



# Le journal du Brain Gym

N°34 – 3<sup>eme</sup> numéro 2012

3€

www.braingymfrance.org



Le site de l'association Brain Gym France

**ACCUEIL** LISTE DES CONSULTANTS LISTE DES FORMATEURS DATES DE COURS LE JOURNAL ADHÉRER DÉONTOLOGIE

**NOUVEAU**  
**Au 06/06/2012 : nouveau site, nouvelle adresse ([www.braingym.fr](http://www.braingym.fr)), possibilité de télécharger les 30 premiers numéros du journal y compris les 30 d'un coup... Les choses bougent...**

**Éducation Kinesthésique et Brain Gym**



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

[Lire la suite](#)

**Le journal de l'association - Anciens numéros**



Le journal du Brain Gym, fondé par Paul Landon en 2003, existe depuis la création de l'association. Il rassemble des articles, des témoignages, des histoires, des études de cas, etc. concernant l'Éducation Kinesthésique® et le Brain Gym® en France et dans le monde.

Depuis sa création le journal a beaucoup évolué et s'est même étendu à la francophonie puisque nos amis Belges partagent dorénavant le journal avec nous.

[Lire la suite](#)

**Déontologie de l'Éducation Kinesthésique**



Vous trouverez ci-dessous des extraits du code déontologique auquel sont astreints les professionnels de l'Éducation Kinesthésique (Brain Gym).

[Lire la suite](#)

**Adhérer à l'association**



Cliquez pour accéder au formulaire d'adhésion en ligne (paiement obligatoire par chèque).

[Lire la suite](#)

**Dates des cours de nos membres**



Cette rubrique présente toutes les dates des formations proposées, en Éducation Kinesthésique en France, par les instructeurs certifiés de Brain Gym France.

[Lire la suite](#)

**Liste des consultants en Éducation Kinesthésique (séances individuelles)**



Vous trouverez ci-dessous une liste de consultants en Éducation Kinesthésique/Brain Gym.

[Lire la suite](#)

## MENU

Atelier pour les Seniors.....	3
Quand le Brain Gym permet de voir de plus en plus clair .....	5
Profitons du soleil ! .....	5
Restitution d'acquisition en 4 séances de Brain Gym.....	6
Livre de chevet.....	8
Comme d'habitude, tu feras ton Brain Gym .....	9
Les adresses.....	15

## EDITO

La rentrée est lancée et avec elle une multitude de projets et d'envies !

Dans ce 3ème numéro de l'année 2012, nous vous proposons :

des restitutions d'ateliers et de séances évoquant la créativité et l'allant que permet l'Education Kinesthésique et comment créer de nouvelles habitudes.

N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques, suggestions et articles !

Les projets de l'association pour cette année seront, entre autres, de continuer la transformation du site internet permettant plus de visibilité et d'informations.

La rédaction

[secretariat@braingymfrance.org](mailto:secretariat@braingymfrance.org)



## ANNONCES

Le site [braingym.fr](http://braingym.fr) permet, depuis quelques temps, d'annoncer les formations d'Education Kinesthésique mais également les ateliers et événements autour du Brain Gym.

Pour ce faire, il en coûte 5€ de participation à l'année et vous pouvez transmettre vos informations à l'adresse du secrétariat.

# Quand le Brain Gym® permet de voir de plus en plus clair...

Par Aline Besonhé,  
kinésiologue à la (re)découverte du Brain Gym®,  
membre de Brain Gym®Belgium

Noah, un petit garçon de 7 ans, est venu me voir avec sa maman pour différents troubles de l'apprentissage en relation avec une lenteur importante au niveau de son travail fourni à l'école.

Lorsque je lui dis bonjour, je constate chez lui un regard fuyant et instable.

Notre premier objectif de travail est de savoir sauter à cloche-pied.

Et quelle différence entre les pré et les post-activités !

Au terme de la séance, je conseille à la maman et à l'enfant de faire l'ECAP quotidiennement ainsi que le 8 couché.

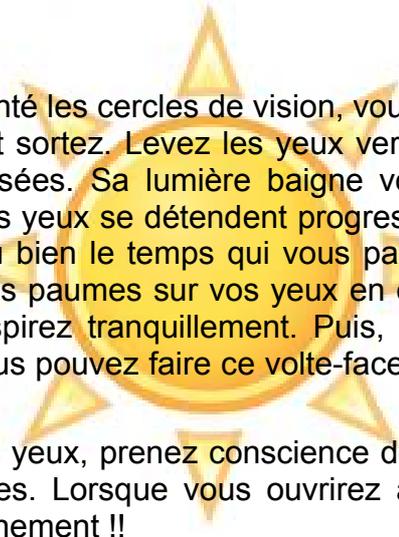
Après cette première rencontre, une évolution rapide et spectaculaire s'est produite : fini de ramener du travail supplémentaire à la maison ! Noah expérimente une meilleure rapidité entre autres au niveau physique (course), une vie sociale plus épanouie (plusieurs copains au lieu d'un seul), une meilleure ambiance et acceptation familiale...

Et à la 5ème séance, il me parle de ses lunettes qui l'embêtent. En fin de séance, je conseille à la maman de faire contrôler la vue de son fils. Je lui explique que cela fait quelques mois qu'ils font le 8 couché régulièrement et que, peut être, ce mouvement oculaire pourrait avoir amélioré la vue de Noah. Evidemment je lui donne cette information avec précaution, lui disant d'y aller, ne serait-ce que par curiosité.

A la séance suivante, j'apprends que la vue de Noah s'est améliorée d'une dioptrie et demie, alors que jusque là, elle n'avait fait que diminuer !

J'applaudis et je félicite cette maman d'avoir encouragé son fils à faire ses mouvements autant que possible, et je félicite Noah de son évolution.

## Profitons du soleil...



Pour ceux qui ont expérimenté les cercles de vision, vous êtes déjà prêts ! Pour les autres, laissez ce journal et sortez. Levez les yeux vers le soleil et regardez-le à travers vos paupières baissées. Sa lumière baigne vos yeux et sa chaleur les envahit. Les muscles de vos yeux se détendent progressivement et au bout de 30 secondes à une minute (ou bien le temps qui vous paraît juste), retournez vous, dos au soleil, et plaquez vos paumes sur vos yeux en essayant de faire le noir le plus complet possible. Respirez tranquillement. Puis, à nouveau, faites face au soleil, paupières closes. Vous pouvez faire ce volte-face autant de fois que vous le souhaitez.

Observez la détente de vos yeux, prenez conscience des variations de tons et de couleurs sous vos paupières. Lorsque vous ouvrirez à nouveau les yeux, vous redécouvrirez votre environnement !!

# Ateliers pour les seniors (50 ans et plus)

Daphné Discart  
Psychologue – Instructrice en Brain Gym®

Depuis janvier 2011 je mets en place dans ma commune des ateliers pour seniors. L'objectif de ces ateliers est d'expérimenter des outils simples et faciles à utiliser au quotidien sur les thèmes suivants :

- Stimuler la mémoire, la concentration,
- Optimiser ses capacités (visuelles, auditives, ...)
- Mieux respirer
- Dynamiser l'élan de vie
- Canaliser le stress, les émotions
- Libérer les tensions excessives
- Améliorer la qualité du sommeil
- Apaiser les douleurs physiques, émotionnelles, mentales
- Se réconcilier avec son corps et le faire évoluer
- Favoriser un regard positif sur son quotidien

Concrètement, une fois par semaine, nous nous retrouvons autour d'outils comme le Brain Gym, Bal A Vis X, les mouvements



intégrés, les exercices des cercles de vision, du crayonnage en miroir mais aussi des outils issus du Do In, de la Méditation, du Tai Chi, de la Sophrologie,...

Dans une ambiance détendue, chaleureuse et positive, je suis heu-

reuse chaque jeudi de retrouver mon groupe de « mamies ». C'est une heure de pur bonheur car je n'ai absolument pas l'impression de travailler et en plus, je me fais du bien. Je suis calme, détendue et pleine d'énergie.

## Quel constat puis-je faire suite à cette pratique régulière du Brain Gym® ?

Je ressens beaucoup plus mon corps et mes émotions.

Lorsque je réalise les exercices, les résultats sont

obtenus plus rapidement et les effets sont plus durables.

Mes compétences se sont améliorées: je suis plus créative, plus calme, plus posée, plus concentrée, ma mémoire fonctionne mieux. Je me surprends à rédiger plus facilement des textes alors que cela n'est pas mon point fort.

J'anime, quelque soit les circonstances, les vacances, le temps, car je suis accro à mon cours. Un vrai bonheur que je ne voudrais arrêter pour rien au monde.



## Quel constat nous transmettent mes participantes:

Lors du premier "cours" de Brain Gym, le premier exercice de mouvements croisés (main sur genou opposé) m'a révélé clairement (je dirais même méchamment) à quel point j'étais raide et contractée.

En 2 semaines, avec 5 minutes de répétition chaque jour, je pouvais toucher mon genou avec le coude opposé. Mon équilibre s'était amélioré. Et mon humeur aussi! J'ai énormément de mal à ressentir ce qui se passe en moi. Quand je me sens déprimée, fatiguée, triste, que je tourne en rond en grognant, sans perspective, je m'arrête 10 minutes. Un grand verre d'eau, les trois gestes de base (massage sous les clavicules, mouvements croisés et respiration avec membres enroulés) et le brouillard se lève. Les doigts en pluie sur la tête, massage de la face et stimulation par tapotement des bras et jambes et

voilà le soleil qui pointe. Une heure d'exercices divers où l'on recrée une véritable ménagerie - fous rires garantis - et voilà le soleil radieux.

Pas de médicament, pas de visite coûteuse de spécialiste, juste mon corps et moi, pour moi. Pas de gourou, non plus. L'animatrice montre et explique des exercices simples, faciles à s'approprier.

Je me sens maître et acteur de mon bien-être. Et mon mieux-être rejaillit sur mon entourage. Je dois juste me discipliner et me réserver quelques minutes sur ma journée si je veux continuer à y goûter...

Après une grosse contrariété, une forte tension, les exercices que j'ai appris me permettent de relever la tête, de réduire leur effet nocif. Un petit moment et quelques exercices pour reprendre pied et souffle, digérer et repartir sur mon chemin sans déverser de rancœur sur les autres. Comme la goutte d'huile pour apaiser la charnière qui grince... Je remercie bien sincèrement Daphné d'avoir organisé ce cours et de l'animer avec toute la gaieté et la gentillesse qui la caractérisent.

**Michèle**

**Depuis janvier 2011, à Jurbise, Daphné reconnecte les neurones.**

En douceur, elle réconcilie corps et esprit. Et oui, j'en ai un, mais je l'avais oublié. Sans m'en apercevoir et en faisant simplement des petits sourires avec la tête, plus deux ou trois autres exercices tout doux, j'ai récupéré une grande mobilité du cou, que je croyais à jamais détérioré par l'arthrose. A présent, je penche la tête vers la gauche, vers la droite et même vers l'arrière, alors que depuis plusieurs décennies je ne parvenais même plus à regarder un feu d'artifice, par exemple.



Mes épaules se sont dénouées également. Elles s'abaissent et mon cou, ma tête, s'étirent vers le haut, mon corps alors suit le mouvement. Cela donne de l'assurance.

Et que dire du mental alors : j'ai plus de détermination, de force, je récupère à volonté et les tracés au bureau m'atteignent moins. Je parviens à en rire parfois, mais pas encore toujours, parce que les collègues ne "braingymment" pas encore...

Que de changements donc, en un trimestre, plus le fait de rencontrer de nouvelles copines, de se défouler, de chahuter un peu, sous le regard bienveillant de Daphné, la reine des "huit".

**Nicole.**



A la maison de quartier de Masnuy-St-Jean (Jurbise), une petite vingtaine de seniors se réunissent une fois par semaine. Il s'y déroule un Atelier Bien-être animé par une jeune dame sympathique, énergique et à l'écoute de tous : Mme Daphné Discart. Une rencontre qui dure une heure de pur bonheur. Nous sommes initiés notamment au Brain Gym. Des exercices très doux, des mouvements réparateurs étudiés pour mieux respirer, oublier son stress, mieux dormir, apaiser certaines douleurs physiques ou émotionnelles, rétablir son équilibre, mieux se situer dans l'espace ; une méthode douce qui fait "travailler" toutes les parties du corps et tous les sens et qui vous insuffle une énergie maximum.

En quittant l'atelier, nous sommes tout à fait "relax" et mais surtout "boostées" pour regagner notre quotidien bien rempli de Seniors.

**Fabienne .**



# Restitution d'un suivi d'acquisition en 4 séances Brain Gym

par Marie Louise TAABLE  
consultante Education Kinesthésique

Voici une progression des acquisitions observées chez un apprenant .

Grégory a 12 ans 1/2. Il est au collège ; avec pas mal d'humour, quand je lui demande ses objectifs, il répond : apprendre à nager et supprimer l'anglais et l'allemand .

Il est incapable de se coordonner en natation, et apprendre les listes de vocabulaire lui posent de sérieuses difficultés, « ça ne reste pas ».

Il est myope et astigmat, et présente « un fond de dyslexie ».

De 0 à 1 an, il a fait des reflux gastriques ; souvent les enfants vivent ces périodes coincés dans des positions pour les soulager, au détriment d'un développement moteur, et on en trouve des conséquences dans des non-acquisitions de compétences sensorimotrices, qui entravent le branchement des fonctions cognitives. C'est au moment de la scolarité que les difficultés se révèlent. Apprendre , comprendre et mémoriser s'avèrent difficile.

## 1ère séance - Janvier

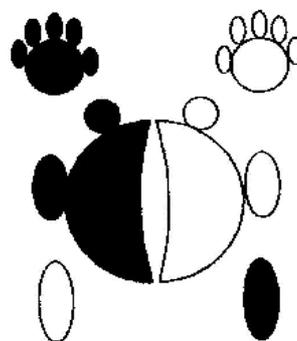
Tout d'abord boire de l'eau, afin que le corps soit prêt à apprendre. Le fait que le corps se déséquilibre lorsqu'on tire sa mèche de cheveux amuse souvent , et permet aussi de se détendre pour aborder une séance pleine d'inconnu.

Les vérifications de base montrent une incapacité à s'organiser entre le haut et le bas du corps, entre la droite et la gauche, il est incapable d'exécuter le mouvement type cross-crawl. Pas étonnant qu'il ne puisse apprendre à nager.

Le profil d'organisation cérébrale montre un oeil gauche dominant . Naturellement l'oeil gauche balaye de la droite vers la gauche. Des difficultés sont alors possibles en lisant ou en écrivant des langues qui demandent un mouvement oculaire de gauche à droite

(français, anglais, allemand). Avec un oeil gauche dominant, on peut tendre à inverser les lettres. Ces différentes explications intéressent et rassurent Gregory et ses deux parents présents.

Profil de dominance (cliché du moment) : hémisphère gauche dominant , main gauche et oreille gauche . Ce type de profil, sous stress, peut inhiber le visuel, l'auditif, le verbal .



Première étape : remettre en place une organisation globale dans le mouvement corporel.

Allongé , Gregory pratique les différentes étapes du Remodelage de Latéralité de Dennison : brancher l'hémisphère droit avec le cross-crawl et le Mmmmm, puis brancher l'hémisphère gauche avec le comptage, et bien que difficile, il se laisse guider, et franchit brillamment l'épreuve, avec ce moment magique où tout à coup cela devient plus facile.

Debout, l'intégration est correcte : l'exécution des mouvements croisés, impossible en début de séance, se révèle beaucoup plus facile .

La séance est complétée par l'apprentissage des autres étapes de la séquence de base « pour commencer la journée », faire les points du Cerveau, pratiquer les contacts croisés pour être Présent et Positif. Et la séance se conclut avec la consigne d'exécuter chaque jour la séquence complète en 4 étapes : faire L'**ECAP** .

boire de l'Eau  
les points du Cerveau  
mettre son corps en Action (mouvements croisés)  
pratiquer les contacts croisés pour être Présent et Positif

### 2ème séance – Février

Accompagné de ses 2 parents, Gregory arrive plus détendu : il a exécuté au quotidien l'ECAP. La latéralité semble acquise, mais il n'est pas retourné à la piscine, on verra plus tard, pour la natation.

Cette séance met l'accent sur l'indépendance de la tête .

Debout, lorsqu'il penche sa tête en avant ou en arrière, le corps se déséquilibre, ce qui correspond à une non-intégration d'un réflexe : Tonique labyrinthique, et aussi non intégration du réflexe tonique symétrique du cou (RTL et RTSC, non-acquisition dans les périodes avant le 4 pattes, à l'époque des reflux gastriques). Ce qui signifie qu'à chaque fois qu'il bouge la tête, le cerveau doit contrôler tout l'équilibre du corps, et comme il est reconnu que cette fonction est prioritaire pour apprendre, Grégory doit faire beaucoup d'efforts, et avec des résultats aléatoires.

Des exercices de renforcement du dos sont proposés ainsi que les exercices de remodelage : la présence d'un parent est indispensable . Bien que ces exercices ne demandent pas beaucoup de temps 1/4h ou 20mn, tout ceci impose une bonne organisation du planning à la maison ! Une bonne entente, une vraie disponibilité de part et d'autres .....

Les accords sont conclus : c'est du sérieux !  
fin de la 2ème séance .

### 3ème séance – Mars

Gregory se décourage . Pour les jeunes de cet âge, il est difficile d'accepter de pratiquer au quotidien des exercices qui ne leur semblent pas essentiels . D'autant que les listes de vocabulaire, c'est toujours pareil : on apprend, et un quart d'heure après, puff,

plus rien, c'est oublié !

Mais, les parents témoignent de changements :

par exemple, Gregory arrive à lacer ses chaussures plus facilement qu'avant. A la piscine, il y a des progrès : il coordonne ses bras, et il arrive beaucoup mieux à coordonner ses jambes; en revanche les bras et les jambes ensemble, c'est pas encore acquis . Et sur un plan plus global, il semble plus à l'aise.

Mise en place d'une autre série d'exercices à pratiquer à la maison: avec L'ECAP, faire un autre exercice -phare du Brain Gym, le 8 couché. Cet exercice propose d'aider à brancher les 2 yeux, pour les activités type lecture et écriture .

Pour redonner un bon contrôle au corps, et surtout au dos, nous choisissons ensemble quelques exercices de mouvements rythmiques (RMT) .

Spécialiste en élixirs, c'est le moment de donner du courage, avec un élixir de la gamme FES : Borago, la Bourrache.

### 4ème séance – Avril

C'est le premier jour des vacances, et Grégory arrive vraiment en trainant les pieds .

Il s'assoit et demande tranquillement s'il faut vraiment faire la séance, je lui demande de commencer par le test de l'eau, il décide de le faire assis!! impossible, on se détend , on rit, je lui promet une séance différente, où je lui propose de mettre en place un objectif de séance, et Grégory se retrouve enfin debout .

Tout en pratiquant L'ECAP, important pour démarrer avant de commencer l'équilibrage pour l'objectif, les parents témoignent .

Par exemple, Gregory commence à différencier les noms et les verbes. L'orthographe, c'est bien difficile, et en ce moment des petites choses se mettent en place. Mais par exemple, pour la différenciation entre les noms et les adjectifs, c'est encore non-acquis.

Si nous faisons une séance pour différencier les noms et les adjectifs? Simplement, facilement !

### **Pré-activité :**

lire un texte, un livret est ouvert, texte sur les forêts enchantées et les lieux magiques... Le texte regorge d'adjectifs . Si la lecture est plutôt fluide, la reconnaissance des adjectifs est aléatoire et hésitante .

### **Equilibrage :**

a - recherche de la dimension qui se débranche, à l'aide d'indicateurs corporels, trois mouvements avec les bras qui sollicitent des groupes de muscles. Grégory est tout à fait participant. C'est le centrage, difficulté à organiser en même temps le haut et le bas, et il exprime clairement comment il se ressent dans son corps (sens kinesthésique). Dans ce mouvement dit Nageur, les bras sont lourds, et pour le test de marche c'est déséquilibré entre le pied droit et le pied gauche . Autre indicateur corporel: plier les genoux, ou être sur la pointe des pieds: pas confortable .

b - choix de 2 activités Brain Gym: les points de l'espace et les points d'équilibre.

Points de l'espace: on bouge les yeux sur une ligne verticale en stimulant certains points sur la ligne médiane du corps cet exercice permet entre autres : relaxation du système nerveux central, capacité d'organisation, de concentration ..

Points d'équilibre: massage des espaces

juste derrière le mastoïde.

Cet exercice aide entre autres à la prise de décision, la concentration, et à la pensée associative (je comprends ce que je lis).

Toutes les vérifications sont reprises, avec des changements notoires. Gregory se sent bien dans son corps.

C'est le moment de faire la post-activité .

### **Post-activité :**

dans le même livret, une page est ouverte au hasard. Lecture fluide, et sans hésiter à chaque adjectif, Grégory s'arrête et dit d'une voix assurée: adjectif . Plus d'hésitation.

Les parents sont étonnés et ravis d'un résultat aussi rapide.

Quant à Grégory, il réplique devant l'étonnement de ses parents: Ben, oui, quoi !

Consigne: pour intégrer vraiment, répéter à la maison les 2 exercices de la séance, pendant au moins 1 mois!

Bel exemple de l'efficacité d'une méthode. Beau résultat aussi grâce à la formidable présence des parents qui ont soutenu et entouré leur fils. La séance finie, le consultant ne maîtrise plus rien si les exercices ne sont pas repris régulièrement à la maison.

Merci à tous les trois.

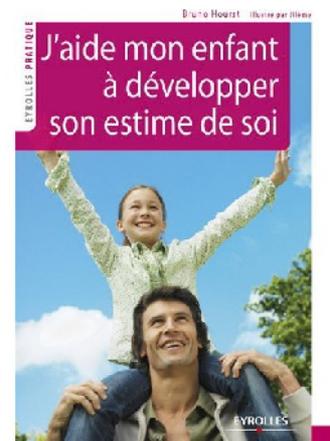
## LIVRET DE CHEVET

### ***J'aide mon enfant à développer son estime de soi***

de Bruno Hourst,

éditions Eyrolles, 245 pages, 10 euros

Comment comprendre certains comportements dérangeants d'un enfant ou d'un adolescent ? Pourquoi l'agressivité, la violence ou la passivité ? Pourquoi le sentiment d'être mal aimé, l'auto-dénigrement ou le refus de l'école ? Sans doute une difficulté avec son estime de soi. La notion d'estime de soi est donc à remettre au centre de tout projet éducatif. Ce guide, mêlant conseils, pistes d'action et de réflexion, souhaite aider le parent (et tout adulte en charge d'enfants et d'adolescents) à construire l'estime de soi au jour le jour, celle de l'enfant et la sienne également.





# Comme d'habitude tu feras ton Brain Gym, comme d'habitude...

Par Paul Landon

## Comment créer de nouvelles habitudes (nouvelles résolutions)

La clé de la réussite en Éducation Kinesthésique®/Brain Gym® (mais aussi en intégration des réflexes, en hygiène de vie ou en sport) dépend souvent de notre capacité à créer de nouvelles habitudes quotidiennes (des rituels positifs) et de s'y tenir. Nous allons voir comment y parvenir.

Nous avons tous eu la *volonté* de changer, que son alimentation, que son style de vie, que sa façon d'être ; nous avons tous pris de bonnes résolutions (au nouvel an, à notre anniversaire, à la rentrée) et pourtant *nous ne nous y sommes pas tenus*. Nous nous sommes inscrits au club de gym, au cours de danse... et après 3 mois maximum nous avons abandonné. Nous avons tous dans un placard un rameur ou autre accessoire de gym quasi-neuf. Pourtant on nous a tous nourri du « Si tu veux tu peux ! ».

Malheureusement, s'il suffisait de *vouloir* pour *pouvoir* (arriver à nos objectifs) alors nous serions tous au top de notre forme et vivrions tous la vie rêvée.

Force est de reconnaître que ce n'est pas le cas. Et pire, à chaque fois que nous avons échoué à nous tenir à nos bonnes résolutions, nous avons renforcé notre manque d'estime de nous même et nous nous disons que nous sommes des incapables, que nous n'y arriverons jamais...

## Alors la volonté ne suffit pas ? Pourquoi ?

Parce que nous cherchons à agir à partir de notre sphère cognitive (néo-cortex) et non à partir de notre « reptilien ». Le néo-cortex prend des décisions conscientes, fixe des objectifs mais si nous ne les transformons pas en automatismes (cerveau reptilien) nous n'y arriverons pas. Or l'erreur c'est de vouloir en faire trop et de manière consciente à la force de la volonté.

On veut retrouver la forme alors on se dit que promis à partir de demain je fais une heure par jour de gym. Et puis le lendemain, se présente tant de bonnes excuses, on est fatigué, ou bien il pleut alors que l'on a prévu de courir et en définitive on ne fait rien. Le problème c'est que l'on a eu les yeux plus gros que le ventre. Cela dit à la force de la volonté on peut parfois tenir... un certain temps, 15 jours en général, puis un jour, une vraie excuse se présente, un empêchement, et du coup on ne s'entraîne pas et alors on abandonne tout, on baisse les bras.



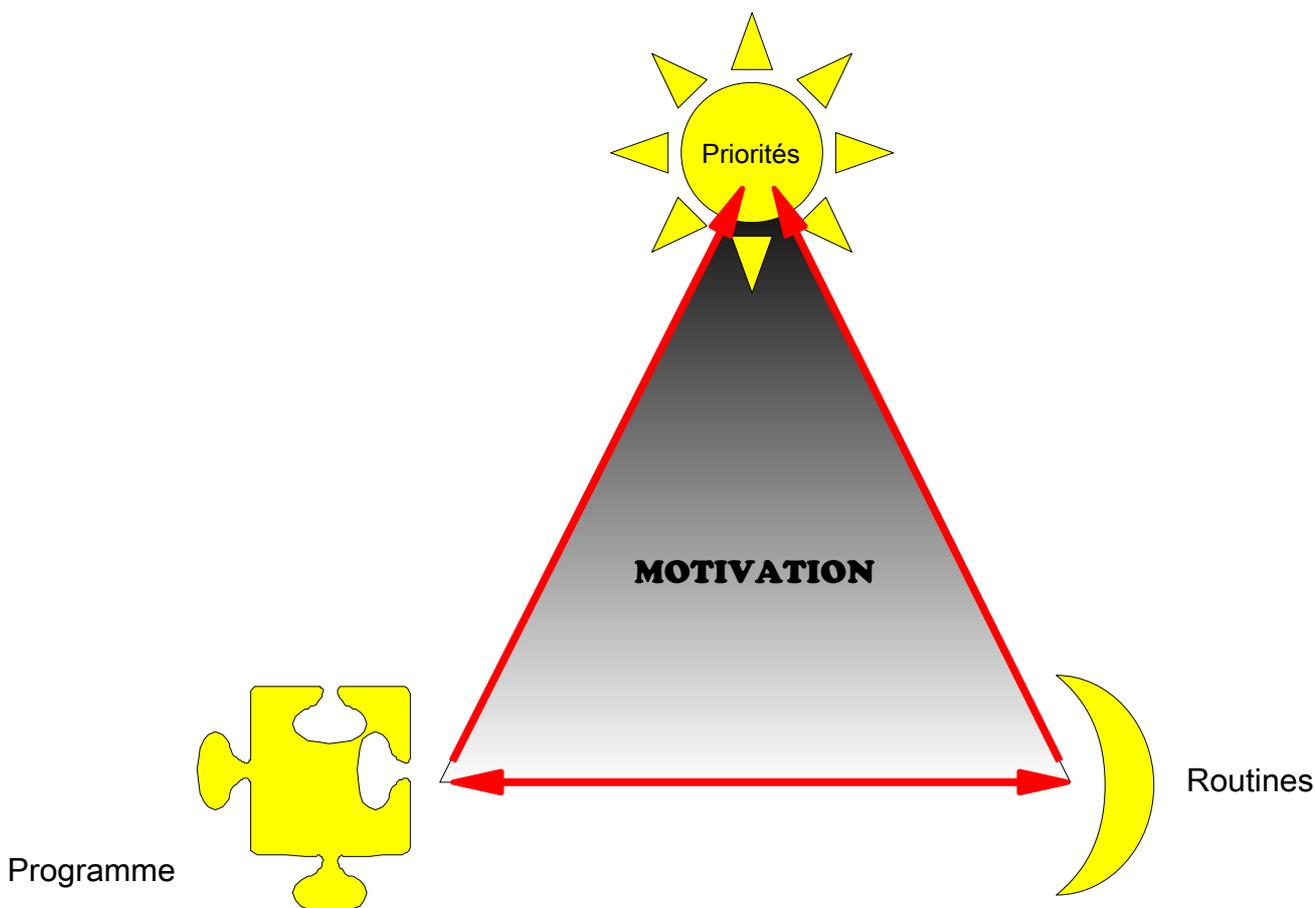
C'est notre capital « volonté » qui c'est épuisé. C'est ainsi que se comporte le néo-cortex, le cerveau de « l'intelligence ». La solution se trouve ailleurs, dans la partie reptilienne du cerveau, celle qui est responsable de nos habitudes, de nos rituels, de nos mécanismes de survie. Et c'est ce que font les sportifs professionnels, les vrais, les tatoués. Ils ont leur routine alors ils la suivent, et même s'ils n'ont pas envie, même si ceci ou cela, ils s'entraînent...

Alors comment devenir un VRAI athlète et rester motivé qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige (au sens propre ou figuré) ?

La véritable MOTIVATION, c'est ce qui me met en MOUVEMENT, celle qui me fait agir et prendre en main ma vie. Voyons voir les secrets de cette motivation que j'ai éclairci pour vous par le schéma du *triangle de la motivation* :

## La triade de la motivation

1. **Établir des priorités** dans la vie, ce que j'ai représenté par le soleil qui nous guide.
2. **Créer une habitude**, une routine, ce que j'illustre par une lune, car il n'y a pas plus routinière que la lune, elle croît ou décroît sans se poser de questions (enfin je crois).
3. **Se programmer**, symbolisé par une pièce de puzzle. Les pièces que nous allons mettre ensemble vont former un programme qui va nous permettre, à l'aide de routines, d'atteindre nos objectifs.



Voyons à présent ces trois aspects de la triade en détail :

## 1. Mes priorités

La première chose à faire pour enclencher la motivation c'est d'établir *par écrit* ses priorités dans la vie. Par exemple :

- Jouer avec ses enfants
- Faire du sport
- Jouer de la musique
- Mincir
- Se faire de bons petits plats sains...

C'est en général ce type de priorités que la plupart d'entre nous avons dans la vie.

Et pourtant la réalité est toute autre.

La dure vérité c'est que nous disons n'avoir pas de temps pour nous entraîner ou de faire à manger mais que nous passons 3h30 devant la télé chaque jour (moyenne nationale française).

Cherchez l'erreur !

Comment en sommes nous arrivés là ?

À cause du fait que la plupart de notre temps libre est rempli par des activités qui ne demandent aucune dépense d'énergie et qui de plus sont chronophages. Or nos corps ne sont pas des machines, bien au contraire. Une machine, plus on l'utilise plus elle s'use, nos corps moins on les utilise plus ils se détériorent. **Moins je demande à mon corps de produire de l'énergie, plus il se met en hibernation et moins il en produit.**

Nous en avons tous fait l'expérience : comment nous sentons nous après avoir passé un dimanche après-midi devant la télé (ce qui n'a pourtant quasiment pas demandé d'énergie) et comment nous sentons-nous après une balade familiale qui pourtant a nécessité une dépense d'énergie conséquente ?

Quel paradoxe, « je ne fais rien et ça m'épuise, je bouge et ça me donne de l'énergie » !

La raison en est que nous sommes conçus pour bouger et faire appel à nos réserves d'énergie, c'est une question de survie pour nous autres, membres du règne animal. Alors la clé de la réussite c'est de passer de notre mental (néo-cortex) à notre animal (cerveau reptilien). Transformer la volonté en actions. Voici la recette : établir un programme et mettre au point une ou plusieurs routines qui vont nous *donner* de l'énergie et non nous en coûter.

## 2. Mon programme

Maintenant que nous avons établi nos priorités, il va falloir les transformer en objectifs (via un programme écrit) puis en actions (via des routines quotidiennes). Établir un programme est une science, que dis-je un art, qui demande une certaine expérience et du savoir-faire (il y a même des livres entiers consacrés à la préparation sportive et à l'établissement de programmes en fonction des objectifs recherchés). Dans quelque temps vous serez à même de concevoir votre programme Brain Gym (ou CTS) vous-même, mais dans un premier temps ça va vous

demander trop d'énergie, trop de volonté est requise, c'est pourquoi votre programme, je vais vous le donner et vous n'aurez plus qu'à le suivre, je vais être votre *entraîneur*. Mais voyons d'abord le dernier point du triangle de la motivation.

### 3. C'est la routine

C'est certainement l'élément le plus important de l'approche que je vous propose ici et qui risque de vous surprendre.

Le secret c'est celui du brossage de dents : il est minuit passé, vous êtes fatigué, vous ne pensez qu'à une chose après la bonne (ou pas) soirée que vous avez passée : dormir. Et pourtant vous passez d'abord par la salle de bain et vous vous lavez les mains, le visage et vous vous brossez les dents. Vous ne vous posez même pas la question de savoir si vous allez le faire ou pas, vous êtes crevé mais vous ne vous couchez pas immédiatement, vous vous lavez d'abord.

Ça c'est le cerveau reptilien en action ! Vous avez mis en place (dans l'enfance certainement) une routine qui fait que vous ne vous posez pas de question, vous ne faites pas appel à la volonté, c'est un rituel. Avant le dodo, la toilette. De même, vous vous habillez avant le petit déjeuner, ou prenez la douche avant ou après manger... En définitive, les rituels que nous suivons dans la vie sont assez nombreux. Certains sont bons, comme se brosser les dents, d'autres moins comme allumer la télé en rentrant chez soi.

#### Créer une routine efficace

Cinq minutes !

Cinq minutes ou moins (3 minutes suffisent en fait) c'est tout ce qu'il faut pour créer une routine. Vous allez ajouter chaque jour (sauf le dimanche) 3 à 5 minutes d'exercices dans votre vie (notez que ça marche pour d'autres choses). Décidez (et c'est le seul acte de volonté que je vous demanderais) d'un horaire ou d'un moment extrêmement précis où vous allez utiliser ces 5 minutes. Par exemple : le matin entre 7h et 7h03 ou bien le soir juste après le dîner et avant d'allumer la télé. Donc soit une heure précise soit entre telle ou telle action que vous faites habituellement (donc ajouter un rituel bref entre d'autres que vous avez déjà mis en place -consciemment ou pas). Ça vous semble peu et pourtant c'est énorme. Dites-vous que vous vous donnez 3 à 5 minutes par jour rien que pour vous, surtout pas plus. Si vous faites plus vous utiliserez la volonté (qui s'épuise) et à long terme vous risquez d'échouer et de tout laisser tomber.

Trois à cinq minutes, tous les jours sauf le dimanche à un moment précis, tel est l'engagement que je vous demande de prendre. Ça vous semble ridiculement faisable, c'est bien ça le truc. Le néo-cortex croit que ça n'est rien et ne va pas chercher à lutter contre cette nouvelle action avec toutes ses programmations négatives et ses peurs du changement. Vous allez faire ça pendant un mois, 28 jours, une lune.

L'erreur à ne pas commettre serait de ne pas **programmer** dans votre emploi du temps votre nouveau rituel et de vous dire que vous trouverez bien 5mn. Ne faites surtout pas ça. Aucun sportif pro ne se dit qu'il ne s'entraînera que s'il a le temps, si l'occasion s'en présente dans son emploi du temps. Tout est planifié chez lui à la minute près. Et s'il n'est pas là à l'heure son entraîneur va lui passer un sacré savon (je vous avais dit que c'était une histoire de toilette).

## La pratique et le programme clé en mains :

Il vous faut :

- un minuteur numérique pour cuire les œufs (5€ environ) ou une montre avec la fonction compte à rebours, de telle sorte que vous puissiez pratiquer sans regarder la montre (mais si vous n'en avez pas ce n'est pas une excuse valable pour ne pas pratiquer).
- une balle de tennis ou de golf ou autre (grosse balle rebondissante) ou même des billes répandues dans une grande boîte à chaussures.
- un calendrier ou agenda et un stylo.



## Voici mon ordonnance :

N°	Exercice	Temps
1	Placez vos mains sur votre ventre et observez votre respiration sans chercher à la modifier.	1 min
2	AUTO-massage du pied gauche sur la balle de tennis, de golf ou les billes.	1 min
3	Idem N° 2 mais avec le pied droit.	1 min
6	Idem N°2 mais avec la main gauche.	1 min
7	Idem N°2 mais avec la main droite.	1 min

C'est fait, bravo maintenant allez écrire sur votre calendrier ou agenda que vous avez fait votre programme, soit en marquant une croix, soit mieux en mettant un commentaire du style : 3 minutes faciles ou 5 minutes pénibles, ou 4 minutes joyeuses ou des remarques sur ce que vous avez ressenti (pied droit douloureux...). Ne prenez pas cette notation à la légère, tous les professionnels font ça et c'est un des secrets de la réussite. Ce faisant vous reconnaissez le bon temps passé, vous vous auto-congratulez et vous accroissez votre estime personnelle. C'est essentiel pour votre capital motivation.

Donc, pendant un mois entier, 3 à 5 minutes par jour. Si nous n'avez le courage de ne prendre que 3 minutes, ne faites que les trois premiers exercices, laissez tomber les mains. Ne cherchez pas à en faire trop mais surtout tenez-vous à ce rendez-vous quotidien. Si quelqu'un veut vous donner rendez-vous à 7h02, désolé ce n'est pas possible je suis pris à 7h02 en revanche je suis libre à 7h04 (quelle classe !).

Un mois plus tard, vous avez fait 28 croix sur votre calendrier, félicitations **vous avez créé une routine**. Ce n'est pas terminé pour autant, il faut la garder et l'étendre. Au bout d'un mois vous aller pouvoir, soit prolonger un peu votre routine, soit en ajouter une seconde à un autre moment de la journée et créer ainsi une seconde habitude saine.

**La suite, étendre très progressivement ses rituels, sur plusieurs mois. S'il vous faut 6 mois pour libérer 20 minutes par jour pour faire de l'exercice c'est parfait ! Après le reste ira tout seul.**

# Créer une nouvelle routine

**Décrivez** la nouvelle routine que vous voulez créer :

**Quand** : à quel moment spécifique de la journée allez-vous implémenter cette routine ?

**Où** : à quel endroit allez-vous habituellement implémenter cette routine ?

**Comment** : décrivez en détail la manière de vous y prendre :

Si...	Alors...

**Si... : décrivez ce que vous allez faire lors de circonstances particulières.  
Planifiez !**

# Les adresses

FRANCE

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

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

-07150 SALAVAS, Le Deves : COURANT Sylvie 06 82 67 42 17 s.courant@wanadoo.fr

-11200 FABREZAN, 3 place Charles Cros, MAINCENT  
Violaine, 06 81 76 84 02,  
[violaine.maincent@gmail.com](mailto:violaine.maincent@gmail.com),

-14000 CAEN, 7 avenue de Tourville, LABOULAIS  
Corinne, 06 08 62 24 82, colaboulais@free.fr

-14000 CAEN, 62 rue Pierre de Coubertin :LONDON  
Paul 02 31 53 60 12 cfp@mouvements.org  
<http://www.mouvements.org>

-14130 PONT L'EVEQUE, 1 rue Harou : VINCENT-  
ROUSSELOT MIREILLE, 06 73 39 19 23  
rousselotvincent@wanadoo.fr

-14210 NOYERS BOCAGE, 3 rue des Grands  
Champs : LABOULAIS Corinne colaboulais@free.fr 06 08 62 24 82

-21000 DIJON, 34 rue des Perrières: GENDRE  
Genevieve:06 32 72 25 50  
genevieve.gendre@orange.fr

-21000 DIJON, chez Antidotes, 11 rue de Bellevue :  
TAABLE Marie-Louise 06 79 10 05 59  
[www.emotions-harmonie-mouvements.fr](http://www.emotions-harmonie-mouvements.fr)

-31600 MURET, 2 chaussée de Louge : LEBASQUE  
Mireille 06 62 80 53 24 mireillelebasque@orange.fr  
[www.ecole-mireille-lebasque.com](http://www.ecole-mireille-lebasque.com)

-34090 MONTPELLIER, 598 avenue du Père Soulas :  
POUVATCHY Françoise 06.86.64.85.00  
francoise.pouvatchy@neuf.fr

-38100 GRENOBLE, 5 rue Marcel Peretto : SAVORNIN  
Fabienne 04 76 87 71 81 fsavornin@free.fr

-41000 BLOIS, 72 rue des Chalands, GOBILLOT  
Fabienne, 06 73 51 73 18 - 02 54 56 14 00

-42000 SAINT ETIENNE, 87 cours Fauriel: KARSENTI  
Olivia 06 27 46 07 48 ovca80@hotmail.com

-44000 NANTES, 155 Rue Paul Bellamy: IMARI Céline  
02 51 70 04 32 celine.imari@gmail.com  
<http://www.bougerpourapprendre.com>

-44300 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN  
Xavier 02 28 08 00 08 xaviermeignen@ecapnantes.fr  
<http://www.ecapnantes.fr>

-44300 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN  
Christophe 06 06 77 37 15  
christophemeignen@ecapnantes.fr  
<http://www.ecapnantes.fr>

-44100 NANTES, 29 rue de la Maison Blanche :  
VAUGEOIS Christelle 02 40 76 02 65  
christellevaugois@yahoo.fr  
<http://www.kinesiologie44.com>

-44310 ST PHILBERT DE GRAND LIEU, 5 Rue  
Plaisance : IMARI Céline 02 51 70 04 32  
celine.imari@gmail.com

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.

Adhérent 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 !).

[www.bougerpourapprendre.com](http://www.bougerpourapprendre.com)

-44240 LA CHAPELLE SUR ERDRE, 17 rue Mendès  
France : GUINEL Dominique 02 40 93 04 75,  
doma.guinel@wanadoo.fr

-44700 ORVAULT , 11 rue Dalton : FOUASSIER  
Monique 02 40 63 55 95 mfouassier@wanadoo.fr

-44840 LES SORINIERES, 4 rue de l'Elan : BABIN  
Magali, 06 79 43 32 10, magalibabin@yahoo.fr

-49080 BOUCHEMAINE, 2 route de la Pommeraye :  
GUYON CASTAN Nadine 02 41 77 13 78  
[nadine.guyoncastan@free.fr](mailto:nadine.guyoncastan@free.fr),

<http://traces-de-vie.comuv.com>

-49000 ANGERS, 22 Rue du Petit Launay : ROYE  
Nathalie 07.86.50.09.84 / 09 66 98 00 26 /  
[nath.roye@gmail.com](mailto:nath.roye@gmail.com)

[lemouvementcestlavie.fr](http://lemouvementcestlavie.fr)

-50120 EQUEURDREVILLE, 4 rue des Flots, banlieue  
Cherbourg : FAUQUEUX Hélène 06 89 06 16 36  
hfauqueux@yahoo.fr

-50310 MONTEBOURG, 22 Place St Jacques,  
BISSON Marie, 06 59 04 36 29 mariebg@neuf.fr

-54000 NANCY , 26 rue Grandville: BATAILLE Brigitte  
06 87 51 14 88 brigitte.bataille3@wanadoo.fr

-56580 CREDIN, La buzardière : COUDE Danièle 06  
87 23 06 25

-59134 FOURNES EN WEPPE 50 rue du Parvis  
Notre Dame NOENS Thierry 0633125812  
noens.thierry@orange.fr

-59140 DUNKERQUE , 56 rue du 110e RI : MARTIN  
Marie-Paule 03 28 59 17 08 mariep.martin@laposte.net

-59890 QUESNOY sur DEULE 21 Rue Léonard de  
Vinci: PASTOR Geneviève 03 20 15 04 60  
genevieve.pastor@voila.fr

<http://www.kinesiologie-gp.com>

-61100 FLERS , 64 rue A Lecornu : LANDRY Colette 02  
33 65 21 26 colette.landry@laposte.net

-62780 CUCQ, BP 26, ROUSSEL Nicolas, 06 30 71 72  
03 nicolas@kinesiologie-nr.com  
<http://www.kinesiologie-nr.com>

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

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

-72130 ST LEONARD DES BOIS, Les Buissons :  
JANIN françoise 06 71 92 18 26 ou 02 43 34 58 50  
francoise.janin2@wanadoo.fr

-75002 PARIS, 3 rue Tiquetonne: DE LARDEMELLE

Aysseline aysseline.delardemelle@gmail.com 06 10 26 11 80  
<http://www.aysseline.delardemelle.blogspot.com>  
-75007 PARIS, 63 bd des Invalides, BALDWIN April, 06.14.29.19.45 , [abbraingym@gmail.com](mailto:abbraingym@gmail.com)  
-75008 PARIS, 23 rue Clapeyron (chez M. MONNIER): NANCY Sophie, [s04nancy@orange.fr](mailto:s04nancy@orange.fr) 01 60 52 01 74 ou 06 78 01 08 91  
-75009 PARIS, 69 rue St Lazare, CANU Agnès, 06 68 02 22 43, [agnes.canu\(chez\)gmail.com](mailto:agnes.canu(chez)gmail.com)  
<http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-blog.com/>  
-75009 PARIS 10 rue Buffault : LECUT Claire 06 76 36 59 06 [claire.lecut@free.fr](mailto:claire.lecut@free.fr).  
<http://www.mouvement-et-apprentissage.net>  
-76240 LE MESNIL ESNARD Penn Men, chemin des pérêts PELLERIN Chantal 06 80 52 19 52  
-76800 SAINT ETIENNE DU ROUVRAY, 39 rue des Fusillés: CORONEL Marie-Dominique 02 35 64 27 54 Fax 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@orange.fr](mailto:s04nancy@orange.fr)  
-78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX, 1 rue Urbain de Verrier: GRASSI Catherine 06 61 42 19 03 [cgrassi@wanadoo.fr](mailto:cgrassi@wanadoo.fr)  
-78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Florence 01 39 16 50 30 [florence.courquin@gmail.com](mailto:florence.courquin@gmail.com)  
-78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Jean-Stéphane 01 39 58 83 97 - 06 08 55 73 18 [js.courquin@gmail.com](mailto:js.courquin@gmail.com)  
[www.ecolodo.fr](http://www.ecolodo.fr)  
-78280 GUYANCOURT, 64/66 Rue Eugène Viollet Leduc, Cabinet Medical de l'Europe: HOERMANN Isabelle 06 62 47 81 79 [isabelle.hoermann@wanadoo.fr](mailto:isabelle.hoermann@wanadoo.fr)  
-78330 FONTENAY LE FLEURY, Espace Chrysalide, 3 Av. de la République, CANU Agnès, 06 68 02 22 43, [agnes.canu@gmail.com](mailto:agnes.canu@gmail.com)  
<http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-blog.com/>  
-78450 VILLEPREUX, 27 avenue Bois Bataille, FRANCELIN Dominique 01 34 62 27 68 ou 06 60 85 46 33 [dfrancelin@free.fr](mailto:dfrancelin@free.fr)  
-84460 CHEVAL BLANC, 41 Rue du Bas Cabedan: LAGIER LIBERATO Elise 04 90 71 58 51 et 06 13 78 19 68 [eliselagier84@orange.fr](mailto:eliselagier84@orange.fr)  
-84570 MORMOIRON Route de Bedoin: DESAPHY Sophie 06 73 95 80 53 [activaperformance@orange.fr](mailto:activaperformance@orange.fr)  
-86280 SAINT BENOIT, 3 Chemin de la Mérigotte : MATTEI Marie, 06 51 03 08 64, [mattei.marie@wanadoo.fr](mailto:mattei.marie@wanadoo.fr),  
[rmt-france-rhythmic-movement-training.com](http://rmt-france-rhythmic-movement-training.com),  
[www.123siteweb.fr/lasanteparlemouvement](http://www.123siteweb.fr/lasanteparlemouvement)  
-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@sfr.fr  
-89000 AUXERRE, 39 avenue Jean Jaurès : TAABLE Marie-Louise 03 86 49 07 02  
[www.emotions-harmonie-mouvements.fr](http://www.emotions-harmonie-mouvements.fr)  
-91520 EGLY, 11 résidence de la Guillemaine, Anne-Marie TECHER, 06 29 40 60 50, [annemarie.techer@sfr.fr](mailto:annemarie.techer@sfr.fr)  
(Association Huit'A'Corps)  
-91840 SOISY SUR ECOLE, 6 Grande Rue, CANU Agnès, 06 68 02 22 43 [agnes.canu@gmail.com](mailto:agnes.canu@gmail.com)  
<http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-blog.com/>  
-92350 LE PLESSIS ROBINSON, 4 rue du moulin Fidel : MAIREAUX Anne [amaireaux@gmail.com](mailto:amaireaux@gmail.com), 06 73 56 24 85  
-93160, 2 allée de la Butte aux Cailles, Frédérique JEAN, 06 12 11 51 49, [huitacorps@yahoo.fr](mailto:huitacorps@yahoo.fr)  
(Association Huit'A'Corps)  
-94130 NOGENT SUR MARNE, 12 Rue de la Muette: TAILLE Anne-Marie 06 70 52 87 38  
[www.annemarietaille.fr](http://www.annemarietaille.fr)  
-94140 ALFORTVILLE, 61 rue Véron, COLLIN Nathalie 06 12 70 33 32 [ncb.psychomot@gmail.com](mailto:ncb.psychomot@gmail.com)  
-95450 US, 17 rue de la Liberation :LEcut Claire 06 76 36 59 06 [claire.lecut@free.fr](mailto:claire.lecut@free.fr).  
<http://www.mouvement-et-apprentissage.net>  
-97150 ST MARTIN, Chantier Geringa, Route de Sandy Ground : LASSINOT Hélène, 06 90 74 58 00, [h.lassinot@laposte.net](mailto:h.lassinot@laposte.net)

#### BELGIQUE

[www.braingymbelgium.be](http://www.braingymbelgium.be)

#### CANADA

SAINT ANDRE AVELLIN JOV IWO 22 Rue Principale: DUGAS Michel 819-983-8221  
[mich.dugas@GMAIL.COM](mailto:mich.dugas@GMAIL.COM)

<http://www.plaisir-dapprendre.ca>

#### ITALIE

<http://www.braingymitalia.org>

#### SUISSE

1950 SION Rue de la Porte Neuve 9 : THIESSOZ Josiane 0041 27 3236930  
[josiane.thiessoz@bluewin.ch](mailto:josiane.thiessoz@bluewin.ch)  
3770 ZWEISIMMEN \"Wart\" Reichensteinstrasse 15: LUDI-ROD Francine 0041 33 72 206 19ludi-wart@bluewin.ch