



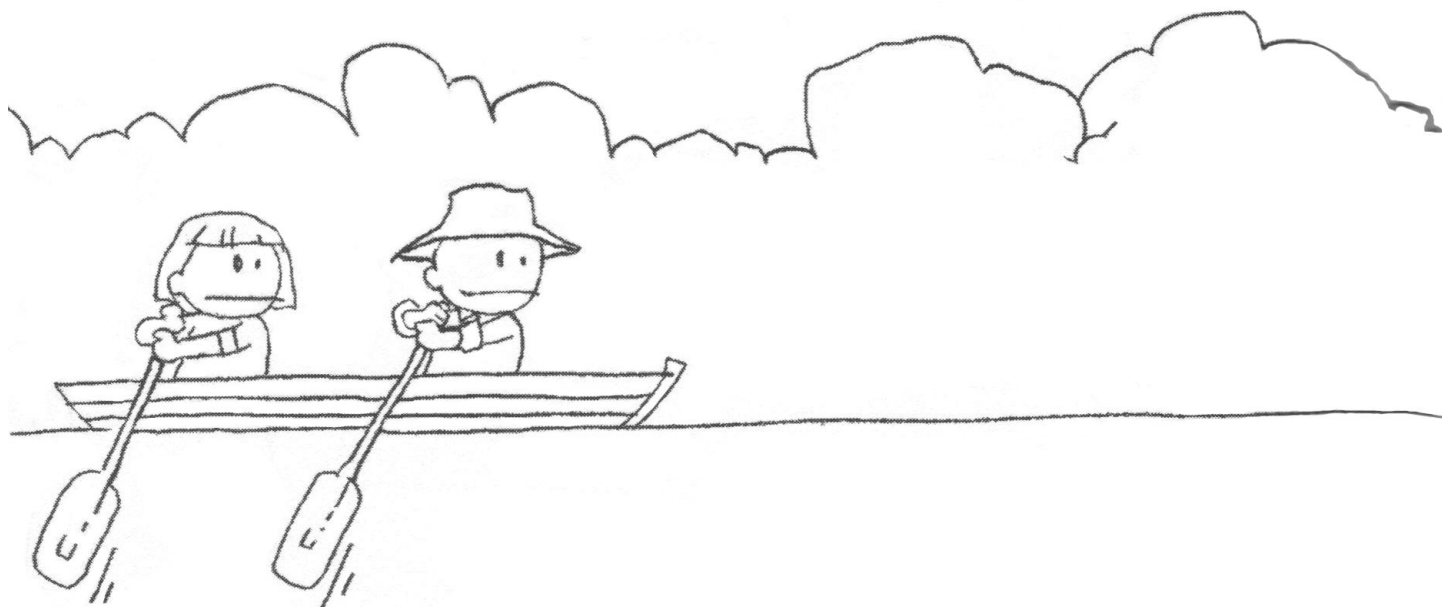
# Le journal du Brain Gym

N°26- 2ème trimestre 2010

[www.braingymfrance.org](http://www.braingymfrance.org)

3€

C'est le secret de l'Amazone !



Laissez-vous porter par le fleuve de votre imagination  
et personnalisez votre numéro!

# Brain Gym, accessible à tous,

pour développer ses capacités personnelles, loin des difficultés d'apprentissage.

Sophie Desaphy

Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

« Loin des difficultés d'apprentissage »... la petite histoire de Sophie...

Je n'ai jamais eu de difficultés d'apprentissage, j'adore apprendre et progresser et ai donc fait 3 sortes d'études universitaires différentes, toutes 3 diplômées, sans plus de difficultés que la moyenne.

Et puis un jour, loin du contexte d'apprentissage classique, j'ai rencontré le Brain Gym « par hasard », il y a 10 ans, lors d'un cursus en formation de kinésiologie. Et là, je ne m'y attendais pas... ce fut le choc ! 4 jours de Brain Gym m'ont fait découvrir que j'avais un corps !!! Qui plus est, intelligent ! Et là paf ! 2 mois de dépression !

Pourquoi ? Parce que j'ai alors **senti** que je faisais fausse route dans un processus purement intellectuel, que j'avais « zappé » l'essentiel. Et toute la structure que j'avais échafaudée jusque là, sur laquelle je m'appuyais alors, s'est effondrée comme un « château de cartes » ! Il fallait combler ce vide, reconstruire autrement.

Ce fut donc une rencontre percutante avec ce merveilleux outil ! Le temps de reprendre mon souffle, 2 ans après, j'ai refait Brain Gym 1 et 2 puis ai cheminé dans le programme de formation proposé en Éducation Kinesthésique.

Et puis la vie a fait que nous avons quitté Marseille en famille pour nous installer plus au vert, dans le Vaucluse. J'ai donc arrêté mon activité de consultations individuelles et me suis rendue totalement disponible pour ma famille.

Après 2 ans, j'ai eu envie de reprendre une activité professionnelle, mais quoi ?

Et là, la réponse s'est imposée : Brain Gym, il fallait laisser tomber tout le reste pour faire du Brain Gym. Mais comment ?

La 1<sup>ère</sup> étape fut de devenir instructrice, en 2006. Je viens d'une famille d'enseignants, et c'est la transmission qui me faisait vibrer. Mais vers quel public ?

**Brain Gym grille de lecture globale, compatible avec tout et adaptable à tout contexte.**

Pourquoi se limiter aux écoles de kinésiologie ? Pour ma part, je ne voulais pas passer par ce biais où j'avais trouvé que le Brain Gym était souvent réduit à la « portion congrue », à côté de certains « poids lourds », et que sa philosophie profonde (pour moi loin des difficultés d'apprentissage) n'était que rarement transmise.

Je décidais donc de m'adresser au **grand public**, afin que chacun puisse s'auto-équilibrer, gérer son stress et développer ses capacités lui-même, grâce aux mouvements, dans son quotidien, à tout moment. C'était la mon positionnement : élargir la transmission du Brain Gym, le rendre accessible au plus grand nombre... vaste tâche...

Mais réalisable car le Brain Gym est pour moi un outil applicable à tous, comme modélisé dans mon Triangle en fin d'article.

Avec une nouvelle cible des néophytes et non de futurs thérapeutes, je devais adapter la transmission de l'outil.

Comment intéresser le grand public, pas forcément demandeur de séances individuelles thérapeutiques non plus ?

Une association d'activités de bien-être m'a accueillie. J'ai positionné 3 stages dans l'année et suis partie en exploration, en expérimentation.

**Je propose un stage BG1 en 3 jours = adapter l'outil à son public**

Le 1<sup>er</sup> jour est dédié à l'explication de notre fonctionnement à travers les 3D. Explication illustrée par mon cher Triangle (mon résumé et ma modélisation des 3D), ce qui rend l'enseignement assez pratique et structuré. C'est un bon repère pour les stagiaires. L'apprentissage des mouvements, avec expérimentation « avant-après » pour chacun d'eux.

## *Partir des besoins des gens = un 2<sup>ème</sup> jour de jeux de rôle*

Les gens ont besoin de simplicité, dans un univers qui se complexifie sans cesse.

L'atout du Brain Gym 1 : la simplicité de la plupart des mouvements, qui peuvent être effectués n'importe où, à tout moment du quotidien.

Inconvénient de Brain Gym 2 : il n'est pas adapté pour des personnes qui veulent uniquement se servir des mouvements, à la demande, dès qu'elles en ont besoin, rapidement et discrètement.

Donc j'ai commencé par proposer Brain Gym 1 comme c'est fait habituellement. Puis j'ai vu que ce n'était pas suffisant, car les gens comprenaient mais n'appliquaient pas dans leur quotidien. Donc mon objectif de « démocratiser » l'utilisation du Brain Gym n'était pas atteint. Comment faire ?

La clé : la vivance = vivre les effets réels de la pratique des mouvements, dans des situations concrètes.

Pour ce 2<sup>ème</sup> jour de jeux de rôles, je me suis inspirée du MIME de l'objectif. Voici ce que j'ai mis en place pour chaque stagiaire : chaque personne doit trouver une situation difficile pour elle, qu'elle souhaite améliorer.

1. Elle joue la situation devant le groupe (avec l'aide d'autres stagiaires s'il y a plusieurs protagonistes dans l'histoire en question). L'accent est mis pour elle, sur le senti et ressenti, et pour les autres sur l'observation.
2. Quand c'est fini, elle sort (pour ne pas être influencée par notre discussion) et les stagiaires disent ce qu'ils ont observé (notamment en postural dans le corps) et quelle(s) intelligence(s) leur a (ont) semblé(es) débranchée(s).
3. 2 possibilités maintenant :
  - a) les stagiaires proposent 4 ou 5 mouvements à partir de ce qu'ils ont observé pour aider la personne à rebrancher ses intelligences.
  - b) la personne pioche 4 ou 5 cartes représentant les activités de BG et se fait elle-même son programme de récupération de son potentiel.
  - c) A noter que, de plus en plus, je mixe les 2: l'approche hémisphère gauche avec des mouvements choisis

logiquement par rapport à ce que l'on a constaté, et hémisphère droit en proposant à la personne de piocher (avec la main gauche de préférence !) 4 cartes ainsi participe elle-même à l'élaboration de son programme. Puis de ces deux propositions, on retient 5 à 6 mouvements. Il se trouve que souvent des mouvements « sortis » avec les cartes sont identiques à certains choisis logiquement.

d) J'ajoute à la pratique de ce petit programme de mouvements, la répétition d'un objectif verbal qui vient soutenir le processus.

4. La personne refait son jeu de rôle comme au N°1, mais les résultats sont complètement différents, voir saisissants, puisqu'il ne se passe pas la même chose, et on ne donne pas les mêmes réponses selon qu'on est en survie ou dans son potentiel intégré ! Évidemment.

C'est en répondant aux besoins concrets des personnes, grâce aux jeux de rôle (dont chacun vit le résultat, et le voit vivre également par chaque stagiaire) que j'ai obtenu ce que la plupart des personnes se servent maintenant des mouvements dans leur quotidien, à leur manière et selon leurs besoins. Elles savent s'appuyer sur leur corps et en connaissent l'immense potentiel... une expérimentation sans fin...

## *Un 3<sup>ème</sup> jour de stage, un mois après les deux premiers : RLD et Cie*

Pourquoi cet écart ?

- Pour permettre aux personnes d'intégrer le 1<sup>er</sup> week-end qui est très dense,
- Pour qu'elles puissent mettre en pratique les mouvements et témoigner des résultats obtenus dans leur quotidien
- Pour qu'elles puissent poser toutes les questions que leur 1<sup>ère</sup> pratique a pu soulever.

Cette partie est très importante car les témoignages stimulent les stagiaires, ouvre de nouveaux horizons, de nouveaux possibles dans l'utilisation des mouvements. Les personnes sont souvent très inventives et m'apprennent aussi beaucoup de choses. On sort totalement du cadre, on étend.

Et bien sûr le Remodelage de Latéralité de

Dennison, présenté comme la possibilité de rebrancher notre présence, notre repérage et notre choix conscient dans toute situation, tout en pouvant nous appuyer sur ce que nous savons, comme une base et nous sentir en sécurité.

Je m'aide pour illustrer cela de la lecture de quelques passages du très beau livre de Christiane Singer « Où cours-tu si vite... ne sais-tu pas que le ciel est en toi ? » qui illustre à merveille ce qu'est le mode automatique bloqué.

Puis pour terminer cette journée dédiée à la latéralité, je visionne sur *Dailymotion* avec les stagiaires l'extrait de la conférence de Jill Bolte Taylor (sous-titrée en français !) où elle explique le fonctionnement de chaque hémisphère pour son expérience vécue de l'intérieur. Cela met en évidence la grande importance des mouvements de la latéralité et le fondamental qu'est RLD, à mon avis.

**Limite que j'ai choisie : seulement cinq personnes par stage.**

Pourquoi ?

Pour que le processus d'intégration et d'appropriation puisse réellement avoir lieu, il faut que chaque personne fasse son jeu de rôle et ressente concrètement que ses ressources sont maintenant réellement là, disponibles après les mouvements, et que les maux ressentis précédemment ont disparu.

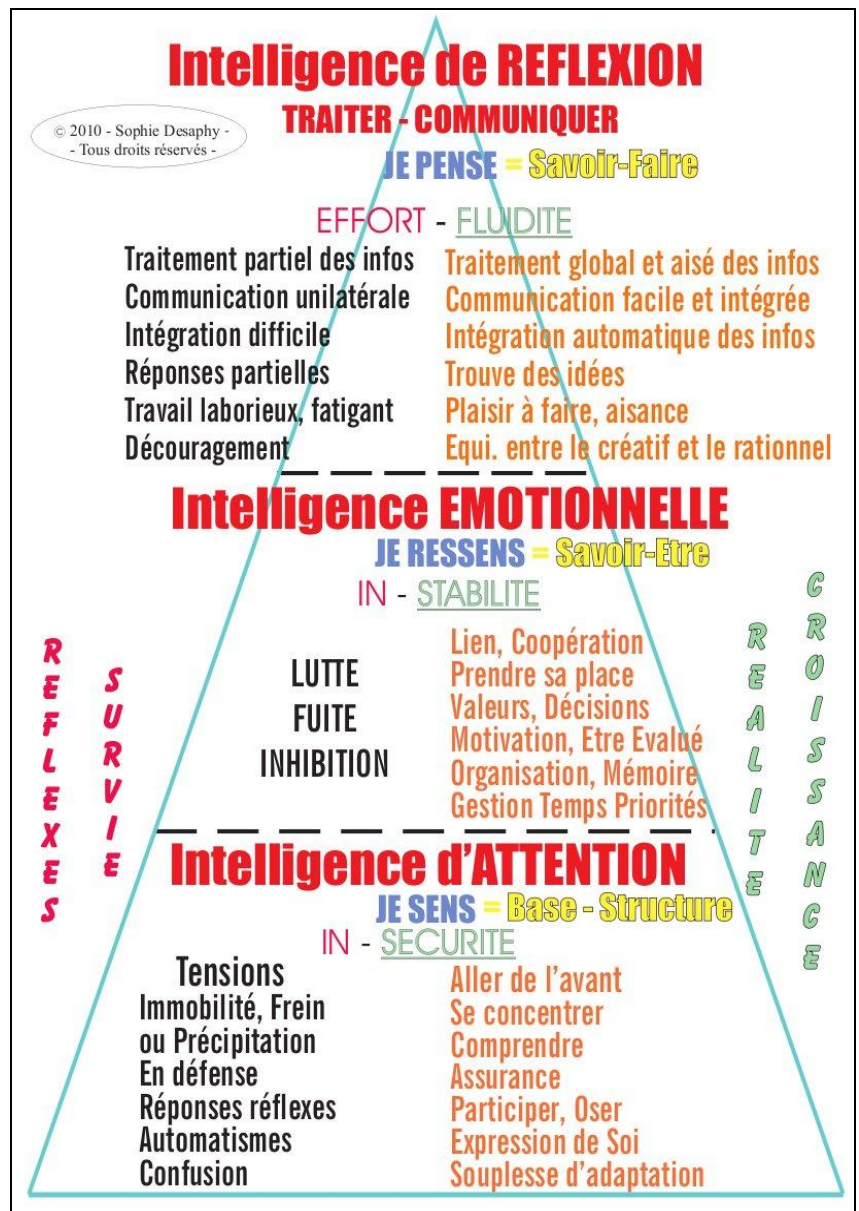
Or pour atteindre la qualité que je souhaite, il faut passer du temps sur un jeu de rôle, accueillir toutes les questions, permettre tous les échanges (car les stagiaires sont en « résonance » les uns avec les autres, bien sûr) afin que le processus soit complet.

Et par expérience je sais que je ne peux pas faire plus de 5 jeux de rôles qualitatifs par jour... et encore on ne s'ennuie pas !

Voilà donc le BG1 à ma manière, bouclé. Je revois peu de personnes par la suite, car mon objectif « d'autonomisation » des personnes dans l'utilisation des mouvements est le plus souvent atteint. Puis à l'occasion d'un salon ou d'une consultation en individuel, les personnes me racontent alors tout ce qu'elles ont réussi à changer, par elle-même, dans leur vie grâce à ces fabuleux mouvements !

Je propose un stage BG 2 tous les 2 ans, car c'est le temps qu'il faut, en moyenne, pour le remplir. La plupart des mes stagiaires en BG1 souhaitant uniquement utiliser les mouvements de manière simple dans leur quotidien.

Épisodes suivants :  
Brain Gym à l'université.  
Brain Gym en entreprise



# Étude de cas

Claire Lecut

Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

## **Louis, les réflexes, l'aquarelle et ..... une chambre bien rangée !**

En janvier dernier, Louis, un garçon de 12 ans est venu me voir, accompagné de ses parents. Ces derniers étaient désespérés car leur fils, toujours en CM2, ne serait probablement pas admis en 6<sup>e</sup>, mais dirigé en SEGPA (section d'enseignement général et professionnel adapté).

L'objectif de Louis était « Je comprends bien les leçons, les consignes, et j'ai de meilleures notes ».

Louis est un petit garçon de bonne volonté, un peu chétif, et qui présente manifestement des problèmes d'expression langagière. À la question « Qu'as-tu fait aujourd'hui ? », il va répondre par exemple « Dehors ». Si on l'y oblige, il fait des phrases, mais spontanément, il répond par un seul mot, toujours, ou alors par « je ne sais pas ».

Sur le plan postural, lorsque je lui demande de s'allonger sur le dos, bien droit, la tête, le bassin et les pieds ne sont pas du tout alignés et il se met très vite en « chien de fusil », poings repliés dans son cou. Si je le positionne bien droit, il a la sensation d'être « tout tordu » et il n'aime pas ça du tout. Son écoute est très limitée et perturbée par le moindre « parasitage » sonore, notamment à l'oreille droite.

Je fais donc un petit mot à son maître pour lui demander de déplacer Louis dans la classe de sorte qu'il soit assis devant et n'ait personne à son oreille droite (jusqu'à présent, il avait une petite voisine très bavarde).

Lors de la 1<sup>ère</sup> séance, nous avons fait ensemble un RLD (Remodelage de Latéralité de Dennison), TRES nécessaire. À la séance suivante, il a été mis en évidence la présence des réflexes de Babkin ainsi qu'un RTAC (Réflexe Tonique Asymétrique du Cou). Louis a donc eu un programme de mouvements de Brain Gym ainsi qu'un programme d'intégration de ces réflexes selon la méthode de Svetlana Masgutova à effectuer avec son papa.

La grossesse de sa maman ne s'était pas bien passée, avec une hospitalisation dès le 6<sup>ème</sup> mois, et une naissance à 8 mois avec forceps et appuis sur le ventre.

Face au désarroi de ceux-ci et vu l'urgence de la situation, j'ai proposé à ses parents de faire parallèlement avec Louis un peu de soutien scolaire (ce que je fais de temps à autre, bénévolement, pour donner un petit « coup de pouce » à certains enfants).

La maman ne conduisant pas, il a été décidé que j'irai chez lui une fois par semaine.

Très vite, les séances de soutien scolaire se sont transformées en un mix de Brain Gym (20 mn), et de matières académiques (40mn). Il a été aussi très intéressant de voir l'environnement de Louis : une maison « nickel », une chambre digne d'un magazine de déco, mais...pas un livre à l'horizon, pas un jouet qui traîne, et une phobie du moindre désordre.

À cette époque, j'ai suivi les cours de RMT (Rhythmic Movement Training – voir article de Moira Dempsey dans le Journal de BGF N°24), qui aborde l'intégration des réflexes archaïques et posturaux par des pressions isométriques (comme le fait aussi Svetlana Masgutova) mais aussi par des petits balancements, passifs ou actifs, reproduisant ceux des bébés. J'ai donc ponctué nos rendez-vous de 10mn de mouvements rythmiques à partir de ce moment-là et lui ai établi un programme très précis de RMT entre 2 entrevues.

Il avait la plus grande difficulté à effectuer les mouvements les plus simples : tenir sa tête levée lorsqu'il était à plat ventre par exemple lui était impossible. Il n'avait aucun tonus musculaire dans la nuque (il n'a jamais été mis sur le ventre étant bébé).

Je remarquai au fil des semaines que Louis présentait bien plus que 2 réflexes extrêmement actifs et le travail que nous faisons dans ce sens ne semblait générer

aucun progrès. Quant au soutien scolaire, tout ce qui semblait acquis un jour, avait totalement disparu la fois suivante. J'avais l'impression d'un « panier percé », malgré tout le bon vouloir de Louis. Je lui demandai de lire une nouvelle (de 2 petites pages écrites en gros caractères) et de me la raconter : il en était incapable. Et il avait cette habitude de répondre systématiquement à chaque question par « Je sais pas ». Même si c'est moi qui lui lisais l'histoire, il ne retenait rien. J'ai réduit l'histoire à des paragraphes, puis à des phrases, puis à des simples propositions, mais, rien à faire, il était incapable de me répéter ce qu'il avait capté.

J'ai donc essayé par le dessin, et lui demandai de lire une nouvelle et de me dessiner ce qu'il en retenait : « Je sais pas dessiner ! ». La semaine suivante, il me montra le dessin ci-dessous, qui ne représentait en rien la trame principale de l'histoire, mais plutôt un détail.

Quant à son autoportrait, le dessin suivant montre ce qu'il pouvait faire quant à sa représentation (cette version étant améliorée par rapport à la précédente où ne figuraient ni les cheveux, ni les yeux, nez, bouche).



Les semaines passaient, nous persévérions ensemble mais je reconnais que je ne voyais pas de progrès notable.

Le conseil du 3<sup>e</sup> trimestre approchait à grands pas et même si son maître le trouvait un peu plus dans l'effort de vouloir comprendre, de mon côté je ne voyais



## Autoportrait

aucune amélioration sur le plan scolaire.

Il passa 2 semaines sans que je puisse le voir car je n'avais pas de disponibilité.

Puis, la 12<sup>ème</sup> semaine après notre première entrevue, j'arrivai chez lui et il m'annonça, tout content qu'il passait en 6<sup>e</sup> (avec une prévision de soutien), qu'il avait même eu un 15/20 en anglais, que son orthographe avait soudain bien progressé !

Il m'a demandé où j'avais eu le petit recueil de nouvelles sur lequel nous travaillions car finalement « ça lui plaisait bien »... (lui qui n'avait jamais pu lire autre chose **de sa vie** qu'un demi-manga).

Lorsque je lui demandai de s'allonger sur le dos pour commencer les mouvements rythmiques, il s'allongea tout droit, bien dans l'axe en me disant : « je suis bien droit et je le sens ».

Il arrivait désormais à tenir les exercices la tête levée plus d'une minute (ce qui est énorme).

Ce jour-là je lui avais apporté un livre d'art qui met en parallèle une même œuvre déclinée par des artistes à des époques différentes. Il s'y intéressa plus que de coutume et me demanda même la signification de mots qu'il ne comprenait pas.

Ça n'a l'air de rien, mais pour lui, c'était totalement nouveau, ça signifiait qu'il pouvait mettre son attention sur l'écoute et lui permettait de développer une curiosité sans laquelle on ne peut apprendre.

Pendant des semaines, le travail d'intégration des réflexes se faisait, de façon souterraine. Tant de réflexes étaient actifs chez lui, et à un degré élevé ! Par ailleurs, j'ai pu mesurer à quel point les



réflexes sont reliés les uns aux autres, et j'ai compris pourquoi les premières tentatives de réintégration des réflexes avaient été vaines : d'autres réflexes plus anciens requéraient un travail approfondi, et dans ce cas, le travail de pression contre résistance était inefficace, il fallait un travail de mouvements passifs pour développer les schémas de mouvement qu'il n'avait pas eu l'opportunité de faire étant bébé.

La fois suivante, je lui ai apporté un bloc de dessin A3 et des crayons aquarellables. Il m'a regardée d'un air effaré : « je ne sais pas dessiner !! ».

À sa grande surprise je lui proposai de dessiner avec un crayon dans chaque main, ce qui lui sembla encore plus improbable. Et là, sous ses yeux ébahis, il a dessiné (recopié) une tortue des deux mains. Une belle tortue, très rigolote. Il n'en revenait pas et je ne pouvais plus l'arrêter. Sans pinceau chez lui, je lui fis aquareller ses dessins avec des cotons-tiges et de même il découvrait une nouvelle activité passionnante.

Aujourd'hui, Louis est en vacances, il vient d'avoir 13 ans, il se tient bien droit, est tellement heureux d'aller au collège avec ses copains, et je trouve qu'il a même changé de visage. Il m'a demandé s'il pouvait garder une feuille du bloc de dessin. Je lui ai offert tout le bloc ainsi que le petit recueil de nouvelles, et sa maman s'est empressée de ranger le tout en haut de l'armoire .... et m'a offert une boîte de pâtisseries orientales pour me remercier !



# Les « Dys » et le Brain Gym



Marie-Anne Saive

Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Il est souvent difficile de s'y retrouver dans la panoplie des « dys ». Qu'est-ce que la dysorthographe ou la dyscalculie ? Est-ce différent de la dyslexie ? Un dyspraxique est-il nécessairement dyslexique ?

Le préfixe « dys » signifie « difficulté », « trouble ». La classification suivante est reprise de l'ouvrage de Sylvie Breton et France Léger, *Mon cerveau ne m'écoute pas : Comprendre et aider l'enfant dyspraxique* (CHU Ste Justine, Québec, 2007) :

- La dyslexie se caractérise par une difficulté durable dans l'acquisition du langage écrit, qui affecte l'identification, le décodage et la production de mots écrits. C'est un trouble du « lire et écrire ».
- La dysorthographe est un trouble d'apprentissage lié à des difficultés persistantes dans l'acquisition et la mémorisation de l'orthographe des mots. C'est un trouble du « savoir écrire correctement les mots ». La dysorthographe, bien que pouvant exister de façon isolée, est le plus souvent associée à la dyslexie.
- La dyscalculie est un trouble d'apprentissage où des difficultés apparaissent essentiellement dans le domaine des mathématiques et des nombres en général. C'est un trouble du « compter et calculer ».
- La dysphasie est un trouble primaire du langage, touchant les sphères expressives et réceptives, ou les deux à la

fois, et qui s'observe par des atteintes variables affectant le développement de plus d'une composante du langage. C'est un trouble du « dire et comprendre ce qui est dit ».

- La dyspraxie est un trouble de la planification et de la coordination des mouvements nécessaires pour réaliser une action nouvelle, orientée vers un but précis. C'est un trouble du « comment faire ».

À cette liste peut encore être ajoutée la dysgraphie, trouble du « comment tracer les lettres ».

Ces dysfonctionnements peuvent apparaître chez des personnes n'ayant ni lésion cérébrale, ni déficience sensorielle (bons yeux, bonnes oreilles). Ils peuvent être isolés ou couplés, la dyslexie étant par exemple souvent concomitante de la dysorthographe, ou la dyspraxie impliquant presque d'office la dysgraphie. Ils ont tous en commun de générer des troubles dans les apprentissages, en particulier dans le cadre du cursus scolaire.

Il y a vingt ans, je ne pensais nullement m'intéresser à ce genre de troubles. Mais lorsque notre fille A. est rentrée en 1ère primaire (CP), nous avons bien dû constater qu'il y avait un sérieux problème. Au bout de plusieurs mois d'apprentissage ardu, voire impossible, l'institutrice nous a parlé de dyslexie. J'avais du mal à comprendre les deux aspects de notre fille : tantôt délurée, vive, expressive, débrouillarde et communicative, tantôt « idiote »,

lente, distraite, incapable de comprendre ce qu'elle déchiffrait ou de distinguer des signes abstraits tels que + ou x, é ou è.

J'ai donc pris mon bâton de pèlerin pour chercher ce qui pourrait l'aider. Avec le recul, je sais aujourd'hui que je cherchais avant tout à donner à notre fille les moyens de réconcilier ces deux aspects d'elle-même. Car il me semblait que, plutôt que de l'autoriser à éviter la difficulté ou de la pousser à « apprendre malgré tout » dans un contexte d'effort, il eût été plus judicieux qu'elle garde sa joie de vivre en mettant son potentiel naturel et spontané au service des nouveautés scolaires.

J'ai cherché, je me suis informée et j'ai découvert de nombreuses pistes insoupçonnées. J'ai particulièrement été touchée par la Éducation Kinesthésique et son outil de base, le Brain Gym.

Je me suis formée, j'ai laissé mon métier d'économiste et ai choisi, depuis 15 ans, d'explorer les multiples facettes du Brain Gym, tant avec les apprenants de tous âges qu'avec leurs enseignants parfois bien démunis face aux troubles d'apprentissage.

Notre fille est aujourd'hui enseignante de français et d'espagnol, après un cursus universitaire sans « bavure », ce qui, je l'avoue, me paraît toujours relever du miracle quand je repense aux montagnes infranchissables que représentaient notamment



l'orthographe et les accords grammaticaux !

A-t-elle encore des manifestations de dyslexie ? Parfois, si elle est fatiguée et bascule dans la « séparation » des deux aspects d'elle-même.

Quasi jamais, quand elle est « entière ».

Le Brain Gym, son remodelage et ses 26 mouvements ciblés, nous aident à réconcilier nos canaux sensoriels : utiliser simultanément les deux yeux, les deux oreilles, explorer le potentiel des deux mains et des deux jambes. Il réveille la proprioception et l'équilibre, deux sens internes fondamentaux qui nous donnent la perception de l'avant et de l'arrière, du haut et du bas, de la gauche et de la droite, et qui nous font nous sentir « un ».

Bon nombre de dyslexiques abordent la lecture avec l'œil dominant, l'autre étant laissé dans les coulisses des mystérieuses déconnexions neurologiques qui se manifestent à notre insu lorsque nous sommes en état de stress. En proposant des mouvements tels que les *points de cerveau*, les *points de l'espace*, les *points d'enracinement* ou les *huit couchés*, le Brain Gym offre aux dyslexiques une voie aisée pour utiliser les deux yeux simultanément et avoir ainsi accès aux compétences complémentaires des aires visuelles occipitales.

Ce qui est vrai pour les yeux l'est tout autant pour les oreilles. Les compétences langagières (écoute des consignes, lecture, écriture, mémoire des textes, orthographe, pensées mathé-

matiques) requièrent l'usage simultané des deux aires auditives temporales. En d'autres termes, il est essentiel d'utiliser ses deux oreilles pour apprendre avec fluidité. Un enfant peut avoir une excellente audition de chacune des deux oreilles et pourtant ne pas utiliser ces dernières de façon optimale et souffrir, par exemple, de dysorthographe.

J'ai été la première surprise de découvrir cette étrange réalité avec notre fille. Dès qu'elle était en état de stress, elle avait tendance à « couper » l'oreille droite, compensant ce déséquilibre par un usage exagéré de l'oreille gauche. À l'école, les consignes semblaient lui passer au-dessus de la tête alors qu'elle avait une sensibilité auditive sans pareil pour déceler l'humeur de l'institutrice. Elle revenait de l'école en disant « Madame est triste aujourd'hui ». Les premières fois, je demandais : « Ah ? Elle a pleuré ? ». Et A. de répondre : « Mais non, Maman, je l'entends dans sa voix ! ». Cette petite fille de 6 ans accordait ainsi toute son attention auditive au timbre et au contenu émotionnel de la voix (spécialité du lobe temporal droit, particulièrement stimulé par l'oreille gauche) au détriment des explications langagières et du contenu sémantique des consignes (spécialité du lobe temporal gauche, particulièrement stimulé par l'oreille droite).

Dans un premier temps, nous avons exploré les moyens de contourner cette étrange sensibilité auditive : la place de l'enfant en classe. Quelle n'a pas été notre surprise (nous, parents et eux, enseignants!) de constater que lorsque cette petite

fillette était placée dans les bancs situés à droite de l'enseignant, lui-même situé face à sa classe (oreille droite réveillée), son attention et ses résultats (orthographe, calculs) étaient bien meilleurs que lorsqu'elle occupait un banc à gauche de l'enseignant (oreille gauche suractivée) !

Mais cette position en classe n'était encore qu'une solution de compensation. Avec le Brain Gym et des mouvements simples tels que la *chouette*, l'*éléphant*, *ouvrir grand les oreilles*, l'apprenant réconcilie les compétences complémentaires des aires auditives temporales. Quelle que soit sa place en classe, l'enfant peut ainsi aisément « brancher » les deux oreilles et être « entier » pour accueillir les informations langagières, orthographier, mémoriser, raisonner.

La dysgraphie peut aller de pair avec un degré variable de dyslexie ou de dyspraxie.

Dans le premier cas, il s'agit souvent d'un combat invisible entre la main d'écriture et l'œil dominant opposé qui donnent chacun des impulsions contradictoires. Par exemple, il est neurologiquement naturel pour la main droite de soutenir le tracé d'écriture de gauche à droite. Mais si l'œil gauche dominant prend le dessus, une bataille neurologique se joue entre la main qui veut aller de gauche à droite et l'œil qui trouve beaucoup plus confortable de glisser de droite à gauche. S'ensuivent déformations et inversions de lettres. Le Brain Gym propose à nouveau des mouvements qui réconcilient et « branchent » les deux yeux et

les deux mains, afin que la bataille se transforme en coopération: le crayonnage en miroir, le huit de l'alphabet, l'activation du bras...

Dans le second cas, c'est l'ensemble du corps qui est concerné. La dyspraxie apparaît lorsque le corps n'arrive pas à braver la gravité avec aisance et lorsque l'équilibre est menacé au moindre mouvement. Manipuler un objet devient alors un défi qui s'ajoute à la difficulté de se situer dans son propre corps. Car si j'ai déjà du mal à coordonner mes mouvements et/ou à trouver une posture stable, comment arriver de surcroît à manipuler ce crayon, cette paire de ciseaux, cette gomme avec souplesse ? Aux mouvements de Brain Gym précédents pourront être ajoutés des activités qui réveillent l'équilibre et les muscles axiaux (centraux) du corps (mouvements énergétiques, activités d'allongement) afin de stimuler l'accès à l'axe central et donc au centre de gravité et au confort postural.

J'ai vécu trois ans au Canada et ma première cliente (qui m'a d'ailleurs par la suite amené tous les autres !) était une jeune fille de 15 ans, J., diagnostiquée dyslexique, avec dysgraphie et dysorthographe. J. ne savait pas écrire. Elle ne pouvait tracer aucune lettre. Tout au long de sa scolarité, elle avait bénéficié d'un régime spécial lui permettant de rendre ses travaux par ordinateur avec correcteur orthographique et de passer ses examens oralement. Nous avons exploré plusieurs mouvements de Brain Gym®, en particulier le huit de l'alphabet que nous avons tracé dans toutes les dimensions pendant près d'une

1/2h, les yeux ouverts, les yeux fermés, verticalement, horizontalement, dans l'espace, sur le tapis, toujours avec grande amplitude pour activer les muscles centraux du corps. Dans la semaine qui a suivi, la maman m'a téléphoné pour me dire que J. explorait avec plaisir l'écriture sur le papier. Avec les mouvements de Brain Gym® répétés à domicile, l'écriture s'était libérée du carcan de la rigidité corporelle.

Si la dyscalculie peut se manifester par des troubles du raisonnement langagier (réconcilier les deux oreilles) ou de la discrimination des symboles (réconcilier les deux yeux), elle peut aussi apparaître au niveau de la représentation géométrique dans l'espace. J'ai été émerveillée de voir le déroulement d'une séance avec E. La difficulté de cette jeune fille de 13 ans était de tracer un volume en trois dimensions sur un plan à deux dimensions. En d'autres termes, dessiner un cube sur une feuille était impossible pour elle. Elle n'arrivait ni à voir le centre, ni à distinguer l'avant de l'arrière du cube. Je lui ai demandé de fermer les yeux et de visualiser où était le centre de son corps. A ma grande surprise, elle a pointé le côté droit de sa taille. Nous avons pratiqué le Remodelage de Latéralité de Dennison et de longues séries de mouvements croisés, séries chaque fois entrecoupées de la vérification du ressenti corporel de son « centre ». Quand, après plusieurs séries, elle a finalement ressenti son centre au niveau du nombril, je lui ai proposé d'explorer à nouveau comment elle pourrait dessiner

ce fameux cube. E. a tracé le cube sans hésitation sur le tableau. En quelque sorte, le ressenti corporel du centre avait « réveillé » la distinction avant/arrière, gauche/droite et haut/bas, préalable indispensable pour créer l'illusion des 3D sur un support en deux dimensions.

La dysphasie abordée dans ces quelques lignes n'a rien à voir avec les troubles du langage concomitants à des accidents vasculaires ou autres pathologies cérébrales. Sont visés ici les troubles/retards du langage sans cause neurologique connue. De mon expérience, le mouvement de Brain Gym appelé *flexion du pied* a un effet tout particulier pour lever ce genre de troubles. Avec d'ailleurs les autres mouvements d'allongement pratiqués en Brain Gym, la *flexion du pied* semble particulièrement efficace pour aider le système nerveux à « mûrir » de telle sorte que les réflexes primitifs (mouvements inconscients programmés par le système nerveux dès avant la naissance et dont la succession harmonieuse permet au langage d'éclorre vers l'âge de deux ans) se réorganisent et permettent au langage de se fluidifier.

Tous ces « dys » sont aujourd'hui de mieux en mieux identifiés, ce qui permet, tant à la personne visée qu'à son entourage, de mieux comprendre et appréhender les difficultés rencontrées. Le diagnostic a cependant parfois le désavantage de figer le dysfonctionnement et de le rendre indissociable de la personne qui le vit : diagnostiqué(e) dyslexique, le suis-je à vie ?

Dans certains pays, si un

enfant est diagnostiqué dyslexique, il pourra bénéficier d'avantages concrets tout au long de sa scolarité. Il pourra par exemple être dispensé d'examens manuscrits, ses connaissances étant évaluées, soit oralement, soit via le clavier d'ordinateur. Autant je me réjouis qu'un enfant dyslexique reçoive une attention particulière, autant je m'interroge sur l'usage de ce diagnostic qui tend parfois à considérer la difficulté quasi indissociable de la personne, comme l'est la couleur des cheveux ou de la peau, la taille ou la pointure. Car la tendance est alors de chercher avant tout des solutions de compensation qui risquent de devenir permanentes au fil du temps, avec l'effet pervers de donner le message à l'apprenant qu'il est « comme ça » pour le restant de sa vie.

Toujours au Canada, j'ai reçu une jeune femme universitaire en proie aux angoisses de la rédaction de son mémoire de fin d'études. Diagnostiquée dyslexique, elle avait bénéficié durant tout son cursus scolaire de divers avantages dont la dispense de rédaction. À l'université, dans le cadre de ces mêmes structures d'aide aux dyslexiques, elle pouvait ainsi recourir aux services d'un scribe pour rédiger son mémoire. Cette jeune femme était cependant profondément frustrée car le

scribe n'arrivait pas à écrire ce qu'elle voulait dire. Nous avons pratiqué du Brain Gym, nous avons exploré la structure du corps qui est bel et bien à la base de la structure des phrases, nous avons réveillé les muscles axiaux pour être au centre du corps et donc au coeur de ce qu'elle voulait dire. Nous avons joué avec des mots mélangés, écrits sur des morceaux de papier séparés. À sa grande surprise, elle est arrivée à structurer ces mots pour arriver à construire des phrases qui traduisaient ce qu'elle ressentait. Comment aurait été le cursus scolaire et universitaire de cette jeune femme si, plutôt que de recourir à des solutions de compensation installées dans le long terme et assimilées à un « droit acquis », elle avait pu, dès l'enfance, se réconcilier avec sa propre structure et accéder à ses ressources ?

Le praticien en Brain Gym n'établit aucun diagnostic. Il reçoit la personne là où elle est, en sachant que son potentiel est souvent bien plus large que ce que peuvent annoncer les apparences. En Brain Gym, la dyslexie est avant tout considérée comme un symptôme; et un symptôme peut s'atténuer dans le temps, voire disparaître. Le Brain Gym nous aide à auto-organiser nos ressources dans la coopération, nous invitant à sortir de l'état compensatoire d'auto-inhibition expérimenté jusque là.

Le Brain Gym est un outil simple et fabuleux pour les parents, les enseignants, les logopèdes (orthophonistes), les psychologues, les intervenants sociaux, etc. Il peut être rapidement efficace. En outre, il peut aisément se combiner avec d'autres approches (logopédie, psychomotricité, gestion mentale, ...). Il n'est bien sûr nullement la panacée universelle et peut s'avérer insuffisant pour lever certaines difficultés qui impliquent aussi des paramètres psychologiques (traumas, écologie familiale...), biochimiques (alimentation déséquilibrée, additifs alimentaires, sucre, allergies médicamenteuses, réactions post-vaccinales...), environnementaux (pollutions sonores, visuelles, électromagnétiques...). Le Brain Gym a cependant le grand avantage de nous reconnecter à notre première et seule référence stable qui nous accompagne tout au long de notre vie, quoi que nous fassions : notre corps en mouvement, face à la gravité. Nous réconcilier avec le corps et les sensations parfois bien étranges qu'il nous donne, est une force étonnante qui favorise l'intégration naturelle des trois dimensions, développe l'équilibre, structure et apaise le système nerveux, coordonne les canaux sensoriels et ouvre joyeusement les portes de l'apprentissage fluide.

# Du mouvement croisé à la descente du pied

Carola Menzel-Richard

Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

N'ayant pas pu assurer ma présentation sur le *Brain Gym pour Seniors* lors du Congrès d'Avril dernier, je tenais à vous transmettre les points théoriques et pratiques essentiels.

J'ai intitulé mon cours « Brain-Gym & Plus pour Seniors » pour faire simple mais en fait il s'adresse à des personnes valides et plus ou moins dépendantes.

Depuis 9 ans je propose le Brain Gym à des personnes âgées à la maison de Retraite de l'hôpital et à l'Office de Retraités de la ville de Lannion.

La première année a été pour moi une année d'apprentissage. Au même moment, je suivais une formation à Freiburg en Allemagne « Kinésiologie pour personnes âgées et dépendantes » ouverte à tout public. J'y ai rencontré quelques kinésiologues, des aides soignants, infirmières et bénévoles. Nous y avons appris les bases du Brain Gym avec ses 26 mouvements, quelques techniques de TFH, le tout ponctué de jeux, de musique et de fantaisie !

En novembre 2006, j'ai participé à nouveau à un stage « Agé et en pleine forme, Kinésiologie avec des Seniors » à Frankfurt. La directrice de l'Académie Internationale de Kinésiologie avait participé à l'étude de l'Institut de Gérontologie de l'Université de Heidelberg. Dans ce cours, elle nous a présenté l'étude avec les exercices et mouvements qu'elle avait proposés aux deux groupes de personnes âgées qui y participaient. Cette étude offre un regard scientifique à notre travail.

Le « & Plus » fait référence aux autres techniques que j'utilise c'est à dire: *Touch For Health*, dynamique du mouvement, sur les réflexes, Cercles de Vision, Tai C'hi...mais le BG reste la base de tous mes cours.

La base de mon travail étant le Brain Gym et quelques techniques de TFH, j'ai débuté et je reviens assez souvent sur la théorie des **3 dimensions et l'importance du flux d'énergie**. Aussi je laisse des photocopies à disposition. Ce qui permet à certaines

personnes de se constituer un classeur personnel.

Même à la maison de retraite où, sur les 12 personnes qui participent au cours, au moins cinq sont atteintes de la maladie d'Alzheimer, je leur explique pourquoi il est important de faire ces mouvements en insistant sur l'effet positif du mouvement sur le fonctionnement cognitif. Je leur ai parlé des 3 dimensions, du mouvement homolatéral qui revient quand on apprend un nouveau mouvement.

Et voici un beau retour : *Dans le cours à la maison de retraite, nous étions en train d'apprendre le mouvement du Robot après avoir acquis le mouvement croisé classique. Celui-ci était bien intégré, le nouveau faisait évidemment des difficultés. Je leur ai alors expliqué que même les « danseurs étoiles » retombent dans le schéma du mouvement homolatéral quand il y a un nouveau apprentissage.*

*Et tout d'un coup j'entends Mme L. atteinte de la maladie d'Alzheimer dire :*

*« Ah, vous voyez, là, mon cerveau m'a joué un tour », car elle était en train de bouger le même bras et la même jambe.*

Bien souvent on nous dit que ces personnes sont incapables d'enregistrer quelque chose, de refaire des mouvements, etc. Cette dame nous montre là l'importance de les traiter avec dignité comme les adultes qu'ils sont. Toutes les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer présentes dans mon cours sont assidues depuis plusieurs années, et à chaque reprise après les



vacances, refont les mouvements appris sans problèmes et sans hésitation.

Pour l'apprentissage des mouvements en groupe, il est très important de les décomposer pour éviter toute forme de stress.

Une fois la base acquise, j'introduis des **variantes**, j'ajoute par exemple des frappés de mains sur la ligne médiane.

Une autre variante, qui fait appel à la conscience du corps et invite à prendre la parole, est le mouvement de la « descente du pied ». Après avoir touché le genou opposé, on touche l'épaule et toute autre partie du coté opposé du corps en la nommant, chacun son tour : épaule, bras, avant-bras, hanches, cuisse, oreille, et le tibia. Cette variante s'appelle la « **descente du pied** » depuis qu'un des résidents lui a donné ce nom. !

La flexibilité, la capacité de s'adapter aux personnes, à leur humeur et à leurs besoins est un autre point très important dans ce travail, tout comme rire, parler et toucher. Pour le massage/détente avec les « balles piquantes », j'invite souvent les personnes valides à « masser » les autres... Cette séance est très appréciée ! Il est important de faire sentir le contact de la balle à picots avant car certaines personnes sont très sensibles et une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut avoir des réactions surprenantes, faute de pouvoir le dire.

Les autres **supports** que j'utilise sont : foulards, sacs de grains, balles de différentes structures, baguettes, huit couché, carton pour jouer au foot assis ou d'autres jeux combinés avec les foulards ou balles.

Il faut être inventif : combiner les mouvements entre eux, travailler à deux, à plusieurs...

### **Description d'un cours avec les retraités**

La première demi-heure se déroule toujours de la même façon :

Échauffement des articulations (sont inclus *l'enlacement des bras, le bâillement énergétique et le casque d'écoute*),

Brossage des méridiens,

Danse des muscles avec déplacement latéral : le mouvement des bras se fait en même temps que le fléchissement sur l'une ou l'autre jambe, quand cette danse est bien acquise, on peut faire la danse « façon BG », alterner les bras, ce qui donne un mouvement controlatéral,

Points neuro-lymphatiques(PNL) les points sur le dos avec partenaire et massage-détente avec une balle à picots,

Points du cerveau avec partenaire et stimulus visuel (balle araignée), différents tracés et

mouvements sont possibles en donnant bien sûr les consignes,

Mouvements croisés : simples, triples (avant, arrière, côté), dans les 3 plans de Dynamique du Mouvement.

Puis je travaille des mouvements ou enchaînements suivant le thème choisi pour le trimestre. On finit toujours le cours en faisant les contacts croisés.

### **En maison de retraite**

Je procède de la même façon mais tout se fait assis, même la danse des muscles en alternant les bras ou les jambes. J'ai commencé avec les personnes les plus valides à travailler la danse en controlatéral. Au lieu de faire le fléchissement des jambes, on lève la jambe opposée au bras qui bouge. Pour cet apprentissage difficile, je vais très doucement pour ne pas les décourager. On fait le massage des PNL sur le devant du corps. De temps en temps j'ajoute le massage des points sur le dos. Je demande à l'animatrice de la Maison de Retraite ou à une personne valide du groupe de m'aider.

Les *points du cerveau* se font simplement en mettant une main sur la poitrine et je leur dis de mettre les yeux vers le haut, le bas, à droite et à gauche. Ensuite viennent les *mouvements croisés* avec variantes et le thème choisi pour le cours.

Devant la difficulté de beaucoup de personnes âgées de faire le *mouvement croisé*, j'ai utilisé la méthode d'enseignement de Christiane Buchner. Elle est institutrice en Bavière, instructrice en Education Kinesthésique et auteur de plusieurs livres sur l'apprentissage. C'est dans son livre « Brain-Gym & Co, kinderleicht ans Kind gebracht » que j'ai trouvé cette façon d'enseigner le mouvement croisé. Ce qui vaut pour les enfants, vaut aussi pour les seniors et encore je trouve qu'ils ont souvent une meilleure coordination corporelle que leurs petits-enfants... Ce que je n'oublie pas de leur dire !

Elle propose l'apprentissage de ce mouvement par étape. Elle commence par la **position debout**, met l'accent sur le ressenti : comment la personne se sent sans bouger, les yeux ouverts, fermés, ensuite en faisant des cercles de plus en plus grand autour de mon axe, ensuite en retrouvant la position debout sans bouger.



### Trois exercices pour apprendre à bien bouger les jambes :

La marche du cygne : lever les jambes aussi haut que possible, les bras restent détendus le long du corps.

Réveiller le cerveau : lever un genou après l'autre avec l'intention d'aller toucher légèrement le front.

Rythmes battus avec les pieds : je ne fais pas ces exercices avec les personnes âgées.

### Quatre exercices pour bouger les bras avec élan :

Chef d'orchestre : mouvement de crayonnage en miroir

Les cygnes bougent leurs ailes : mouvements associés au méridien Cœur et Triple-réchauffeur, Jogging sur place,

Marche du cygne avec mouvements associés aux deux méridiens mais en alternant les bras,

Croiser la ligne médiane du corps,

Ensuite il suffit d'assembler tous ces exercices de préparation et on obtient un mouvement croisé coordonné et plein de souplesse.

### L'algue et la mer

Pour conclure cet article je souhaite partager avec vous une activité que je propose depuis peu aux participants de la maison de retraite.

Plusieurs d'entre eux étaient très tendus et se plaignaient de douleurs lorsqu'il fallait bouger les bras. J'ai alors proposé cet mouvement appris au cours de Tai C'hi pour nous apprendre à lâcher tout contrôle et à trouver une détente dans tout le corps. On travaille par deux. Une personne est l'algue, l'autre la mer. On s'imagine l'algue bien enracinée dans le sable qui bouge dans la mer. L'algue met sa main dans la main de la mer et relâche complètement son bras son corps et se laisse guider par la mer. Plus facile à dire qu'à faire. Essayez !!!

En général on veut garder le contrôle du mouvement. C'est petit à petit en se concentrant sur le relâchement qu'on arrive à cet abandon.

Je travaille donc d'abord le relâchement en individuel : secouer les poignets, la *poupée de son*, relâchement des bras, de la nuque en faisant le sourire de clown ou l'*arc en ciel*, la *respiration ventrale*, etc.

Une fois cette expérience faite, je passe avec chacun et je « joue » la mer. En général cet exercice est très apprécié car tous ressentent une différence et ensuite il suffit de leur rappeler le mot algue pour qu'ils se détendent.

## Appel à vous !

Si le Brain Gym est souvent reconnu pour l'aide qu'il apporte en matière d'apprentissage, nous savons également que son action est beaucoup plus vaste que ce cadre de référence.

Afin de promouvoir au mieux cette approche, Brain Gym France vous propose de rassembler toute expérience, idée, témoignage, article (du journal BG mais aussi d'autres médias), etc., évoquant, de manière directe ou indirecte, les actions et bienfaits du Brain Gym dans divers domaines d'expérimentation.

D'ors et déjà, certaines « catégories » ont été définies, mais leur liste reste, bien évidemment, exhaustive :

- Le BG à l'école (primaire, secondaire, supérieure...)
- Le BG et les arts (plastiques, musique...)
- Le BG et le sport (bien-être, compétition...)
- Le BG et les publics spécifiques ( petite enfance, seniors...)
- Le BG et les entreprises

Il est bien évident qu'une même expérience (article, idée...) peut faire partie de plusieurs catégories (ex, le sport à l'école en maternelle...).

En mutualisant nos compétences et expériences au sein de Brain Gym France, nous pourrions ainsi donner une vision plus éclairée des diverses utilisations du Brain Gym et nourrir une base d'informations pour le public et les professionnels.

L'objectif de cette mutualisation est ainsi de contribuer à faire connaître plus largement l'approche Brain Gym.

Je me propose donc, dans un premier temps de rassembler tous les documents rentrant dans la liste ci-dessus (s'ils n'entrent pas on poussera un peu..).

Après les avoir triés par catégorie, nous pourrions créer, dans un second temps, des "commissions" chargées de développer au mieux chaque axe de travail et d'aider ainsi consultants, instructeurs et toutes personnes convaincus par les bienfaits de l'approche à l'utiliser dans un cadre précis.

J'attends vos retours avec impatience sur mon courriel: [contact@sankyogo.com](mailto:contact@sankyogo.com)

A très bientôt

Thierry NOENS

# Les adresses

Vous trouverez ci-dessous une liste de consultants utilisant l'approche 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.
- 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 !).

## FRANCE

- 03310 VILLEBRET, 72 chemin des Sagnes : ROSSIGNAUD Yolande yolande-rossignaud(chez)aliceadsl.fr
- 06110 LE CANNET, 14 allée des réservoirs : STEIGER Adeline 04 93 45 75 43 adeline.steiger(chez)yahoo.fr
- 07150 SALAVAS, Le Deves : COURANT Sylvie 06 82 67 42 17 s.courant(chez)wanadoo.fr
- 14000 CAEN, 62 rue Pierre de Coubertin : LANDON Paul 02 31 53 60 12 cfpa(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
- 14000 CAEN, 32 place Saint Sauveur : PIDOLLE Isabelle, 02 31 79 40 36 isabelle.pidolle(chez)gmail.co
- 14130 PONT L'ÉVÊQUE, 1 rue Harou : VINCENT-ROUSSELOT MIREILLE, 06 73 39 19 23 roussetvincent(chez)wanadoo.fr
- 14150 OUISTREHAM, 7 Avenue Boieldieu: VISOMBLAIN Nadine 06 84 07 19 34
- 14210 NOYERS BOCAGE, 3 rue des Grands Champs : LABOULAIS Corinne colaboulais(chez)free.fr
- 14400 NONANT, Le Bourg: INGER Clothilde 02 31 92 99 21 clothildeinger(chez)orange.fr
- 16100 COGNAC, 28 Rue Louise De Savoie : BRESSON Catherine 06 78 35 80 69 cab.vibre(chez)orange.fr
- 16100 COGNAC, 28 Rue Louise De Savoie : VIDAL Henri 06 77 76 25 80 cab.vibre(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), Goasoures 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 06 80 25 64 12 ade-kma(chez)hotmail.fr
- 31160 ENCAUSSE LES THERMES, rue Garrahouere : GUYOMAR Claire 06 78 52 98 00 claireguyomar@gmail.com [www.mouvements-relaxation.com](http://www.mouvements-relaxation.com)
- 31290 VALLEGUE, lieu dit Laoujole : LLORCA Françoise 06 23 08 83 80 fran.llorca(chez)free.fr
- 31600 MURET, 2 chaussée de Louge : LEBASQUE Mireille 06 62 80 53 24 mireillebasque(chez)orange.fr [www.ecole-mireille-lebasque.com](http://www.ecole-mireille-lebasque.com)
- 33000 SAINTE FOY LA GRANDE-PINHEUIL. ADE-KMA: MAILLEFERT Christine 06 80 25 64 12 ade-kma(chez)hotmail.fr
- 34000 MONTPELLIER , Nêmo 1086, avenue Albert Einstein : DELANNOY Catherine 06 21 07 59 70 c.delannoy2(chez)wanadoo.fr
- 34090 MONTPELLIER, 598 avenue du Père Soulas : POUVATCHY Françoise 04 67 54 67 97 francoise.pouvatchy(chez)neuf.fr
- 35000 RENNES, 11 rue des Francs Bourgeois : PIHÉRY Joseph 02 99 87 19 80 joseph.pihery(chez)wanadoo.fr
- 35600 REDON, 13 rue Jeanne d'Arc, PIHÉRY Joseph 02 99 72 49 69 joseph.pihery(chez)wanadoo.fr
- 38100 GRENOBLE , 5 rue Marcel Peretto : SAVORNIN Fabienne 04 76 87 71 81 fsavornin(chez)free.fr
- 41000 BLOIS, 72 rue des Chalands, GOBILLOT Fabienne, 02 54 56 14 00
- 44000 NANTES: 155 Rue Paul Bellamy: IMARI Céline 02 51 70 04 32 celinimari(chez)gmail.com BG
- 44300 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN Xavier 02 28 08 05 55 secretariat(chez)ecapnantes.fr <http://www.ecapnantes.fr>
- 44300 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN Christophe 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 [www.bougerpourapprendre.over-blog.com](http://www.bougerpourapprendre.over-blog.com)
- 42400 SAINT CHAMOND, 34 rue Victor Hugo : KARSENTI Olivia 04 77 22 29 91 ovca(chez)hotmail.com
- 44840 LES SORINIERES, 4 rue de l'Élan: BABIN Magali, 06 79 43 32 10 , magalibabin(chez)yahoo.fr
- 44240 LA CHAPELLE / ERDRE 19 Chemin de la Nallière: GUINEL Dominique 02 40 72 57 36 doma.guinel(chez)wanadoo.fr
- 44340 BOUGUENNAIS, 68 rue de la Coulauderie, Cécile BRISSON 06 99 63 55 53
- 44700 ORVAULT , 11 rue Dalton : FOUASSIER Monique 02 40 63 55 95 mfouassier(chez)wanadoo.fr
- 44800 LES SORNIERES, 4 rue de l'Élan : BABIN Magali 02 51 89 05 61
- 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, le Bourg, ADE-KMA: MAILLEFERT Christine 06 80 25 64 12 ade-kma(chez)hotmail.fr
- 49070 BEAUCOUZE, 5 avenue de la grange aux belles : LEMERCIER Christelle 02 41 43 84 02 christelle.lemercier(chez)wanadoo.fr
- 49180 BOUCHEMAINE, 2 route de la Pommeraye : GUYON CASTAN Nadine 02 41 77 13 78 nad.castan(chez)orange.fr
- 49320 BRISSAC QUINCE , 24 rue de la Fontaine aux Clercs: WALSH Véronique 02 41 91 78 28
- 50100 CHERBOURG, 76 rue Emmanuel Liais : FAUQUEUX Hélène 06 89 06 16 36 hfauqueux(chez)yahoo.fr
- 50120 EQUEURDREVILLE, 4 rue des Flots : FAUQUEUX Hélène 06 89 06 16 36 hfauqueux(chez)yahoo.fr
- 50310 MONTEBOURG, 24 Place St Jacques, BISSON Marie, 02 33 08 32 57 mariebg(chez)neuf.fr
- 54000 NANCY , 26 rue Grandville: BATAILLE Brigitte 06 87 51 14 88 brigitte.bataille3(chez)wanadoo.fr
- 54000 NANCY, 29 rue de la Visitation: Josette GABRIEL 06 07 54 40 09 josette.gabriel(chez)orange.fr
- 56000 VANNES, 9 avenue Victor Hugo (dans la galerie) : OHAYON Dany, 06 28 33 51 45 danyohayon(chez)hotmail.com
- 56200 LA GACILLY, 18 place du square : MAFFEIS Laurence 02.99.08.15.32 Imaffeis(chez)orange.fr
- 56890 SAINT AVE, 18 rue de Plaisance : LE GUILLOUX Christophe 06 09 74 62 98 chris.le-guilloux@tele2.fr
- 59134 FOURNES EN WEPPE 50 rue du Parvis Notre Dame NOENS Thierry 0633125812 noens.thierry(chez)orange.fr
- 59140 DUNKERQUE , 56 rue du 110e RI : MARTIN Marie-Paule 03 28 59 17 08 mariep.martin(chez)laposte.net
- 59890 QUESNOY sur DEULE 21 Rue Léonard de Vinci: PASTOR Geneviève 03 20 15 04 60 genevieve.pastor(chez)voila.fr <http://www.kinesiologie-gp.com>
- 61000 ALENCON , 2 rue de l'Eglise : JANIN françoise 06 71 92 18 26 francoise.janin2(chez)wanadoo.fr
- 61100 FLERS , 64 rue A Lecornu : LANDRY Colette 02 33 65 21 26 colette.landry(chez)laposte.net
- 64000 PAU, 76 avenue d'Étigny: 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>
- 68120 PFASTATT, 8 rue de la Paix : BAUER Jean-Luc, 06 62 26 13 05 kinesiolegiebauer(chez)yahoo.fr <http://kinesiolegiebauer.free.fr/>
- 74200 THONON LES BAINS, 49 AV d'Evian, Le Ténére, RAUCOULES Huguette, 04 50 71 65 60 coream-kin(chez)neuf.fr
- 75002 PARIS, 3 rue Tiquetonne: DE LARDEMELLE Aysseline aysseline.delardemelle(chez)gmail.com 06 10 26 11 80 <http://www.aysselinedelardemelle.blogspot.com>
- 75008 PARIS, 23 rue Chapeyron (chez M. MONNIER): NANCY Sophie s04nancy(chez)orange.fr 01 60 52 01 74 ou 06 78 01 08 91
- 75009 PARIS : 26 rue de Clichy : CANU Agnès 01 30 23 92 85 ou 06 68 02 22 43 agnescanu(chez)club-internet.fr
- 75009 PARIS 10 rue Buffault :LECUT Claire 06 76 36 59 06 claire.lecut(chez)free.fr
- 75015 PARIS, espace 34, 3 ter rue d'Arsonval: MARTIN Sandrine 06 25 14 13 93 sandrineenmouvement(chez)gmail.com
- 76800 SAINT ETIENNE DU ROUVRAY, 39 rue des Fusillés: CORONEL Marie-Dominique 02 35 64 27 54 Télécopie 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 vivianegiraault(chez)orange.fr
- 78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Florence , 01 39 16 50 30 - 06 15 03 33 06 florence.courquin(chez)gmail.com [www.ecolodo.fr](http://www.ecolodo.fr)
- 78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Jean-Stéphane 01 39 16 66 40 - 06 08 55 73 18 js.courquin(chez)gmail.com [www.ecolodo.fr](http://www.ecolodo.fr)
- 78290 CROISSY S/S, 16 route du Roi VINET Christine 06 11 15 23 31 christinevinet-lj(chez)live.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
- 78330 FONTENAY LE FLEURY 26 rue Pasteur, CANU Agnès 01 30 23 92 85 ou 06 68 02 22 43 agnescanu(chez)club-internet.fr
- 78450 VILLEPREUX, 27 avenue Bois Bataille, FRANCELIN Dominique 01 34 62 27 68 ou 06 60 85 46 33 dfrancelin@free.fr
- 79000 NIORT, 27 rue Rabelais: LAURENT Jean 05 46 00 84 82 ankinesio(chez)free.fr
- 80230 SAINT VALERY SUR SOMME, 49 quai Perrée: Claire LECUT 06 76 36 59 06 claire.lecut@free.fr BG, DdM.
- 83100 TOULON 180 rue Berluc Perussis: BOIVIN Nelly 04 94 61 26 37 ou 06 77 09 64 62 nelly(chez)kinesionelly.com <http://www.kinesionelly.com>
- 84460 CHEVAL BLANC, 41 Rue du Bas Cabedan: LAGIER LIBERATO Elise 04 90 71 58 51 06 13 78 19 68 elise.lagier(chez)orange.fr
- 84570 MORMOIRON Route de Bedoin: DESAPHY Sophie 06 73 95 80 53 activaperformance(chez)orange.fr
- 84700 SORGUE BARSAMIAN Evelyne 06 19 61 20 95 evelyne.barsamian(chez)wanadoo.fr
- 86000 POITIER, 1 Allée Louis Braille : DELAUAUD Yann 06 16 76 36 01 iip(chez)libertysurf.fr
- 86000 POITIER, 82 rue condorcet : MATTEI Marie 06 14 93 00 61 et 05 49 39 29 34mattei.marie(chez)wanadoo.fr <http://www.kinesio-mm.com>
- 86600 JAZENEUIL 14 Cité La Vigne, L'Elan des Sources, SIROT Marie-Christine 05 49 53 57 14 ou 06 67 82 29 01 elandessources(chez)sfr.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 Champoulains : CHOQUET Jean-Marc 03 86 49 03 17 jeanmarc.choquet(chez)free.fr
- 89000 AUXERRE, 39 avenue Jean Jaurès : TAABLE Marie-Louise 03 86 49 07 02 ml.taable(chez)lenvol-coop.fr [www.lenvol-coop.fr](http://www.lenvol-coop.fr)
- 91240 SAINT MICHEL SUR ORGE, rue du Four : TECHER Anne Marie 06 29 40 60 50 huitaudiapason(chez)yahoo.fr
- 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
- 91840 SOISY SUR ECOLE 6 Grande Rue, CANU Agnès 01 30 23 92 85 ou 06 68 02 22 43 agnescanu(chez)club-internet.fr
- 92100 BOULOGNE, 29 rue de Sèvres , BAUFFREMONT-SAGLIO Anne-France 06 21 76 27 60 af.saglio(chez)yahoo.fr
- 92200 NEUILLY SUR SEINE , 149 avenue Charles de Gaulle : FRANCOIS Chantal 01 47 47 56 33 chantalmariefrançois(chez)free.fr
- 92350 LE PLESSIS ROBINSON, 4 rue du moulin Fidel : MAIREAUX Anne amaireaux(chez)gmail.com
- 94130 NOGENT SUR MARNE, 12 Rue de la Muette: TAILLE Anne-Marie 06 70 52 87 38 [www.annemarietaille.fr](http://www.annemarietaille.fr)
- 95450 US 10 17 rue de la Liberation :LECUT Claire 06 76 36 59 06 claire.lecut(chez)free.fr

#### BELGIQUE

- 5070 FOSSES-LA-VILLE, 100 Route des Tamines : GROBELLE Jean-Jacques 0032/(0) 71 780 732 jgrobelle(chez)belgacom.net retrouvez d'autres professionnels sur : [www.braingymbelgium.be](http://www.braingymbelgium.be)

#### 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

- 11742 ATHENES 19, Mitsaion Street : KARAKOSTANOGLOU Maria 0030/6945706780 yaltra(chez)kinesiology.gr

#### ITALIE

- 95013 FIUMESREDDO-CATANIA , N 7 Contrada Seotto : VIGO Teresa 095/641249
- Viale Roma 13 - 21010 AGRA : ROI Silvano silvano.roi@hotmail.it 0332517008 <http://www.braingymitalia.org>

#### SUISSE

- 1148 CUARNENS, Route de Moiry 17: MARILLER Fabian 0041/215345388 kine(chez)hispeed.ch www.kiné.ch
- 1256 TROINEXIGE, 2 ch du Champs-Carré, FREEDMAN Elsa, eslamfreedman(chez)hotmail.com 00 41 22 343 27
- 1400 YVERDON LES BAINS, rue du Valentin 9: PELLATON-NOTH Myriam 0041/24 445 88 88
- 1752 VILLARS SUR GLANE Route du Bugnon 51: ZUFFEREY Agnèle 0041(0)26 401 2385 zuffereya(chez)jedufr.ch
- 1752 VILLARS SUR GLANE Route du Bugnon 51: MUSY Pierre-Alain 0041(0)26 401 2385 pamusy(chez)bluewin.ch
- 3770 ZWEISIMMEN \"Wart\" Reichensteinstrasse 15: LUDI-ROD Francine 0041 33 72 206 19 ludi-wart(chez)bluewin.ch
- 1950 SION Rue de la Porte Neuve 9 : THIESSOZ Josiane 0041 27 3236930 josiane.thiessoz(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
- MAINCENT Violaine POB 214017, DUBAI, United Arab Emirates, 971 50 453 8707 violon(chez)eim.ae

Brain Gym® est une marque déposée par Brain Gym International :www.braingym.org

Responsable du journal : Sandrine Martin. Pour envoyer vos articles et suggestions :secretariat@braingymfrance.org ou

Brain Gym France, 24 place Saint Jacques, F-50310 Montebourg

Ce journal a été réalisé sous Linux avec une suite bureautique libre et gratuite : Openoffice.org