



Le journal du Brain Gym

N°43 – 4ème numéro 2014

www.braingym.fr

3€



Dessin réalisé magnifiquement par Amaury

MENU

Infos générales.....	2
Atelier Brain Gym : Le plein d'énergie.....	3
Brain Gym en Afrique du Sud	4
Histoire d'ECAP« Noël».....	7
Cheval et Edu-k : la méthode Equinésio.....	8
Un autre regard sur l'hyper-activité.....	10
Articles Brain Gym à l'école.....	12
Bar à eau.....	13
L'outil indispensable.....	14
Livre de chevet.....	14
Les adresses.....	15

L'Éducation Kinesthésique/Brain Gym

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

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

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

Nos influences sont nombreuses :

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

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

Définition

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

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

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

Un réseau de qualité

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

EDITO

Chers lecteurs,

Chères lectrices,

Dans ce dernier numéro de cette belle année 2014 nous vous emmenons en Afrique du Sud, auprès des chevaux et partout où émergent de nouvelles opportunités de développer le Brain Gym dans le quotidien, l'école, etc...

Nous souhaitons vous lire ce journal avec autant de plaisir que nous en l'éditant !

Un grand merci aux personnes qui nous ont transmis leurs expériences et témoignages.

Nous sommes toujours à la recherche de témoignages, de comptes rendus de séances qui vous ont semblé intéressantes à partager et autres sujets que vous souhaitez diffuser aux adhérents de l'association.

Bonne lecture et très belles fêtes à tous !

Le Bureau

L'ASSOCIATION BRAIN GYM FRANCE

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

1- Les membres **sympathisants** s'intéressent à l'Éducation Kinesthésique.

Sympathisant classique : 15€ ; reçoit le journal de l'association – 4 numéros par an et tous les courriers de l'association par la Poste de manière classique.

Sympathisant internet : 10€ ; reçoit le journal de l'association – 4 numéros par an et tous les courriers de l'association par courriel (email), via internet. Charge à vous de les imprimer chez vous si vous le souhaitez. Ces courriers et journaux sont envoyés au format Acrobat (pdf).

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

3- Les membres **instructeurs-consultants pratiquent l'Éducation Kinesthésique en individuel et l'enseignent.**

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

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

Ce que nous proposons pour tous nos membres :

- Une liste des instructeurs et consultants.
- Une rencontre annuelle.
- Un journal trimestriel.
- Un site internet : www.braingym.fr

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

L'ATELIER BRAIN GYM: ou comment faire le plein d'énergie et de détente en même temps

Marie Bisson
Animatrice Brain Gym



« Je ne comprend pas... si je me détends je vais plutôt être ramollo et si je fais le plein d'énergie je vais être un peu speed...! Alors vos ateliers ils vont me faire quoi au juste ? »

Effectivement, au premier abord, ça paraît bizarre. Alors après une brève explication du contenu, à savoir des mouvements doux accessibles à tous (Brain Gym, dynamique du mouvement, cercle de vision...) suivis d'une petite relaxation (billes tournoyantes, respiration ventrale...) je leur propose de venir faire une séance ou deux pour sentir les choses. Nous savons tous que cela vaut bien mieux qu'un long discours...

Les personnes comprennent alors ce titre qui leur semblait contradictoire, elles sont à la fois détendues (plus posées, moins stressées, plus « zen ») et pleines d'énergie (en forme, plus joyeuse). Pour résumer les impressions des participants : « qu'est-ce que ça fait du bien » et « les effets se prolongent... »

Ce que j'aime beaucoup c'est la rencontre de

personnes différentes. De celles qui sont là car la gym est devenue trop dure à d'autres qui viennent pour remplacer un cours de yoga parce qu'elles ont déménagé ou que l'horaire ne convient plus... Bref tout le monde y trouve son compte.

Pour ma part j'aime beaucoup ces ateliers. Amener les personnes à être à l'écoute de ce qui est possible ou non pour elles, à prendre conscience de l'importance de leur corps pour faire face au stress, pour se sentir bien. Que du bonheur !

Dans les effets surprises des ateliers, il y a cette année une jeune fille qui vient car elle se sent stressée et qu'elle a beaucoup de mal à s'endormir, depuis 3 séances elle est quasi endormie à la fin de la relaxation et hier elle était complètement endormie et vraiment partie pour sa nuit...!

En espérant que ce petit article fera passer le cap à ceux qui aimeraient mais hésitent à mettre en place un atelier dans leur ville.

Bon Brain Gym à tous et bons ateliers.



MON EXPERIENCE BRAIN GYM EN AFRIQUE DU SUD

Aurélie Lemièrre

Animatrice Brain Gym / Enseignante en Français / Peace and Joy Activist



Enseignante en Français, j'ai découvert Brain Gym/Edu-K grâce à une amie qui avait effectué la formation et qui m'a dit : « Pourquoi tu n'essaies pas la formation de Brain Gym, ce programme de mouvements aide à

mieux apprendre, avec plus de facilité ainsi qu'à mieux gérer nos émotions, notre stress, relâcher nos tensions ». J'ai suivi son conseil, et lorsque j'ai commencé la formation, je me suis dit : « C'est vraiment cela dont j'aurai eu besoin pour mieux apprendre à l'école et être motivée par l'apprentissage, car j'avais de grosses difficultés de concentration et d'écoute du fait d'un manque d'intégration du système auditif et de certains réflexes de l'enfance ». Comme il n'est jamais trop tard pour apprendre, j'ai décidé de poursuivre la formation Brain Gym/Edu-K en tant que consultante et formatrice en Afrique du Sud.

Durant une séance individuelle de Brain Gym/Edu-K, j'ai réalisé que mon système auditif n'était pas intégré à 100% et lorsque je suis allée chercher d'où ça pouvait venir et quand cela avait commencé, la première pensée qui m'est venue était quand j'avais 6 ans.

J'ai ressenti comme un stress énorme, dépassant mes capacités à apprendre et m'empêchant d'apprendre avec mon système auditif. Ce qui signifie que j'expérimentais soit grâce à mon système visuel, soit grâce à mon système kinesthésique. Or, à cette époque nous devions rester assis en classe, pendant de longs moments sans bouger, pour écouter et apprendre ce que l'instituteur nous enseignait. Bien évidemment, cette façon d'apprendre n'était pas du tout adaptée à mes capacités

d'apprentissage, ni à ma façon d'apprendre et par conséquent cela entraînait : un grand manque d'intérêt pour l'école ainsi que des difficultés d'apprentissage telles que manque d'écoute, de concentration... et les matières qui nécessitaient l'écoute n'étaient forcément pas mes matières préférées puisque je trouvais cela difficile. Je me rappelle certains commentaires sur mes bulletins scolaires : quelques bavardages en classe (ahah !).

Une fois, mon système auditif intégré, je peux désormais apprendre par l'écoute également ce qui entraîne une facilité d'apprentissage. Quelle chance nous avons aujourd'hui d'avoir des alternatives d'apprentissage!

Les 26 activités de Brain Gym nous aident à mieux apprendre car ils ont été conçus pour améliorer nos apprentissages telles que la concentration, la mémoire, l'écoute, la lecture, la compréhension, l'écriture, l'orthographe, les maths, le dessin, les langues, la communication, l'organisation, la coordination, activer le système visuel et auditif, l'estime de soi, la confiance en soi et bien d'autres encore.

Brain Gym/Edu-K, m'a beaucoup aidée et continue de m'aider à atteindre toute sorte



d'objectifs dans tous les domaines de ma vie (professionnel, éducatif, social, financier, relationnel, spirituel, musical et vocal, discours en public, santé, bien-être et bien d'autres encore). J'utilise également d'autres techniques de relaxation et de guérison naturelle, que j'ai étudiées, ici, en Afrique du Sud, et qui m'ont énormément aidées à mon développement personnel ainsi que mes clients, tels que : la Guérison Tibétaine Energétique, la visualisation, la méditation, massage des méridiens ; des exercices de Vitalité et de Prolongement de Vie, et autres.

Je pratique ces activités régulièrement lors de mes séances individuelles et de groupes au bureau ou en école, à domicile ou en espace santé ; ou bien lors de mes ateliers ou séances pour enfants, adolescents, adultes et autres interventions.

La vie nous est donnée pour apprendre et enseigner. C'est pourquoi, je souhaite partager et faire connaître à tous ces merveilleux outils de santé et de bien-être qui nous aident au quotidien et qui nous rendent une vie meilleure, heureuse, prospère et positive. Toutefois, cela n'est pas évident de proposer des outils éducatifs qui permettent un changement positif personnel et radical, ou bien un changement du système éducatif actuel. Beaucoup de personnes, institutions, écoles publiques, ne sont pas prêtes pour le changement et préfèrent rester avec les mêmes conditions et règles scolaires datant de plu-



sieurs décennies.

Toutefois, on constate que les résultats scolaires sont lamentables; notamment dans certaines écoles dans lesquelles les taux de réussite sont très très bas. Il est donc temps

d'agir et de changer ce qui ne fonctionne plus. Il est temps maintenant de proposer des outils d'apprentissage qui font bénéficier tout le monde les enseignants, les élèves et les institutions afin d'encourager, de motiver les élèves, les parents et les enseignants ainsi que de donner davantage d'opportunités de réussite et de possibilités d'avenir optimiste et positif à tous. Je suppose que c'est un peu la même chose en France qu'en Afrique du Sud dans le domaine éducatif : It's Time for a Positive Change. Le temps est venu pour un changement positif avec d'autres alternatives éducatives d'aide telles que le Brain Gym/Edu-K.

Par ailleurs, Brain Gym/Edu-K me permet aussi d'être très active au sein de différentes communautés sud-africaines et de faire une différence dans la société dans laquelle nous vivons grâce à l'organisation de diverses actions humanitaires et d'interventions dans des écoles en grande nécessité d'Education Kinesthésique ; ainsi qu'en organisant divers événements éducatifs pour la paix. Ces événements sont indispensables pour progresser vers un avenir positif en Afrique du Sud, au Cap et ses alentours, à Hout Bay (Western Cape/Cap-Ouest) où je réside ; ils sont nécessaires, notamment, dans les « townships » où sont entassés des milliers de « shacks » (sortes de cabanes-abris) les uns sur les autres dans lesquels des millions de personnes vivent dans des conditions inacceptables et inhumaines (pour vous donner une idée : imaginez une famille de 5 à 7 personnes vivant dans la seule et unique pièce d'une petite cabane). Là où les crimes, la violence, les abus sexuels, les viols font partie du quotidien sans que personne ne semble agir comme si quelque chose clochait. J'irai même jusqu'à dire que c'est comme si on encourageait ces comportements. Je n'accuse personne, je constate tout simplement. Cependant, tous les jours, les victimes se font de plus en plus nombreuses et les « shacks » continuent de se construire sans que personne n'intervienne. Les actions et les événements humanitaires et éducatifs sont donc urgents et indispensables dans ces « townships ».

Je m'investis donc bénévolement, pour ma propre conscience, dans l'organisation d'évé-

nements pour la paix tels que : la Journée Internationale Pour la Paix qui a lieu le 21 Septembre, Global Oneness Day : le 24 Octobre, One Billion Rising : le 14 Février, Journée Nationale de la Femme Afrique du Sud (National Women's Day) : le 9 Août. Ainsi que dans l'organisation de d'autres événements et actions communautaires (Music of the Soul, ce samedi 22 Novembre 2014) qui ont pour but d'informer, d'éduquer les personnes sur les vraies valeurs de la vie telles que l'amour-propre, le respect de soi-même et des autres, la compassion, l'harmonie, l'acceptance et sur l'importance de générer davantage de paix en soi-même et d'amour-propre afin de pouvoir partager ces vraies valeurs avec les autres.

Ces événements permettent ainsi :

- de ressentir la paix intérieure et l'amour de soi, de connaître et reconnaître notre responsabilité envers nous-même et au sein de notre entourage, de notre communauté, puis de notre société ;

- de ressentir le bien-être intérieur ainsi que notre «connection» avec nous-même, notre «connection» avec toute vie et toute chose humaine que nous expérimentons dans notre quotidien et cela permet donc de transformer l'énergie et les émotions négatives telle que la colère, les peurs, le ressentiment, la tristesse, l'avarice, etc ; qui nous rendent malades ; en émotions positives telles que l'amour, la joie, la reconnaissance, etc, qui nous donnent la joie de vivre et l'envie de vouloir que du bon et que du bonheur dans notre vie et celle des autres et qui, par conséquent, nous donnent une santé de fer. Enfin, je reste positive et je garde la foi ; en espérant qu'un jour un ou plusieurs sponsors généreux et désireux d'agir et d'aider pour faire une différence dans le monde ; et plus précisément à Hout Bay en Afrique du Sud; remarque(nt) le travail que nous faisons et s'engage(nt) à financer le programme de Brain Gym/EduK dans les écoles en grand besoin, notamment, là où la violence domine, de manière à former et à assister les enseignants vivant et travaillant dans des conditions diffi-

ciles (+/- 40élèves par classe) pour que leurs élèves obtiennent des résultats scolaires satisfaisants tout en étant motivés afin d'atteindre un potentiel maximal. Le niveau éducatif est si bas dans la plupart de ces écoles que des élèves de CM2 (Grade 5) ne savent ni lire ni écrire. Je recherche des sponsors en tant que consultante en Brain Gym/EduK en collaboration avec l'organisation à Non-Profit « ABC for life » ABC pour la vie (<http://www.abcforlife.org/>) qui travaille au sein de l'école Sentinel de Hout Bay, dans le but de donner des cours de Brain Gym à l'école et éventuellement de former les enseignants de cette école et d'ABC for Life qui manquent de moyens et qui assistent les élèves qui ont pris du retard scolaire dans les domaines de compétences clés comme l'anglais (langue principale), l'afrikaans et les mathématiques, la lecture... de manière à permettre à ces enfants de répondre aux normes



académiques requises, à rester à l'école et participer à des programmes après l'école.

Je serai de passage en France du 10 au 30 Décembre 2014 pour les personnes qui désirent prendre contact avec moi et échanger.

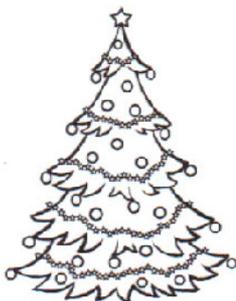
Pour tout renseignement, mon adresse mail: aurelie-braingym@gmail.com ou mon site web (anglais): <https://aureliebraingym.wordpress.com/>

HISTOIRE DE METTRE L'ECAP

NOËL

C'est bientôt Noël. Dans la forêt, tous les sapins se dressent fièrement.

Parmi eux, un sapin est triste : il se trouve trop petit. Mais avec un peu de soleil (*faire un grand soleil avec les bras*) et de pluie (*boire*), le petit sapin grandit, grandit (*mains jointes partir au niveau du ventre et monter au-dessus de la tête*) et devint magnifique (*ouvrir les bras et descendre les coudes au niveau des côtes*).



Il était tellement beau que des enfants le choisirent comme sapin de Noël et l'emmenèrent chez eux. Les enfants le décorèrent avec des boules, des guirlandes, des lumières (*points du cerveau ; tapoter le sternum*). Le sapin n'en revenait pas et regardait tout cela très étonné (*déplacements des yeux*).

Satisfaits, les enfants se mirent à danser autour du sapin (*mouvements croisés*). Mais le Père-Noël va bientôt passer, il faut aller se coucher (*s'asseoir au sol, jambes croisées, mains sous les aisselles = contacts croisés*). Pendant ce temps, la lune toute ronde monte dans le ciel (*contacts croisés : jambes étendues, mains formant la lune*).



Mikaëlle Thual (moyenne section)

EDU-K ET CHEVAL: LA MÉTHODE ÉQUINÉSIO

Solène Le Floch



Une approche différente pour les couples chevaux/humains afin de libérer des potentiels cachés.

Je me présente :

Je m'appelle Solène Le Floch, j'ai 28 ans. Après avoir suivie un cursus classique (formation scientifique), la vie m'a amenée vers la kinésiologie et donc le brain gym. Je suis installée en cabinet depuis Janvier 2012, et je pratique essentiellement la kinésiologie éducative.

A côté de cela, j'ai un lien assez fort avec les chevaux, car je suis née dans ce milieu. J'ai évoluée en compétition étant plus jeune et au jour d'aujourd'hui je suis dans une recherche constante de progression sur la justesse et l'harmonie du couple cheval/humain.

Naissance de la méthode équinésio :

Ayant mon cheval et pratiquant la monte et le travail en liberté, j'ai voulu expérimenter l'ajout des mouvements de brain gym à ma pratique de l'équitation. Cela fut plus que positif !!

D'une part j'optimisais mon équilibre à cheval, et d'autre part la relation que j'avais avec celui-ci devenait de plus en plus fluide ! Une belle évolution pris forme.

Je l'ai testé sur moi pendant plusieurs mois, en adaptant les mouvements par rapport à ce que je ressentais, et à ce que mon cheval me faisait parvenir comme informations.

Ensuite il m'était évident de pouvoir en faire profiter un maximum de personnes travaillant avec les chevaux, afin qu'ils puissent évoluer de manière plus facile et surtout avec davantage de plaisir.

J'ai donc créée un protocole que j'ai affiné au fur et à mesure de mes rencontres avec des cavaliers professionnels mais aussi de loisirs. Ce protocole, mit en place en 2013, va donner naissance à la méthode équinésio .

Le fonctionnement de cette méthode :

Cette approche prend en compte tous les facteurs de stress et va agir au plus près des besoins du couple Cheval/humain.

Lors de la séance nous évoluons à trois : le Cheval, L'humain, et le Kinésiologue.

Il est primordiale que l'humain laisse place à ses ressentis et à ceux de son cheval, s'il veut mettre à profit tous les bienfaits de la séance.

Cette méthode fonctionne en trois temps :

1 *Observation des ressentis de l'humain et du cheval lors d'un exercice général ou particulier fixé en amont de la séance. Ces observations sont basées à partir de l'ECAP et de l'équilibre tridimensionnel de l'homme et du cheval.*

2 *Mis en place de l'objectif (d'après les ressentis précédents) et apport de correction en kinésiologie éducative. A pied près du cheval.*

3 *Observation des différences de ressentis (avant/après) de l'humain et du cheval, et mis en évidence des nouveaux choix et attitudes positives lors de cet objectif réalisé.*

Cette approche prend en compte l'aspect



technique de la discipline, l'aspect émotionnel de l'humain et du cheval ainsi que l'aspect relationnel du couple cheval/humain.

Le résultat en fin de séance est impressionnant en ce qui concerne l'aspect relationnel. Cela émet une libération de potentiel commun dans le couple et une compréhension plus juste de la part de l'humain.

Faisant de la communication intuitive ani-



male, j'ai aussi intégrée ce fonctionnement dans cette approche, afin d'être au plus près du besoin du cheval. Je fais cela en début de séance afin d'informer l'humain des besoins de son cheval par rapport à l'objectif de travail donné en amont.

Les effets de cette méthode sur le cheval :

Le plus chouette dans cette pratique, c'est que les chevaux prennent plaisir aux mouvements de brain gym que l'on effectue.

Ils peuvent se mettre à trotter lorsque l'on fait des mouvements croisés (l'allure du trot est un mouvement croisé), ou encore bailler pendant les bâillements énergétiques.

Certains chevaux me demandent de faire les mouvements sur eux, comme le casque d'écoute par exemple, ou les activités d'allongements. Tout cela à côté de l'humain qui fait



lui aussi les mouvements correspondants.

Je suis persuadée, qu'il y a un lien lors de ses

mouvements, autre que le lien énergétique bien sûr.

Lorsque l'on fait ces mouvements de brain gym, cela joue aussi sur les échanges hémisphériques au niveau du cerveau du cheval en plus de celui de l'humain.

Cela correspond à mes recherches actuelles, et sera peut être le sujet d'un autre article comme le brain gym adapté au cheval ;)

Petite note : j'ai eu l'occasion et la chance de travailler cette méthode avec les couples lamas/humains. Une expérience riche en émotion et en partage, qui élargie mon domaine de découverte et de compétences.



Voici quelques photos.

Observez bien l'attitude du cheval face aux différents mouvements.

Pour en savoir plus : www.equinesio.com,

Au plaisir de vous rencontrer afin d'échanger sur ces expériences.



UN AUTRE REGARD SUR L'HYPERACTIVITÉ...

TDAH - Journal Le Devoir (Québec) – 27/11/14

Sur les autoroutes de la créativité *Les TDAH et les créatifs ont la même zone du cerveau en activité, contrairement aux autres*

15 novembre 2014

Isabelle Sokolnicka | Science et technologie



Photo: Annik MH De Carufel Le Devoir Ethan, 9 ans, et sa sœur Victoria, 11 ans, sont tous les deux atteints du TDAH.

Quand on pense au trouble du déficit de l'attention (TDAH), on imagine un enfant hyperactif, ayant des difficultés à se concentrer et qui peine à l'école. Alors, quand le scientifique Scott Barry Kaufman compare le TDAH à un « *don de la créativité* », difficile de ne pas être un tant soit peu étonné... et sceptique.

Chercheur en psychologie cognitive et directeur scientifique de l'Imagination Institute à l'Université de Pennsylvanie, M. Kaufman s'appuie sur de nombreuses études récentes dans le domaine des neurosciences ainsi que sur ses propres analyses pour affirmer que

les individus ayant reçu un diagnostic de TDAH ont plusieurs points en commun avec les esprits créatifs. L'imagerie par résonance magnétique (IRM) montre en effet une activité plus importante dans le cerveau des TDAH et dans celui des gens dits créatifs, précisément dans une région habituellement au repos chez le reste de la population.

Cette zone cérébrale est semblable à un grand réseau d'autoroutes, toutes connectées entre elles et sur lesquelles circulent à grande vitesse des processus cognitifs comme la rêverie et la création d'idées spontanées. C'est ce que M. Kaufman appelle l'« *imagination network* », ou les autoroutes de la créativité.

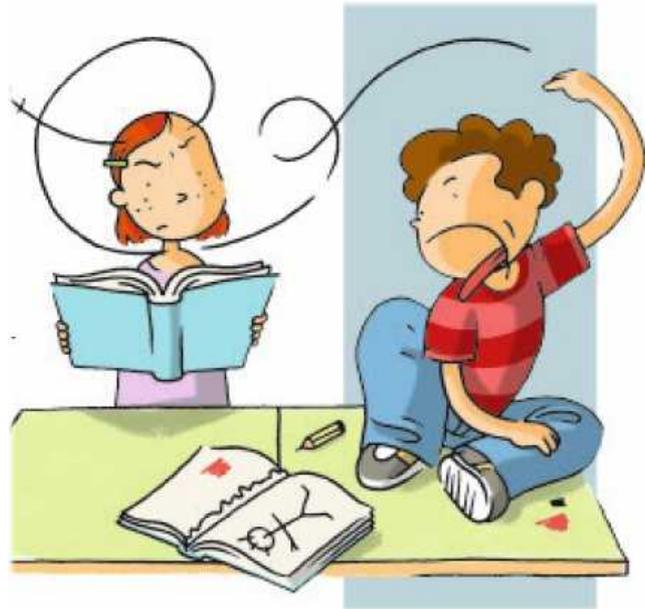
« *Les recherches récentes nous montrent que l'imagination network est particulièrement propice à la créativité et aux pensées innovantes. Or, les gens atteints du TDAH ont plus de mal que les autres à refouler l'agitation qui existe sur leurs autoroutes de la créativité* », affirme M. Kaufman. Et par créativité, les chercheurs n'entendent pas seulement un don pour la musique ou la peinture. Ils conçoivent la créativité au sens large, soit comme une facilité à générer d'idées novatrices, un talent qu'on attribue également aux entrepreneurs et aux chercheurs.

Ces autoroutes de la créativité seraient également associées à la prise de recul et à l'évocation de souvenirs. « *En un sens, on pourrait concevoir que les individus atteints du*

TDAH aient une imagination débordante au lieu d'un trouble de l'apprentissage », expose M. Kaufman.

Mais attention, les TDAH ne font pas tous preuve de créativité, même s'ils ont des caractéristiques qui favorisent la production d'idées créatives.

Les neurosciences examinent la créativité



Chez les TDAH, laisser libre cours à son imagination peut être perçu comme un manque d'attention, voire un excès d'impulsivité. Mais pour les musiciens de jazz et les rappeurs, ces maîtres de l'improvisation, nourrir l'activité cérébrale sur leurs autoroutes de la créativité s'avère essentiel : s'abandonner à la spontanéité leur permet de composer et surtout d'improviser leurs créations musicales. Les deux groupent inhibent donc moins leurs pensées créatives et sont plus engagés dans les activités qui les intéressent. Dans le cas du TDAH, le désagrément qu'occasionne la difficulté à se concentrer est ainsi, en quelque sorte, compensé par l'avantage d'une imagination beaucoup plus féconde que la moyenne.

Déjà en 1995, Bonnie Crammond, chercheuse à l'Université de Géorgie, affirmait que les personnes ayant reçu un diagnostic de TDAH partageaient des traits de caractère avec les esprits créatifs les plus illustres : Leonard de Vinci, Nikola Tesla et Marie Curie,

pour ne nommer que ceux-là. Dans son analyse des textes traitant de la créativité, Mme Crammond remarquait une grande similitude entre les comportements des individus dits « créatifs » et ceux attribués aux individus atteints du TDAH, par exemple, être distrait, rêveur, impulsif, énergique, avoir des idées spontanées et chercher les sensations fortes.

Plus récemment, les chercheuses Holly White et Priti Shah, respectivement de l'Université Memphis et de l'Université du Michigan, ont mené deux enquêtes (en 2006 et 2011) afin de démontrer le lien entre le TDAH et la créativité. Elles ont analysé la manière de traiter leurs pensées, les intérêts personnels ainsi que les réalisations concrètes des individus diagnostiqués avec un TDAH. Grâce à un manque d'inhibition physique et mentale, ces personnes ont une meilleure capacité à penser de façon divergente par rapport à leurs pairs non TDAH, qui réfléchissent de manière convergente. En d'autres termes, ils génèrent des idées spontanées et des solutions inattendues face à un problème, ils sont originaux, élaborés et flexibles. Bref, ils sont créatifs.

White et Shah ont aussi démontré que les personnes qui ont un TDAH, en plus de leur facilité à la pensée créative, manifestent également un plus grand intérêt pour la fabrication d'idées et ont à leur actif une plus grande quantité de réalisations créatives concrètes. Viennent s'ajouter à ces découvertes celles des chercheurs américains Darya Zabelina et Mark Beeman qui ont constaté qu'avoir un TDAH augmente la facilité à diversifier son attention et à être perméable aux nouvelles idées — des qualités justement associées aux réalisations dans les domaines créatifs.



Formation : apprendre à bouger avec Brain-Gym



Céline Imari (en bleu) au milieu de ses studieux élèves enseignants

La seconde formation de Brain-Gym proposée par Céline Imari, animatrice rassemblait à la salle municipale une vingtaine d'enseignants des secteurs de Riaillé-Châteaubriant. Le Brain-Gym est une approche éducative ludique qui utilise un ensemble de 26 mouvements, et des activités motrices, pour développer le potentiel et les compétences de chacun.

« Cela aide les enfants à se concentrer en allongeant certains muscles » précise Céline Imari. Les mouvements et techniques corporelles per-

mettent de développer potentiel et compétences quel que soit le domaine visé (vie scolaire, professionnel ou sportif). Au cours de la session, les stagiaires ont pu affiner leurs connaissances sur la place assise en classe, l'écriture et la concentration, comment favoriser la posture sur la chaise pour mieux tenir son crayon, mieux coordonner ses yeux et ses mains. « Le Brain Gym c'est aussi apprendre aux enfants à s'observer et être mieux dans le ressenti de son corps » affirme Céline Imari. Contact : 02 51 70 04 32

Grand-Auverné

Les enseignants se forment à la brain gym



Une vingtaine d'enseignants des secteurs de Riaillé-Châteaubriant se sont formés à la brain gym.

Une vingtaine d'enseignants des secteurs de Riaillé-Châteaubriant ont assisté à la seconde formation de brain-gym proposée par Céline Imari, animatrice accompagnante, dans la salle municipale de Grand-Auverné.

Approche éducative ludique, la Brain-Gym utilise un ensemble de 26 mouvements. Des activités motrices pour développer le potentiel et les compétences des individus, des mouvements et des techniques utiles dans le domaine de la vie scolaire, professionnelle ou sportive.

« Redonner la place du mouvement dans la classe pour aider les enfants à se concentrer en allon-

geant certains muscles, développer leur potentiel et leurs compétences, apprendre aux enfants à s'observer et être mieux dans le ressenti de leur corps », tels étaient les conseils prodigués par Céline Imari aux participants.

Écriture, concentration, comment favoriser la posture sur la chaise étaient au programme de la session, le but étant de mieux tenir son crayon, mieux coordonner ses yeux et ses mains.

Contact. tél. 02 51 70 04 32 ; <http://www.bougerpourapprendre.com/>

Articles sur le quotidien Ouest France et un quotidien local

J'ai à nouveau eu le plaisir d'animer une formation de 9 heures pour un groupe de professeurs des écoles en Loire Atlantique. Les enseignants étaient un peu plus d'une vingtaine et venaient de différentes écoles autour de Grand Auverné au nord de Nantes. Lors de notre deuxième rendez vous, nous échangeons sur la mise en place de l'ECAP, enseigné et pratiqué le premier jour de formation. Les questionnements reviennent assez régulièrement sur la faisabilité des mouvements en classe, le moment propice dans la journée, la difficulté pour certains élèves d'exécuter tel ou tel mouvement, etc...

Et puis, il y a boire de l'eau !

Gérer les déplacements dans la classe, les verres d'eau et éviter qu'ils ne se renversent, voilà qui peut devenir un vrai défi et une occasion d'être créatif !!

Voici ce que les enseignantes de l'école Saint Joseph du Pin (44) ont créé avec leurs élèves. A vos pinceaux et tubes de colle !

BAR A EAU

Un bar à eau

Les tubes viennent des tubes à plans utilisés par les architectes ou peuvent venir des tubes à posters.

dimensions :

- longueur : 66 cm
- largeur : 18 cm
- hauteur : 42 cm
- diamètre cylindre : 8 cm
- nombre de rangements : 32



L'OUTIL INDISPENSABLE (THE ESSENTIAL TOOL)



En 2008 Terry Webb s'est embarqué dans un projet de « conduite d'une école défavorisée vers l'excellence », publié dans le journal Brain Gym Global Observer en septembre 2011, Volume 2, N°3.

Lors de la pratique du 8 couché avec les élèves dans une école de Cape Town en Afrique du Sud, Terry observa des schémas de fonctionnement émergeant ; par l'analyse du 8 couché, il observa que chaque apprenant montrait que ces schémas, quadrant, sont liés aux reins dans leur apprentissage.

Les recherches au travers près de 20000 dessins de 8 couché a permis de découvrir un outil d'évaluation inédit pour l'éducation, qui peut être utilisé à partir de l'âge de 7 ans jusqu'à 107, dans de grands groupes comme en individuel.

Le journal Brain Gym a déjà exposé les travaux de Terry dans des précédents numéros (N° 30 et 32) et il propose aujourd'hui des stages pour partager le fruit de ses découvertes et exposer la manière de traduire le dessin d'un 8 couché comme une pré et post-activité. Bientôt en France en 2015 (pour plus d'informations www.enmouvement.org).

LIVRE DE CHEVET

Accompagner les enfants avec Ho'Oponopono

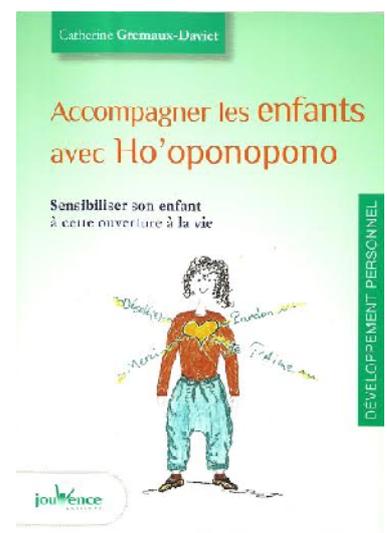
Catherine DAVIET

8,70€

Ed. Broché

Ho'oponopono a déjà conquis de nombreux adultes, qui ont saisi l'opportunité, grâce à cette sagesse de réconciliation, d'alléger leur quotidien et de transformer leur perception des événements. Cet ouvrage de Catherine Daviet adapte la célèbre méthode aux enfants. Les parents, éducateurs ou encadrants pourront y puiser des exercices afin de diffuser la philosophie et donner du sens aux mots « Désolé, pardon, merci, je t'aime » de Ho'oponopono.

Ho'oponopono sera un bon moyen de faire prendre conscience aux plus jeunes que les choses ne sont pas vouées à rester immuables si elles ne conviennent pas, à leur transmettre la valeur du mot merci, à les aider à s'aimer, à vivre sereinement avec les autres, à ne pas ressentir de jalousie ou de colère, à ne pas angoisser, et surtout à ne pas rester seuls face à des émotions difficiles.



Les adresses

FRANCE

* 03310 VILLEBRET, 72 chemin des Sagnes : ROSSIGNAUD Yolande yolande-rossignaud(chez)aliceadsl.fr
* 04140 SEYNE LES ALPES, Chantemerle : Nathalie ESCOFFIER, 06 16 79 09 18, escoffier.nathalie@gmail.com
* 071 50 SALAVAS, Le Deves : COURANT Sylvie 06 82 67 42 17 s.courant(chez)wanadoo.fr
* 11200 FABREZAN, 3 place Charles Cros, MAINCENT Violaine, 06 81 76 84 02, violaine.maincent@gmail.com, Consultations à Lézignan-Corbières
* 14000 CAEN, 7 avenue de Tourville, LABOULAIS Corinne, 06 08 62 24 82, colaboulais(chez)free.fr
* 14000 CAEN, 62 rue Pierre de Coubertin, FRIMAUDEAU Julia, 06 23 26 21 66, http://sitedejulia.com
* 14000 CAEN, 62 rue Pierre de Coubertin, LANDON Paul 02 31 53 60 12 cfpa(chez)mouvements.org
* VINCENT-ROUSSELOT MIREILLE, 06 73 39 19 23 rousselotvincent(chez)wanadoo.fr
* 14210 NOYERS BOCAGE, 3 rue des Grands Champs : LABOULAIS Corinne colaboulais(chez)free.fr 06 08 62 24 82
* 14370 CHICHEBOVILLE, 69 rue Eole : Christelle DUYCK, vinc.duyck@wanadoo.fr, 06 65 73 51 44
* 17000 LA ROCHELLE, 15 rue des Gentilshommes, TAILLE Anne-Marie, 06 70 52 87 38 www.annemarietaille.fr
* 21000 DIJON, 2 allée des Jardiniers, Marie-Louise TAABLE, 06 79 10 05 59, www.emotions-harmonie-mouvements.fr
* 31600 MURET, 2 chaussée de Louge : LEBASQUE Mireille 06 62 80 53 24 mireillelebasque(chez)orange.fr www.ecole-mireille-lebasque.com
* 34080 MONTPELLIER, 1019 Av du Professeur Louis RAVAS, Résidence Le DAUPHINE, Apart 192 : POUVATCHY Françoise, 06.86.64.85.00, pouvatchyfrancoise@gmail.com et coherences.asso@gmail.com
* 34700 LODEVE, 33 Avenue de Fumel : Marie Claude VIGNE, 06 87 37 80 63, vigne.mc@gmail.com et cohérences.asso@gmail.com
* 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, 06 73 51 73 18 - 02 54 56 14 00
* 42000 SAINT ETIENNE, 87 cours Fauriel: KARSENTI Olivia 06 27 46 07 48 ovca80(chez)hotmail.com
* 44150 ANCENIS, 207 rue du Salvant : Anne VINET, 02 40 83 23 17 - 06 52 14 86 07, anne.vinet@laposte.net
* 44230 SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE, 10 rue Maurice Daniel : DECOSTANZI Catherine, 06 30 75 20 09, katrine@katrine.fr http://www.katrine.fr/
* 44300 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN Xavier 02 40 75 63 01 xaviermeignen(chez)ecapnantes.fr http://www.ecapnantes.fr
* 44300 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN Christophe 02 40 75 63 01 christophemeignen(chez)ecapnantes.fr http://www.ecapnantes.fr
* 44310 ST PHILBERT DE GRAND LIEU, 5 Rue Plaisance : IMARI Céline 02 51 70 04 32 celine.imari(chez)gmail.com www.bougerpourapprendre.com
* 44240 LA CHAPELLE SUR ERDRE, 17 rue Mendes France : GUINEL Dominique 02 40 93 04 75, doma.guinell(chez)wanadoo.fr
* 44520 MOISDON LA RIVIERE, 13 la Touche : PERRAY

Vous trouverez ci-dessous une liste de accompagnants 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 !).

Valérie, 06 18 53 94 11, v.xava@free.fr

* 44700 ORVAULT , 11 rue Dalton : FOUASSIER Monique 02 40 63 55 95 mfouassier(chez)wanadoo.fr

• 49080 BOUCHEMAINE, 2 route de la Pommeraye :

GUYON CASTAN Nadine 02 41 77 13 78

nadine.guyoncastan(chez)free.fr, traces.de.vie.free.fr

* 49000 ANGERS, 22 Rue du Petit Launay : ROYE Nathalie 07.86.50.09.84 / 09 66 98 00 26 / nathalieroye@orange.fr / lemouvementcestlavie.fr

* 49130 LES PONTS DE CE, 10 rue des Poinsettias :

Laurence GUILLOT, 06 07 36 97 34, laurence@equilibre-essentiel.com/ equilibre-essentiel.com

* 50120 EQUEURDREVILLE (CHERBOURG), 4 rue des

Flots : FAUQUEUX Hélène 06 89 06 16 36

hfauqueux(chez)yahoo.fr, atelierswakame@yahoo.fr

* 50310 MONTEBOURG, 22 Place St Jacques, BISSON

Marie, 06 59 04 36 29 mariebg(chez)neuf.fr

* 50400 GRANVILLE, Jardin du Bien Etre, Rue de la Parfonterie, PELLERIN Chantal, 06 80 52 19 52

pellerin.chantal76@orange.fr

* 50810 ROUXEVILLE, 6 chemin de la Noé, DEMORTREUX

Nathalie, 06.50.29.76.78 ndavid.demortreux@gmail.com

* 53100 MAYENNE, 83 rue E. Manet, Katy HETEAU,

06.08.14.16.86, dialogue-harmonie@orange.fr

* 54000 NANCY , 26 rue Grandville: BATAILLE Brigitte 06 87 51 14 88 brigitte.bataille3(chez)wanadoo.fr

* 59134 HERLIES, 24 rue Forte : NOENS Thierry 06 33 12 58

12 thierry.noens@gmail.com,

https://sites.google.com/site/tnkinesio, www.sankyogo.net

* 59140 DUNKERQUE , 56 rue du 110e RI : MARTIN Marie-

Paule 03 28 59 17 08 mariep.martin(chez)laposte.net

* 61100 FLERS , 64 rue A Lecornu : LANDRY Colette 02 33

65 21 26 colette.landry(chez)laposte.net

* 68120 PFASTATT, 8 rue de la Paix : BAUER Jean-Luc, 06

62 26 13 05 kinesiologiebauer(chez)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

françoise.janin2(chez)wanadoo.fr

* 75007 PARIS, 63 bd des Invalides, BALDWIN April,

06.14.29.19.45 , abbraingym@gmail.com

* 75008 PARIS, 31 rue de la Boétie : DE LARDEMELLE

Aysseline, aysseline.delardemelle(chez)gmail.com, 06 10 26

11 80, www.evolitude.com

* 75009 PARIS, 69 rue St Lazare, CANU Agnès, 06 68 02 22

43, 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(chez)free.fr. http://www.mouvement-et-

apprentissage.net

* 75012 PARIS, 97 avenue du Général Michel Bizot, FRIMAUDEAU Julia, 06 23 26 21 66, <http://sitedejulia.com>
 * 76240 LE MESNIL ESNARD Penn Men, chemin des pèrêts : PELLERIN Chantal, 06 80 52 19 52, pellerin.chantal76@orange.fr
 * 78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Florence, 01 39 16 50 30, florence.courquin@gmail.com
 * 78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Jean-Stéphane, 06 08 55 73 [18.ecolodo\(chez\)gmail.com](mailto:18.ecolodo(chez)gmail.com) www.ecolodo.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](mailto:vivianegirault(chez)orange.fr)
 * 78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX, 1 rue Urbain de Verrier: GRASSI Catherine 06 61 42 19 03 cath7804@gmail.com
 * 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](mailto:isabelle.hoermann(chez)wanadoo.fr)
 * 78330 FONTENAY LE FLEURY, Espace Chrysalide, 3 Av. de la République, CANU Agnès, 06 68 02 22 43, [agnes.canu\(chez\)gmail.com](mailto:agnes.canu(chez)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\(chez\)free.fr](mailto:dfrancelin(chez)free.fr)
 * 83136 FORCALQUEIRET, 8 avenue de la Libération, Nathalie ESCOFFIER, 06 16 79 09 18, escoffier.nathalie@gmail.com
 * 83340 CABASSE, Hameau de Saint Pastour : STEIGER Adeline 06 83 10 73 04 [adeline.steiger\(chez\)yahoo.fr](mailto:adeline.steiger(chez)yahoo.fr)
 * 84460 CHEVAL BLANC, 41 chemin du Bas Cabedan: LAGIER LIBERATO Elise 04 90 71 58 51 ou 06 13 78 19 68 eliselagier84@orange.fr
 * 84570 MORMOIRON, 56 La Venue de Bedoin : DESAPHY Sophie 06 73 95 80 53 [activaperformance\(chez\)orange.fr](mailto:activaperformance(chez)orange.fr), www.braingym-au-quotidien.fr
 * 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](mailto:elandessources(chez)sfr.fr)
 * 89000 AUXERRE, 39 avenue Jean Jaurès : TAABLE Marie-

Louise 03 86 49 07 02 - 06 79 10 05 59 www.emotions-harmonie-mouvements.fr
 * 89200 AVALLON, 18 route de Chassigny : LALOË Anne-Sophie, 06 06 43 12 42, aslaloe@gmail.com
 * 91840 SOISY SUR ECOLE, 6 Grande Rue, CANU Agnès, 06 68 02 22 43 [agnes.canu\(chez\)gmail.com](mailto:agnes.canu(chez)gmail.com) <http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-blog.com/>
 * 92350 LE PLESSIS ROBINSON, 4 rue du moulin Fidel : MAIREAUX Anne [amaireaux\(chez\)gmail.com](mailto:amaireaux(chez)gmail.com), 06 73 56 24 85
 * 94140 ALFORTVILLE, 61 rue Véron, COLLIN Nathalie 06 12 70 33 32 ncb.psychomot@gmail.com
 * 95450 US, 17 rue de la Libération : LECUT Claire 06 76 36 59 06 [claire.lecut\(chez\)free.fr](mailto:claire.lecut(chez)free.fr). <http://www.mouvement-et-apprentissage.net>

BELGIQUE www.braingymbelgium.be

ITALIE <http://www.braingymitalia.org>

* 20144 MILANO, via Monferrato 15 : FABRA Monica, 39 33 56 83 40 79, monica.fabra@libero.it
 * 20149 MILANO, Viale Teodorico 22 : CORRIAS Alessandra, 39 333 56 90 282, alessandra.corrias@ymail.com
 * 22063 CANTU' (COMO), Via Carlo Arnaboldi 1 : PARAMENTO Maria Elena, 39 33 98 36 58 40, mariaelena.prm@libero.it

SUISSE

* 1232 CONFIGNON, 18 rue Edouard Vallet : MARBACH Séverine, Equilibre Formation, severine.marbach@equilibre-formation.ch,

www.equilibre-formation.ch

* 3770 ZWEISIMMEN "Wart" Reichensteinstrasse 15: LUDI-ROD Francine, 0041 33 72 206 19, [ludi-wart\(chez\)bluewin.ch](mailto:ludi-wart(chez)bluewin.ch)
 * 6992 VERNATE, Res:Altamira, via Cantonale 8 : POGGI Patrizia, 41 79 600 92 38, patty.kine@bluewin.ch