d'information pour de meilleures études scolaires, oriente les parents et les enseignants vers les solutions les mieux adaptées à l'enfant qui rencontre des difficultés scolaires. En plus d'entretiens personnalisés, le Cimes propose des conférences sur les différentes méthodes. La prochaine, ce vendredi, présente le rôle des réflexes archaïques sur le développement.

Depuis dix ans, le Cimes, Centre d'information pour de meilleures études scolaires, vient en aide aux parents confrontés aux difficultés scolaires de leur enfant, mais aussi à leurs enseignants. « **A la base, nous avons constaté que, pour les parents dont les enfants présentaient des difficultés scolaires, c'était souvent le parcours du combattant pour trouver la bonne solution ou le thérapeute adapté,** explique Paul Landon, vice-président de l'association et membre fondateur du Cimes. **Nous avons voulu les orienter, en leur présentant les différentes méthodes, et en leur proposant un éventail de pratiques.** »

L'association propose des entretiens personnalisés aux familles, car « **toutes les méthodes ne s'appliquent pas à tous les enfants à tout moment** ». Et les méthodes sont nombreuses, parfois méconnues du grand public, mais aussi des enseignants ou des thérapeutes. C'est pour cette raison que le Cimes organise régulièrement des conférences, tournées aussi bien vers les familles que vers les thérapeutes ou les enseignants. L'association, qui



De gauche à droite : Paul Landon, vice-président du Cimes ; Annie Lenorais, secrétaire, et Laurence de Boissezon, présidente.

regroupe d'ailleurs les uns et les autres, a décidé de mettre l'accent, vendredi soir, sur une méthode qui utilise les mouvements pour améliorer l'apprentissage : le brain gym.

« Les réflexes ont un rôle dans l'apprentissage »

Le Cimes et l'association Brain gym France ont choisi de faire venir, pour animer cette conférence, Svetlana Masgutova, docteur en psychologie du développement et spécialiste des réflexes archaïques. « **On se contente souvent, chez le très jeune enfant, de vérifier qu'il a bien les réflexes principaux, mais on ne vérifie pas quel usage il en fait par la suite** », souligne Laurence de Boissezon, présidente du Cimes.

Pourtant, des réflexes archaïques, l'enfant en a de multiples, « **qui joueraient justement un rôle dans l'ap-**

prentissage. Il s'agit de vérifier l'intégration des réflexes archaïques et son influence dans le développement moteur. Svetlana Masgutova, qui vient de Varsovie, a commencé à utiliser cette méthode dans des cellules de soutien, pour des personnes qui venaient de vivre des choses dures », précise Paul Landon. « **Les réflexes archaïques servent aussi à nous construire** », conclut Annie Lenorais, secrétaire du Cimes.

□ **Pratique.** Conférence sur l'intégration des réflexes archaïques, l'influence dans le développement moteur et les conséquences sur l'apprentissage, ce vendredi 12 décembre, à 20 h 30, à l'amphithéâtre 201 de la faculté de médecine. Renseignements auprès du Cimes au 02 31 53 60 12. Prochaine permanence du Cimes, le 17 janvier, tél. 02 31 52 24 21.