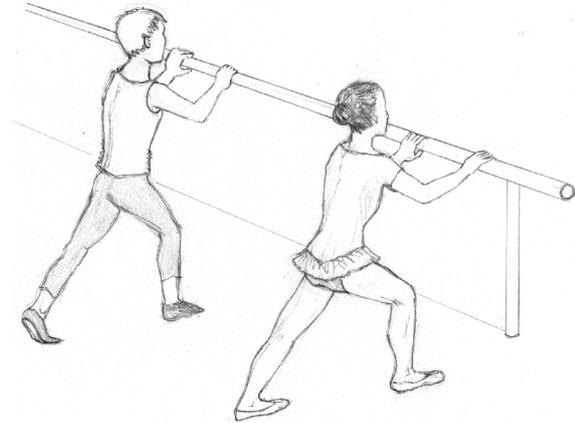
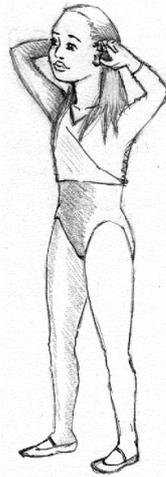


Le journal du Brain Gym

N°6 – Printemps 2005
3€

BRAIN GYM[®]
France



De gauche à droite : les contacts croisés phase 1, ouvrir grand ses oreilles et la pompe du mollet phases 1 et 2

ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs, chers adhérents,

Des nouveautés au programme

Dans notre environnement quotidien, bien peu de renouveau. La chose est facile à comprendre : la destruction est rapide alors que la construction est beaucoup plus longue mais elle transforme le négatif en une sagesse, une joie de vivre plus grandes !

En ce temps de reconstruction saisonnière, ce numéro 6 du Journal du Brain Gym continue à parler d'optimisme, modestement car ce n'est pas une panacée universelle, utilisant le terreau de nos expériences quotidiennes, difficiles ou joyeuses.

L'attitude optimiste est inscrite au cœur même du Brain Gym. Son objet, optimiser les potentiels d'apprentissage de tout être humain ; n'est-il pas une manière d'aborder la vie sous un angle constructif, très printanier ? Alors, en route pour les nouveautés, modifions notre regard, notre cerveau cherche une ou des solutions.

Pour cela, nous adoptons une attitude claire et confiante en prenant les événements d'actualités comme tremplin, et répondons ouvertement à vos questions. Pas de faux espoirs, pas de doutes ravageurs, mais au menu, de nouveaux partages.

La terminologie du Brain Gym se précise avec l'utilisation du terme **Éducation Kinesthésique**[®] qui devient désormais le

nom officiel à utiliser.

« Éducation Kinesthésique » remplacera progressivement les autres appellations trop souvent mal comprises et sources d'associations inappropriées. Paul et Gail Dennison s'associent à ce retour aux sources qui détermine notre communication à venir.

C'est pourquoi, Brain Gym France a mis en place un site début mars de réponses aux questions afin d'éclaircir le plus grand nombre de points obscurs et nous vous présentons son contenu pour débiter ce journal.

Vous trouverez aussi des compléments de travail sur les tables de multiplication ainsi que la suite du Brain Gym à l'école, textes entrecoupés de nouvelles d'actualités dont la principale est la venue en France l'année prochaine de Paul et Gail Dennison.

De nouveaux rédacteurs nous ont rejoints pour des échanges d'observation sur la pratique du Brain Gym (en séance individuelle, en ateliers de danse et sur soi également). Nous les remercions. Ils vous encouragent même à en faire autant !

Que les inconditionnels se rassurent, ils retrouveront une autre histoire en compagnie de Petite Lune qui nous apporte un éclairage différent sur la manière de Mettre le CAP.

Merci à tous de vos partages.

Bonne lecture

P.S. : numéro de 24 pages au lieu de 16 afin de vous faire patienter jusqu'au prochain numéro...

MENU

Questions / réponses sur le Brain Gym®.....	4
Brain Gym à l'école (suite du N°5).....	9
Apprentissage des tables.....	12
L'équilibre en atelier Brain Gym et danse.....	13
Quelques fondements du Brain-Gym®.....	14
Informations d'importance.....	16
Histoire de mettre l'ECAP : Petite Lune.....	17
Nouvelles glanées.....	19
Mes livres de chevet du moment.....	20
Partage des observations.....	20
Une enquête de Sherlock Holmes	
Se servir de l'observation.....	21
Parcours en Éducation Kinesthésique.....	23
Devenir consultant.....	23
Les adresses.....	24

L'ASSOCIATION BRAIN GYM FRANCE

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

1. Les membres **sympathisants** s'intéressent à la méthode Brain Gym.

Sympathisant classique : 10€ ; 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 : 5€ ; 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. Les courriers et journaux sont envoyés au format Acrobat (pdf).

2. Les membres **consultants** sont des professionnels de la méthode Brain Gym, **ils pratiquent la méthode en individuel.**
3. Les membres **instructeurs-consultants** sont des professionnels de la méthode Brain Gym, **ils pratiquent la méthode en individuel et l'enseignement.**

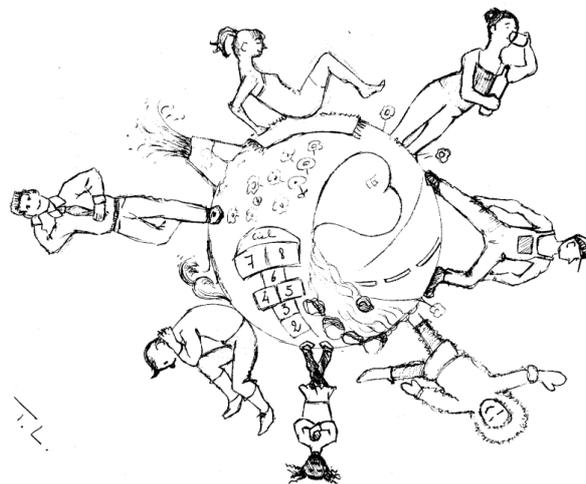
Tous suivent le code éthique du Brain Gym. Les consultants-instructeurs qui adhèrent à notre association suivent les programmes internationaux en vigueur et suivent une formation continue.

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

Ce que nous proposons pour tout nos membres :

- Une liste des instructeurs et consultants en méthode Brain Gym.
- Une rencontre annuelle.
- Un journal trimestriel.
- Un site internet : www.braingymfrance.org

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



LA MÉTHODE BRAIN GYM

La méthode Brain Gym® est une méthode qui utilise des mouvements pour améliorer nos capacités et développer nos potentiels. Elle nous permet de mieux communiquer, gérer nos émotions, mémoriser, améliorer notre posture et apprendre plus naturellement.

Paul Dennison est un enseignant américain docteur en pédagogie. Il a été responsable de plusieurs centres d'amélioration de l'apprentissage aux USA. Il y a dirigé une équipe de médecins chiropracteurs, optométristes comportementaux, danseurs, artistes... Ses recherches poursuivies sur plusieurs décennies, avec des enfants en difficulté d'apprentissage, ont mis en évidence que certains mouvements (issus du yoga, de l'optométrie, de la médecine chinoise, de ses recherches, etc.) améliorent l'apprentissage et nos compétences en général (bien-être, estime de soi...). Aujourd'hui ce sont des équipes dans le monde entier qui apportent leurs contributions à **la méthode Brain Gym®**. Chaque année, le point est fait lors d'un congrès.

Le Brain Gym est utilisé dans plus de 80 pays et les manuels de cours traduits en de nombreuses langues.

La méthode Brain Gym est une approche éducative qui nous permet d'atteindre les objectifs que nous nous fixons. Un consultant en Brain Gym vous demande quand vous arrivez : *qu'est ce que vous cherchez à améliorer ?* Et non pas : *quel est votre problème ?* (ou le problème de votre enfant ?)

Notre approche est éducative.

1 Brain Gym est une marque déposée par *Brain Gym International* : 1575 Spinnaker Drive, Suite 204B Ventura, CA 93001 – USA – www.braingym.org

Questions / réponses sur le Brain Gym®

Par Paul LANDON

Aidé de Sandrine Martin, Annie Lenorais, Tania Landon et de Sophie Boulouard

Chers amis,

J'ai mis au point en mars dernier, un nouveau site web pour présenter le Brain Gym au grand public et répondre aux questions les plus courantes que les gens se posent sur notre approche. C'est ce qu'on appelle sur l'Internet un site de FAQ (Foire Aux Questions). Il présente une interface spéciale de réponses aux questions, il est interactif.

Il m'a en effet semblé indispensable de répondre à certaines questions, voire rumeurs, concernant le Brain Gym. Nous reproduisons ci-après l'intégralité du site. Ce site va évoluer pour refléter les attentes des uns et des autres. Vous êtes invité(e) à y participer, soit en y posant des questions, soit en rédigeant des réponses. J'attends avec intérêt vos commentaires et suggestions.

Les 4 questions les plus lues sont (par ordre) :

1. La méthode Brain Gym est-elle de la kinésiologie ?
2. J'ai entendu dire que le Brain Gym (Édu-K) serait une secte (ou affiliée avec la scientologie ?). Info ou intox ?
3. La méthode Brain Gym remplace-t-elle l'orthophonie ?
4. Où trouver un praticien (consultant) en Brain Gym/Édu-K ?

Je pense que cela est révélateur du besoin d'avoir monté ce site ! Mais le site est encore trop récent pour avoir des statistiques probantes. Nous vous tiendrons au courant des évolutions.

Pour accéder à ce nouveau site, vous pouvez utiliser l'adresse directe ci-dessous ou passer d'abord par le site de notre association (www.braingymfrance.org) et cliquer sur l'icône correspondante en haut de la page d'accueil. <http://faq.braingymfrance.org/>

Bonne lecture,

Paul Landon

Méthode Brain Gym / Édu-K

Où trouver un praticien (consultant) en Brain Gym ?

Vous trouverez une liste mise à jour hebdomadairement des professionnels en Brain Gym sur le site officiel : www.braingymfrance.org.

Qui a créé le Brain Gym ?

A l'origine le Brain Gym a été créé par Paul Dennison, un enseignant américain. Depuis ce sont des personnes du monde entier qui font évoluer le Brain Gym, regroupées au sein d'une association : Brain Gym International (www.braingym.org).

Que soigne-t-on en Édu-K ?

On ne cherche pas à « soigner » ni à « traiter » quelque symptôme que ce soit. L'Édu-K est une approche éducative qui favorise les apprentissages via des mouvements de Brain Gym. Le stress que représente l'apprentissage (ou la journée de travail au bureau !) peut rendre difficile la concentration ou la mémorisation. C'est une des réponses apportées par le Brain Gym : être dans le plaisir d'apprendre et non pas dans l'effort permanent !

Combien de fois par jour et pendant combien de temps faut-il faire les exercices de Brain Gym que l'on m'a enseigné lors de ma dernière séance ?

Il est « conseillé » et non PAS IMPOSÉ de pratiquer les exercices de Brain Gym tous les jours si c'est possible, sans que cela ne devienne une contrainte. Le Brain Gym doit rester une activité plaisante et agréable, c'est pour cela que nous conseillons de le faire en musique ! Chaque exercice peut être pratiqué pendant une minute ou plus, et ce, autant de fois que l'envie se fait sentir.

Pour être efficace, le Brain Gym doit être pratiqué régulièrement sur une période d'environ trois à quatre semaines, période qui caractérise souvent l'espace entre deux séances.

Quelles sont les différentes étapes d'une séance de Brain Gym ?

Après une phase de prise de connaissance avec la personne (l'apprenant), la séance comporte 5 étapes. C'est ce que nous appelons un équilibrage.

1. Phase de préparation : mettre le cap sur l'apprentissage. Cette première étape comporte 4 mouvements de Brain Gym pour se préparer.
2. Détermination d'un objectif pour la séance : nous travaillons *toujours* et *uniquement* sur des objectifs *positifs* qui désignent ce que l'on souhaite acquérir (ex. : lire rapidement, parler avec assurance devant un groupe, se concentrer sur un travail...)
3. Phase d'évaluation, c'est là où on observe ce qui est acquis et ce qui reste à acquérir par rapport à l'objectif choisi.
4. Détermination avec la personne des mouvements de Brain Gym à pratiquer pour l'aider à avancer vers l'obtention de son objectif.
5. Phase de réévaluation pour observer ce qui a changé après l'utilisation des mouvements de Brain Gym.

Quels problèmes traitez-vous en Édu-Kinésiologie ?

Ce qui en général est difficile à saisir pour la personne (l'apprenant) qui vient nous voir pour une séance de Brain Gym (un équilibrage), c'est que nous ne nous occupons PAS des problèmes des gens. Nous ne sommes pas des thérapeutes et nous ne comportons pas comme tel.

La méthode Brain Gym ou Édu-Kinésithésie est une approche éducative conçue à l'origine par un instituteur, Paul Dennison (qui est, c'est vrai, titulaire d'un doctorat et qui a reçu des récompenses universitaires aux USA pour ses travaux).

Notre philosophie est de ne pas nous focaliser sur les problèmes des personnes mais sur ce qu'ils souhaitent améliorer dans leur vie en terme de compétences, de capacités.

Lorsqu'une personne (enfant ou adulte) vient nous voir en séance individuelle, nous ne lui demandons pas : « Quel est votre problème ? » mais « Que cherchez-vous à améliorer ? ».

Attention : « Me débarrasser de mes problèmes ! » n'est pas une bonne réponse, encore une fois nous travaillons sur des compétences à acquérir.

Faut-il se dévêtir lors des séances de Brain Gym (entièrement ou partiellement) ?

En aucun cas, pas même partiellement. De même le consultant en Brain Gym n'effectue aucune manipulation de type kinésithérapique ou vertébrale.

Peut-on traiter la dyslexie avec le Brain Gym ?

NON.

Cependant, le Brain Gym et la pratique des mouvements ne peuvent être que positive pour les personnes, adultes comme enfants, qui présentent des symptômes de dyslexie.

Beaucoup d'orthophonistes utilisent le Brain Gym dans leur cabinet car c'est un bon complément, mais notre méthode ne remplace pas la rééducation orthophonique ou neurologique nécessaire dans ces cas là.

Par ailleurs les consultants en Brain Gym ne sont pas formés pour faire face à quelque pathologie ou symptôme que ce soit, ni pour faire un diagnostic de dyslexie.

Quand a été créé le Brain Gym et où ?

Le Brain Gym est née des recherches entre le mouvement et l'apprentissage (et non sur le cerveau) de Paul Dennison, enseignant aux USA, et de son équipe.

Il commença ses recherches dans la fin des années 60.

Au début des années 80, il écrit un premier livre *Switching On* (trad. « Branché ») publié en français sous le titre *Kinésiologie (sic), le plaisir d'apprendre*.

Il nomma sa méthode Édu-Kinesthésie (abrégée Édu-K) puis par la suite Brain Gym (dans les fin des années 80).

Combien faut-il de séances de Brain Gym pour avoir des résultats ?

La personne (l'apprenant) vient en séance (équilibre), nous déterminons ensemble un objectif positif (par ex. : je suis à l'aise en groupe, je mémorise mes tables de multiplication, je me mets au sport, je mange sainement...) et nous faisons notre équilibre (environ 1h).

L'apprenant retourne chez lui et pratique quelques mouvements de Brain Gym (par ex. : l'éléphant, les points positifs, le crayonnage en miroir...) pendant 3 semaines environ. La personne décide si elle veut revenir pour un deuxième équilibre. Le cas échéant, elle décide si elle veut approfondir et/ou continuer sur le même sujet, ou bien changer d'objectif.

En règle générale les personnes font de 1 à 3 séances (50€ environ par séance d'une heure) pour obtenir des résultats sa-

tisfaisants et durables.

Paul Dennison et les créateurs du Brain Gym sont-ils des spécialistes du cerveau ?

Non. Paul Dennison est instituteur, titulaire d'un doctorat d'université américaine. Il s'est entouré de collaborateurs (médecins, chiropracteurs, optométristes, professeurs de yoga, acupuncteurs, pédagogues...), ce qui a mené plus tard à la création d'une nouvelle approche : l'Édu-kinesthésie ou Brain Gym. Ce ne sont pas des neurologues ou des spécialistes du cerveau qui ont mis cela au point à partir de leurs recherches. Cependant, certains se penchent maintenant sur cette approche pour en comprendre les fonctionnements (USA et Allemagne en particulier).

La méthode Brain Gym est basée sur des observations pratiques pendant des années sur des centaines de personnes et des recherches d'efficacité, c'est une approche pragmatique.

Dans un second temps, on peut apporter des hypothèses de fonctionnement et des tentatives d'explications.

Par exemple, il a été constaté que la pratique de mouvements oculaires de poursuite, de type 8 couchés, améliore la lecture (vitesse et compréhension). Comment cela fonctionne, nous ne le savons pas vraiment. Si vous êtes un spécialiste du cerveau, vos lumières sont les bienvenues !

Je voudrais en savoir plus sur le développement du Brain Gym et sur Paul Dennison.

Réponse extraite du manuel de cours Brain Gym en profondeur :

LE DÉVELOPPEMENT DE L'ÉDU-KINESTHÉSIE

La plupart des procédures d'équilibrages ont été découvertes par Paul Dennison sur une période de vingt ans, alors qu'il étudiait les causes et les solutions applicables pour réduire les difficultés d'apprentissage.

Paul Dennison, diplômé (doctorat Ph.D.) de l'université de Boston, enseigne dans les écoles primaires publiques de Los Angeles (Californie). Il aide alors à la mise en place du programme de lecture Malabar du D. Constance Amsden, programme bien connu pour son approche innovante en matière d'apprentissage de la lecture. C'est en 1969 que P. Dennison fonde son premier institut de lecture.

Deux ans plus tard, après avoir étudié le travail fondateur des docteurs Samuel T. Orton, Doman et Delacato, il commence à introduire des entraînements perceptuaux-moteurs et à vérifier systématiquement l'œil et la main qui dominent chez les étudiants. Pendant les trois années suivantes, il travaille en collaboration étroite avec le visiologue (optométriste comportemental) Louis Jacques, un pionnier dans l'entraînement de la vision, et son collègue Samuel Herr, avec qui il partage un centre de recherche. En 1975, P. Dennison reçoit le prix Phi Delta Kappa de l'université de Californie du Sud pour ses recherches remarquables. Ces dernières se sont concentrées, pour la présentation de sa thèse de doctorat, sur la relation entre le langage interne et l'acquisition des premières compétences en lecture. P. Dennison étudie à l'U.S.C. (*University of Southern California*) avec, comme matière secondaire, la psychologie expérimentale.

En 1976, P. Dennison commence à travailler en collaboration étroite avec Richard Tyler, chiropracteur et Bud Gibbs, cinésiologue du sport. P. Dennison introduit un programme de chiropraxie et d'optométrie pour ses étudiants au sein de ses neuf centres d'apprentissage.

En 1978, P. Dennison et R. Tyler créent et mettent en place une étude longitudinale dans ces centres pour définir comment le mouvement peut interférer sur l'apprentissage (voir le livre *Switching On**).

En 1979, P. Dennison se forme à la technique *Touch for Health* (Santé par le toucher) et développe son programme de base d'Édu-K. Son premier livre, *Switching On*, est publié en 1980. Un an plus tard, il crée son premier cours d'Édu-K. Il découvre le Remodelage de Latéralité de Dennison en 1982 et s'intéresse dès lors à la population des adultes. En 1983, il développe le cours *Brain Gym en profondeur : les 7 dimensions de l'intelligence*.

*« Se brancher » traduit en français sous le titre erroné : *Kinésiologie, le plaisir d'apprendre*, Le Souffle d'Or.

L'Édu-K / Brain Gym est-elle une (nouvelle) méthode d'apprentissage ?

Réponse extraite du manuel de cours Brain Gym en profondeur :

L'Édu-K n'est pas une nouvelle méthode d'apprentissage ; elle offre plutôt un milieu et un environnement dans lequel l'apprentissage peut se faire. L'Édu-K est un bon complément à tout programme éducatif. L'Édu-K est une approche éclectique, basée sur le meilleur des travaux récents des experts en éducation. La philosophie, le langage et les procédures à la base de l'Édu-K synthétisent des pensées, recherches et applications proposées à ce jour par de nombreux éducateurs :

- Mettre en place de nouveaux apprentissages sur l'expérience du mouvement, comme l'ont montré dans leurs recherches Newell Kephart, Ray Barsch, Doman et Delacato, Jean Ayres et bien d'autres, est **le fondement de notre méthode.**
- Construire l'abstrait sur des opérations concrètes, comme l'ont décrit Arnold Gesell, Jean Piaget, Maria Montessori et d'autres, est **notre modèle de travail.**
- Soutenir le style d'apprentissage unique et le développement individuel, comme l'ont suggéré des chercheurs novateurs tels que John Holt, Carl Rogers, Howard Gardner, Thomas Armstrong, Linda Clark et Jack Canfield, est à **la base de notre philosophie éducationnelle.**
- Respecter la personne au sein de son contexte social au sens large, comme l'ont plaidé le psychologue Alfred Adler, et plus récemment le spécialiste de l'apprentissage coopératif Spencer Kagan et ses associés, est **notre cadre de référence continu.**

En Édu-K, nous avons emprunté aussi quelques-uns des meilleurs concepts de la kinésiologie et avons été influencés par la Kinésiologie Appliquée (*Applied Kinesiology*) des docteurs George Goodheart, Sheldon Deal, David Walters, John Diamond et particulièrement John Thie, Richard Tyler et le kinésiologue du sport Bud Gibbs. [...] L'Édu-K est une approche « kinésiologique » dans le sens où elle étudie le mouvement et est issue des maîtres à penser du mouvement tels que F.M. Alexander, Moshe Feldenkrais, Rudolf Laban, Milton Traeger et d'autres.

J'ai entendu parler des 7 dimensions de l'intelligence, de quoi s'agit-il (encore un de ces concepts fumeux style New Age) ?

Les 7 dimensions de l'intelligence sont 7 paramètres enseignés dans un cours, parmi d'autres que nous passons en revue lors de nos équilibrages.

C'est comme ça, rien de mystique là dedans, ce chiffre n'a aucune espèce d'importance pour nous, en fait, il y a plus de paramètres que cela, en tout nous en utilisons une douzaine.

Les 3 premières dimensions concernent nos dimensions spatiales et notre capacité à nous déplacer dans 3 axes :

- Droite↔gauche (la latéralité)
- Haut↔bas (le centrage)
- Avant↔arrière (la focalisation)

Les 4 dimensions suivantes concernent d'autres paramètres que nous jugeons importants :

- La motivation (nos attitudes face à nos objectifs)
- Le rythme
- La respiration (qui a tendance à se bloquer en situation d'apprentissage ou de stress)
- La régulation corporelle (entendez par là l'équilibre : travail/repos, alimentaire, et activités visuelles bidimensionnelles / tridimensionnelles).

Voici donc nos fameuses 7 dimensions, rien de fumeux ou d'ésotérique donc. Il ne s'agit pas de principes à suivre ou à respecter ou d'une espèce de philosophie. Non, il importe pour nous que les personnes qui viennent nous voir puissent observer leur manière de bouger, respirer, etc. pour comprendre leur fonctionnement et la manière dont elles souhaitent l'approfondir pour aller vers leurs objectifs.

Pouvez-vous me donner une définition de l'Édu-K ?

« L'Édu-K (ou méthode Brain Gym) est une approche contemporaine fondée par les auteurs américains Paul et Gail Dennison. Cette approche propose une vision holistique du développement et synthétise un ensemble de théories et de méthodes dans les domaines de l'éducation, de la psychologie, de la physiologie et d'autres sciences humaines.

La méthode Brain Gym est basée sur les recherches de scientifiques réputés qui ont étudié le développement humain, entre autres : Arnold Gesell, Jean Piaget, Carl Rogers, Howard Gardner, Thomas Armstrong, Linda Clark, Jack Canfield, Alfred Adler, Spencer Kagan.

La méthode Brain Gym est une approche théorique et pratique qui aide

chacun à explorer sa manière d'apprendre et à se développer. Elle s'occupe du potentiel de la personne, offert par la nature, en utilisant le meilleur enseignant : le mouvement. »

S. Masgutova, docteur en psychologie et représentante du Brain Gym en Russie et Pologne.

Brain Gym et autres méthodes :

La méthode Brain Gym remplace-t-elle l'orthophonie ?

En aucun cas ! La méthode Brain Gym ne peut pas remplacer la rééducation orthophonique.

En revanche, elle peut être un complément intéressant. D'ailleurs, si tant d'orthophonistes suivent les formations en Brain Gym, c'est qu'ils trouvent là un outil utile.

Recommandez vous un régime alimentaire particulier (végétarisme, végétalisme, régime en fonction des groupes sanguins...) ?

Non, en méthode Brain Gym nous ne promovons aucun régime alimentaire particulier ni officiellement, ni officieusement.

Dans certains cours nous rappelons les principes d'une alimentation saine (plusieurs fruits et légumes par jours, limiter les graisses, boire de l'eau, faire attention aux sucres rapides...). C'est tout.

Nous sommes convaincus qu'une alimentation saine est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme et du cerveau, et que cela joue un rôle important dans le champ de l'amélioration de l'apprentissage qui est notre domaine de prédilection et nous essayons à notre niveau de relayer l'information d'une alimentation saine.

En particulier nous insistons sur l'importance de boire suffisamment d'eau. En effet nos contemporains utilisent beaucoup de boissons (en général sucrées) au détriment de l'eau. Or, nous avons constaté l'importance de boire suffisamment d'eau (1 à 2L selon l'âge et le poids) pour apprendre efficacement et faire face aux stress de la vie quotidienne.

Quels sont vos liens avec la méthode Hamer et la psycho-généalogie ?

Nous n'avons aucun lien avec ces méthodes, ni en théorie, ni en pratique.

Utilisez-vous, lors de vos séances ou de vos stages, des huiles essentielles, des fleurs de Bach, des compléments alimentaires, etc. ?

Non, jamais. Nous ne donnons, ni même ne suggérons aucune espèce de traitement, de substance, même si ces produits sont en vente libre comme les huiles essentielles. Cela est contraire à notre méthode qui promeut l'utilisation de mouvements pour améliorer nos compétences (d'où le terme d'Edu-Kinesthésie).

La méthode Brain Gym est-elle de la kinésiologie ?

Non, la méthode Brain Gym n'est pas de la kinésiologie au sens où on l'entend couramment.

Le terme "kinésiologie" (kinesiology en anglais) recouvre de nombreuses approches. Le meilleur comme le pire. Dire que l'on fait de la kinésiologie ne veut RIEN dire, c'est un abus de langage et cela entraîne de la confusion.

On a parfois utilisé les termes de kinésiologie éducative ou d'Édu-Kinésiologie pour désigner la méthode Brain Gym, il s'agit au sens étymologique d'utiliser des mouvements (kinésiologie) pour améliorer nos capacités d'apprentissage (éducative), mais cela n'est pas ce que l'on appelle de la kinésiologie.

Le terme officiel, pour ne pas jeter la confusion avec les approches "kinésiologiques" est méthode Brain Gym ou le terme voulu au départ par son créateur, Paul Dennison : Édu-Kinesthésie (Édu-K).

Nous sommes bien conscient que certains livres de Paul et Gail Dennison ont été traduits en français avec la dénomination "kinésiologie", mais cela est la responsabilité de l'éditeur, car les livres originaux en anglais, datant des années 80 n'utilisent pas ce terme. Une grande partie de la confusion vient de là!

Donc, kinésiologie ne veut rien dire et cache un flou artistique entretenu par des praticiens, soit ignorants (souvent le cas), soit utilisant cette confusion à leur avantage pour attirer le chaland.

Il y a un effet de mode "kinésiologie" en ce moment. Ce mot est décliné à toutes les sauces : de l'aura-kinésiologie, à la kinésiologie ésotérique (sic) en passant par la kinésiologie du bien-être, essentielle, de la santé, clinique...

Entendons-nous bien, certaines de ces approches sont peut-être intéressantes, mais ne sont ABSOLUMENT pas apparentées à la méthode Brain Gym / Édu-K.

Par ailleurs, de même que des orthophonistes, des kinésithérapeutes, des en-

seignants, des managers, des artistes, des sportifs utilisent le Brain Gym, nous ne pouvons pas empêcher des "kinésiologues" de se former à cette approche.

Quels sont les inspirations de la méthode Brain Gym ?

Gail Dennison co-créatrice de la méthode Brain Gym écrit :

Notre philosophie est proche des courants suivants :

- La méthode Montessori qui permet aux apprenants de faire leurs propres choix.
- Le travail d'Howard Gardner sur les intelligences multiples (dans lequel on reconnaît différents styles d'apprentissage).
- L'approche de l'optométrie comportementale (visiologie) qui considère l'intériorisation de compétences développementales comme une base pour l'intégration posturale et comme référence centrale pour les mouvements dirigés.
- Le modèle de l'intégration sensorielle développé par Madame Jean Ayres.

L'accent porte sur l'action de «faire sortir» l'apprentissage grâce à l'expérimentation du mouvement (et non par la répétition ou la modification comportementale) et en ancrant ces expériences par l'observation des sensations kinesthésiques (mouvement des muscles). Nous ne cherchons pas à modifier le comportement à l'aide d'affirmations ou de mouvements, à étiqueter ou à évaluer des difficultés probables.

En revanche, l'Edu-K n'est pas :

- un modèle mécaniste.
- une méthode de guérison ou d'auto-traitement.
- un programme de modification comportementale.
- un système psychologique.
- une panacée universelle.
- une approche New Age.

Utilisez-vous des techniques de récession/régressions d'âge ? (J'ai entendu dire que certains kinésiologues le faisaient.)

Non, nous n'utilisons pas ce genre de techniques, nous ne sommes pas non plus des kinésiologues, il est néanmoins vrai que beaucoup de "kinésiologues" utilisent le Brain Gym.

Faites-vous de l'"émotionnel" ?

Tout dépend ce que vous entendez par là!

Si vous entendez le genre de pratiques telles que le rebirth où les gens, crient, pleurent, se roulent par terre dans le style des thérapies des années 70, la réponse est NON. Les professionnels du Brain Gym ne disent pas des choses du style : "sortez ce qu'il y a en vous!" ou "libérez-vous de vos émotions!". Ils ne cherchent pas à «faire sortir les émotions», ni à réaliser quelque forme de catharsis que ce soit.

Si votre question est de savoir si nous trouvons que nos émotions sont une part importante de notre personnalité et qu'il y a une forme d'intelligence émotionnelle, la réponse est OUI.

Nous enseignons aux gens quelques techniques de gestion du stress pour les aider à contrôler (et pas réprimer ou libérer) leurs émotions. Le cas typique sont les personnes qui perdent leurs moyens lors des examens ou devant leur patron.

Brain Gym / Édu-K, sectes et New Age

J'ai entendu dire que le Brain Gym (Édu-K) serait une secte (ou affiliée avec la scientologie ?). Info ou intox ?

Indiscutablement intox, cette rumeur est totalement fausse !

Pour freiner l'extension de méthodes efficaces, l'accusation de secte est courante (voire homéopathie, acupuncture, ostéopathie, et dans le domaine éducatif et non médical, la méthode Brain Gym / Édu-K). Cela sans AUCUNE preuve (religieuse, financière, absence de gourou...).

Quelques arguments qui démontrent le côté non sectaire de notre approche :

→La méthode Brain Gym ne préconise aucun système de pensée religieux, spirituel ou New Age. Les "seules croyances bizarres" que nous ayons est celle de l'efficacité des points d'acupuncture que nous stimulons avec les doigts dans certains exercices. Bien que la science ne dispose pas encore de moyens pour "voir" les méridiens et les points d'acupuncture, leur efficacité est prouvée empiriquement depuis des milliers d'années par plus de la moitié de la population mondiale puisque l'acupuncture est l'une des médecines traditionnelles chinoises.

→Les praticiens consultants ou enseignants en Brain Gym/Édu-K ne re-

versent de royalties à personne, pas même aux créateurs de la méthode, Paul et Gail DENNISON.

→Les professionnels ne sont astreints à aucune patente ou droit à pratiquer, de quelque nature que ce soit.

→Les personnes qui viennent en séances individuelles ou en stages de formation ne sont absolument pas poussées à la consommation et n'ont aucune obligation d'engagement de quelque forme que ce soit. Le prix des formations est approximativement de 100€ par jour, ce qui reste raisonnable et bon marché dans le domaine de la formation continue, management et développement personnel.

→Les professionnels de la méthode sont encadrés par un code de déontologie (consultable sur le site de l'association Brain Gym France).

Il n'y a pas de scientologue parmi nous pour autant que je sache, mais nous ne demandons pas aux praticiens de faire état de leurs appartenances « religieuses ».

Dans le cas où un praticien de la méthode Brain Gym serait membre d'une secte avérée (scientologie, Raël...) il serait immédiatement exclu de l'association Brain Gym France et son certificat d'enseignant et de consultant lui serait retiré.

La méthode Brain Gym / Édu-K promet-elle la croyance en la réincarnation ? Travaillez-vous avec les entités ?

En aucun cas !

Nous ne promovons aucun concept religieux ou ésotérique de quelque sorte que ce soit lors des formations ou lors de séances individuelles.

ATTENTION. Si vous avez été en contact avec un praticien disant pratiquer le Brain Gym ou l'Edu-K qui avance des croyances religieuses, nous vous demandons de bien vouloir nous en faire part, car cela est contraire à notre déontologie.

En aucun cas une séance ou formation de Brain Gym ne devrait interférer avec vos croyances religieuses ou personnelles.

Nous proposons juste des moyens de gestion de stress et d'amélioration de l'apprentissage par le mouvement.

Faites-vous répéter des phrases positives, des mantras, des affirmations... lors de vos séances et/ou stages.

Non, nous ne faisons pas dans le psy « méthode Coué » ou dans le « magique ».



Paul Dennison est-il le chef (le gourou ?) de votre méthode, que fait-il ?

Paul Dennison, est instituteur à la retraite (il est né en 1940). Il continue à enseigner la méthode qu'il a créé. Il est actuellement en train de terminer son dernier livre sur le Brain Gym.

Depuis plusieurs années, il s'est retiré de l'administration de la méthode Brain Gym pour se consacrer à l'écriture et aux séances individuelles. Une association à but non lucratif, Brain Gym International (www.braingym.org), a été mise en place pour coordonner la méthode au niveau international. Lors des assemblées de cette association, Paul Dennison a comme tout autre membre UNE SEULE voix.

Si vous le connaissiez, vous verriez qu'il n'a rien d'un gourou. Il a tout d'un enseignant retraité, humble, poli, n'entretenant aucun rapport particulier avec les personnes qu'il a formé. Il est marié, a des enfants et des petits enfants. Il ne fait partie d'aucune communauté, groupement sectaire ou église New Age.

Questions diverses

Pourquoi j'entends parfois parler de Paul Dennison comme du docteur Dennison ? L'est-il ?

Paul Dennison est bien docteur mais pas en médecine, il a un doctorat (Ph.D.) en science de l'éducation. Aux USA toute personne titulaire d'un doctorat est appelée docteur. Chez nous ce titre est surtout réservé aux docteurs en médecine. Paul Dennison n'est PAS médecin. Il est instituteur titulaire d'un doctorat en sciences de l'éducation.

Je souhaite me former au Brain Gym, où s'adresser ?

Vous trouverez sur notre site www.braingymfrance.org une liste des enseignants en Brain Gym membres de notre association (seule représentante officielle du Brain Gym en France).

Brain Gym France

L'association Brain Gym France est-elle la représentante du Brain Gym / Édu-K en France ?

Oui, l'association Brain Gym France représente officiellement la marque Brain Gym en France (depuis un an seulement, et il n'y avait aucune organisation officielle auparavant, c'est dire si nous avons du pain sur la planche !).

C'est la **seule** représentation officielle et légale en France de ce que l'on peut appeler :

- Brain Gym
- Édu-K
- Édu-kinésiologie
- Kinésiologie Éducative
- Édukinésiologie
- Méthode Dennison
- Méthode Brain Gym
- Édu-Kinesthésie

Vous pouvez le constater en allant voir le site officiel du Brain Gym Brain Gym International (www.braingym.org - en anglais).

NOTE : Brain Gym, Méthode Brain Gym, Édu-K, édu-kinésiologie, Édu-kinesthésie, Méthode Dennison, kinésiologie éducative...

Comme vous pouvez le constater en lisant les pages précédentes de réponses aux questions, nous avons utilisés de (trop) nombreuses dénominations pour une même approche. Dorénavant, tout cela va changer et seul une seule dénomination sera employée : **Éducation Kinesthésique®**.

Brain Gym à l'école (suite du N°5)

Par Claudine Fourneret-Roudet
Consultante en Brain Gym de Grenoble

Autres bilans et anecdotes (suite et fin)

Au CP, dans ma classe, les matinées se déroulaient presque toujours de la même façon. À 8h30 nous commençons la journée par nos exercices de Brain Gym (Réf. n°5) pour aborder la lecture et l'écriture.

Puis venait la récréation. Que de fois mes « petits CP » m'ont dit : « On a pas envie d'aller en récréation, on continue à travailler ». Étonnant n'est-ce pas ? Je leur expliquais alors que c'était important d'aller se dégourdir les jambes, de s'aérer, de jouer, de boire pour revenir en forme.

Se re-crée pour mieux travailler.

Donc pour aborder les maths après la récréation, là aussi le Brain Gym faisait merveille, le retour au calme physique et mental s'installait rapidement et nous étions tous préparés à gérer la rigueur des différentes activités mathématiques. Je fus extrêmement surprise et ravie de constater que dès le mois de septembre, travailler sur les tableaux à double entrées ne posait pas de difficultés majeures. D'habitude suivre une verticale et une horizontale en même temps s'avérait difficile en début d'année. Je faisais la même constatation agréable lorsque nous abordâmes les exercices de quadrillages et de symétrie et il y avait plus d'habileté pour manier règle et crayon. Poser les additions en colonne et les compter fut aussi chose facile dans l'ensemble. Le 8 couché, le crayonnage en miroir, les points de l'espace, d'enracinement, des hémisphères, le planeur et la chouette étaient les exercices pratiqués le plus souvent avant la séance de maths. ESSAYER ! Et vous constaterez avec surprise et plaisir qu'ils ont une efficacité remarquable.

En Éducation Physique et Sportive, le professeur, qui travaillait 2 fois par semaine avec nous, était content de nous voir arriver. Il trouvait que ce CP était fort agréable et plus calme que les autres classes.

Les enfants étaient plus disciplinés, attentifs et énergiques. (Souvent en EPS il y a un défolement nécessaire parfois en début de séance, mais trop anarchique et difficile à gérer). Lorsque la classe était divisée en trois groupes pour travailler en atelier, c'était extraordinaire : après

avoir écouté les consignes, les enfants se géraient seuls et passaient d'un atelier à l'autre sous notre surveillance, mais sans notre intervention. Les consignes avaient été comprises et respectées par tous.

Là aussi les exercices de Brain Gym pratiqués dans le vestiaire en attendant notre tour, avaient mis les enfants en bonne condition. Le cross-crawl, le balancement, penser à un X, les contacts croisés, les points de l'espace nous mettaient tous en forme et l'heure d'EPS se passait bien, sans cris ou coups de sifflet agressifs.

Attitude et comportement

La visite au nouveau musée de Grenoble d'une part, et d'une exposition d'un peintre régional à l'hôtel de ville d'autre part, furent extrêmement agréables et positives. Les enfants écoutaient avec calme et attention les commentaires des guides et ils posaient des questions pertinentes. Là aussi, les guides et parents accompagnateurs remarquaient et appréciaient les qualités d'écoute et de concentration de mes jeunes visiteurs et il n'y avait aucun problème de discipline. De retour en classe, c'était facile alors d'écrire un texte et de « reproduire » un tableau vu et apprécié. (Au départ, chaque élève savait qu'il devait choisir un tableau qu'il appréciait afin de le « reproduire » ainsi il y prêtait beaucoup plus attention).

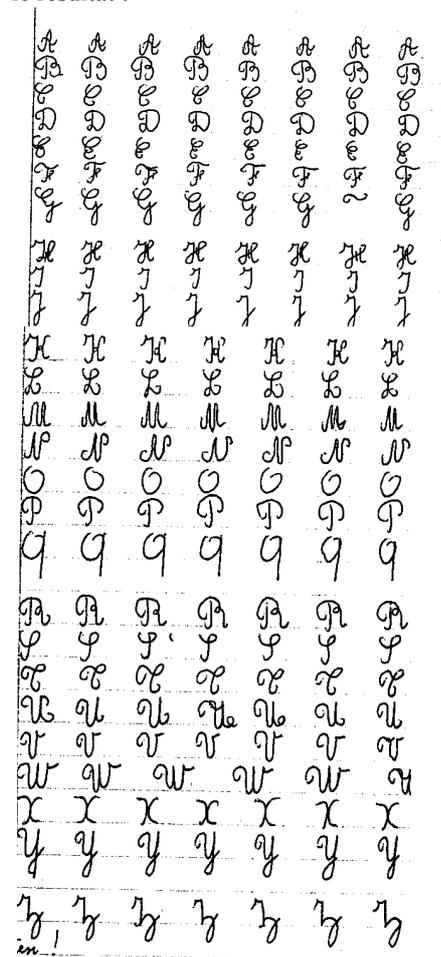
Schéma corporel

Tout au long de ce CP unique et exceptionnel pour moi, je remarquais aussi combien les enfants avaient enrichi leur vocabulaire et appris à connaître et montrer avec précision les différentes parties de leur corps. Ils savaient nommer et montrer correctement et sans hésitation les clavicules, le sternum, les hanches, le sacrum, les chevilles..., ils savaient que le cerveau était composé de deux parties reliées par le corps calleux. Quand j'ai eu l'occasion de travailler avec des élèves de 6ème, je me suis rendue compte que ces notions et connaissances devenues familières à mes petits CP de 6/7 ans leur était totalement inconnues bien qu'âgés de 11, 12 voire 13 ans. Une bonne connaissance de son corps entraîne une meilleure maîtrise de son corps, de ses gestes.

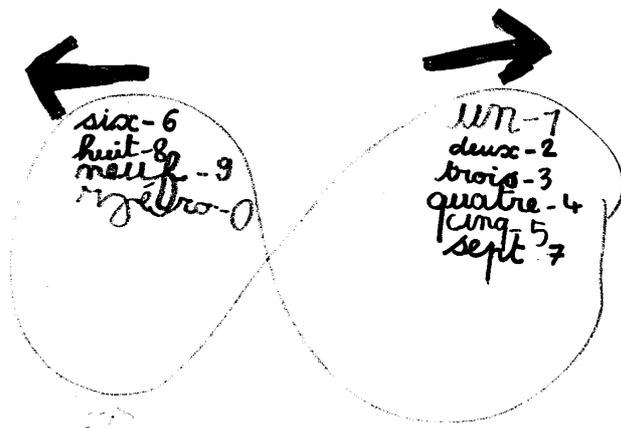
Je constatais que ces enfants de 6ème étaient gauches, malhabiles, leur écriture était mal assurée et le professeur d'EPS se plaignait de leur manque de coordination, de leur maladresse. Le Brain Gym les a bien sûr aidés et pour trois d'entre eux les progrès furent remarquables (réf. BG. J n°5 p 9).

Dernière anecdote

Un matin de juin, Igor vient me trouver dans la cour. Il me tend un cahier en me disant : « J'ai une surprise pour toi. » J'ouvre le cahier et je vois... 26 lignes de lettres majuscules. J'étais réellement étonnée et admirative car c'est un travail long et difficile pour un enfant de 7 ans. Je le félicitais en lui disant que ce beau travail lui avait sans doute pris beaucoup de temps. Il me répondit aussitôt : « Mais non, j'ai fait les exercices de Brain Gym et après c'était facile ». Voyez et admirez le résultat !



C'est Igor



Claudine ce dessin est pour toi.

dec 94

C'est aussi Igor, qui avait dessiné en 8 couché fléché en y inscrivant les chiffres.

Voilà les magnifiques cadeaux que l'on reçoit quand on pratique le Brain Gym en classe et le plaisir est autant pour l'enfant qui offre que pour le maître qui reçoit. Quel magnifique feed back !

Conclusion :

Et voilà, notre année au CP est terminée. L'essentiel a été dit, mais j'ajouterai encore que grâce au Brain Gym pratiqué plusieurs fois par jour et aux nombreuses sorties et visites, il y avait un grand et véritable vécu partagé par tous les élèves. Entre eux, les échanges étaient nombreux et enrichissants. Toute la classe était bien soudée et les enfants s'aidaient entre eux.

Les parents présents pour nous accompagner lors de nos sorties étaient ravis. Tout cela était important pour que règne une atmosphère détendue et sereine.

Dans cette classe, les enfants étaient d'origine socio-culturelle presque extrême. Certains allaient en vacances à la mer, à la campagne, au centre aéré, au Maroc, en Algérie, aux Seychelles, alors que d'autres (presqu'1/3) passaient leurs vacances au pied de leur immeuble. Quand je leur demandais ce qu'ils avaient fait pendant les vacances, ils répondaient simplement et uniquement : « RIEN ». Le Brain Gym, avec ses activités rapides, simples et agréables était réellement un temps fort de partage, de vécu en commun qui rassemblait et unissait tous les enfants entre eux.

Séance sans test, juste avec des exercices de Brain Gym.

J.G est en orthophonie depuis 3 ans lorsqu'il vient me voir avec ce texte copié en classe le 17/01/97. Les fautes d'orthographe, alors qu'il s'agit de recopier le texte d'un livre, sont nombreuses, quant au graphisme, il est plus que perturbé, mal assuré :

- confusion a / o
- direction des lettres \ / |
- alignement des lettres dans un mot non assuré
- liaison des lettres dans un mot non respectée
-
- mélange d'écriture cursive et d'imprimerie
- les ratures sont nombreuses

des complètement circonstanciels p 151
 Dans une somptueuse villa de neuf pièces (veranda, salle à manger, bureau, hall, grand salon, cuisine, salle de billard, bibliothèque, petit salon), le docteur Lenoir est assassiné. Pour gagner au jeu du chuchoto, il faut trouver le nom de l'assassin, le lieu du crime et l'arme utilisée. Le meurtrier ne peut être que l'un des six invités de la victime : Le colonel Montbride, Le docteur Olive, Mme Ledone, le professeur Vialat, Mme Perronche ou Alice Helli rose. Quant à l'arme du crime, c'est un poignard, un revolver, une corde, un chandelier, une clef anglaise ou un matras. Les cartes qui donnent la solution de l'énigme ont été cachées. Les autres ont été distribuées aux quatre joueurs.

Copie du 17/01/97

Cette dernière année d'enseignement, unique et formidable grâce au Brain Gym, reste pour moi un souvenir extrêmement vivant, fort, important et agréable. J'y fais souvent référence lorsque je rencontre des enseignants pour les motiver à pratiquer le Brain Gym dans leur classe.

Je vais encore me répéter, mais le Brain Gym pratiqué chaque jour en classe ce n'est que du bonheur tant pour les élèves que pour les enseignants. Tout est tellement mieux : c'est l'énergie, l'efficacité, la motivation, l'attention, l'organisation, la concentration dans le calme, la sérénité et la facilité.

Alors n'attendez plus ; enseignants, parents, éducateurs pratiquez le Brain Gym pour vous, vos enfants, votre entourage car : « LE BRAIN GYM ÇA MARCHE (réf BG J n°5).

Merci à mon ami René qui m'a fait découvrir la kinésiologie éducative, merci à tous mes formateurs : Freddy Potschka, Paul Landon, Paul Dennison, Madeleine Gengembre, Brendan O'Hara.

Pour terminer, voici 2 exemples de travail en écriture avec 2 enfants pris en séance individuelle.

Julien est en CM1, il est également dans sa 3ème année d'orthophonie. Il écrit lentement et mal dit sa maman.

Après deux séances de travail en Brain Gym.

Par la suite, Julien a continué à bien écrire.

Appréciations les différences pour ces mots écrits sous dictée après 3 exercices de Brain Gym :

- Cross Crawl
- 8 couché (dans l'espace et sur feuille)
- Crayonnage (dans l'espace et sur feuille)

Dans la villa - la véranda - la salle à manger - le bureau
le hall - le grand ~~salon~~ salon - la cuisine - la salle de billard -
la bibliothèque - le petit ~~salon~~ salon - le docteur - Lenoir est
assassiné - pour gagner au jeu du chiéto - l'arme -
madame Leblanc - quant à l'arme du crime, c'est un poignard
un revolver, une corde, un chandelier, une chaise anglaise
ou une matraque - les cartes - la solution -

Dictée du 22/01/97

(Fin janvier)
2000

①

ura en Kimono karate

Julien est en CM1, il est également dans sa 3ème année d'orthophonie.
Il écrit lentement et mal dit sa maman. (Voir ci-contre à droite texte écrit fin janvier).

Voir ci-dessous le résultat après deux séances de travail en Brain Gym.

Par la suite, Julien a continué à bien écrire.

faisait du Karaté
faisait
Sur un bosque de hermesse
Avec un boaba et un boababés

Les boaba au boila du boangawau
Les boila du boaba
Le bo du boabés
Ont fini par faire un trou
Dans le bosque de hermesse

(Début mars)
2000

②

En somme avec les mats

C'est comme avec les herbes,
Les chemins, les maisons, tout cela,
Que tu vois dans la plaine
Est que tu voudrais prendre.

Il faut les laisser faire,
Par eux se laisser faire.

Ne pas les bousculer, les contraindre
Mais les apprivoiser en se faisant
Soi même apprivoiser.

Les laisser parler, mais,
Lors qu'ils se méfient,
Leur faire dire plus qu'ils ne veulent
Qu'ils ne savent

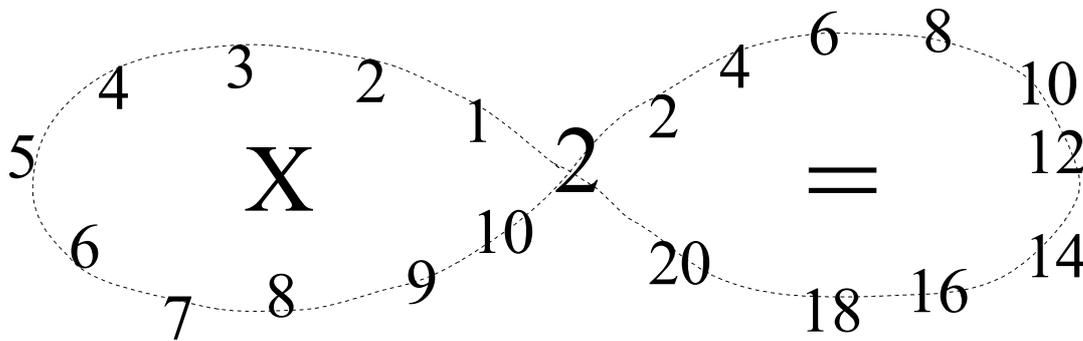
Et quand le bosque cogna
Le boababés, boaba
Le boangawau en boimosa
Furent tous trois mis KO!

Apprentissage des tables

Par Chantal BURR
Orthophoniste formée en Brain Gym

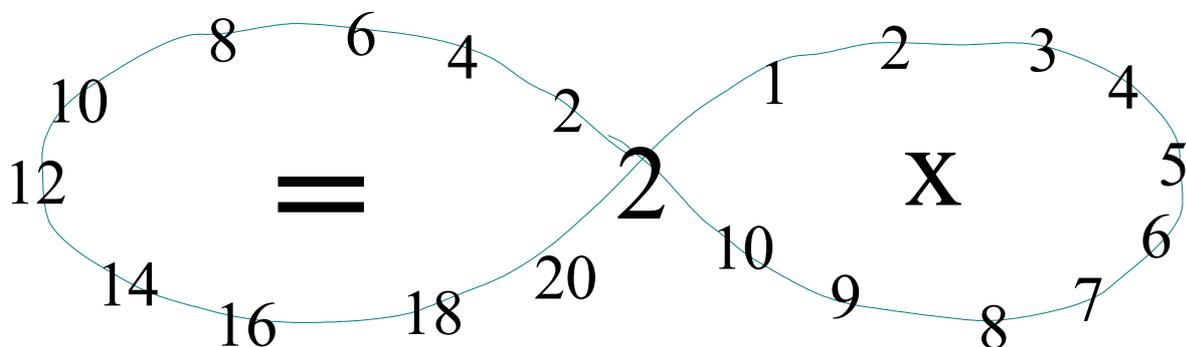
En tant qu'orthophoniste, travaillant en particulier avec des enfants dyscalculiques, je suis amenée à leur proposer différentes procédures leur permettant d'apprendre les tables, et plus particulièrement les tables de multiplications.

Le principe proposé par Monique Fouassier est intéressant, et je l'ai proposé aux enfants.



Multiplication par Monique Fouassier

Le nombre « moteur » (le multiplicande) est donc noté au centre du 8 couché. Mais il me semble important de noter dans la partie droite du 8 les multiplicateurs précédés du signe X. En effet, cela sollicite de la temporalité, initiée par l'hémisphère gauche. Le résultat est alors spatialisé en symétrie à gauche (hémisphère droit).



Multiplication par Chantal Burr

Différentes couleurs sont utilisées à chaque fois.

Nous faisons une première « promenade » en regardant le 8, et en disant à voix haute l'opération. Puis nous faisons un deuxième tour en évocation (les yeux levés ou fermés), tout en suivant (approximativement) le trajet du 8, et en redisant l'opération.

Une fois la table de 2 assimilée, il n'est pas nécessaire de noter pour la suivante 3×2 , l'enfant ayant compris ou du moins admis que, par commutativité, $2 \times 3 = 3 \times 2$. La table de 3 commence donc à 3×3 .

La table de 4 commencera alors à 4×4 , et ainsi de suite.

Il est important de dire à l'enfant que, au fur et à mesure qu'il avancera dans l'apprentissage de ses tables, il aura de moins en moins de choses à apprendre... Cela peut sans nul doute l'aider dans son projet de mémorisation des tables....

L'équilibre en atelier Brain Gym et danse

Par Sandrine Martin
Instructrice/consultante en Brain Gym et danseuse

Comment créer un atelier avec le Brain Gym ?

Cette question revient souvent quand étudiants, consultants et instructeurs se rencontrent lors de stages ou d'échanges. Et à chaque fois cela déborde d'idées et de créativité !!! Bravo et merci pour votre inspiration !

Partager avec vous mon expérience me semblait du coup un bon exercice : voici le plan de l'atelier présenté lors du rassemblement de Brain Gym France 2005.

Avant les ateliers, j'utilisais déjà les mouvements du Brain Gym pendant mes cours de danse et de gym. Mais, je voulais aller plus loin dans la recherche corporelle avec mes élèves. Il est en effet parfois plus que nécessaire de savoir comment fonctionne son corps dans certaines situations ! Ainsi certaines séances ont évolué en presque-atelier explorant des thèmes comme se grandir, garder ses appuis au sol dans les déplacements, la place du regard...

L'atelier est un format que j'apprécie tout particulièrement. On peut choisir la durée selon les objectifs, s'adapter à la réactivité du groupe, laisser place à la créativité et aux jeux...

Aujourd'hui, je prépare des ateliers thématiques pour danseurs amateurs comme professionnels incluant Brain Gym, Cercle de Vision et Réflexes mais ça, c'est pour plus tard!!! A suivre....

Petite séquence "imagination" pour vous mettre sur la voie de l'équilibre!!! Laissez vous guider...

«Après plusieurs semaines de travail, vous maîtrisez parfaitement la chorégraphie. Vous êtes souple et fluide dans vos mouvements, extrêmement à l'aise et finalement le plaisir de danser devant d'autres personnes se fait sentir.

Enfin sur scène pour l'unique répétition!!! Quelques minutes d'adaptation sont nécessaires face à ce nouvel espace, devant un parterre vide de spectateurs. Dorénavant le lieu n'a plus de secret pour vous.

Vient le tour du son. Il se modifie selon la grandeur de la salle. Ainsi, la perception de la musique, en fonction des re-

tours, peut paraître soit plus lente soit plus rapide (là encore une courte période en repérage vite gérée). Ca y est tout est en place. En scène!

Mais,... c'était compter sans la lu-



mière!!!! Là pendant plusieurs minutes les yeux ne sont plus autant actifs et ce n'est qu'un début car les spots éblouissent et perturbent tout au long de la représentation : d'où pouvoir utiliser ses autres systèmes à bon escient, les stimuler ou les équilibrer!!!!»

Quel que soit mon thème, je procède de la même manière par les 5 étapes du Brain Gym.

1. L'ECAP sur l'apprentissage
Un premier contact avec le Brain Gym.
Je prends le temps d'expliquer l'effet de chaque mouvement. En plus cela donne une certaine cohésion avec le groupe.

2. Le PACE

→Le thème est exposé et développé afin que chacun puisse affiner sa découverte

→Pour l'équilibre j'explique l'interaction entre les 3 différents systèmes :

- les yeux indiquent la place du corps dans l'espace
- l'oreille interne agit comme un niveau à bulle ou fil à plomb (stabilité)
- la proprioception (capacité des récepteurs sensoriels à renseigner sur la position du corps dans l'espace)

3. Les PRE-ACTIVITES

•Exploration :

- sur demi-pointes yeux ouverts puis fermés, en bougeant la tête rapidement
- sur un pied la tête en bas, yeux ouverts puis fermés, en bougeant la tête rapidement

Ici le but étant de savoir si un système domine un autre : un équilibre rompu en fermant les yeux indique leurs dominances!!

•Enchaînement de mouvements dansés pour approfondir la compréhension corporelle

4. MENU

- casque d'écoute
- flexion du pied
- allongement du mollet
- danse du réflexe de gravité ou danse du triangle (issue du cours de Réflexe tout au long de la vie de Svetlana Masgutova)

5. POST-ACTIVITES

Reprise des pré-activités afin d'observer et de sentir les différents changements

Voilà!!! Ensuite je laisse un temps pour partager les sensations de chacun. Bien sûr, chaque atelier se termine sur un bravo collectif et personnel, de préférence dans l'action et le mouvement.

Une chose est sûre : laissez parler la créativité lors de vos ateliers!

A vous maintenant....

Bonne route

Quelques fondements du Brain-Gym®

Par Catherine DELANNOY
Consultante et instructrice en BG

Cet article présent dans le journal N°5 était incomplet. Le voici donc proposé en entier. Toutes nos excuses pour ces petits désagréments...

LA RELATION ENTRE LE CERVEAU ET LE CORPS DANS LES PROCESSUS D'APPRENTISSAGE

Il existe un lien entre le mouvement, la motricité, et les fonctions cérébrales et corporelles impliquées dans l'apprentissage. Le stress généré par les exigences de performance et de réussite de notre société, le manque de confiance en soi, les échecs, les chocs physiques ou émotionnels créent des blocages chez les enfants comme chez les adultes jusqu'à inhiber le potentiel cérébral et avoir pour conséquence de rendre difficile ou moins facile, l'accès à ses compétences. Les difficultés à lire, à écrire, à mémoriser, à se concentrer, à se relaxer, à communiquer, à s'organiser, ainsi que le stress lié au passage d'examens sont autant de phénomènes qui peuvent être considérablement améliorés par des mouvements corporels précis.

La pleine organisation cérébrale est un processus continuellement changeant et dynamique impliquant trois dimensions :

- la latéralité (penser, traiter et communiquer)
- le centrage (ressentir, stabiliser et organiser)
- la focalisation (la sensation, la participation, la compréhension)

Quand une des trois dimensions est indisponible, cela génère du stress, des tensions, de la confusion, des douleurs chroniques, et une baisse de nos performances. Quand ces trois dimensions de l'intelligence sont accessibles, nous trouvons un sens à notre vie et nous nous sentons à l'aise pour atteindre nos objectifs.

Dans le cadre de mes recherches sur l'éducation à la citoyenneté et la prévention des difficultés d'apprentissage, J'ai sélectionné et expérimenté des outils efficaces permettant de :

1. Repérer ce qui peut générer des difficultés d'apprentissage ou l'origine des difficultés d'apprentissage déjà en place (voir doc 1)

- ◆ Prévenir ou améliorer les difficultés d'apprentissage
- ◆ Développer l'attention, l'écoute et l'observation
- ◆ Améliorer la communication et l'expression
- ◆ Développer la perception du corps propre et des sensations
- ◆ Développer et valoriser l'autonomie et la responsabilité de l'individu face à ses choix et à ses devoirs

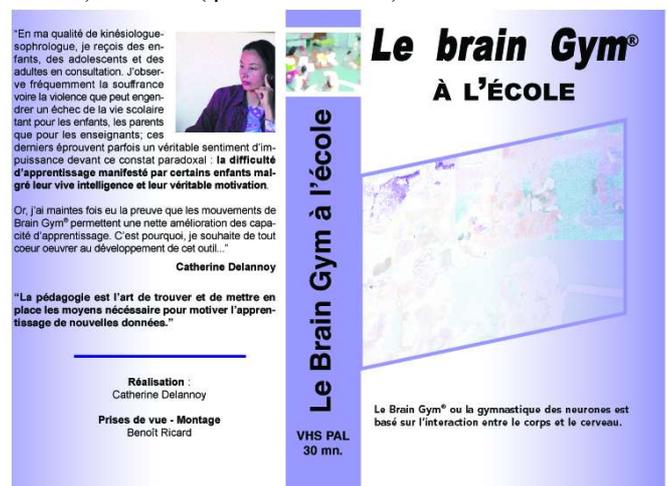
2. Proposer des mouvements permettant d'équilibrer les trois dimensions et d'acquérir de nouveaux possibles en vue d'un apprentissage intégré (voir doc 2)

- ◆ Mettre en évidence la manière dont nous utilisons notre cerveau (hémisphères droit/gauche) et notre corps (yeux, oreilles, mains, bras, pieds) pour apprendre et pour être en

relation avec le monde qui nous entoure.

- ◆ Déterminer nos dominances cérébrales, et mieux comprendre comment chacun de nous traite les informations que nous recevons de manière différente en rapport avec nos dominances.
- ◆ Équilibrer, mettre en harmonie l'organisation cérébrale pour optimiser nos compétences.
- ◆ Libérer l'excès d'analyse ou l'excès de panique en cas de stress.

Des programmes pédagogiques spécifiques sont adaptés au public concerné, celui-ci pouvant aller de l'enfant de 3 ans (maternelle) à l'adulte(prise de décision)



Doc. 1 (séance filmée en vidéo à l'école maternelle) ⇒ Comment repérer ce qui peut générer des difficultés d'apprentissage ?

Par exemple, comment repérer des non-intégrations de la dimension de la latéralité, quelles conséquences y a-t-il dans l'apprentissage de la lecture et de l'écriture ?

L'être humain est le seul à avoir une spécialisation hémisphérique (voir ci-dessous) Ainsi, pour lire et comprendre le sens de ce que nous lisons, pour écouter les mots d'une dictée et voir l'image associée à ces derniers, il est nécessaire que nous utilisions nos deux hémisphères cérébraux simultanément et par conséquent nos deux yeux et nos deux oreilles (œil droit et oreille droite sont connectés à l'hémisphère gauche et inversement). Nos deux hémisphères sont connectés entre eux par un pont, le corps calleux. Or, des études ont démontré que ce pont devient parfois une barrière. C'est souvent le cas pour des enfants nés par césarienne, par forceps, des enfants qui n'ont pas marché à 4 pattes, etc... Les HD/HG vont alors devoir faire beaucoup d'efforts pour travailler en collaboration et les informations traitées vont être incomplètes ou confuses.

Par des mouvements tests, faisant intervenir la traversée de la ligne médiane, nous pouvons aisément observer si cette traversée crée une tension, une fatigue : clignement des yeux, besoin de frotter le milieu du front... Si c'est le cas, c'est l'indication d'un manque d'intégration de la latéralité. Ce manque aura une influence considérable sur la capacité de la personne à communiquer à l'écrit comme à l'oral et à apprendre.

Détection et prévention des difficultés d'apprentissage dès la maternelle

Le cas de Noémie :

Période d'observation : juin, fin de sa première année de maternelle.

Cas d'une connexion de la latéralité HD/HG insuffisamment intégrée, faiblesse du champ visuel gauche.

Conséquence scolaire : Risque de rencontrer des difficultés à former des lettres, de faire beaucoup d'efforts pour lire, et de ne pas comprendre le sens de ce qu'elle lira.

→ Je demande à Noémie d'écrire son prénom. Je constate qu'elle utilise sa main gauche, qu'elle écrit de droite à gauche, en miroir (1). C'est ainsi qu'elle signe ses dessins et sa maman s'inquiète à se sujet.



→ Je lui demande alors de suivre avec ses yeux et sans bouger sa tête, le stylo que je lui présente. Avec le stylo, je dessine un 8 couché, dans l'espace, à distance de lecture et je constate que parfois elle regarde ce dernier et parfois elle le lâche du regard, avec ses yeux dans le vague. J'observe qu'elle lâche l'objet surtout lorsqu'il entre dans son champ visuel gauche.

→ Je trace un 8 couché au tableau et je lui demande de suivre le contour. J'observe qu'elle le fait très bien à droite mais que lorsqu'elle doit suivre le tracé en haut à gauche, elle coupe la boucle et la reprend en bas (2).

→ Je lui demande à nouveau de faire des 8 couchés, elle prend le stylo de la main droite et suit avec attention le contour, mais

cette fois-ci, j'observe qu'elle déplace sa tête à gauche de la ligne médiane du huit en collant presque sa joue gauche contre le tableau. Ainsi positionnée, elle active uniquement son œil droit, dominant, qui lui, est fort. C'est souvent ce genre de posture que les enfants en difficulté d'apprentissage adoptent, par compensation d'un manque de connexion de la latéralité ou par la faiblesse d'un œil non décelée, ce qui oblige parents et enseignants à répéter à l'enfant de se tenir droit ; ceci lui demande, en fait, un double effort.

→ Je lui demande d'écrire à nouveau son prénom, elle l'écrit spontanément de gauche à droite, son écriture est plus fluide, plus arrondie (3). Cet exercice a fait ses preuves dans la préparation et l'amélioration de l'écriture.

Quelques jours plus tard, je revois Noémie, elle écrit son prénom avec facilité et dans le sens normal. Pour connecter sa latéralité plus en profondeur, je lui propose des mouvements spécifiques, dont le huit couché à faire régulièrement. Si, dans trois semaines, la carence du champ visuel gauche persiste, je demanderai aux parents de l'emmener voir un ophtalmologiste.

Doc. 2 ⇒ Comment des mouvements permettent-ils d'équilibrer les trois dimensions et d'apprendre plus facilement ?

Pour des tâches telles que l'écriture, la lecture ou l'orthographe, qui impliquent la coordination oculomotrice, aptitude visuelle/kinesthésique, et la possibilité de franchir la ligne médiane avec aisance (collaboration des deux hémisphères), la dimension de la latéralité est très importante. En effet, un œil dirige le regard, une oreille prête attention au langage et une main déplace le stylo pour traverser la ligne médiane de gauche à droite. L'œil, l'oreille, la main utilisés pour faire l'activité dépendent d'un schéma de dominance. Ce schéma peut être compensatoire ou intégré, cela dépend de l'œil, de la main, de l'hémisphère "non dominant" : sont-ils inhibés durant l'action ou coopèrent-ils en accomplissant également des tâches aussi essentielles que d'assembler, soutenir, comprendre ou synthétiser. Si c'est le cas, c'est ce que Dennison nomme « apprentissage non intégré ».

Pour une performance maximale au cours de laquelle les deux yeux, les deux oreilles, les deux mains coopèrent de manière harmonieuse, permettant un apprentissage intégré, les dimensions du centrage (organisation) et de focalisation (compréhension) doivent être connectées entre elles et soutenir aussi le système de latéralité (communication).

Par des tests kinesthésiques, visuels, auditifs, nous pouvons identifier nos dominances et l'intégration ou non de la connexion tridimensionnelle. Dans le dernier cas, des mouvements permettront de rééquilibrer cette connexion.

Exemple de l'organisation cérébrale d'un élève et des conséquences liées à l'apprentissage non intégré

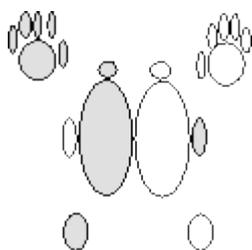
Élève gaucher, ayant l'œil, l'oreille droite, le pied et l'hémisphère gauche dominants.

Conséquences :

Sous stress, seule son oreille droite est branchée à son hémisphère dominant.

Les modalités visuelles et motrices fines sont inhibées

Observations et indications pédagogiques



- peut fermer les yeux et pencher la tête ou tourner l'oreille droite vers la source d'informations quand il écoute de nouvelles informations.
- Peut inverser des lettres et des chiffres
- peut avoir des difficultés d'apprentissage de la lecture
- l'écriture peut être poétique et métaphorique (Hem. gestalt dominant)
- A tendance à penser avant de bouger. Peut perdre ses capacités créatives et imaginaires s'il n'est pas encouragé à développer son esprit de synthèse.
- Apprend mieux en entendant l'information qu'en la lisant.
- Cet élève pourra être rééquilibré, par des mouvements appropriés afin de ne pas déconnecter son hémisphère non dominant en situation de stress.

Informations d'importance

La venue des Dennison

Paul et Gail DENNISON vont donner en France une série de cours en avril/mai 2006. C'est la première fois depuis 1991 qu'ils animeront ensemble plusieurs cours chez nous.

- | | |
|---------------------|---|
| 29 avril au 2 mai : | Brain Gym (ouvert à tous) |
| 3 mai : | Rassemblement de Brain Gym France et Assemblée Générale. |
| 4 mai : | Relâche. |
| 5 mai : | Crayonnage en miroir artistique (ouvert à tous). |
| 6 et 7 mai : | Instructeur de crayonnage en miroir artistique (réservé aux instructeurs de Brain Gym). |
| 8 mai : | Mouvements dynamiques (pré-requis Brain Gym 1). |
| 9 et 10 mai : | Instructeur de mouvements dynamiques (réservé aux instructeurs de Brain Gym). |

10 jours exceptionnels de formation. Nous attendons des participants de toute l'Europe (et même de plus loin) pour cette occasion unique de passer une semaine avec les créateurs de l'Éducation Kinesthésique.

Attention, le nombre de places est limité à 50 personnes par stage. Le prix sera d'environ 120€ par jour de formation. Adressez-vous auprès de votre instructeur (membre de Brain Gym France) pour les modalités d'inscription.

Rappel à propos des pochettes d'accueil

Nous vous rappelons que la dernière AG a entériné l'utilisation des pochettes d'accueil pour chaque élève qui vient se former chez un membre instructeur de Brain Gym France. Cette (belle) pochette contient 1) un livret de formation pour inscrire les stages que vous avez suivis, 2) un dépliant de présentation du Brain Gym avec un bulletin d'adhésion à l'association, 3) un formulaire d'évaluation du cours de Brain Gym, il est destiné au professeur qui vous a donné le cours, il peut être également envoyé à l'association, 4) un formulaire d'engagement en double exemplaire -1 pour vous et 1 pour votre instructeur.

Sachez que ce contenu est LE MÊME (relevé de formation en sus) qu'aux USA.

Alors si vous ne l'avez pas eu, demandez-là à votre instructeur lors de votre prochain stage !

Histoire de mettre l'ECAP : Petite Lune

Texte de Fabienne SAVORNIN
Dessins de Tania LANDON



Petite Lune habite un village au plus profond de la Chine. Dans son jardin il y a une pièce d'eau où nagent des poissons rouges argentés. L'eau arrive grâce à des tuyaux en bambou que son papa a installé à partir de la rivière. Cette eau est si fraîche que Petite Lune aime se rafraîchir avec. (eau).

Le soir, Petite Lune aime écouter sa grand-mère lui raconter des histoires anciennes. « Sais-tu, lui dit sa grand-mère, comment le prince Ping - Ho fut transformé par un magicien en monstre ? »

« Non » lui répondit Petite Lune.

« Eh bien, lui dit sa grand-mère, je vais te raconter ça ».





野 虎

Un jour que le prince Ping - Ho chassait dans la forêt, un tigre se présenta devant lui. Avant d'avoir eu le temps de dégainer son épée, le tigre lui sauta dessus, le renversa à terre, le mordant à hauteur des épaules.

Puis un nuage de fumée verte se forma et le tigre se transforma en un horrible magicien aux ongles longs et pointus, avec un regard terrible. Le prince Ping-Ho, blessé, se tenait les clavicules, essayant de retrouver un peu de sa lucidité. (points du cerveau). Le magicien lui dit : « Tu es désormais en mon pouvoir : je t'ai transmis le sort du Chou-an. Tu vas devenir une créature sans forme et visqueuse pour me venger des affronts de ta famille. » Le prince se transforma en ce monstre informe, gluant, hideux, se déplaçant en rampant sur le sol, laissant des traces baveuses derrière lui. (rampant sur le sol).

« Beurk !... » pensa Petite Lune.

« Depuis, dit sa grand -mère, on ne l'a jamais revu. Parfois, on peut entendre la nuit dans un murmure, une petite plainte portée par le vent (contacts croisés). On dit que c'est le prince Ping-Ho qui parle afin qu'on ne l'oublie pas.



T
A
N
I
A

Nouvelles glanées

Mort aux Jeunes !

On ne le dira jamais assez: le niveau baisse, baisse, baisse, et la jeunesse n'est plus ce qu'elle était. A preuve ces quatre témoignages désabusés :

- « Notre jeunesse [...] est mal élevée, elle se moque de l'autorité et n'a aucune espèce de respect pour les anciens. Nos enfants d'aujourd'hui [...] ne se lèvent pas quand un vieillard entre dans une pièce, ils répondent à leurs parents et bavardent au lieu de travailler. Ils sont tout simplement mauvais. »
- « Je n'ai plus aucun espoir pour l'avenir de notre pays si la jeunesse d'aujourd'hui prend le commandement demain, parce que cette jeunesse est insupportable, sans retenue, simplement terrible. »
- « Notre monde a atteint un stade critique. Les enfants n'écoutent plus leurs parents. La fin du monde ne peut pas être très loin. »
- « Cette jeunesse est pourrie depuis le fond du coeur. Les jeunes gens sont malfaisants et paresseux. Ils ne seront jamais comme la jeunesse d'autrefois. Ceux d'aujourd'hui ne seront pas capables de maintenir notre culture. »

Ça c'est ben vrai !

Une précision toutefois: la première citation est de Socrate (470-399 av. J.C.); la deuxième est d'Hésiode (720 av. J.C.); la troisième est d'un prêtre égyptien (2000 av. J.C.) et la dernière, vieille de plus de 3000 ans, a été découverte sur une poterie d'argile dans les ruines de Babylone. Comme le temps passe...

Liste des étudiants

Plusieurs membres demandent la création d'une liste des étudiants en Éducation Kinesthésique/Brain Gym. Il s'agit d'une liste de personnes qui souhaitent rentrer en contact avec d'autres étudiants de leur région pour pratiquer à plusieurs. Pour être sur cette liste il faut avoir suivi au moins Brain Gym 1 et 2 et en faire la demande auprès de l'association (par courriel de préférence : secretariat@braingymfrance.org). Cette liste est envoyée à tous les membres étudiants par courriel (ou à défaut par courrier postal lors du prochain journal). Inscrivez-vous vite !

A chaque langage sa dyslexie

Pas de jaloux : les petits élèves français, anglais, italiens ou russes qui apprennent une langue alphabétique ne sont pas les seuls à souffrir de dyslexie. Leurs camarades chinois sont également touchés par cette difficulté d'apprentissage de la lecture et de l'écriture. Mais ce ne sont pas les mêmes zones du cerveau qui sont affectées, expliquent des chercheurs chinois et américains dans la revue *Nature* publiée aujourd'hui.

Contrairement à ce qui a été suggéré, la dyslexie n'aurait pas une origine biologique universelle, affirment Li Hai Tan et ses collègues, mais dépendrait de la culture et du langage de chacun. Les études ont jusqu'à présent démontré que chez les élèves dyslexiques, qui ont du mal à faire correspondre les sons et les lettres, l'activité cérébrale est réduite dans le cortex temporo-pariétal gauche.

En menant une étude similaire sur de jeunes Chinois, les chercheurs ont observé que les enfants ayant des difficultés d'apprentissage des idéogrammes avaient une moindre activité dans une région du cerveau, le gyrus frontal moyen gauche.

Cela expliquerait pourquoi certains enfants bilingues, anglais-japonais par exemple, peuvent être dyslexiques dans une langue et pas dans une autre. Voilà qui pourrait encourager les dyslexiques français à s'initier aux idéogrammes...

Cécile Dumas – (02/09/04) -<http://sciences.nouvelobs.com>

Violence, télé et jeux vidéo

On peut réduire le niveau d'agressivité verbale et physiques des enfants en les sevrant de télévision et de jeux vidéo. Telle est la conclusion d'une expérience américaine conduite selon les règles de l'art auprès d'enfants âgés de 8 et de 9 ans, dont les uns ont continué à suivre leurs habitudes alors que les autres étaient invités à se passer de ces distractions pendant six mois.

(Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, janvier 2001) Sciences et Avenir avril 2001

Mes livres de chevet du moment

Par Sandrine Martin



Comment apprivoiser son crocodile

C'est avec appréhension et étonnement que j'ai découvert ce livre de Catherine Aimelet-Périssol.

Tout d'abord, une phrase me renvoie vers un mouvement tant apprécié : « pour vivre, nous avons besoin d'EAU. [...] C'est là notre intelligence. »

Ensuite, en d'autres mots, une notion se fait plus claire : « l'organisation est « l'art » d'inventer des repères. Le « repérage » est le fruit de l'observation et de la pensée. ». Cet ouvrage me plaît de plus en plus!

Plus loin, les réactions *bio-logiques* de défense ancrées dans le cerveau reptilien sont amenées :

- *La fuite tend à éviter la menace.*
- *La lutte tend à maîtriser la menace.*
- *Le repli sur soi tend à nous renfermer sur nous pour passer inaperçus de la menace.*

Au fil des pages je fais le parallèle avec le réflexe de protection des tendons.

J'observe régulièrement les réactions du corps face au stress et ce, en toutes situations. Mais là, je (re)découvre le lien

entre le crocodile (cerveau reptilien) et les émotions.... Un régal!

Aujourd'hui mon regard se fait plus attentif, plus perceptif.

Je vous laisse découvrir ce livre que je trouve assez complémentaire à la méthode Brain gym.

Bonne lecture!

Catherine Aimelet-Périssol : *Comment apprivoiser son crocodile*
Éditions Pocket, 7€

Partage des observations

Par Philippe Patry



Chers Brain Gymnastes,

Je suis heureux de vous faire part de ma naissance au Brain Gym, survenue les 21 et 22 janvier 2005. Naissance multiple : 10 filles et 2 garçons. Aux dernières nouvelles, toute la famille se porte à merveille. Notre enseignante semble être ravie de sa dernière couvée...

Observations : les Points Positifs

La force du nouveau-né est sa curiosité : il a tout à découvrir. Sur le chemin du retour de mon premier stage de Brain Gym, au volant de ma voiture, de nuit, j'eus soudain l'idée de faire un des exercices appris au cours des deux journées écoulées, «juste pour voir». Les Points Positifs, c'est facile au volant d'une voiture...

Exercice

1^{ère} phase. Tenant le volant de la main gauche, je place le pouce et l'index de la main droite sur mes deux lobes frontaux.

Effets. A peine ai-je placé le pouce et l'index que je note un transfert instantané de mon regard de l'œil gauche à l'œil

droit. Le transfert perdure quelques instants après avoir enlevé mes doigts du front.

Remarques :

1. Je suis un candidat privilégié pour faire cette observation car, ayant subi une opération aux yeux dans mon enfance, il m'est impossible de regarder avec les deux yeux simultanément : c'est soit le gauche, soit le droit.
2. Mon œil gauche voit mieux que mon œil droit.
3. Mon œil gauche est celui que j'utilise systématiquement, sans réfléchir.

2^{ème} phase. Je répète l'opération en enlevant mes lunettes pour accentuer le décalage visuel entre l'œil droit et l'œil gauche.

Effet : Même résultat.

3^{ème} phase. Je répète l'opération en changeant de bras, pour voir si l'association latérale bras droit-œil droit est responsable de ce transfert.

Effet : Même résultat.

4^{ème} phase. Je maintiens les deux doigts de façon prolongée sur les lobes afin d'observer les effets annexes.

Effets : Décontraction musculaire tout autour des deux yeux. Sensation de recentrage qui fait diminuer la parole extérieure et augmenter la parole intérieure.

5^{ème} phase. Je répète l'opération, mais j'empêche le transfert en maintenant le regard sur l'œil gauche.

Effet : j'ai une sensation de gêne qui survient après 4 à 5 secondes.

3 Requêtes

Je souhaiterais : vos commentaires sur cette observation. Vos observations sur le même exercice effectué sur vous-même. Les observations d'une personne dont l'œil dominant serait le gauche et l'œil d'usage le droit.

Mes conclusions

Il me semble que ces points permettent de déterminer l'œil dominant, favoriser l'usage de cet œil dominant, rééquilibrer la vision.

Une enquête de Sherlock Holmes

Se servir de l'observation

Tania Landon, étudiante en Brain Gym

« Au secours, je n'en peux plus. Je sens que je vais craquer. J'ai des problèmes avec ma patronne. Une de mes amies est déjà venue vous voir. Elle m'a parlé des mouvements de Brain Gym. Ca m'intéresse, est-ce que je peux avoir un rendez-vous très rapidement? »

J'ai fait un tel battage autour de moi pour recruter des « cobayes » dans le but de devenir consultante en Brain Gym, que j'ai des rendez-vous plusieurs fois par semaine. Trois jours après ce coup de téléphone, je rencontre Adèle.

Elle est secrétaire et depuis trois ans, elle subit sa chef trente-cinq heures par semaine. Cette dernière serait toujours sur son dos, la critiquant, la rabaissant. A priori, elle n'est pas plus aimable avec les autres employés, mais semble s'acharner sur Adèle en particulier.

Quant à Adèle, elle s'applique et veut bien faire, mais elle est entrée dans un cercle vicieux. La moindre petite erreur déclenche les foudres démesurées de sa supérieure. Complètement stressée, Adèle n'est plus du tout concentrée sur son travail, et ressasse les mots durs qu'elle vient d'entendre. Elle n'est donc plus à ce qu'elle fait et commet alors d'autres erreurs... Au bureau, la tension est à son comble. De plus, elle me dit perdre son temps à ruminer cette situation à la maison et cela commence maintenant à déteindre sur sa vie privée.

L'objectif

Je lui explique la philosophie du Brain Gym. Il nous faut trouver un objectif positif, actif, clair et énergétique. Par exemple « je suis détendue » ou « je reste sereine à mon travail ». La priorité semblerait être l'amélioration de ses capacités professionnelles afin qu'ainsi sa patronne la laisse tranquille. Finalement, Adèle énonce l'objectif qu'elle préfère: « je reste concentrée sur les tâches à accomplir dans mon travail. »

Intouchable

Je fais mon petit discours habituel, pour-



tant bien rôdé, sur la vérification musculaire et entame les pré-tests.

Bigre! Les vérifications musculaires sont incohérentes et dès que je la touche, Adèle prend une mine toute déconfite. Je change de muscle et fais d'autres essais avec des pressions de différentes intensités mais rien n'y fait!

Diable, me dis-je, c'est bien la peine d'accumuler plus de 500 heures de formation pour ce soir ne pas pouvoir me servir de la vérification musculaire!

En tout cas, je sais désormais quel chemin prendre! Je remballer mentalement tout mon arsenal de techniques avancées et explique à Adèle que nous allons suivre un protocole qui ne nécessite pas la vérification musculaire, mais utilise l'observation: à savoir, un bon Brain Gym 2, simple mais toujours efficace! Son visage s'éclaire de nouveau, elle est ravie. Moi aussi, j'ai justement besoin de séances de ce type pour mon dossier de future consultante.

Oeil de lynx

C'est parti pour l'ECAP par observation. Je note qu'Adèle fait du cross crawl avec aisance. Pendant la pré-activité où elle

s' imagine être au travail pendant que je joue son chef, je remarque qu'elle bloque sa respiration à l'inspir sans s'en apercevoir.

Passons aux trois clés des dimensions latéralité, centrage et focalisation. « Mademoiselle, pensez à votre objectif et faites comme moi! » Nous explorons ensemble les trois mouvements des bras ainsi que les balancements correspondants à nos trois dimensions droite/gauche, avant/arrière et haut/bas.

« Que ressentez-vous? Quel mouvement vous semble le moins agréable? » Pour Adèle, pas de doute, rien ne lui pose de problèmes sauf...le balancement vers l'arrière. Son mouvement n'a aucune amplitude et elle est de nouveau toute stressée. Je lui explique que nous allons donc travailler la dimension de la focalisation, appelée parfois aussi dimension de la concentration. Cela nous rappelle bien sûr son objectif.

Nous passons aux vérifications en profondeur de ce protocole. J'observe sa posture de profil et vois que sa tête, et plus particulièrement le bas de son visage, est légèrement projetée en avant. Quand je lui demande de mettre toute son attention sur un point de détail au fond de la pièce, Adèle reste à l'aise. Mais quand je lui demande de faire la même chose en prenant conscience néanmoins des objets qui nous entourent, elle perd ses moyens. Elle dit que cet exercice lui rappelle à quel point elle est obnubilée par sa patronne et qu'elle ne peut plus voir autre chose de sa vie à l'heure actuelle.

Une gymnastique des neurones

Jusqu'à présent, j'ai pris des notes et le moment est venu pour moi de faire fonctionner mon cerveau de manière active et déductive. Je sens que ça travaille sous le bonnet car il nous faut choisir maintenant le menu, c'est-à-dire déterminer les exercices de Brain Gym qui reconnecteront Adèle à son potentiel et amélioreront ses capacités de secrétaire.

J'ai peu d'indices, mais je vais les exploiter à fond.

La dimension de la focalisation est étroitement liée à notre système postural, à toute la chaîne musculaire postérieure, à des réflexes de survie et des réactions reptiliennes face au stress. La position sur-focalisée de sa tête m'indique qu'Adèle a probablement des tensions musculaires au niveau de la nuque et par conséquent, au niveau du cou et des épaules. Pour détendre cette région et donc améliorer ses capacités d'écoute et de mémoire, je lui propose « roulements du cou », qu'elle juge trop facile, et « la chouette ». Dans cet exercice, les muscles trapèzes sont bien sollicités et Adèle en ressent un profond bien être. Elle trouve étonnant que je lui propose des exercices qui détendent son cou car justement, récemment, en l'espace de quelques semaines, elle a eu trois torticolis et même une fois, une grosseur au milieu du cou que son médecin n'a pu expliquer mais qu'il a mis sur le compte du stress.

Je continue mon investigation. Je connais les préceptes ostéopathiques de base et sais qu'une tension en un lieu peut avoir des origines ou des répercussions parfois proches, parfois plus lointaines. Dans le cas d'Adèle, il y a des tensions dans la nuque, le cou, et le bas du visage est projeté en avant. Or, nous avons tous plus ou moins tendance à contracter en cas de stress les très puissants muscles de la mâchoire, notamment le masséter. Je me rappelle qu'Adèle s'est souvent contenue pour ne pas envoyer paître sa supérieure. Voyons voir ce que donneraient ici les « bâillements énergétiques », qui détendent la mâchoire, permettent d'équilibrer les os crâniens, libérant lecture et prise de parole. « Incroyable, me répond Adèle, j'ai tendance à serrer les dents tellement fort que cela malheureusement détériore ma gencive supérieure. Je ne vous en avait pourtant rien dit! »

Elle n'est pas au bout de ses surprises car je n'ai pas fini mon raisonnement. Souvenez-vous, Adèle avait bloqué sa respiration pendant la pré-activité, maintenant sa cage thoracique en position haute. Quelle activité d'allongement, traditionnellement liée à la dimension de la focalisation, utilise le souffle, détend les épaules et tous les muscles de cette région, dont le diaphragme? Essayons donc « activation du bras », sachant de plus qu'Adèle tra-

vaille toute la journée sur ordinateur et que cet exercice libère les tensions des doigts et augmente la créativité. Comme je lui montre l'exercice, Adèle prend soudain un air soupçonneux. Serais-je une voyante extra-lucide? Plusieurs fois au cours des dernières semaines, elle s'est réveillée avec les bras complètement tétanisés. Comment se fait-il que sans que j'en sache rien, sans que je l'ai touchée, je puisse proposer des activités correspondants à chacun de ces petits tracés? Je lui réponds que bien loin d'être Madame Irma, je serai plutôt une sorte de Sherlock Holmes!

L'unité du corps

L'organisme fonctionne comme une unité dynamique et indivisible. Puisqu'Adèle a développé des tensions de la mâchoire aux épaules, il y a une possibilité de répercussion plus bas dans son corps, notamment au niveau du sacrum et des mollets. Je lui propose les « balancements ». Ce mouvement libère les tensions dues à un excès de posture assise et stimule la concentration. Comme cet exercice qui mobilise le sacrum lui est très facile et absolument pas douloureux, je m'apprete à lui parler des exercices propres aux mollets et tendons avoisinants quand Adèle, qui commence à comprendre mon raisonnement, devance l'appel: « Récemment, j'ai eu plusieurs fois l'impression que mes pieds se dérobaient sous moi, je ressentais mes jambes toutes faibles. » Voici une piste à ne pas négliger! Afin de réveiller l'ensemble de sa chaîne musculaire postérieure, et en particulier ses tendons, debout puisqu'elle est trop souvent assise, je lui montre « la pompe du mollet ». Ce mouvement améliore la concentration, la communication et le comportement social.

Les trois dimensions latéralité, centrage et focalisation sont désormais bien branchées. Nous bouclons les post-activités avec succès. Sont choisis pour être fait quotidiennement à la maison: « la chouette », « activation du bras », « bâillements énergétiques », et « la pompe du mollet ». J'ai bien pensé à l'exercice « respiration abdominale », mais je n'ai pas voulu la surcharger d'exercices d'autant que les 3 mouve-

ments sus-cités mobilisent le souffle. Adèle décide de faire ses exercices tous les matins avant d'aller au travail. En cas de coup dur sur place, je lui montre « les points positifs » et lui rappelle qu'elle peut faire l'« ECAP » en toute circonstance!

Adèle est très satisfaite de sa séance et de la façon dont nous abordons l'amélioration des compétences de chacun. Elle me parle pour la première fois d'autre chose que de sa patronne : elle aime la sculpture et le théâtre, et décide de rentrer chez elle à pied, après tout, rien ne presse... Serait-ce là le retour à la vue d'ensemble et à de nouvelles perspectives? En tout cas, elle me quitte avec le moral remonté à bloc! Tant mieux car un bon mental optimise les ressources physiques et intellectuelles!

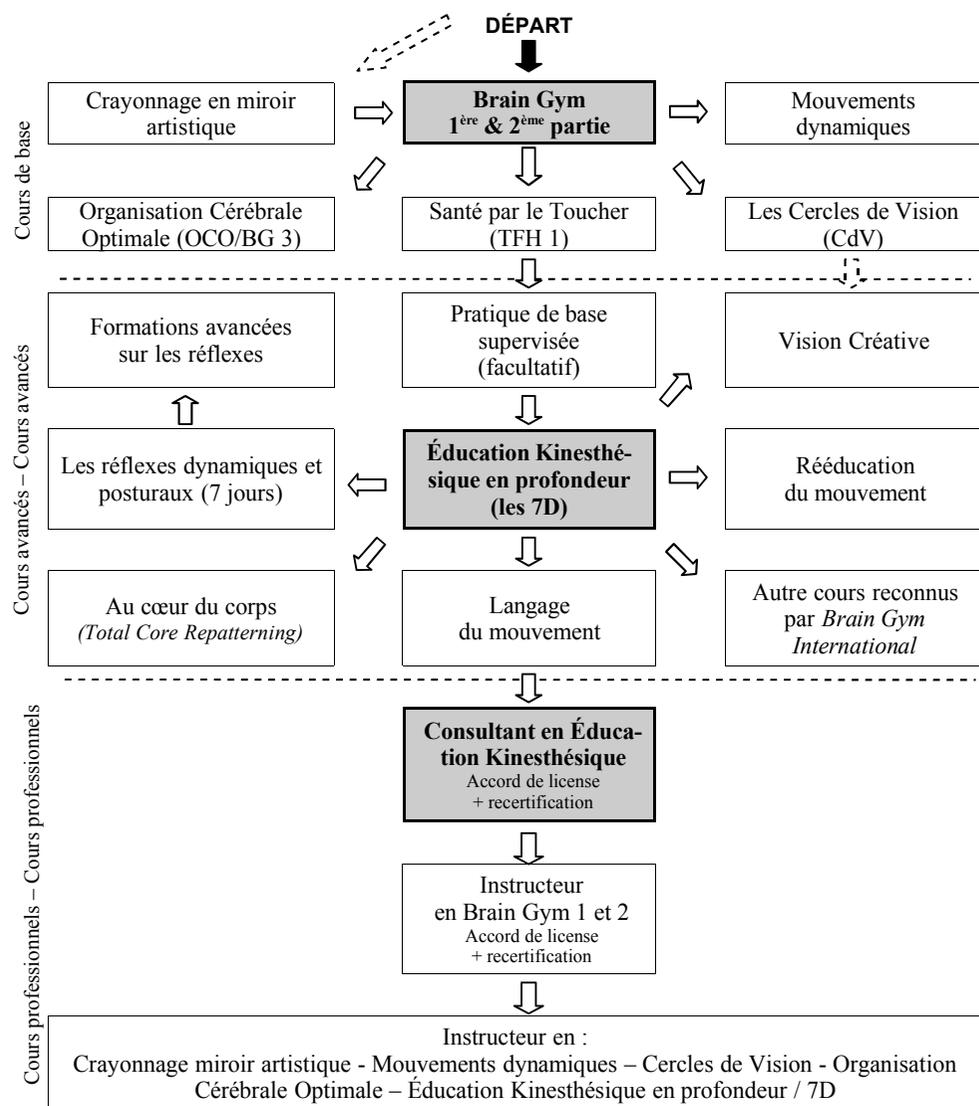
Conclusions de l'enquête

Comprenons-nous bien. Je n'ai aucun moyen de savoir si les douleurs physiques ressenties par Adèle ont un quelconque lien avec son stress au bureau et d'ailleurs cela **ne me concerne pas**. Cependant, sa posture, son objectif et son histoire où la peur est très présente, m'ont amené à lui proposer **très logiquement** des mouvements de Brain Gym, très doux et sans aucun danger, mis au point pour améliorer ses capacités de concentration et qui, par une étrange coïncidence, détendent les zones où elle éprouve, ou a éprouvé, des tensions.

Pour cela, j'ai eu besoin d'une bonne connaissance des exercices de Brain Gym, d'une observation attentive de sa posture et de quelques notions d'anatomie. « Élémentaire, mon cher Watson! » Je serais sans doute arrivée aux mêmes conclusions en utilisant la vérification musculaire, la seule différence aurait été qu'au final je sois moins fatiguée, car je peux vous assurer qu'une séance par observation demande beaucoup plus de concentration pour le praticien qu'une séance avec vérification musculaire où l'on est davantage guidé par la personne.

Quand je pense qu'en attendant Adèle, je faisais des « huit couchés » pour passer le temps, je me dis qu'en fait, mon geste était prémonitoire!

Parcours en Éducation Kinesthésique



Devenir consultant en Éducation Kinesthésique®

Un *consultant en Éducation Kinesthésique* est une personne qualifiée pour recevoir des apprenants en séances individuelles. Pour ce faire il faut :

- répondre à tous les pré-requis ci-dessous (y compris les études de cas)
- passer avec succès l'examen d'entrée au cours de consultant
- suivre le cours de consultant et participer aux pratiques incluses
- signer l'accord de licence (éthique, re-certification, droits et devoirs du consultant)

1) Pré-requis au cours

Cours à suivre pour accéder à cette formation :

- Brain Gym 1 et 2 (24h minimum)
- Répéter les cours de Brain Gym 1 et 2 de préférence avec un enseignant différent de la 1^{ère} fois (24h mini.)
- Organisation Cérébrale Optimale (Brain Gym 3) (14h minimum)
- Les cercles de vision (32h minimum)
- Touch For Health 1 (Santé par le Toucher niveau 1) (15h mini.)
- Éducation Kinesthésique en profondeur : les 7D (4 ou 5 j., 32h mini.)
- Langage du mouvement
- Au choix **un cours au moins** parmi les cours avancés suivants :
 - Vision créative (3j)
 - Rééducation du mouvement (3j)
 - Au cœur du corps (3j)
 - Les réflexes dynamiques et posturaux (7j)
- Cours conseillés mais non obligatoires :
 - Touch For Health 2 à 4
 - Mouvements dynamiques (6h)
 - Crayonnage en miroir artistique (6h)

Études de cas à fournir avant le cours de consultant :

- 3 études de cas, utilisant les cours de base (Brain Gym, OCO, CdV), sur 3 personnes différentes.
- 1 étude de cas sur soi utilisant l'observation (Brain Gym, OCO, CdV).
- 3 études de cas, utilisant le cours *Éducation Kinesthésique en profondeur (les 7D)* sur 3 personnes différentes
- 1 étude de cas sur soi utilisant les 7D.

2) Un **examen d'entrée** au cours de consultant est passé le premier jour.

3) Cours de consultant en Brain Gym (3 jours)

Ce cours a pour but de démontrer votre connaissance et votre pratique de la séance individuelle d'Éducation Kinesthésique (Brain Gym, Cercles de vision, OCO, 7D...). Nous effectuerons de nombreuses pratiques supervisées (par 3). Nous travaillerons également sur des objectifs personnels importants à équilibrer pour devenir un professionnel de l'Éducation Kinesthésique. Enfin nous donnerons des conseils pour s'installer et sur les démarches administratives pour ouvrir un cabinet.

4) Le titre de *consultant en Éducation Kinesthésique* ne s'acquière qu'après avoir répondu à toutes les exigences ci-dessus et signé l'**accord de licence** qui vous donne le droit de pratiquer professionnellement. Cet accord de licence énonce les droits et les devoirs du consultant et précise la déontologie du professionnel.

Les adresses

Vous trouverez ci-dessous une liste de consultants utilisant la méthode 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 de consultants de cette liste sont également instructeurs en Brain Gym, contactez-les si vous souhaitez suivre des cours, ou visitez notre site internet régulièrement mit à jour. Attention, certaines personnes ou organismes de formation NON PRÉSENTS SUR CETTE LISTE proposent des cours non valides (dans certains cas n'ayant de Brain Gym que le nom !).

FRANCE

Nord Est

- ◆ 02160 PONTAVERT , 4 route de Craonnelle : KOMRAUS Regine 06 83 27 77 40
- ◆ 54000 NANCY , 26 rue Grandville: BATAILLE Brigitte 06 87 51 14 88 cfpn.nancy (chez)notaires.fr
- ◆ 57000 METZ , 32 rue Emile Obellianne : HAMON Roland 03 87 55 41 96 rolandhamon(chez)wanadoo.fr
- ◆ 59000 LILLE , 138 rue Abelard : ALLAIN Catherine 03 20 53 18 30
- ◆ 59000 LILLE résidence le" manoir", 49 Avenue Emile Zola : PASTOR Geneviève 03 20 15 04 60 genevieve.pastor(chez)voilà.fr
- ◆ 59134 FOURNES EN WEPPE 50 rue du Parvis Notre Dame NOENS Thierry 06 80 26 81 03 noens.thierry(chez)wanadoo.fr
- ◆ 59140 DUNKERQUE , 56 rue du 110e RI : MARTIN Marie-Paule 03 28 59 17 08 mariep.martin(chez)laposte.net
- ◆ 59960 NEUVILLE EN FERRAIN , 37 Rue Jean Jaurès : DESTAILLEUR Isabelle 03 20 37 78 01
- ◆ 59960 NEUVILLE EN FERRAIN , 4 allée Saint Exupéry : SMET Rose Marie 03 20 37 31 40 rose-marie(chez)smet.org
- ◆ 60000 BEAUVAIS , 16 rue de Roncières : DUHAMEL Maud 03 44 15 02 25 maud.duhamel(chez)wanadoo.fr
- ◆ 88800 VITTEL, 168 rue de la Croix Pierrot: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 josette.gabriel(chez)wanadoo.fr

Nord Ouest

- ◆ 14000 CAEN , 62 rue P de Coubertin : LANDON Paul 02 31 53 60 12 paul.landon(chez)mouvements.org <http://http://www.mouvements.org>
- ◆ 14000 CAEN , 7 avenue de Tourville : LENORAIS Annie 02 31 44 27 84 lenorais.annie(chez)wanadoo.fr
- ◆ 14150 OUISTREHAM, 7 Avenue Boieldieu: VISOMBLAIN Nadine 06 84 07 19 34
- ◆ 14400 NONANT, Le Bourg: INGER Clodilde 02 31 92 99 21
- ◆ 14800 DEAUVILLE , 61 rue Gambetta: ROUSSELOT Mireille 06 73 39 19 23 rousselotvincent(chrz)wanadoo.fr
- ◆ 28150 BOISVILLE LA SAINT PERE 8 rue de Moutiers, Chevannes : LARCHER Francis 02 37 99 36 25 francis.larcher(chez)wanadoo.fr
- ◆ 35000 RENNES , 11 rue des Francs Bourgeois : PIHÉRY Jo-

seph 02 99 87 19 80 joseph.pihery(chez)wanadoo.fr <http://perso.wanadoo.fr/kinesio-rennes/kinesio.html>

- ◆ 44510 LE POULIGUEN , 12 rue Delestage : PROVOST Betty 02 40 15 18 96 betty-provost(chez)club-internet.fr
- ◆ 44700 ORVAULT , 11 rue Dalton : FOUASSIER Monique 02 40 63 55 95 mfouassier(chez)wanadoo.fr
- ◆ 45000 ORLEANS Atelier Ouvre toi, 3 rue Louis Roguet : ALVAREZ Catherine 02 38 49 69 45 ckinesio(chez)msn.com BG
- ◆ 49000 ANGERS , 5 rue de Toscane : LEPILLE Michel 02 41 44 56 80 michel.lepille(chez)wanadoo.fr
- ◆ 49800 TRELAZE , 10 rue de la Tour d'Auvergne : MUDES Julia 02 41 33 19 41
- ◆ 61000 ALENCON , 2 rue de l'Eglise : JANIN françoise 06 71 92 18 26 francoisejanin(chez)free.fr
- ◆ 61100 FLERS , 13 passage Bignon : LANDRY Colette 02 33 64 93 76 colette.landry(chez)laposte.net
- ◆ 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>
- ◆ 79000 NIORT , 27 rue Rabelais: LAURENT Jean 05 46 28 34 74 ankinesio(chez)free.fr
- ◆ 79130 AZAY/THOUET , 28 rue du Pontreau : MATTEI Marie 05 49 95 34 73 mattei.marie(chez)wanadoo.fr <http://www.kinesio-mm.com>
- ◆ 79300 BRESSUIRE association Aude, 4 bd Lescure App n 5 : PERCHERON Françoise 05 49 65 49 88 fr.percheron(chez)libertysurf.fr
- ◆ 89000 AUXERRE , 12 rue Etienne Dolet : CHOQUET Jean-Marc 03 86 49 03 17 jean-marc.choquet(chez)9online.fr

Paris Région Parisienne

- ◆ 75003 PARIS, 35-37 rue Beaubourg Cabinet THOTH'M: CANU Agnès 06 68 02 22 43 lcanu(chez)club-internet.fr
- ◆ 75010 PARIS, 65 rue de Lancry: IMARI Céline 01 48 03 45 90 celinimari(chez)hotmail.com
- ◆ 75014 PARIS 4 bis rue Thibaud: MARTIN Sandrine 06 25 14 13 93 sandrineenmouvement(chez)hotmail.fr
- ◆ 75015 PARIS, 68 avenue de saxe: PEREZ Sophie 06 12 87 85 97 sophieperez_91(chez)hotmail.com
- ◆ 75015 PARIS, 68 avenue de saxe: BOULOUARD Sophie 06 80 99 26 91 sophiekinesio(chez)aol.com
- ◆ 75017 PARIS, 48 rue de Lévis (centre Asteradelphe): IMARI Céline 01 48 03 45 90 celinimari(chez)hotmail.com

- ◆ 78120 RAMBOUILLET , 84 rue de la Duchesse D'Uzès : LEROUX Brigitte 01 34 83 25 73 lerouxbrigitte(chez)wanadoo.fr
- ◆ 78330 FONTENAY LE FLEURY Parc Montaigne, 6, square Papin : CANU Agnès 01 30 23 92 85 lcanu(chez)club-internet.fr
- ◆ 78690 LES ESSARTS LE ROI , 14 rue de Bourgogne : BURKHARDT Jean-Claude 01 30 46 42 71 KISAME(chez)wanadoo.fr
- ◆ 91410 SAINT CYR SOUS DOURDAN 43 rue de Bandeville: BOULOUARD Sophie 01 60 81 21 19/ 06 80 99 26 91 sophiekinesio(chez)aol.com
- ◆ 91530 LE VAL SAINT GERMAIN , 26 route de Granville : PEREZ Sophie 01 64 58 98 92 sophieperez_91(chez)hotmail.com
- ◆ 92200 NEUILLY SUR SEINE , 149 avenue Charles de Gaulle : FRANCOIS Chantal 01 47 47 56 33

Sud Est

- ◆ 13870 ROGNANAS , 19 Avenue de la Libération : VAN DER VELDE Liliane 04 90 90 39 30 lauravdv(chez)net-up.com
- ◆ 34000 MONTPELLIER , 4 rue de la Salle L'Evêque : DELANNOY Catherine 06 21 07 59 70 c.delannoy(chez)online.fr <http://www.edukinesio.com>
- ◆ 34790 GRABELS, MONTPELLIER Res les Cigales 934 rue de la valsière: MONNIER Delphine 06 76 12 95 22 delphine1.monnier(chez)free.fr
- ◆ 38000 BOURGOIN JALLIEU 23 rue Gambetta: MONNIER Delphine 06 76 12 95 22 delphine1.monnier(chez)free.fr
- ◆ 38000 GRENOBLE , 16 rue de Srasbourg : SAVORNIN Fabienne 04 76 87 71 81 fsavornin(chez)free.fr
- ◆ 73000 CHAMBERY , 7 avenue des Ducs de Savoie : CHABERT Catherine 04 79 33 35 14
- ◆ 83000 TOULON , 2 rue Jean Bertholet : BOURGET Jean-Pierre 04 94 92 32 33 creer(chez)club-internet.fr
- ◆ 83100 TOULON la Bastide, 33 rond point Mirassouléou : BOIVIN Nelly 04 94 61 26 37 nelly(chez)kinesionelly.com <http://www.kinesionelly.com>

Sud Ouest

- ◆ 17000 LA ROCHELLE , 20 rue Saint Michel : LAURENT Jean 05 46 28 34 74 ankinesio(chez)free.fr
- ◆ 24560 ISSIGEAC K E M A Le Doyenne, rue de l'Ancienne Poste : MAILLEFERT Christine 05 53 24 88 45
- ◆ 31290 VALLEGUE TOULOUSE, Lieudit Laoujole : LLORCA Françoise 06 23 08 83 80 llorca.francoise(chez)tiscali.fr
- ◆ 31400 TOULOUSE , 1 ru Raymond Delmotte : VIEULES Francis 05 61 54 68 55 inovance(chez)club-internet.fr <http://www.inovance-formation.com>
- ◆ 31560 SAINT LEON , Labareze Caussidières : SAINT-ARROMAN Denyse 06 81 72 34 32 denise.saint-arroman(chez)wanadoo.fr

- ◆ 64000 PAU, 1 Avenue Alfred Nobel: DUPRE Nathalie 05 59 84 47 86 ou 06 33 18 20 03 duprenathalie(chez)yahoo.fr
- ◆ 64140 BILLERE , 27 rue Guynemer : LE CLERC Patricia 05 59 92 10 02 arclaim(chez)hotmail.com

AUSTRALIE

- ◆ EDGE HILL , P.O BOX 866 : POOLE Sareylom sareylom(chez)bigpond.com

BELGIQUE

- ◆ 01030 BRUXELLES , rue Teniers,6 : WILBAUX Anne 02/215 65 10 wilbaxanne(chez)hotmail.com
- ◆ 01450 CHASTRE , 19 route Provinciale : DREZE Marie-France mf.dreze(chez)biz.tiscali BG
- ◆ 02600 ANTWERPEN-BERCHEM , Vredestrast 86 : DEPUIS Helena 0032(0)3 218 83 46
- ◆ 04000 LIEGE , rue Léopold, 36 : TANCREDI Vicki 04/2235024 www.epecee.com
- ◆ 04130 TILFF-ESNEUX , Quai de l'Ourthe 23 : SAIVE Marie Anne 32/4-3882345 marie-anne.saive(chez)pi.be
- ◆ 04860 WEGNEZ , rue Xhavée 38 : BRICTEUX Colette 087/46 94 44 cbricteux(chez)skynet.be
- ◆ 06600 BASTOGNE ASBL I.K.L, chemin de Renval : MOTCH-ROBERT Bernadette 061/217863 bcmoro(chez)caromail.com
- ◆ 07090 BRAIHE LE COMTE , 2 Square de la Liberté : POUPLIER Annie 67556743 annie.poupplier(chez)skynet.be
- ◆ 07540 KAIN , chemin des Pilotes 18 b : QUIERY Dominique 02/495 512 744
- ◆ RIXENSART , avenue Paul Nicodème, 26 : MONETTE Dominique 00 32 02 652 2886 IBK(chez)skynet.be

ITALIE

- ◆ 95013 FIUMESREDDO-CATANIA , N 7 Contrada Seotto : VIGO Teresa 095/641249
- ◆ 95024 ACIREALE , via Sclafani 36 : ROI Sylvano 3356085339 <http://www.braingymitalia.org>
- ◆ 24046 OSLO SOTTO, BERGAMO , via S. Giorgio 15: WATZKE Tatiana tatianawatzke(chez)libero.it

SUISSE

- ◆ 02916 FAHY , Les Milières 45 : BAUMGARTNER Patrick 032/476 70 53 baumgartner.patrick(chez)bluewin.ch BG
- ◆ 6600 LOCARNO , via Ospedale 14: ALBERTINI Francesca 33 41 79 643 11 39 francescaalbertini(chez)bluemail.ch
- ◆ 6600 LOCARNO , via Ospedale 14: PFISTER Evelyne 33 41 79 436 35 87 evelyne.pfister(chez)freessurf.ch
- ◆ 6616 LOSONE , via Locarno 16: DELEA Rosalba 33 41 79 426 74 42

ÉMIRATS ARABES UNIS

- ◆ LAIDLAW Edith P.O.BOX 53069 DUBAI +971(0)4 366 38 44 et Mobile +971(0)50 458 15 86 edith(chez)sahmnet.ae