



Le journal du Brain Gym

N°29 - 1er numéro 2011

www.braingymfrance.org

3€

Le bureau de l'association Brain Gym France a profité cette année des stages animés par Paul Dennison *himself* pour organiser l'assemblée générale ordinaire à Caen le samedi 11 juin 2011.

Plus d'une trentaine de participants ont permis une assemblée riche et animée avec les quelques points importants suivants:

- 147 membres de l'association en 2010 et il s'agit d'une baisse assez constante depuis la création de l'association
- un congrès qui aura lieu probablement désormais tous les 2 ans pour une meilleure proposition et préparation. Le congrès 2012 sera à Lille, les dates restant à définir très prochainement
- un développement des outils de communication pour les adhérents (triptyque à thème et évolution du site internet)
- trois départs et deux arrivées au bureau de l'association

Ce qui ressort de l'assemblée de cette année, c'est le besoin de plus en plus évident d'une structure qui se mobilise et qui fait état de ses avancées, de ses demandes, bref, une structure plus informative auprès de ses adhérents.

Bien sur, il a été rappelé au cours des discussions, que ce mouvement et cette interaction est bien plus efficace quand elle circule dans les deux sens et les bénévoles du bureau ont besoin de l'implication des adhérents, de leurs idées, de leurs articles et de leurs compétences. Une belle énergie s'est dégagée de cette réunion et il est toujours stimulant et motivant de partager les impressions, les souhaits et les doutes. A nous maintenant de continuer de porter le beau projet qu'est l'association Brain Gym France!

CONGRÈS INTERNATIONAL

**Du 25 au 28 août 2011 à Kecskemét
en Hongrie**

vous trouverez tous les informations
concernant le congrès sur le site suivant

<http://oneness2011.com/>

Tarifs et dates

<u>Conférence :</u>	<u>Tarifs :</u>
Inscription:	450,00 €
<u>Tarifs à la journée:</u>	
Jeudi	120,00 €
Vendredi	120,00 €
Samedi	150,00 €
Dimanche	120,00 €

Index

Brain Gym dans son quotidien... ça fait du bien !!!.....	2
Étude de cas.....	4
Jouer pour se connecter ? Sacs et balles... C'est génial !.....	6
Paru dans la presse.....	7
Petite Poucette.....	10
Livre de chevet.....	14
Les adresses.....	15

Brain Gym dans son quotidien... ça fait du bien !!!

Par Sophie Desaphy

Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

J'enseigne le Brain Gym à l'université d'Aix-en-Provence dans le cadre d'un programme intitulé : "Diplôme d'Aptitude Managériale".

L'idée pour moi-même et pour la responsable de programme est qu'avant de pouvoir imaginer manager efficacement une équipe, il est préférable d'avoir appris à se "manager" soi-même !

Dans cette optique je propose le Brain Gym en session de 9h par groupe de 30 étudiants (je forme autour de 170 étudiants chaque année).

Pour valider leur formation en Brain Gym ils doivent rendre un cas pratique, noté par mes soins (!) auquel il faut qu'ils aient la moyenne pour l'obtention de leur diplôme... (je vous rassure je suis clément, car mon seul objectif est de les encourager à se relier consciemment à leur corps à travers les mouvements de Brain Gym).

Ils doivent donc choisir une situation "difficile" de leur quotidien qu'ils essaient d'améliorer en effectuant des mouvements de leur choix et ils témoignent des résultats, quels qu'ils soient, dans une copie qui sera donc notée en fonction de plusieurs critères dont ils ont connaissance, les principaux étant le choix adapté des mouvements et la sincérité de leur tentative (il faut vous dire

qu' à 22 ou 23 ans, beaucoup-surtout les garçons- sont assez "réfractaires" à l'idée de se relier à leur corps, dont on leur parle dans cette optique pour la 1ère fois. A noter que si l'étudiant a le moindre lien avec l'étranger -voyages, famille ou autres-, il y est d'emblée très favorable... l'ombre de Descartes est toujours bien présente chez nous !)

Beaucoup choisissent d'expérimenter les mouvements pour des passages d'oraux, des entretiens... mais d'autres font des choix plus "originaux" concernant leur vie quotidienne, professionnelle (pour ceux en alternance) des situations d'urgence inattendues ou même personnelles, voire intimes... Bref plein de belles surprises et de belles découvertes pour ceux qui jouent vraiment le jeu.

J'ai gardé quelques témoignages des plus intéressants et vous en propose un aujourd'hui. On peut faire des choses merveilleuses grâce au Brain Gym... Nous en sommes tous persuadés ici !!! Alors semons et bonne lecture... Cet été j'ai travaillé comme serveuse dans une brasserie de standing. La notion de hiérarchie y est oppressante. Les commis de salle sont sous l'autorité des maîtres d'hôtels, généralement durs et exigeants.

« Il est 13h, nous sommes en plein rush, le restaurant est plein et une file de clients attend dehors. Les serveurs courent dans tous les sens et les maîtres d'hôtels ne savent plus où donner de la tête. Un client me demande alors de modifier un plat. Je suis tiraillée par le fait qu'il ne faut pas faire de modification et le fait de devoir satisfaire le client. J'hésite, mes mains deviennent moites car il semble être un habitué et insiste fortement. Je me sens oppressée mais je dois me décider, le client s'impatiente.

Je prend alors la décision de le satisfaire, consciente que le plus dur reste à venir. Je dois aller transmettre la commande au maître d'hôtel. Il va falloir que je m'impose face à lui car de toute évidence il va s'énerver et faire un scandale en public. Alors je m'avance et des sueurs froides m'envahissent. Après plusieurs tentatives, il daigne me donner un peu d'attention. Complètement désarçonnée, je n'arrive pas à lui expliquer la situation, mes idées sont confuses, les mots se bousculent et je bégaye. Mon discours est unilatéral et je suis en lutte pour ne pas m'effondrer.

Comme prévu, il s'énerve contre moi. La salle entière se retourne, mes collègues sont gênés et les clients sont choqués. Je me sens comme une enfant qui se fait punir pour avoir fait une bêtise. Je commence à trembler et la honte m'envahit. Il faut que je me domine mais l'envie de m'enfuir est trop présente, je me confonds dans un discours laborieux d'excuses et d'explications. Le dos courbé, je me fais toute petite. La situation m'inhibe totalement, j'ai

l'impression de me débattre pour survivre. La crise passée, je n'en suis pas moins perturbée, je suis découragée et intègre difficilement les nouvelles informations. Mon travail est désormais fatigant et laborieux. »

Dans cette situation précise, je manque certes d'assurance mais je pense que le cœur du problème ne réside pas dans l'intelligence d'attention, ce que je sens, mais plutôt dans l'intelligence émotionnelle, ce que je ressens. Le manque de stabilité m'empêche alors de traiter correctement les informations et de communiquer clairement.

- *boire de l'eau* : l'objectif est de me donner de l'énergie et de me dé-stresser afin d'être plus coordonnée et efficace.
- *points de l'espace* : l'objectif est d'organiser mes pensées et de dominer ma position spatiale afin de faciliter ma prise de décision lorsque le client me demande des changements. Il faut que je maîtrise avant tout la première situation qui me déstabilise.
- *bâillements énergétiques* : l'objectif est de lâcher les tensions pour que je m'exprime de manière efficace et sans bégaïement face au maître d'hôtel.
- *dynamiseur* : l'objectif est de m'affirmer et d'avoir confiance en moi face au maître d'hôtel. Directement lié aux bâillements énergétiques, il permettra de m'exprimer clairement et de m'imposer dans la situation.
- *ouvrir grand ses oreilles* ou encore les *mouvements croisés* me permettraient d'être davantage efficace et dynamique comme avec la mémorisation des commandes ou le centrage sur la tâche... Mais j'ai préféré mettre en relief les exercices directement liés à ma difficulté, c'est à dire: aptitude à prendre une décision devant le client puis capacité à m'affirmer et m'exprimer devant le maître d'hôtel.

Avec de nouvelles armes pour me maîtriser, l'heure est la revanche et au défi. Fin septembre, le restaurant me rappelle pour me proposer un extra. Certes, une raideur m'envahit à l'idée de revivre de pareilles expériences mais je me montre bien déterminée à tirer profit du Brain Gym que j'ai mis en pratique depuis 15 jours, chaque matin et juste avant d'aller travailler.

Les effets sont immédiats. Dès mon arrivée je me sens plus détendue, comme extérieure à ce monde qui grouille et s'agite dans tous les sens. Mon approche des clients est confiante, je fais mon travail avec aisance. J'intègre rapidement les tâches à faire et mémorise quand même plus facilement les commandes. La pression du maître d'hôtel ne me déstabilise plus. J'ai l'impression d'avoir la maîtrise de soi, je domine l'espace et le travail à réaliser.

Le moment tant redouté arrive, un client me demande de modifier un plat. Je respire bien profondément et organise ma réflexion. Les informations ne se bousculent plus. Je les traite et les intègre dans leur globalité, considérant chaque requête du client. Néanmoins je me montre davantage modérée dans la réponse que je lui fournis, lui expliquant que je vais faire mon possible mais que l'acceptation ne dépend que de mes supérieurs. Ma prise de position et de décision est claire. C'est alors apaisée que je m'adresse au maître d'hôtel. Je passe d'une situation de fuite à une situation de contrôle. Je domine les tremblements de ma voix et sur un ton ferme j'expose la situation. Il commence à s'énerver mais je me montre déterminée et je contrôle mes émotions. Je ne m'exprime plus dans l'effort mais avec fluidité. Je respire calmement pour avoir l'air impénétrable. Il sent qu'il n'exerce plus une dominance sur moi car son regard est moins dur et agressif. Mon attitude sereine et ma posture droite sans tremblements semble avoir un effet positif. Son ton se radoucit, on dirait que mon apaisement a le même effet sur lui. Toute son agressivité s'estompe. J'ai l'impression d'avoir créé une bulle de confiance entre lui et moi. Le défi est relevé: alors que la situation est habituellement insoutenable, il considère ma requête et ... ma personne.

Le fait d'avoir stabilisé et maîtrisé mon ressenti m'a permis de fluidifier ma réflexion et ma communication.

Étude de cas

La peur de l'institutrice dans un dessin d'un enfant de 9 ans

Laura Binda

Étudiante en Éducation Kinesthésique

Samuele est un enfant sympathique, plein de vie et d'énergie. Il aime le vélo, jouer à tennis et du piano, cuisiner les gâteaux avec sa maman, faire des petits travaux de menuiserie avec son papa. Mais quand il est le moment de faire les devoirs d'italien, surtout lorsqu'il doit écrire des rédactions: « C'est la catastrophe! ».

Il n'a pas d'énergie, il attend la dernière minute pour se mettre au travail. Il manque d'entrain, il souffle et il n'a plus d'idées.

On a fait une séance pour ce défi d'apprentissage. Après avoir fait l'ECAP/PACE nous avons choisi l'objectif suivant: « Ecrire un texte avec plaisir et aisance ».



La focalisation et le centrage étaient en mode de repérage. Le centrage était prioritaire. La touche était le point d'équilibration. Dans le domaine structure/mouvement nous avons fait les 8 couchés.

Après ça le centrage était en mode automatique, mais la focalisation était encore en mode de repérage. Le PIC était le point d'équilibration. Le domaine émotionnel avec les activités artistiques expressives (dessin) a produit ce résultat :

Samuele s'est dessiné à l'école lorsqu'il est en cours d'italien. Il est avachi sur son banc sans énergie.



L'institutrice est dessinée très grande faisant marcher une baguette. Après le dessin la focalisation était en mode automatique. Quand Samuele m'a expliqué son dessin il m'a dit qu'il avait peur de l'institutrice et que sa peur lui serrait le ventre.

Pendant la séance suivante nous avons mis un nouvel objectif « Être tranquille à l'école avec l'institutrice d'italien ».

Le centrage était en mode de repérage. Le domaine émotionnel réceptif par le contact croisé au présent avec une visualisation guidée a porté en mode automatique l'objectif.

Lorsqu'on a terminé, Samuele a fait un nouveau dessin (page suivante).

Vous pouvez remarquer qu'il se tient maintenant très bien assis à son banc et qu'il est content d'avoir reçu une rédaction de deux pages à faire. On voit aussi que la baguette a disparu des mains de son institutrice.

La semaine suivante Samuele me disait : « Aujourd'hui à l'école j'ai fait une rédaction: Il a été extraordinaire ! ».

Alors nous avons fêté ce progrès en nous embrassant. ; je dois dire que Samuele est mon fils.

Jouer pour se connecter ? Sacs et balles... C'est génial !



Ça y est : je jongle avec trois balles !
Yes, j'y arrive ! (*I've got it !*)

Les trois balles de couleur trônent dans ma cuisine depuis quinze jours. A chaque pause culinaire, je m'exerce...

Depuis hier, un rythme apaisant s'installe dans mes mouvements : une sorte de méditation gestuelle qui me remplit de calme...

Bienvenue à l'intégration sensorielle proposée par Bal-A-Vis-X® !

Bal-A-Vis-X® (BAVX) a été créé aux États-Unis par Bill Hubert, a peu près en même temps que Paul et Gail Dennison créaient le Brain Gym®.

Cette approche s'est avérée très efficace pour lever divers problèmes d'apprentissage et de comportement tels que : troubles de l'attention, hyperactivité, dyslexie, dyscalculie, dyspraxie, agressivité, ...

L'objectif de Bal-A-Vis-X® est d'améliorer l'équilibre et la coordination (Balance), les compétences auditives (Audio) et visuelles (Vis), par des exercices nécessitant le recours à des sacs de sable, des petites balles et des planches d'équilibre.

Fin septembre, Brain Gym Belgium a invité Marian Devitt-Awater (Pays-Bas) pour explorer cette approche aussi ludique qu'intégrative. Une quinzaine de membres de Brain Gym Belgium s'est ainsi retrouvée pendant deux jours pour explorer l'art de manipuler sacs de sable et balles rebondissantes. Quel art de savoir prendre/lâcher et donner/recevoir en respectant son propre rythme et celui de l'autre ! Vu de l'extérieur, cela paraît bien simple. Vécue dans le corps et dans le groupe, cette approche s'avère très complète : elle stimule la proprioception et l'équilibre, elle développe la coordination des yeux et des mains, elle éveille l'écoute du rythme, tout cela en croisant et

Marie-Anne Saive et Vinciane Schoenmaeckers
Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

recroisant la ligne médiane, par devant, par derrière, dans un processus joyeux et calme à la fois. Quel étrange bonheur de sentir mon corps et tout le groupe trouver une cohérence ! Les sacs et/ou les balles s'unissent dans un son commun, les gestes se coordonnent avec fluidité, la salle toute entière semble se remplir d'une onde dense et homogène, les respirations s'apaisent, chacun semble habité d'une capacité de concentration à la fois intense et tranquille...

Vous voulez en savoir plus ? Allez explorer ces deux sites www.bal-a-vis-x.com (en anglais) www.eenreisgenoot.eu (en néerlandais).

Vous y découvrirez un cadeau adaptable à tous : les surdoués, ceux qui ont des difficultés d'apprentissage, ceux qui veulent simplement découvrir, les enfants, les adolescents, les adultes, les seniors. Ces mouvements rythmés sont proposés selon des degrés de difficulté variables. Ils peuvent être pratiqués seul ou en groupe. Bal-A-Vis-X® est tout simplement et joyeusement complémentaire au Brain Gym® !

Remarques :

* Pour les instructeurs en Brain Gym®, ce cours a l'avantage d'être reconnu par Brain Gym® International. Il peut donc être comptabilisé pour la recertification.

* Vu le succès de cette première expérience, Brain Gym Belgium invite à nouveau Marian Dewitt-Awater aux dates suivantes :

WE des 24-25 septembre 2011 : Bal-A-Vis-X® niveau 2 (approfondissement pour coacher et rééduquer) Informations et inscriptions : info@braingymbelgium.be



Paru dans la presse

Voici un article paru dans la presse quotidienne belge en août 2011. Son auteure est Martine Pauwels, journaliste chez Sud Presse.

ENTRETIEN:

Docteur Marie Annet

PÉDOPSYCHIATRE (HÔPITAL DE JOLIMONT À NIVELLES)

"Les rythmes des petits sont bafoués"

Martine Pauwels
JOURNALISTE

Docteur Annet: de plus en plus d'enseignants conseilleraient aux parents de mettre leur enfant agité sous médicaments. D'accord?

Oui, c'est effectivement une tendance que je constate dans ma pratique quotidienne.

Avez-vous une explication?

Les enseignants, notamment en maternelle, ne sont plus formés correctement. Il y a aujourd'hui une méconnaissance de plus en plus grande des rythmes de l'enfant. Récemment, j'ai appris qu'une fillette devait faire trois élocutions en maternelle! Aujourd'hui, on supprime les coins de jeux libres des petits. Mais où va-t-on? Il y a une grande angoisse de la réussite autour de l'enfant. On ne cesse de le stimuler pour qu'il progresse. Mais c'est comme si on tirait sur une jeune pousse pour la faire grandir plus vite. Attention, je ne jette pas la pierre aux enseignants qui sont confrontés à des classes toujours plus grandes et à des attentes formulées comme de véritables objectifs à atteindre. La pression est énorme. Elle vient de toutes parts. Et l'on s'étonne que nos enfants s'agitent?

Vous arrive-t-il de prescrire de la Rilatine à certains enfants?

Oui, mais très rarement. Dans neuf cas sur dix, le problème peut se résoudre autrement. Mais il faut prendre le temps de comprendre ce qui arrive à l'enfant au sein de sa famille. Je suis spécialisée en thérapie familiale et en psychologie corporelle intégrée. Nos enfants sont très souvent le reflet de notre propre agitation. Les parents courent comme des fous et sont stressés. C'est une réalité: les enfants s'identifient à la gestuelle parentale. Je travaille

beaucoup sur le concept de "neurone miroir" (N.D.L.R.: une catégorie de neurones du cerveau qui s'activent lorsqu'un individu en observe un autre dans le but d'exécuter la même action).

Comment traiter un enfant victime de TDA/H?

Il faut d'abord prendre le temps de comprendre ce qui se passe, si c'est possible. Au sein de l'hôpital, nous avons créé une "cellule de neurodéveloppement" où les praticiens peuvent mettre leurs compétences en commun. Dès qu'il y a un doute à propos d'un enfant, nous préconisons une hospitalisation de cinq jours, durant laquelle il participe à une multitude de tests. Avec des résultats parfois inattendus. Récemment, nous avons détecté un trouble pratique chez un jeune patient. Pour faire simple, un enfant dyspraxique ne parvient pas à imiter les gestes qu'on lui montre. C'est un problème cognitif qui n'a rien à voir avec l'intelligence. Souvent, ces enfants perdent confiance en eux et des répercussions comportementales peuvent apparaître. La bonne nouvelle, c'est qu'une rééducation est tout à fait possible.

Vous dites que les jeunes enseignants ne connaissent même plus l'apport de Françoise Dolto?

C'est une réalité. Cette grande dame avait compris l'importance de respecter un enfant en tant que personne humaine avant même qu'il ne naisse. Elle nous a prouvé que l'on pouvait parler vrai aux bébés et aux enfants avec des résultats extraordinaires. Elle avait créé ces fameuses Maisons Vertes, ces lieux de rencontre, de jeu et de parole pour les tout-petits de la naissance à 3 ans, ainsi que pour les adultes qui les accompagnent. On est loin de tout cela avec la Rilatine.

Joëlle, 32 ans, est l'heureuse maman de Loïc, 6 ans. "Avec lui, on ne s'ennuie pas", soupire la jeune femme en contemplant d'un œil attendri la photo de son gamin. Loïc bouge, court et grimpe partout dans la maison. "C'est crevant, je le reconnais. Mais j'estime que cela reste malgré tout de l'ordre du normal. Pour grandir, un gosse a besoin de bouger. Et certains plus que d'autres. Ils ne sont pas hyperactifs pour autant. Même si j'ai parfois envie de le bâillonner..." Il n'empêche, au moment de la scolarisation de son fils, Joëlle a dû faire de la résistance. "Les enfants remuants attirent forcément l'attention et les remarques désobligeantes. En tant que maman, j'ai encaissé. Et je peux comprendre que cela

puisse être usant, pénible voire parfois insupportable pour l'enseignant et les condisciples. Mais j'étais prête à collaborer étroitement avec l'institutrice pour aider mon fils à canaliser son énergie".

CLIENTS INTOLÉRANTS

Si on a déjà proposé à Joëlle de mettre son fils sous Rilatine?

"Non, pas directement. Heureusement. En revanche, j'en entends beaucoup parler autour de moi. C'est vraiment quelque chose qui est dans l'air du temps. Un sujet de conversation quise "normalise", qui entre dans les mœurs. Cela m'effraie. C'est trop facile! Avant d'en arriver là, il faut explorer toutes les pistes possibles. Souvent, le comportement d'un enfant est révélateur de ce qu'il

vit dans sa famille. Tensions, disputes, stress ont un impact. Mais les parents n'ont pas toujours le recul objectif pour comprendre le lien de cause à effet. Parfois, ils sont dans un état d'épuisement tel qu'ils ont besoin d'aide, juste pour souffler un coup. Moi-même, je viens de vivre une séparation. Mon fils s'en ressent. Je suis allée consulter une psychologue qui m'a beaucoup aidée, parce qu'elle a du recul. Mais bon,

cela reste difficile. Il y a des hauts et des bas".

Joëlle évoque encore l'intolérance de la société face à des gamins turbulents. "Il n'y a qu'à voir le regard exaspéré de certains lorsque mon fils me fait une crise à la caisse du supermarché. Un clin d'œil ou un sourire compréhensif m'aideraient bien plus dans ma tâche éducatrice de maman qui veut tenir bon".

Les adversaires de ce médicament estiment de leur côté qu'il agit sur les neurohormones est loin d'être un acte anodin. Et que les effets secondaires sont trop minimisés.

"Mon fils est du genre... remuant!"

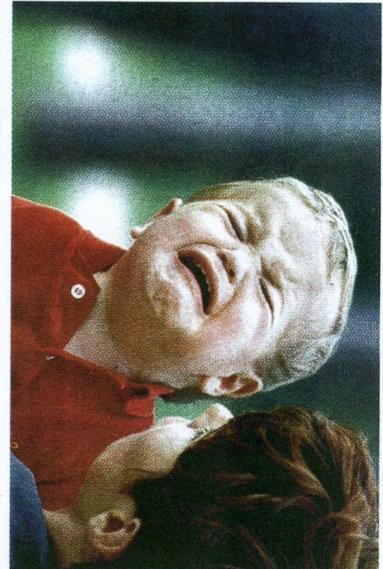
NIVELLES MAMAN RÉSISTANTE



Écoliers sous psychotropes



WWW.LANOUVELLEGAZETTE.BE
retrouvez ce sujet sur le web et réagissez



Un enfant "difficile", ce n'est pas anormal!

NEWS

La Rilatine, c'est quoi exactement ?

Les enfants qui souffrent d'un trouble déficitaire de l'attention ne sont pas nécessairement hyperactifs. Et tous les enfants remuants ne sont pas, loin de là, des hyperactifs. Le diagnostic du TDA/H ne peut être posé que par des professionnels et encore, avec beaucoup de prudence. Et avant d'en arriver à un traitement médicamenteux, beaucoup d'autres thérapies peuvent être essayées, comme on l'a vu en page précédente. Mais au fait, c'est quoi cette fameuse Rilatine?

Paradoxalement, ce médicament appartenant à la famille des psychotropes est une amphetamine stimulante (et donc, pas un calmant) mais qui, sur les enfants hyperactifs et/ou caractériels a un effet apaisant. La Rilatine aide en outre le cerveau de l'enfant à ordonner et traiter ses pensées et ses actions. Il agit en inhibant la recapture de la dopamine ainsi que celle de la noradrénaline, ce qui provoque une augmentation des concentrations extracellulaires de celles-ci dans le cerveau. Autorisée pour la première fois aux États-Unis en 1956 pour traiter les dépressions légères et les troubles du sommeil. Puis, en gériatrie, pour les troubles de mémoire et en anesthésie, en chambre de réveil, la Rilatine fut utilisée en pédiatrie dès 1960 pour les troubles du comportement. Son succès fut fulgurant. Argument souvent mis en avant par les prescripteurs: le peu d'effets secondaires. On cite, dans une faible proportion, une perte d'appétit et des troubles à l'endormissement.

Les adversaires de ce médicament estiment de leur côté qu'il agit sur les neurohormones est loin d'être un acte anodin. Et que les effets secondaires sont trop minimisés.

"Au secours, mon enfant ne tient pas en place!"

"Mais faut-il le mettre sous médicaments pour autant?" s'insurge un psychologue écaussinnois

Bientôt la rentrée scolaire. Un cap délicat pour certains écoliers qui éprouvent des difficultés à rester sagement assis toute une journée et à se concentrer. Mais de là à crier à l'hyperactivité, il y a un pas. "Le problème, c'est que je constate que de plus en plus d'élèves sont mis purement et simplement sous antidépresseurs pour régler le problème, déplore Alain Legrand, psychologue clinicien à l'ULB et psychothérapeute à Ecaussinnes. Et ce, de plus en plus sur le conseil des enseignants".

Nous parlons ici du très controversé TDAH (Trouble Déficitaire de l'Attention/Hyperactivité). D'après le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-IV), "le TDAH n'est pas un trouble du comportement au sens propre du terme, bien que les risques de développement par la suite d'un trouble d'opposition ou de la conduite soit plus élevé que la moyenne. L'enfant en prise avec un TDAH a des comportements qui nécessitent une plus grande cohérence et une plus grande constance de la part des adultes qui gravitent autour de lui". D'après l'association TDAH Belgique, 3 à 5 % des enfants en âge scolaire seraient touchés par ce trouble, ce qui en fait statistiquement une pathologie... fréquente.

"Hélas, dans notre société de plus en plus normative et stressante, la tentation est grande de régler le problème en prescri-

vant un médicament de type "Rilatine", constate Alain Legrand. Récemment, j'ai vu qu'une institutrice (en accord avec sa directrice) avait préconisé ce type de traitement pour un enfant de 2 ans et 10 mois! Cela m'a profondément choqué. N'y avais-je pas d'autres approches à privilégier avant d'en arriver là? C'est vrai qu'un tel médicament "calme" effectivement l'enfant. C'est indéniable. Mais il ne permet pas de traiter les causes profondes du problème. En outre, je crains que ce type de traitement ne soit pas exempt, comme certains spécialistes n'hésitent pas à le déclarer, d'effets secondaires. Il ne faut pas oublier que le médicament ici prescrit appartient bel et bien à la famille des psychotropes. Et qu'il a un impact sur l'équilibre hormonal". Avec Dimitri Sanchez et Sandrine Bouillez, tous deux psychothérapeutes pour enfants, Alain Legrand se documente depuis un

"UN MÉDICAMENT POUR TOUT ET POUR TOUS: UN BEL ENJEU COMMERCIAL, NON?"

certain temps sur l'efficacité annoncée de ces médicaments. Confrontés, études, statistiques... Le trio a tenté de passer un maximum de données au crible. "Notre constat est alarmant à plus d'un titre. Non seulement les prescriptions augmentent de façon exponentielle, mais les demandes émanent de plus en plus des enseignants eux-mêmes, pourtant pédagogues de forma-

tion! En outre, lors de conférences données par d'éminents spécialistes, les effets secondaires étaient systématiquement minimisés voire qualifiés d'innocents. Au final, nous avons le sentiment que derrière tout cela, il y a une pression commerciale énorme de la part des firmes pharmaceutiques. Un médicament pour tout et pour tous: quel bel enjeu commercial, non?"

TRISTES RECORDS BELGES

Plus de médicaments pour aller mieux? Alain Legrand en doute fortement. Et hélas, les chiffres semblent lui donner raison: avec la France, la Belgique est l'un des plus gros consommateurs d'antidépresseurs, de tranquillisants et de somnifères. Mais en termes de suicides et de tentatives, la Belgique occupe la... première place en Europe! Et notre pays est le premier producteur de cancers du sein au monde. Pour Alain Legrand, qui établit un lien étroit entre santé mentale et physique, ces données sont tout simplement alarmantes. Mais alors... que faire pour améliorer globalement notre état de bien-être et de santé? "J'estime que la médecine classique ne tient pas assez compte de l'impact de nos émotions sur notre santé physique et notre comportement. Or, les scientifiques peuvent aujourd'hui prouver que ces interactions existent et les mesurer de façon très fine. Mieux: des méthodes nouvelles de traitement existent. Simples et naturelles, comme la Brain Gym, par exemple".

MARTINE PAUWELS



De plus en plus d'enfants agités en classe. Et si on s'attaquait au "pourquoi"? ■ PHOTO PRÉTEXTE - VR

■ Contre la surconsommation de psychotropes chez les enfants

LAURETTE ONKELINX AVAIT ANNONCÉ UN PLAN DE LUTTE...

> Le 11 mars dernier, Belga répercutait la volonté annoncée de Laurette Onkelinx de lutter par plan interposé - contre la surconsommation de Rilatine et d'autres psychotropes. Soulignant au passage les questions que la consommation importante de telles substances soulevait chez les jeunes en particulier.

> La ministre des Affaires sociales et de la Santé Publique voulait aussi dénoncer "certaines pratiques consistant à encourager, via l'école, la consommation de Rilatine, sans évoquer les effets secondaires de cette substance utilisée pour lutter contre l'hyperactivité".

> Elle soulignait encore que des différences régionales étaient observées dans la consommation de tels médicaments.

> Depuis, la crise du gouvernement, sa chute et les élections anticipées ont pour l'instant relégué ces préoccupations aux oubliettes...

UN NOUVEL ATELIER, DÈS LA RENTRÉE

Gym du cerveau: ça marche

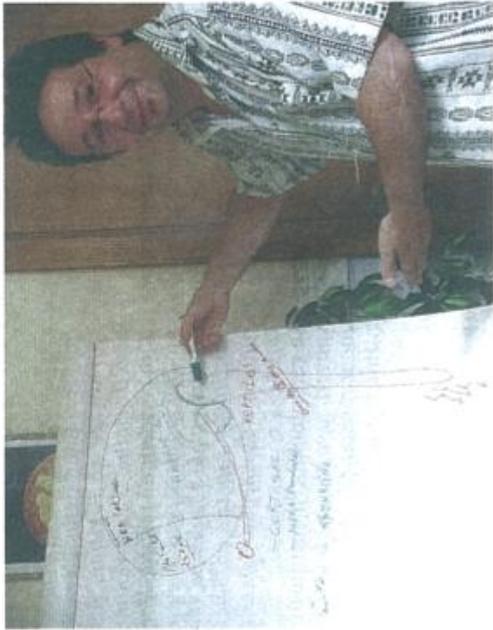
F Avec ses deux collègues psychothérapeutes, Alain Le-grand a mis au point un atelier spécialement destiné aux familles dont un enfant souffre de troubles de l'attention et d'hyperactivité. Décliné en trois pôles cet atelier (1) propose tout d'abord une vision familiale (Sandrine Bouillez est licenciée en sciences de la famille et spécialisée en analyse systémique). "Comment la famille fonctionne-t-elle avec ce symptôme perturbateur? Tout en posant sur elle un regard positif valorisant. C'est primordial". Le pôle "gestion mentale" permet ensuite de mettre de l'ordre et de dégager les actions prioritaires. Il est nourri par la réflexion de Dimitri Sanchez, psychothérapeute, maître praticien en PNL ainsi que gestalt-thérapeute et éducateur spécialisé. Le troisième pôle fait appel à des techniques corporelles simples et efficaces comme la "Brain Gym" (gym du cerveau). Dans un premier temps, il s'agit d'effectuer 26 mouvements simples qui, en améliorant la latéralisation, la focalisation et le centrage, vont permettre aux différentes parties du cerveau de mieux travailler ensemble. "On apprend aussi à reproduire ces mouvements chez soi", détaille Alain Le-



Des exercices simples. ■ MPW

grand. Je demande aussi à l'enfant de manger plus sain (moins sucré et moins salé), de boire de l'eau et de veiller à son sommeil. On obtient des résultats étonnants". Autre technique éprouvée: l'EFT (Emotional Freedom Techniques). On tapote des points d'acupression tout en verbalisant les émotions. Et cela marche très bien.

"Pour comprendre le phénomène du trouble de l'attention chez l'enfant, il faut s'en référer à la structure du cerveau. Pour pouvoir gérer ses émotions et donc mieux fixer son attention et se concentrer, il faut qu'une bonne connexion puisse s'établir entre les différentes parties du cerveau approuvées successivement au cours de l'évolution". Le cerveau "reptilien" (le plus archaïque) génère nos comportements primaux de survie. Le limbique (cerveau des mammifères) est le siège de nos émotions et de nos jugements de



Alain Le-grand s'intéresse de près au fonctionnement du cerveau ■ MPW

gression physique due au stress. La Brain gym favorise la connexion des diverses parties du cerveau ce qui permet une plus grande maîtrise de soi. Ou comment un bon fonctionnement corporel améliore nos facultés neurologiques. Ce que les sportifs ont déjà compris depuis longtemps... ■

MPW
A NOTER (1) "TDA/H, une approche différentielle. Un atelier plurimodal."
Infos : 067/49.08.37 - 0488/617.622.

L'avis d'un directeur d'école

LA PEUR DU "PARLER VRAI"

"LES INSTITS CRAIGNENT D'EXPRIMER LE FOND DE LEUR PENSÉE AUX PARENTS"



Roland Van Ghyseghem
HAINÉ-SAINT-PIERRE

"La Rilatine? Je connais. L'an passé, deux de mes élèves sur 186 étaient sous traitement. Pas énorme. Mais j'entends de plus en plus parler de ce type de médication. Je suis très dubitatif. D'une part, je constate une évolution depuis 1975, date de mon entrée en fonction comme instituteur. Aujourd'hui, il y a beaucoup plus d'élèves agités et en difficulté scolaire que jadis. D'autre part, j'estime que le terme "hyperactif" est trop pratique. C'est une étiquette que l'on colle sur un problème sans le régler en profondeur. Le médicament calme effectivement l'enfant. Le prof et les parents sont contents. Mais le gosse, lui, c'est comme s'il était "maqué". Si les enseignants sont suffisamment formés? Oui, je le pense. En revanche, je déplore amèrement le manque de contact précoce sur le terrain entre les élèves et le futur instit. De mon temps, ce contact avait lieu dès les premiers mois. Et permettait de se rendre compte des exigences du métier. Pour moi, le nœud du problème, c'est la difficulté de nouer un dialogue constructif entre les familles et l'école. Aujourd'hui, les parents attendent tout de nous. J'ai en tête l'exemple d'un papa qui voulait que je punisse son enfant pour une bêtise qu'il avait faite à la maison. Comme si lui, me déléguait son rôle de père. Cela m'interpelle. Je constate aussi que les enseignants évitent de plus en plus de parler vrai aux parents parce qu'ils ont peur de la réaction de ces derniers. Or, la grande majorité des difficultés trouvent leur source au sein des familles. Mais aborder la sphère privée, c'est très délicat. Et beaucoup de parents ne supportent pas d'être ainsi touchés au vif. A contrario, l'enseignant dit que ce n'est pas son rôle. Et l'enfant, dans tout cela?

Petite Poucette

Par M. Michel Serres de l'Académie française

Avant d'enseigner quoi que ce soit à qui que ce soit, au moins faut-il le connaître.

Qui se présente, aujourd'hui, à l'école, au collège, au lycée, à l'université ?

- I -

Ce nouvel écolier, cette jeune étudiante n'a jamais vu veau, vache, cochon ni couvée. En 1900, la majorité des humains, sur la planète, s'occupaient de labourage et de pâturage ; en 2010, la France, comme les pays analogues au nôtre, ne compte plus qu'un pour cent de paysans. Sans doute faut-il voir là une des plus immenses ruptures de l'histoire, depuis le néolithique. Jadis référée aux pratiques géorgiques, la culture change.

Celle ou celui que je vous présente ne vit plus en compagnie des vivants, n'habite plus la même Terre, n'a donc plus le même rapport au monde. Il ou elle ne voit que la nature arcadienne des vacances, du loisir ou du tourisme.

- Il habite la ville. Ses prédécesseurs immédiats, pour plus de la moitié, hantaient les champs. Mais il est devenu sensible aux questions d'environnement. Prudent, il polluera moins que nous autres, adultes inconscients et narcissiques.

Il n'a plus le même monde physique et vital, ni le même monde en nombre, la démographie ayant soudain bondi vers sept milliards d'humains.

- Son espérance de vie est, au moins, de quatre-vingts ans. Le jour de leur mariage, ses arrière-grands-parents s'étaient juré fidélité pour à peine une décennie. Qu'il et elle envisagent de vivre ensemble, vont-ils jurer de même pour soixante-cinq ans ? Leurs parents héritèrent vers la trentaine, ils attendront la vieillesse pour recevoir ce legs.

Ils n'ont plus la même vie, ne vivent plus les mêmes âges, ne connaissent plus le même mariage ni la même transmission de biens.

- Depuis soixante ans, intervalle unique dans notre histoire, il et elle n'ont jamais connu de guerre, ni bientôt leurs dirigeants ni leurs enseignants. Bénéficiant des progrès de la médecine et, en pharmacie, des antalgiques et anesthésiques, ils ont moins souffert,

statistiquement parlant, que leurs prédécesseurs. Ont-ils eu faim ?

Or, religieuse ou laïque, toute morale se résumait à des exercices destinés à supporter une douleur inévitable et quotidienne : maladies, famine, cruauté du monde.

Ils n'ont plus le même corps ni la même conduite ; aucun adulte ne sut ni ne put leur inspirer une morale adaptée.

- Alors que leurs parents furent conçus à l'aveuglette, leur naissance fut programmée. Comme, pour le premier enfant, l'âge moyen de la mère a progressé de dix à quinze ans, les enseignants ne rencontrent plus des parents d'élèves de la même génération.

Ils n'ont plus les mêmes parents ; changeant de sexualité, leur génitalité se transformera.

- Alors que leurs prédécesseurs se réunirent dans des classes ou des amphithéâtres homogènes culturellement, ils étudient au sein d'un collectif où se côtoient désormais plusieurs religions, langues, provenances et mœurs. Pour eux et leurs enseignants, le multiculturalisme est de règle depuis quelques décennies. Pendant combien de temps pourront-ils encore chanter l'ignoble « sang impur » de quelque étranger ?

Ils n'ont plus le même monde mondial, ils n'ont plus le même monde humain. Autour d'eux, les filles et les fils d'immigrés, venus de pays moins riches, ont vécu des expériences vitales inverses.

Bilan temporaire. Quelle littérature, quelle histoire comprendront-ils, heureux, sans avoir vécu la rusticité, les bêtes domestiques et la moisson d'été, dix conflits, blessés, morts et affamés, cimetières, patrie, drapeau sanglant, monuments aux morts, sans avoir expérimenté dans la souffrance, l'urgence vitale d'une morale ?

Voilà pour le corps ; voici pour la connaissance.

- Leurs ancêtres cultivés avaient, derrière eux, un horizon temporel de quelques milliers d'années, ornées par la préhistoire, les tablettes cunéiformes, la Bible juive, l'Antiquité gréco-latine. Milliardaire désormais, leur horizon temporel remonte à la barrière de Planck, passe par l'accrétion de la planète, l'évolution des espèces, une paléo-anthropologie millionnaire.

N'habitant plus le même temps, ils entrèrent dans une autre histoire.

- Ils sont formatés par les médias, diffusés par des adultes qui ont méticuleusement détruit leur faculté d'attention en réduisant la durée des images à sept secondes et le temps des réponses aux questions à quinze secondes, chiffres officiels ; dont le mot le plus répété est « mort » et l'image la plus reprise celle des cadavres. Dès l'âge de douze ans, ces adultes-là les forcèrent à voir plus de vingt mille meurtres.

- Ils sont formatés par la publicité ; comment peut-on leur apprendre que le mot relais, en français s'écrit -ais, alors qu'il est affiché dans toutes les gares -ay ? Comment peut-on leur apprendre le système métrique, quand, le plus bêtement du monde, la SNCF leur fourgue des *s'miles* ?

Nous, adultes, avons doublé notre société du spectacle d'une société pédagogique dont la concurrence écrasante, vaniteusement inculte, éclipse l'école et l'université. Pour le temps d'écoute et de vision, la séduction et l'importance, les médias se sont saisis depuis longtemps de la fonction d'enseignement.

Les enseignants sont devenus les moins entendus de ces instituteurs. Critiqués, méprisés, vilipendés, puisque mal payés.

- Ils habitent donc le virtuel. Les sciences cognitives montrent que l'usage de la toile, lecture ou écriture au pouce des messages, consultation de Wikipedia ou de Facebook, n'excitent pas les mêmes neurones ni les mêmes zones corticales que l'usage du livre, de l'ardoise ou du cahier. Ils peuvent manipuler plusieurs informations à la fois. Ils ne connaissent ni n'intègrent ni ne synthétisent comme leurs ascendants.

Ils n'ont plus la même tête.

- Par téléphone cellulaire, ils accèdent à toutes personnes ; par GPS, en tous lieux ; par la toile, à tout le savoir ; ils hantent donc un espace topologique de voisinages, alors que nous habitons un espace métrique, référé par des distances.

Ils n'habitent plus le même espace.

Sans que nous nous en apercevions, un nouvel humain est né, pendant un intervalle bref, celui qui nous sépare de la Seconde Guerre mondiale.

Il ou elle n'a plus le même corps, la même espérance de vie, n'habite plus le même espace, ne communique plus de la même façon, ne perçoit plus le même monde extérieur, ne vit plus dans la même nature ; né sous péridurale et de naissance programmée, ne redoute plus la même mort, sous soins palliatifs. N'ayant plus la même tête que celle de ses parents, il ou elle connaît autrement.

- Il ou elle écrit autrement. Pour l'observer, avec admiration, envoyer, plus rapidement que je ne saurai jamais le faire de mes doigts gourds, envoyer, dis-je, des SMS avec les deux pouces, je les ai baptisés, avec la plus grande tendresse que puisse exprimer un grand-père, Petite Poucette et Petit Poucet. Voilà leur nom, plus joli que le vieux mot, pseudo-savant, de dactylo.

- Ils ne parlent plus la même langue. Depuis Richelieu, l'Académie française publie, à peu près tous les quarante ans, pour référence, le dictionnaire de la nôtre. Aux siècles précédents, la différence entre deux publications s'établissait autour de quatre à cinq mille mots, chiffres à peu près constants ; entre la précédente et la prochaine, elle sera d'environ **trente mille**.

À ce rythme linguistique, on peut deviner que, dans peu de générations, nos successeurs pourraient se trouver aussi séparés de nous que nous le sommes de l'ancien français de Chrétien de Troyes ou de Joinville. Ce gradient donne une indication quasi photographique des changements majeurs que je décris.

Cette immense différence, qui touche toutes les langues, tient, en partie, à la **rupture entre les métiers** des années cinquante et ceux d'aujourd'hui. Petite Poucette et son frère ne s'évertueront plus aux mêmes travaux.

La langue a changé, le travail a muté.

- III -

L'individu

Mieux encore, les voilà devenus des individus. Inventé par saint Paul, au début de notre ère, l'individu vient de naître seulement ces jours-ci. Nous rendons-nous compte à quel point nous vivions d'appartenances, de jadis jusqu'à naguère ? Français, catholiques ou juifs, Gascons ou Picards, riches ou pauvres, femmes ou mâles... nous appartenions à des régions, des religions, des cultures, rurales ou villageoises, des groupes singuliers, des communes locales, un sexe, la patrie. Par les voyages, les images, la toile, les guerres abominables, ces collectifs ont à peu près tous explosé. Ceux qui demeurent continuent aujourd'hui, vite, d'éclater.

L'individu ne sait plus vivre en couple, il divorce ; ne sait plus se tenir en classe, il remue et bavarde ; ne prie plus en paroisse ; l'été dernier, nos footballeurs n'ont pas su faire équipe ; nos politiques savent-ils encore construire un parti ? On dit partout mortes les idéologies ; ce sont les appartenances qu'elles recrutaient qui s'évanouissent.

Cet individu nouveau-né annonce plutôt une bonne nouvelle. À balancer les inconvénients de l'égoïsme et les crimes de guerre commis par et pour la libido d'appartenance – des centaines de millions de morts –, j'aime d'amour ces jeunes gens.

Cela dit, reste à inventer de nouveaux liens. En témoigne le recrutement de Facebook, quasi équipotent à la population du monde.

Comme un atome sans valence, Petite Poucette est toute nue. Nous, adultes, n'avons inventé aucun lien social nouveau. L'emprise de la critique et du soupçon les déconstruit plutôt.

Rarissimes dans l'histoire, ces transformations, que j'appelle hominescentes, créent, au milieu de notre temps et de nos groupes, une crevasse si large que peu de regards l'ont mesurée à sa vraie taille.

Je la compare, je le répète, à celles qui intervinrent au néolithique, à l'aurore de la science grecque, au début de l'ère chrétienne, à la fin du Moyen Âge et à la Renaissance.

Sur la lèvres aval de cette faille, voici des jeunes gens auxquels nous prétendons dispenser de

l'enseignement, au sein de cadres datant d'un âge qu'ils ne reconnaissent plus : bâtiments, cours de récréation, salles de classe, bancs, tables, amphithéâtres, campus, bibliothèques, laboratoires même, j'allais même dire savoirs... cadres datant, dis-je, d'un âge et adaptés à une ère où les hommes et le monde étaient ce qu'ils ne sont plus.

- IV -

Trois questions, par exemple : Que transmettre ? À qui le transmettre ? Comment le transmettre ?

Que transmettre ? Le savoir !

Jadis et naguère, le savoir avait pour support le corps même du savant, de l'aède ou du griot. Une bibliothèque vivante... voilà le corps enseignant du pédagogue.

Peu à peu, le savoir s'objectiva d'abord dans des rouleaux, vélin ou parchemins, support d'écriture, puis, dès la Renaissance, dans les livres de papier, supports d'imprimerie, enfin, aujourd'hui, sur la toile, support de messages et d'information.

L'évolution historique du couple support-message est *une bonne variable de la fonction d'enseignement*. Du coup, la pédagogie changea trois fois : avec l'écriture, les Grecs inventèrent la *paideia* ; à la suite de l'imprimerie, les traités de pédagogie pullulèrent. Aujourd'hui ?

Je répète. *Que transmettre ? Le savoir ? Le voilà, partout sur la toile, disponible, objectif. Le transmettre à tous ? Désormais, tout le savoir est accessible à tous. Comment le transmettre ? Voilà, c'est fait.*

Avec l'accès aux personnes, par le téléphone cellulaire, avec l'accès en tous lieux, par le GPS, l'accès au savoir est désormais ouvert. D'une certaine manière, il est toujours et partout déjà transmis.

Objectif, certes, mais, de plus, distribué. Non concentré. Nous vivons dans un espace métrique, dis-je, référé à des centres, à des concentrations. Une école, une classe, un campus, un amphi, voilà des concentrations de personnes, étudiants et professeurs, de livres, en bibliothèques, très grande dit-on parfois, d'instruments dans les laboratoires... ce savoir, ces références, ces livres, ces dictionnaires... les voilà distribués partout et, en particulier, chez vous ; mieux, en tous les lieux

où vous vous déplacez ; de là étant, vous pouvez toucher vos collègues, vos élèves, où qu'ils passent ; ils vous répondent aisément.

L'ancien espace des concentrations – celui-là même où je parle et où vous m'écoutez, que faisons-nous ici ? – se dilue, se répand ; nous vivons, je viens de le dire, dans un espace de voisinages immédiats, mais, de plus, distributif. – Je pourrai vous parler de chez moi ou d'ailleurs, et vous m'entendriez ailleurs ou chez vous.

Ne dites surtout pas que l'élève manque des fonctions cognitives qui permettent d'assimiler le savoir ainsi distribué, puisque, justement, ces fonctions se transforment avec le support. Par l'écriture et l'imprimerie, la mémoire, par exemple, muta au point que Montaigne voulut une tête bien faite plutôt qu'une tête bien pleine. Cette tête a muté.

De même donc que la pédagogie fut inventée (*paideia*) par les Grecs, au moment de l'invention et de la propagation de l'écriture ; de même qu'elle se transforma quand émergea l'imprimerie, à la Renaissance ; de même, la pédagogie change totalement avec les nouvelles technologies.

Et, je le répète, elles ne sont qu'une variable quelconque parmi la dizaine ou la vingtaine que j'ai citées ou pourrais énumérer.

Ce changement si décisif de l'enseignement, – changement répercuté sur l'espace entier de la société mondiale et l'ensemble de ses institutions désuètes, changement qui ne touche pas, et de loin, l'enseignement seulement, mais sans doute le travail, la politique et l'ensemble de nos institutions – nous sentons en avoir un besoin urgent, mais nous en sommes encore loin ; probablement, parce que ceux qui traînent encore dans la transition entre les derniers états n'ont pas encore pris leur retraite, alors qu'ils diligentent les réformes, selon des modèles depuis longtemps évanouis.

Enseignant pendant quarante ans sous à peu près toutes les latitudes du monde, où cette crevasse

s'ouvre aussi largement que dans mon propre pays, j'ai subi, j'ai souffert ces réformes-là comme des emplâtres sur des jambes de bois, des rapetassages ; or les emplâtres endommagent le tibia comme les rapetassages déchirent encore plus le tissu qu'ils cherchent à consolider.

Oui, nous vivons un période comparable à l'aurore de la *paideia*, après que les Grecs apprirent à écrire et démontrer ; comparable à la Renaissance qui vit naître l'impression et le règne du livre apparaître ; période incomparable pourtant, puisqu'en même temps que ces techniques mutent, le corps se métamorphose, changeant la naissance et la mort, la souffrance et la guérison, l'être-au-monde lui-même, les métiers, l'espace et l'habitat.

- V -

Envoi

Face à ces mutations, sans doute convient-il d'inventer d'inimaginables nouveautés, hors les cadres désuets qui formatent encore nos conduites et nos projets. Nos institutions luisent d'un éclat qui ressemble, aujourd'hui, à celui des constellations dont l'astrophysique nous apprend jadis qu'elles étaient mortes déjà depuis longtemps.

Pourquoi ces nouveautés ne sont-elles point advenues ? J'en accuse les philosophes, dont je suis, gens qui ont pour métier d'anticiper le savoir et les pratiques à venir, et qui ont, comme moi, ce me semble, failli à leur tâche. Engagés dans la politique au jour le jour, ils ne virent pas venir le contemporain. Si j'avais eu, en effet, à croquer le portrait des adultes, dont je suis, il eût été moins flatteur.

Je voudrais avoir dix-huit ans, l'âge de Petite Poucette et de Petit Poucet, puisque tout est à refaire, non, puisque tout est à faire.

Je souhaite que la vie me laisse assez de temps pour y travailler encore, en compagnie de ces Petits, auxquels j'ai voué ma vie, parce que je les ai toujours respectueusement aimés.

Livre de chevet

Proposés Marie-Louise TAABLE
Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

L'énergie du corps et de l'esprit pour vivre en harmonie

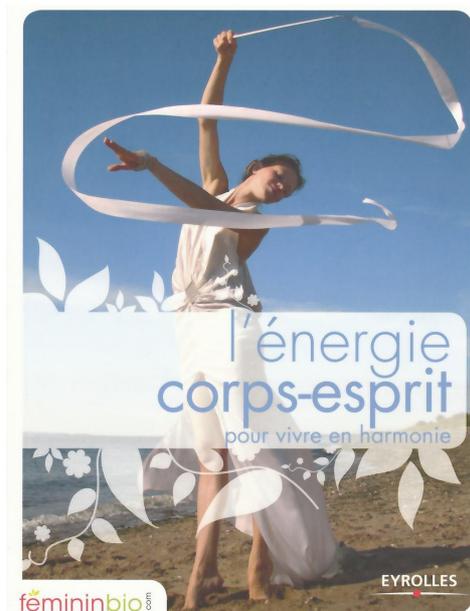
Comment :

- vos pensées agissent-elles sur votre corps ?
- votre énergie vitale dépend-elle de vos émotions et de vos comportements ?
- déchiffrer les causes et les conséquences du stress pour mieux l'éviter ? etc.

En bref, comment renforcer le lien énergétique entre votre corps et votre esprit pour réussir l'art de vivre en harmonie ?

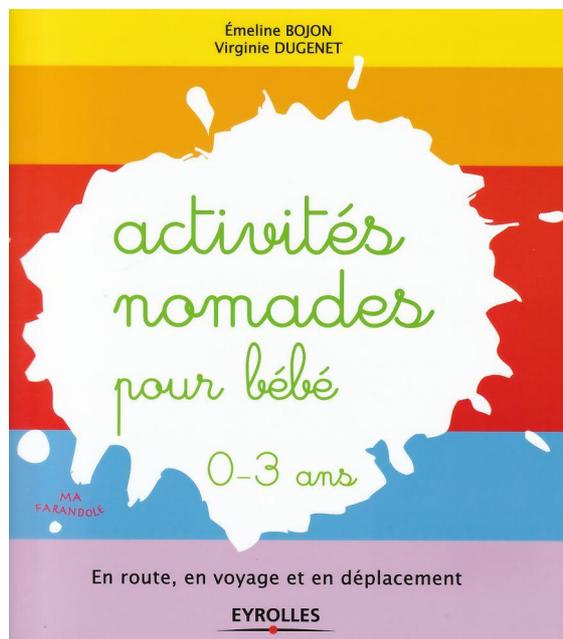
L'auteure, Clotilde Poivilliers, biologiste, formée en shiatsu, CNV et médiation familiale, vous apprend comment tirer le meilleur parti du langage subtil qui existe entre physique et psychisme, grâce à des explications détaillées et des infos pratiques, issues de connaissances traditionnelles et scientifiques.

Quand une scientifique vous invite à comprendre tout simplement la physique quantique et vous livre des conseils d'hygiène de vie, énergétique et mentale.



Clotilde Poivilliers
Éditions Eyrolles
ISBN: 978-2212546804
12,90€

Activités nomades pour bébé 0 à 3 ans



Auteurs : Emeline Bojon, éducatrice de jeunes enfants & Virginie Dugenet, graphiste et professeur en école d'art toutes deux mamans, passionnées d'écologie dans leur vie professionnelle et personnelle, se sont rencontrées autour de leurs enfants.

Elles proposent un guide d'activités à faire en route ou en voyage, tout en respectant son rythme biologique.

Organisées par thème et par tranche d'âge, ces activités accompagnent l'enfant dans sa découverte du monde en favorisant son émerveillement, sa créativité, son énergie, son autonomie et sa détente. Chacune de ces phases est repérée par une couleur, correspondant à un moment de la journée. Les activités sont à confectionner soi-même à partir d'éléments naturels et de récupération.

A expérimenter avec bonheur

Emeline Bojon et Virginie Dugenet
Éditions Eyrolles
ISBN : 978-2212548563
7,90€

Les adresses

FRANCE

03310 VILLEBRET, 72 chemin des Sagnes : ROSSIGNAUD
Yolande yolande-rossignaud(chez)aliceadsl.fr

06270 VILLENEUVE LOUBET, 977 AV Julien Lefebvre
Résidence L'hermitage Bat D : STEIGER Adeline 06 83 10 73
04 adeline.steiger(chez)yahoo.fr

07150 SALAVAS, Le Deves : COURANT Sylvie 06 82 67 42 17
s.courant(chez)wanadoo.fr

14000 CAEN, 7 avenue de Tourville : LENORAIS Annie 02 31
44 27 84 lenorais.annie(chez)wanadoo.fr

14000 CAEN, 62 rue Pierre de Coubertin :LONDON Paul 02 31
53 60 12 cfpa(chez)mouvements.org
<http://www.mouvements.org>

14000 CAEN, 32 place Saint Sauveur : PIDOLLE Isabelle, 02 31
79 40 36 isabelle.pidolle(chez)gmail.co

14130 PONT L'VEQUE, 1 rue Harou : VINCENT-ROUSSELOT
MIREILLE, 06 73 39 19 23 roussselotvincent(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

17170 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 0678529800 claireguyomar@gmail.com
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 mireillelebasque(chez)orange.fr 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 , Nemo 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 : PIHERY Joseph
02 99 87 19 80 joseph.pihery(chez)wanadoo.fr

35600 REDON, 13 rue Jeanne d'Arc, PIHERY 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

42000 SAINT ETIENNE, 87 cours Fauriel: KARSENTI Olivia 06
27 46 07 48 ovca80(chez)hotmail.com

44000 NANTES: 155 Rue Paul Bellamy: IMARI Céline 02 51 70
04 32 celine.imari(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>

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 !).

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 celine.imari(chez)gmail.com
www.bougerpourapprendre.over-blog.com

44840 LES SORINIERES, 4 rue de l'Elan: 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

44300 NANTES, 18 rue Jean Demozay : LEVRARD Béatrice 02
28 23 06 91 jeanphi(chez)wanadoo.fr

44340 BOUGUENNAIS, 68 rue de la Couillauderie, 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'Elan : 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)numéricable.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 OCTEVILLE, 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

56580 CREDIN, La buzaillère : COUDE Danièle 06 87 23 06 25

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 française 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'Etigny: DUPRE Nathalie 05 59 32 57 89 ou 06 33 18 20 03 duprenathaly(chez)yahoo.fr

64140 BILLERE , 27 rue Guynemer : LE CLERC Patricia 05 59 92 10 02 arclaim(chez)hotmail.com <http://www.kinesio-5dimensions.net>

68120 PFASTATT, 8 rue de la Paix : BAUER Jean-Luc, 06 62 26 13 05 kinesiologiebauer(chez)yahoo.fr <http://kinesiologiebauer.free.fr/>

74200 THONON LES BAINS, 49 AV d'Evian, Le Ténére, RAUCOULES Huguette, 04 50 71 65 60 coreamkin(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

75014 PARIS, 4 Villa Desayes: 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 vivianegirault(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

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

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 SORGUES : BARSAMIAN Evelyne 06 19 61 20 95 evelyne.barsamian(chez)wanadoo.fr

86000 POITIER, 1 Allée Louis Braille : DELAUD 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

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 chantalmarietfrancois(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

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 jjgrobelle(chez)belgacom.net Retrouvez d'autres professionnels sur : 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

Retrouvez d'autres professionnels sur <http://www.braingymitalia.org>

SUISSE

1148 CUARNENS, Route de Moiry 17: MARILLER Fabian 0041/215345388 kine(chez)hispred.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)eduftr.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

LIDLAW 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