



# Le journal du Brain Gym

N°8- Automne-hiver2005  
3€



## ÉDITORIAL

Chers lectrices, chers lecteurs, chers adhérents,

Toute l'équipe du bureau de Brain Gym France se joint à moi pour vous souhaiter une bonne année 2006. Fêter la nouvelle année c'est aussi faire le point sur l'année écoulée. Celle-ci a été particulièrement riche pour Brain Gym France. Dans le désordre : un nouveau site internet, la généralisation des pochettes d'accueil, un nouveau nom (Éducation Kinesthésique), des remaniements dans le cursus de formation, de superbes numéros de votre journal préféré (grâce à vous)...

Ce dernier journal de l'année 2005 est en retard, mais riche de surprises ! Place d'honneur au célèbre 8 couché pour ce numéro 8. C'est pourquoi, nous débutons les partages autour du 8 de l'alphabet qui se décline aussi avec des lettres cursives.

En attendant la publication du prochain livre de Paul Dennison ce printemps, réfléchissons à la philosophie de l'Éducation Kinesthésique avec Gail Dennison qui nous mène vers une écologie de l'apprentissage. Ensuite, nous lirons l'application de cette philosophie à la séance individuelle : la place

de l'observation lors d'une séance de Brain Gym ou lors d'un protocole d'Organisation Cérébrale Optimale. L'article *Baby Sign*, s'il n'est pas directement relié au Brain Gym, nous rappelle que le mouvement est le fondement de tout apprentissage et qu'il est la base de tout développement ultérieur. Enfin, il est intéressant de remarquer qu'une école d'infirmier(e) a trouvé utile de proposer un atelier Brain Gym à ses élèves, ce dont nous nous réjouissons !

Tous les mouvements en forme de 8 que l'on pratique en Éducation Kinesthésique ont pour but de dénouer, diminuer des tensions afin d'amplifier le geste, libérer la posture et élargir le regard. Je souhaite que cette énergie du 8 vous accompagne tout au long de cette année 2006.

Paul Landon

Ce N°8 est le dernier de 2005.

**Votre cotisation est donc arrivée à échéance.**

Il est nécessaire de la renouveler pour 2006 afin de ne manquer aucun numéro de votre journal. Un bulletin de réadhésion est joint.

**Prochaine rencontre annuelle et AG à Caen le 3 mai.**

Programme de la journée dans le prochain numéro.

Brain Gym® est une marque déposée par Brain Gym International : [www.braingym.org](http://www.braingym.org)  
Responsable du journal: Paul Landon. Pour envoyer vos articles et suggestions: [secretariat@braingymfrance.org](mailto:secretariat@braingymfrance.org) ou Brain Gym France,  
7, avenue de Tourville, F-14000 Caen  
Ce journal a été réalisé sous GNU/Linux avec une suite bureautique libre et gratuite: OpenOffice.org: <http://fr.openoffice.org>  
Dessins de Tania Landon ©2005

## MENU

Huit de l'alphabet.....	3
Vers une écologie de l'apprentissage.....	4
Histoire de mettre l'ECAP : Mélusine.....	8
Place de l'observation.....	9
Mon livre de chevet.....	10
Étude de cas : OCO et BG.....	11
Baby Sign.....	12
Brain Gym à l'école d'infirmier.....	14
Les adresses.....	15

### L'ASSOCIATION BRAIN GYM FRANCE

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

1. Les membres **sympathisants** s'intéressent à l'Éducation Kinesthésique. Ils peuvent à leur demande figurer sur la liste des étudiants en Éducation Kinesthésique.

**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 l'Éducation Kinesthésique, **ils la pratiquent en individuel.**
3. Les membres **instructeurs-consultants pratiquent l'Éducation Kinesthésique en individuel et l'enseignement.**

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

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

Ce que nous proposons pour tout nos membres :

- Une liste des instructeurs et consultants.
- Une rencontre annuelle.
- Un journal trimestriel.
- Un site internet : [www.braingymfrance.org](http://www.braingymfrance.org)

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

### L'Éducation Kinesthésique®/Brain Gym®

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

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

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

Nos influences sont nombreuses :

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

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

### Définition

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

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

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

### Un réseau de qualité

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

# Le huit de l'alphabet

Par Anne Wilbaux  
Graphothérapeute, consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Pour ce huitième numéro de la revue, comment ne pas céder à la tentation de faire une part belle à ce « huit couché » que certains affublent de l'adjectif « paresseux » alors qu'il nous permet si facilement de dynamiser notre potentiel et d'ouvrir grands nos deux yeux pour découvrir le monde qui nous entoure...

Alors, dansons le huit, d'avant en arrière, de haut en bas et de gauche à droite, avec les mains, avec le nez, les épaules, les coudes, les hanches, les pieds... Le Brain Gym et les Mouvements Dynamiques nous en présentent de multiples variantes.

Je me propose à l'occasion d'insister sur un des huit fabuleux : le *huit de l'alphabet*. Je l'ai découvert il y a une douzaine d'années lors de ma première rencontre avec le Brain Gym alors que je commençais à exercer comme graphothérapeute.

D'emblée, il m'a séduite, je l'ai expérimenté, puis accommodé, digéré, intégré, enfin proposé parmi les outils privilégiés dans la formation de graphothérapie.

Voici très brièvement comment je le présente : dans notre système pédagogique, en France comme en Belgique, le modèle d'apprentissage de l'écriture est la *cursive*. Dans ce modèle, les lettres sont dessinées dans un mouvement continu, dans le sens de la progression et sont prêtes à être liées aux autres lettres pour former des mots.

Il est important d'apprendre à les tracer dans le bon sens, de la façon la plus simple et la plus efficace pour acquérir peu à peu clarté et lisibilité mais aussi fluidité et vitesse...

Le Brain Gym met à la disposition des enseignants et des éducateurs un outil fabuleux pour aider à intégrer l'apprentissage de la forme des signes de l'alphabet, apprendre à les tracer dans le bon sens, mais aussi pour acquérir un rythme adéquat, et même parfois pour nous réconcilier avec la communication écrite : le *huit de l'alphabet*. Il vise à automatiser ce geste de l'écriture.

Pour le réaliser, il est préférable de commencer d'abord à tracer un ou deux huit couchés puis de toujours commencer la lettre à partir de la ligne médiane. Elle s'intègre dans la fluidité du huit. La lettre se prolonge en glissant dans le mouvement du huit.

L'idéal est de démarrer par de grands gestes dans l'espace d'abord, en dansant les lettres en impliquant ainsi tout le corps, puis seulement avec les bras (l'enseignant peut le faire avec l'élève en le guidant), ensuite on peut le réaliser (toujours en grande taille) sur une surface verticale (tableau) et seulement enfin proposer de le faire sur surface horizontale. Avec une main, l'autre main, les deux mains, les yeux fermés...

On peut aussi proposer de tracer d'abord avec des instruments plus gros et d'en diminuer peu à peu le diamètre. Le principe est de faire participer les grands muscles d'abord et de passer progressivement à une discrimination motrice plus fine en respectant ainsi les phases du développement.

Comme pour toute activité de Brain Gym, on peut associer les autres sens en vocalisant, en chantant les sons ou en écoutant de la musique en même temps, en faisant suivre le tracé de la lettre dans le huit les yeux fermés sur des supports variés de façon à stimuler la mémoire tactile (par exemple sur un tapis, de la corde, dans de l'eau, du sable...)

Il peut être réalisé sur de grandes feuilles de papier avec les lettres reproduites en relief dans une matière différente (feutrine par exemple)

On peut placer des grands huit de l'alphabet sur le sol et les faire dessiner avec les pieds, faire suivre le tracé avec les outils...

On peut aussi proposer de le dessiner avec le doigt sur le dos des copains...

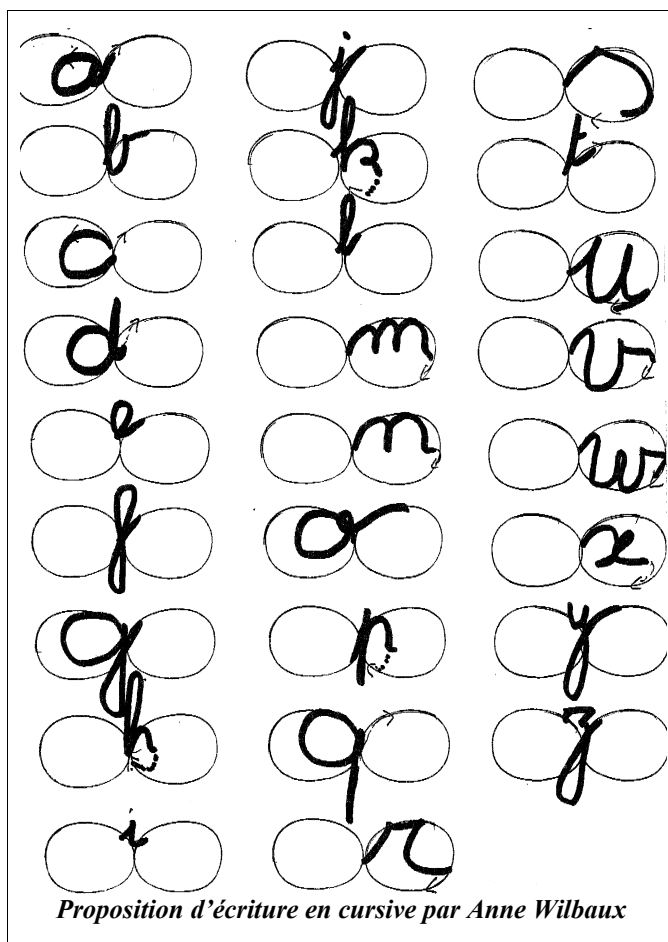
On peut associer certaines lettres à des couleurs différentes...

L'écriture exige la coordination de deux mouvements qui dépendent l'un de l'autre et qui se freinent l'un l'autre : l'*inscription* (tracé précis des lettres) et la *translation* (progression de gauche à droite). Les différentes commandes cérébrales doivent pouvoir s'ajuster de façon subtile et requièrent une coopération astucieuse de nos deux hémisphères.

C'est pourquoi notre *huit couché* (grâce à sa traversée de la ligne médiane) nous offre une merveilleuse opportunité d'intégration et d'acquisition.

Faites danser le huit dans votre imagination et vous trouverez encore d'autres façons de l'accommoder pour le rendre attractif et efficace

*Nous attendons vos propositions!*



Proposition d'écriture en cursive par Anne Wilbaux

# Vers une écologie de l'apprentissage

Par Gail DENNISON

Cet article (à l'exception de l'encadré) fut à l'origine publié dans le numéro 53 d'août 2004 du périodique *The permaculture activist* dont le thème était : « Éducation : apprendre à changer le monde », il est aussi issu *Brain Gym Journal* de mars 2005.

Traduction Myriam Gentaux

Dans notre monde moderne de distractions et d'abstractions, comment pouvons-nous redécouvrir ce qui est essentiel à notre processus d'apprentissage ? Pour que l'humanité continue à évoluer en tant qu'espèce, nous devons réapprendre à apprendre. Nous devons nous reconnecter au caractère immédiat de nos instincts et de nos perceptions sensorielles pour nous éloigner des produits de l'éducation et tendre vers le processus lui-même. Apprendre dépend de notre capacité non pas à maîtriser, mémoriser et connaître des informations, mais à explorer, percevoir et interagir avec les innombrables facettes de notre écosystème.

Aujourd'hui, le plus grand défi de l'éducation est donc le besoin d'éduquer l'évolution sensorielle de nos enfants. Pendant des millions d'années, les ressources les plus précieuses de l'humanité ont été nos yeux pour voir, nos oreilles pour entendre, nos mains pour toucher et interagir et nos corps pour bouger, explorer et échanger en conscience dans un monde de diversité et du vivant.

Ces sens se sont développés graduellement pour répondre à nos besoins de survie et de bonheur. Et pour cette perception sensorielle, la nature est toujours notre meilleur professeur. Observer la multitude des fonctionnements subtils de la vision et du mouvement du monde naturel, du balayage de la ligne d'horizon la plus lointaine et complexe à l'étude de la plus petite communauté d'insectes, revient à reconnaître nos propres fonctionnements physiologiques et à entraîner nos modalités sensorielles comme aucun objet ou environnement humain ne le pourra jamais.

## Fondations de l'Éducation Kinesthésique®

Le mot *educare* de racine latine (éduquer) vient de *educere*, (faire ressortir/retirer/susciter) et kinesthésie vient du grec *kinein* (se mouvoir) et *aisthêsis* (sensation). L'Éducation Kinesthésique, programme d'apprentissage international créé par mon mari Paul Dennison et moi-même, est basé sur le fondement que notre apprentissage le plus profond et le mieux intégré est toujours le fruit (ce qu'on retire) de notre expérience kinesthésique, c'est à dire la perception que nous avons de nos propres mouvements.

L'Éducation Kinesthésique et son programme central d'étude connu sous le nom de *Brain Gym*® (26 activités simples pour un apprentissage intégré) est une branche distincte et dynamique de l'éducation, fondée sur le principe que le mouvement est source de tout apprentissage. En Éducation Kinesthésique, on soutient l'idée que le mouvement influence la fonction. Les procédures d'Éducation Kinesthésique sont destinées à faciliter l'apprentissage intégré pour les activités scolaires, professionnelles, sportives et toutes les autres activités quotidiennes.

Pour l'enseignant, susciter l'apprentissage signifie *fournir un contexte rassurant qui soutient le programme scolaire*. À mesure que les apprenants explorent ce contexte, ils découvrent des éléments, des propriétés et des relations (la structure cachée à l'intérieur du contexte d'apprentissage). Les êtres humains sont des apprenants naturels : de nous-même, nous créons des façons de codifier l'information en « découvrant » la lecture, l'écriture et les maths de la même façon que nous avons découvert le langage étant bébés. Pour la plupart d'entre nous, être entouré de personnes aimant apprendre et voulant interagir avec nous est plus important qu'un enseignement à proprement parlé.

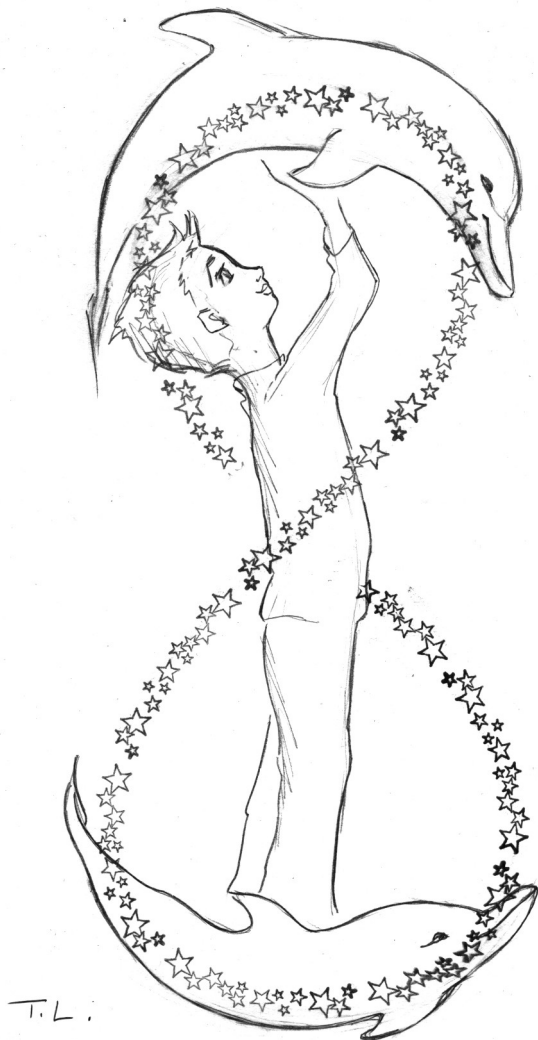
Puisque toutes les compétences scolaires (la lecture, l'écriture, les mathématiques...) sont nées d'une codification des besoins du corps en interaction avec le monde physique concret, le corps lui-même peut offrir un contexte idéal pour réinventer le code transmis à travers les siècles dans notre culture. En utilisant les activités *Brain Gym* pour expérimenter et prendre conscience des contours, de la texture, du toucher, des sensations et des interrelations de nos propres schémas de mouvements lorsque nous interagissons avec le monde, nous sommes capables de reprendre les expériences du mouvement de nos ancêtres et ainsi, de redécouvrir la culture.

En Éducation Kinesthésique, le processus nous permettant de susciter l'apprentissage ressemble beaucoup à s'engager dans un dialogue actif : deux personnes (l'éducateur et l'apprenant) sont impliquées dans un processus de prise d'informations. En tant qu'enseignants facilitant l'apprentissage selon le processus qui consiste à susciter, nous avons seulement besoin de porter notre attention et notre curiosité sur nos interactions avec l'autre. Nous pouvons nous retrouver porteur de l'intention de protéger et de nourrir la sagesse intérieure de cette autre personne ; de la même façon que lors d'une conversation nous faisons preuve de patience et d'écoute attentive envers quelqu'un cherchant le *mot* juste. Ce concept d'un dialogue nous offre une bonne métaphore parce que l'apprenant est vraiment en train de chercher le *mot* juste, le code sensoriel, pour confirmer son expérience.

L'impact de ce processus consistant à susciter l'intelligence innée à travers le mouvement est profond. Le mode d'apprentissage appartient aux sens propres de chacun (les mains, les yeux, les oreilles, et les capacités de mouvement : la base kinesthésique) en interface avec les personnes et les autres éléments de la vie quotidienne. Cette interaction concrète apporte un nouveau sens au caractère immédiat des propriétés du monde physique (la taille, le poids, la masse, la distance, la gravité, etc.) et à notre place dans ce monde.

## Comment survient la véritable éducation

Les meilleurs enseignants de nos jours sont ceux qui acceptent chaque enfant comme un individu distinct avec des défis uniques et un potentiel immense et qui cherchent à se relier à leur à environnement et au monde extérieur. La véritable éducation a lieu quand un enseignant peut rencontrer un enfant où il est, honorer cette place et le guider vers l'apprentissage, à son allure naturelle, pour son sens de valeur intrinsèque.



Dans la philosophie de l'Éducation Kinesthésique, les enfants sont toujours invités, jamais forcés, à bouger. Pour un certain nombre de raisons, les jeunes, souvent inconsciemment débranchent les mécanismes du fonctionnement cérébral intégrés nécessaires pour un apprentissage efficace. Par exemple, un enfant qui éprouve des difficultés à comprendre quelque chose en classe aura tendance à paniquer. Dans cet état, il est incapable de saisir ce qui est enseigné en cours. Les activités Brain Gym aident efficacement ces enfants à apprendre à se *rebrancher* dans un état plus optimal pour apprendre.

Les résultats d'un tel apprentissage sont une sensation d'aisance et d'enracinement physique (comme on peut l'expérimenter lors de relaxations plus profondes) et une plus grande souplesse. Parmi les effets nettement visibles dans l'aire de perception sensorielle, on compte une

amélioration de l'écoute, de l'attention et de la mémoire, une meilleure vision ou une acuité plus fine, voire une intensification et une clarté généralisée de la conscience (axe véritable des capacités scolaires). Avec tous ces atouts en place, notre propre curiosité conduit naturellement à la maîtrise. En bref, un tel apprentissage apporte bien plus qu'une perception améliorée de nos propres mouvements car l'expression créative s'épanouit aussi lorsque nous mettons l'apprentissage en action.

## Notre premier enseignant : le jeu

Le mouvement qui accompagne le jeu est notre premier enseignant puisque la nature offre aux bébés cette forme de comportement libre pour la découverte. Les comportements du jeu sont générés par le système nerveux autonome qui contrôle nos réflexes les plus involontaires pour la survie de l'espèce : respirer, manger, se reproduire et nous nourrir à travers le contact émotionnel. Bien qu'en réalité ce fonctionnement soit plus complexe, cette vision simplifiée nous permet de comprendre comment la réaction au stress influence le jeu, la posture et la sensation de sécurité.

Lors de certaines réactions face à une force extérieure (le combat, la fuite ou le repli), nous perdons notre faculté à prêter attention à ce que sent notre corps. En Éducation Kinesthésique, nous présentons cette faculté d'observation comme faisant partie de notre sensibilité *haptique* (*système d'informations provenant de la peau*<sup>1</sup>) et kinesthésique (*perception consciente de la position et des mouvements des différentes parties du corps*), deux sens auxquels nous accédons uniquement à travers l'hémisphère droit.

Notre utilisation équilibrée de ces sens nous fournit une proprioception musculaire réceptive pour nous permettre de trouver du plaisir à toucher, à explorer et pour accorder avec finesse notre conscience de la taille, forme et poids des choses. Tout ceci ajoute du plaisir au processus d'apprentissage et nous invite à explorer le monde concret et tri-dimensionnel et notre place au sein de celui-ci.

Dans notre programme, nous encourageons la redécouverte du jeu (en particulier le jeu impliquant des expériences heureuses de tout le corps avec des personnes et des objets dans notre monde physique tri-dimensionnel) du rythme et du mouvement à travers les activités Brain Gym. La véritable expression créative intégrée, résultat final de nombreux facteurs du développement, s'exerce à travers le toucher, l'interaction et le sentiment d'appartenance plutôt que dans l'éloignement, le blocage ou la protection, modelant ainsi une foule de compétences sensorielles.

Jouer est certainement le travail le plus important que nous faisons du fait qu'il fournit des opportunités pour oser prendre des initiatives créatives et pour commencer à déterminer risques appropriés. En Éducation Kinesthésique, nous définissons le jeu comme étant notre intelligence innée en résonance avec notre environnement naturel (que ce soient des personnes, des objets ou des images) comme nous l'avons d'abord expérimenté avec nos mains et notre corps en mouvement dans l'espace. Dans notre monde moderne, ce que nous appelons jeu n'est sou-

vent rien de plus qu'une distraction de diversion, une perte de temps, une tactique de garde d'enfants pour duper les sens avec toujours plus de couleurs, de sons et de stimulations électroniques éprouvants. Ceci est bien différent du véritable jeu offrant un engagement des sens essentiel, favorisant le développement et nous permettant d'intégrer l'apprentissage dans notre fonctionnement propre.

Lorsque nous suivons notre envie de jouer, nous permettons à un processus d'ouverture d'agir sur et dans le monde sans tenir compte du résultat. Quand les enfants courent, sautent ou dansent, pratiquent des sports, *font semblant* avec leurs camarades ou comparent des idées dans une évolution de pensée créative, ils vivent, aiment, apprennent et se découvrent vraiment.

### Observation

Dès l'enfance, tout apprentissage dépend de l'observation (la capacité à auto-réfléchir autour de soi *comment je fais ce que je fais et qu'est-ce que je fais ou ne sais pas encore comment faire* et à observer sa propre expérience). Pour que des associations soient créées, tout apprentissage doit être ressenti dans le corps. Les apprenants curieux font spontanément le bilan de leurs expériences pour observer quels éléments de l'apprentissage ont vraiment été intégrés et lesquels ne le sont pas encore. Deux conséquences de l'observation, l'estime et la connaissance de soi, sont à la fois les objectifs ultimes du développement personnel, que les pré-requis du un véritable apprentissage.

En Éducation Kinesthésique, *observer* signifie porter son attention sur son état d'esprit, son état de santé physique et émotionnel et sur les changements à la fois subtils et profonds qui nous permettent d'être plus à l'aise, plus confiant et efficace dans nos compétences et nos capacités. Nous observons comment nous pensons, sentons, ressentons ou bougeons en termes de capacités en *mode automatique*, acquises, et en *mode de repérage*, contrôlées, non encore acquises. L'observation est une façon d'associer volontairement une expérience kinesthésique à un nouvel apprentissage spécifique. En tant qu'outil d'enseignement, l'observation offre une base sensorielle pour identifier les changements avec une structure basée sur le corps pour fournir une rétroaction ou *feedback* pour le développement d'un apprentissage auto-guidé.

### Quatre catégories de activités Brain Gym

Parfois l'apprentissage nous est présenté comme quelque chose que nous devons faire pour être accepté dans le monde, comme le fait de se défaire d'habitudes ou de comportements personnels indésirables. D'autres types d'apprentissages peuvent créer un besoin mal approprié d'essayer plus fort, de se forcer à penser plus vite ou de mémoriser plus. En comparaison, l'apprentissage effectué en Éducation Kinesthésique invite en fait, à une progression vers un sens complet de soi.

C'est le type d'apprentissage que nous avons tous eu l'occasion d'expérimenter largement pendant l'enfance et la petite enfance alors que nous avons tout d'abord

### Quelques thèmes importants en Éducation Kinesthésique :

- L'idée que le jeu, le mouvement et l'expérience personnelle sont des composantes essentielles de l'apprentissage.
- Susciter les capacités innées de l'apprenant en fournissant un contexte pour le mouvement et l'exploration plutôt que forcer l'apprentissage, corriger un comportement, suivre un modèle normatif ou thérapeutique.
- Rester ouvert en attendant des résultats possibles pour l'individu.
- Attacher de l'importance aux compétences (physiques et celles liées au développement) de l'apprentissage (kinesthésiques, tactiles, aptitudes volontaires telles que la coordination oculo-motrice, la vision binoculaire et l'aisance du mouvement en gravité) qui soutiennent le raisonnement mental et abstrait.
- Une orientation vers l'apprentissage expérimental basé sur le mouvement par des actions concrètes, plutôt que vers des concepts basés sur l'information tels que la mémorisation d'affirmations ou le *par cœur*.
- L'amélioration de la communication, organisation, compréhension ou d'autres compétences scolaires présentant l'apprentissage comme étant un processus évolutif qui s'auto-actualise et qui fait parfois l'usage de la technologie sans en dépendre.
- L'adhésion à un modèle d'apprentissage coopératif et non compétitif fondé sur la communauté.
- L'idée de centrage dans lequel la joie de la participation est améliorée par les expériences guidées de l'intérieur et non pas influencées par des considérations provenant de l'extérieur telles que le succès et la performance. Les individus sont honorés à leur propre niveau de croissance et n'ont pas besoin d'accomplir quoi que ce soit pour être valorisés.
- La reconnaissance de différents styles d'apprentissage qui implique une approche du fonctionnement cérébral intégré (chaque hémisphère est spécialisé et contextuel) pour le mouvement, le langage, les mathématiques, les compétences sociales, musicales et autres, l'inclusion de styles variés d'apprentissage (par exemple on ne favorise pas un style linguistique au dépend d'un style social).

commencé par ramper, puis marcher, parler et interagir dans de nombreuses situations sociales complexes. Nos structures de mouvements nous conduisent vers et à travers tout cet apprentissage. Cet ancrage en nous-même par le centrage et l'intégration lorsque nous avançons dans un nouvel apprentissage est commun aux quatre catégories d'activités Brain Gym, la base de la formation en Éducation Kinesthésique :

- Les *attitudes d'approfondissement* pour améliorer notre expérience émotionnelle, pour accéder à une pensée plus rationnelle et pour s'appuyer sur une conscience positive de notre réalité.
- Les *exercices énergétiques* pour nous permettre de nous sentir plus enracinés, centrés et présents et pour nous aider à porter la gravité avec davantage d'aisance.
- Les *mouvements de la ligne médiane* pour améliorer notre habileté à bouger plus efficacement, à intégrer des processus de mouvements et de pensées, à communiquer de façon plus fluide, avec plus d'aisance et à croiser la ligne médiane visuelle, auditive et kinesthésique de notre regard, notre écoute et de notre expérience des sens.
- Les *activités d'allongement* pour nous permettre de nous détendre, de focaliser toute notre attention, de maintenir l'équilibre entre signification et mystère, et d'aller de l'avant avec le sentiment d'être à sa place et de comprendre.

### Principes de l'apprentissage

En Éducation Kinesthésique on a identifié les 5 principes suivants : *susciter, mettre toute son attention sur, observer, bouger pour apprendre et interagir*. En recherchant à appliquer ces principes dans le processus d'enseignement, nous pouvons voir combien le principe *susciter* offre naturellement la possibilité d'honorer ses propres rythmes et synchronisations pour apprendre. De même, le principe qui consiste à *mettre toute son attention sur* est inhérent à la détermination de l'objectif. Une pré-activité est consacrée au principe *observer* qui nous permet de déterminer ce qui a été appris et ce qui n'est pas encore intériorisé.

Par conséquent, une des étapes de la procédure d'équilibre d'Éducation Kinesthésique appelée *le menu d'apprentissage* correspond au principe *bouger pour apprendre*. Enfin, le principe *interagir* démontre qu'aucun nouvel apprentissage n'est complet tant qu'on n'a pas trouvé une façon de l'incorporer dans notre vie quotidienne.

### Conscience de l'enseignant de l'état de disponibilité des élèves

Chacun d'entre nous a une motivation interne pour apprendre. Lorsque notre environnement encourage une croissance saine, apprendre est une activité naturelle et joyeuse qui se poursuit toute la vie. En ce sens, cela devient une expérience qui suscite des associations person-

nelles internes à l'apprenant afin de parfaire son processus d'apprentissage. Un tel environnement encourageant respecte le rythme et la synchronisation que requiert l'apprentissage unique de chacun. De cette allure émerge les besoins authentiques et rend possible ce qu'on appelle un moment d'enseignement.

Enseignants, nous sommes aussi des apprenants. Nous pouvons fournir ce contexte rassurant pour nous même comme pour nos étudiants en apprenant à observer notre propre état de disponibilité pour se concentrer sur le programme scolaire tout en basant nos actions sur cette réponse personnelle.

### Choisir un point d'attention

Le cerveau humain s'organise naturellement autour d'une intention. En poursuivant cette intention, l'attention est attirée vers ce qui a nécessairement du sens à un moment donné. Cette dynamique est le cœur du processus de l'apprentissage. Tant que les étudiants ne sont pas capables de faire des choix ou de définir des objectifs selon leurs besoins propres et uniques, aucun véritable apprentissage ne peut avoir lieu.

L'enseignement Édu-Kinesthésique attache de l'importance à ce choix d'un objectif puis à l'exploration de ses détails impliquant non seulement de l'information mais aussi de l'intégration, une exploration qui améliore grandement à la fois la communication écrite et parlée en les imprégnant dans la sagesse du corps.

Les étudiants qui ont des compensations apprises pour des compétences impliquant la latéralité comme la lecture ou l'écriture, peuvent avoir besoin de commencer par apprendre des habitudes intégrées de la vision et de coordination oculo-motrice pour ces activités avant qu'une intégration posturale plus profonde puisse apparaître et se maintenir. Pour que cette intégration se produise, nous offrons des moyens d'appliquer globalement l'apprentissage nouveau. On observe souvent par la suite une amélioration spontanée des compétences du langage et de la communication.

Le but ultime de l'éducation ne doit pas être l'acquisition de l'information mais la capacité à découvrir le sens, la connectivité et un sentiment d'appartenance au monde. Alors que nous découvrons comment utiliser pleinement le mouvement, nous nous préparons à répondre à la vie en fournissant le moins d'efforts possible et en faisant le plus grand honneur à nos dons et ressources personnels.

Gail Dennison et son mari Paul Dennison ont créé les activités Brain Gym ainsi que la série de publications d'Éducation Kinesthésique. Gail et Paul sont aussi les co-fondateurs de l'Éducation Kinesthésique et de *Brain Gym International*. Gail est la fondatrice de cours tels que Cercles de Vision, Dynamiques du Mouvement® et Crayonnage en Miroir Artistique® : *une fenêtre pour une vision intégrée*.

1. Bonnie Bainbridge Cohen *Sentir, ressentir et agir* édition Nouvelles de Danse

# Histoire de mettre l'ECAP : Mélusine

Texte de Fabienne SAVORNIN  
Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Professeur de flûte à bec, Fabienne Savornin anime des ateliers pour faciliter l'apprentissage de la musique par le mouvement. C'est à cette occasion qu'elle écrit des histoires pour faire l'ECAP de manière amusante et variée.

E = Énergétique boire de l'Eau

C = Clair points du Cerveau

A = Actif Activation croisée (cross crawl)

P = Positif et présent Position des contacts croisés phases 1 et 2

Mélusine a préparé une fête où elle a invité tous ses amis. Elle a organisé un grand jeu pour qu'ils puissent se diriger jusqu'à elle. À leur arrivée, ses amis découvrent des petites pierres posées sur des feuilles, où sont écrits leur prénom : Juliette, Sarah, Thibaud, Julien, Sémiane, Elisa, Isaac, Julien le bleu, Manon, Simon. « Appuyez dessus » est-il écrit. Chacun appuie et les petites pierres s'élèvent dans les airs sur un jet d'eau. « Buvez de cette eau » dit une voix mystérieuse. Les enfants boivent, et se retrouvent transportés dans une pièce où se trouve une drôle de machine.

Mais qu'est-ce que c'est ? Les amis de Mélusine tournent autour quand soudain Elisa la touche. Horreur ! La machine se met en marche et déclenche son effet : c'est la terrible machine de Guilli- Guilli. Les enfants se tordent de rire sous les guillis essayant d'y échapper (moment des *points du cerveau*).

Ils se mettent à courir et arrivent dans une petite salle bleue. Au sol se trouve une grande feuille de papier où est dessinée une carte pour se rendre au goûter avec le prénom de chacun. Mais pour découvrir le chemin, chacun doit pousser une balle de ping-pong avec son nez jusqu'à son prénom pour que le dessin apparaisse (*mouvements croisés avec le nez*).

Quand tout le monde l'a fait, le dessin s'éclaircit et un vent léger soulève et emporte les enfants dans le jardin où Mélusine les attend. Elle prend sa baguette, lance un éclair de magie sur ses amis et les voilà ficelés sur place avec des rubans dorés (*contacts croisés*). Puis les rubans magiques se défont d'eux-mêmes (2<sup>o</sup> partie des *contacts croisés*) et les enfants se retrouvent habillés dans leur déguisement de rêve !



La fête peut continuer. Merci Mélusine !



# Place de l'observation

Par Sandrine Martin

Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique et danseuse

Selon le Larousse l'observation est *l'action de regarder avec attention les êtres, les choses, les événements, les phénomènes pour les étudier, les surveiller, en tirer des conclusions.*

Lorsque l'on découvre le Brain Gym en séance comme en formation, on doit répondre à des questions telles que :

- Que ressentez-vous ?
- Comment vous sentez ou percevez votre corps, vos muscles ou encore votre posture ?
- Cela demande un effort ou est-ce fluide et agréable ?
- Avez-vous des tensions corporelles ? Si oui, pouvez-vous les décrire ?
- Est-ce que cette activité a apporté une amélioration ou pas ?
- Voyez-vous des changements ?

Mais voilà, pour beaucoup de personnes toutes ces interrogations déroutent, interrogent, chamboulent ou laissent complètement pantois.

Que dois-je ressentir ?

Pourquoi est-ce différent chez moi ? Comment est-ce chez les autres ?

Et pour finir, par quoi dois-je commencer ?

Et bien, pour cette dernière question, je dirais qu'il n'y a pas de règles précises. Pour une raison bien simple : chacun ressent, interprète et exprime différemment !

C'est pourquoi il est important de découvrir notre manière de voir les choses ! Il existe pour cela plusieurs portes d'entrée :

- la kinesthésie :
  - les yeux : que vois-je ; qu'elles sont les couleurs qui m'attirent ?
  - l'oreille interne pour mon sens de l'équilibre.
  - le mouvement : est-il fluide ?
- la proprioception : quelle pression mettre dans mes articulations, mes muscles etc. pour tenir certaines positions...
- les sens : odorat, goût, vue, ouïe, toucher (la peau prend une grande place, c'est le plus grand organe du corps humain, qui *en protégeant toute la surface de mon corps m'indique les limites de mon corps en me différenciant de l'autre.* <sup>1)</sup>)
- les émotions : qu'est ce que je ressens (sur ma peau mais aussi dans ma peau)
- les sensations et le ressenti

Personnellement, avec un nouveau groupe, je commence par les faire marcher *en toute conscience*. Ensuite je cherche à développer l'observation par un

questionnement simple, un éveil en quelque sorte :

- Comment reposent les pieds sur le sol ? Laisent-ils la même empreinte ?
- Les pas sont-ils lourds, légers, fluides ?
- Comment bougent les bras, la tête, les hanches, le buste ?
- Quelle est la partie motrice pour ce mouvement (mouvement volontaire → la motivation) ?

J'introduis alors les notions *mode de repérage* et *mode automatique* :

- Est-ce que marcher me demande un effort ? Ou est-ce aisé ?
- Ai-je le sentiment de réfléchir pour marcher (observer) ou cela se fait-il naturellement ?
- Qu'en est-il de la respiration ? Libre et fluide, réfléchie ou peut-être avec des apnées ?

Tout au long du processus, je demande aux participants de décrire leurs impressions, leurs sensations et leurs ressentis. Un vocabulaire corporel est alors partagé par le groupe, donnant ainsi une base à ceux qui n'en possèdent pas. Cet échange de mots amène naturellement à regarder et décrire ce qui se passe chez les autres. De nouvelles découvertes se dessinent à l'horizon car *observer* c'est aussi contempler, étudier, examiner, fixer, regarder, surveiller, considérer, viser et bien-sûr *voir* !

Alors, que signifie *observer* pour vous ? Qu'utilisez-vous le plus pour aller dans ce sens ?

Peut-être cherchez-vous à développer votre observation ? Et bien rien ne vaut l'entraînement ! Alors voici quelques clés :

- Observation externe :
  - regarder les personnes marcher (on peut comparer les adultes et les enfants), les tensions corporelles comme le Réflexe de Protection des Tendons
  - les émotions des personnes dans les files d'attente avec une lecture du corps et des visages
  - la réaction des conducteurs face aux embouteillages et aux mauvais conducteurs
- Observation interne :
  - mon ressenti dans telle situation (cela rappelle parfois d'autres moments)

les sens que j'utilise le plus ? Sont-ils les mêmes selon les situations, les personnes qui me font face ?

En Éducation Kinesthésique, le rôle du consultant et de l'enseignant est de guider les apprenants dans ces nouvelles découvertes. Pour cela, on leur propose dès le départ un vocabulaire simple tel que : identique, différent, mieux, pire, je ne sais pas... C'est aussi les amener

dans des activités qui leurs sont accessibles.  
Par exemple, reprenons la marche évoquée plus haut, mais imaginez que cette fois-ci dès les premières secondes je dise : « votre bassin est en rétroversion ou en antéversion ? ». Je suis sûre qu'à ce moment là tous les élèves se figent, restent sans voix et se sentent perdus. Cela dit, c'est une façon de mettre en place la notion de *mode de repérage*, abrupte certes, mais assez efficace ! Donc, pour commencer, restons simple !

En séance individuelle le même processus est utilisé. Par contre, on va d'avantage chercher à faire des liens entre l'objectif et l'observation pendant les pré-activités afin de développer le côté éducatif.

L'observation nous amène aussi à être dans le ressenti par nos sensations grâce à nos émotions, sans pour cela

être dans une réaction émotionnelle. Ce qui permet ensuite de réfléchir, de reconnaître et d'agir. C'est encore une fois de passer d'un *mode de repérage* (observation) à un *mode automatique* (intégration d'un nouvel apprentissage).

Svetlana Masgutova parle de :  
*Feeling & sensing* ↔ *thinking*  
ressentir & sentir ↔ penser

Enfin, une observation neutre et sans jugement nous permet d'accueillir l'apprenant tel qu'il est afin de l'aider à accéder au meilleur de lui-même.

1 Odile Rouquet *La tête aux pieds* Ed Recherche en Mouvement  
diffusion : Librairie Bonaparte, 31 rue Bonaparte, 75006 Paris

## Mon livre de chevet du moment



Par Sandrine Martin

### **La grammaire est une chanson douce**

Comment faire pour que la grammaire soit plus facile à aborder ?

En lisant ce titre, ma première réaction a été : comment la grammaire peut-elle être douce ?

Je me suis souvent demandée dans ma scolarité pourquoi la grammaire était aussi difficile ! D'accord, je saisais l'importance : faire de belles phrases, s'exprimer avec plus de facilité, communiquer aisément... Mais voilà : c'est rébarbatif et compliqué, alors pourquoi tout ça ?

Cette lecture a été comme magique !

La grammaire peut être très poétique ! C'est expliqué avec une telle simplicité, c'est déconcertant. Réconciliée, j'ai pu voir les interactions entre les groupes de mots. Les phrases sont devenues créatives, douces, dansantes et pleines de surprise. La joie de faire tourner les mots et les verbes est née !

C'est aussi une façon de transmettre ses connaissances avec beaucoup d'aisance. A mettre entre toutes les

mains, quel que soit l'âge car le texte est très facile à aborder. Des dessins illustrent les pages : toutes les recettes sont là pour une nouvelle vision...

Erik Orsenna : *La grammaire est une chanson douce*

Poche à 4,75€ ou Stock à 11,40€

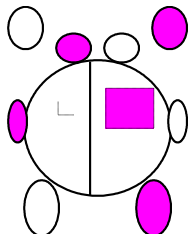
Du même auteur : *Les chevaliers du subjonctifs*  
chez Stock à 11,40€

# Étude de cas : Organisation Cérébrale Optimale et Brain Gym

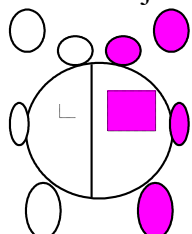
Par Myriam Gentaud  
Consultante en Éducation Kinesthésique

## **Lino dans un équilibre X-pansion pour accéder à son état ressource**

Profil de base



Profil de l'objectif



Lino a toujours eu des difficultés à s'organiser dans son travail ce qui l'empêche d'avoir confiance en lui, le conduit à être lent dans toutes ses activités et à oublier, revenir sur ses pas, refaire, défaire ce qu'il n'a pas fait correctement. De fait, il a une mauvaise image de lui et de son travail, quelque soit son emploi et ses co-équipiers qui changent souvent. Plus il est stressé, plus il prend du temps à faire les choses et plus il se trompe ou oublie, plus les autres lui renvoient une mauvaise image de lui et c'est un cercle vicieux.

Il va bientôt changer de travail et ça lui fait peur. Il serait question d'être gestionnaire de ses contrats, devis en élagage et travaux de jardins chez des particuliers. Lino me dit vouloir cet emploi mais ne pas se sentir capable d'être à la hauteur de ce qu'on lui demande. Il a peur de se tromper, de mettre trop de temps pour faire les choses. Il veut pouvoir prévoir ses journées avec le matériel nécessaire, avoir la notion du temps pour pouvoir le gérer, partir à l'heure le matin et avoir envie de se réveiller.

Il formule son objectif ainsi : « Je m'organise dans mon travail ». Sa plus grande difficulté est d'accéder à ses pensées.

Lors des pré-activités, l'organisation paraît impossible. Lino se perd dans des détails, réfléchit à vide parce qu'il sait qu'il doit réfléchir, ne peut gérer le temps que s'il sont deux et le travail demandé semble impossible à faire et à organiser seul.

Lorsqu'il est dans son espace ressource, tous les indicateurs dimensionnels sont en *mode automatique*. Lino a accès à tout son potentiel et sa droite et sa gauche semblent fonctionner en congruence.

Lorsqu'il est dans son espace but, la dimension de la latéralité est *débranchée*. Lino me dit avoir du mal à accéder à ses pensées. Il se sert de son œil droit et a des difficultés à se servir de son œil dominant le gauche. Il se sert de son oreille droite et a des difficultés à utiliser son oreille gauche alors qu'elle est dominante.

Les dimensions du centrage (haut/bas) et de la focalisation (avant/arrière) sont équilibrés. Lino dit avoir facilement accès à ses émotions et à ses sensations.

Dans son espace neutre, il sent que les trois dimensions sont équilibrées, qu'il a accès à son potentiel mais en comparant à son espace ressource, il ressent un manque de conviction et de motivation pour utiliser pleinement ce potentiel.

Dans le nouvel espace, Lino choisit les activités : *cross crawl*, *huit couché* et *points du cerveau* pour équilibrer son objectif. Le *cross crawl* lui procure beaucoup de plaisir.

Les *huit couchés* sont au début difficiles à effectuer dû à de fortes tensions dans les deux yeux. Sensation qu'il retrouve lors du balayage droite/gauche lorsqu'il stimule les *points du cerveau*.

Lors des post-activités et observations dans l'espace ressource, Lino se sent aussi fort et équilibré qu'au début de la séance.

Dans son espace but, il se sent plus en confiance et moins agressé. Il dit qu'en fait, pour être organisé, il faut être serein. Il gère son temps tout seul, dit que si sa tâche doit lui prendre plus de temps que prévu c'est qu'il ne pouvait pas faire autrement et ne finira pas à 20h mais prendra le temps le lendemain nécessaire pour finir correctement, sans stress. Il n'éprouve pas de difficultés à se lever le matin et se trouve plutôt content d'avoir une belle journée de travail devant lui. Il prendra le temps le matin de prévoir efficacement sa journée, ce moment sera même du temps gagné. Il ne sera plus celui dont on disait « quand t'as pas de tête, t'as des jambes ». Il notera même tout ce qu'il fait dans un carnet pour être de plus en plus précis dans sa gestion au fur et à mesure de ses contrats.

Les trois dimensions fonctionnent en congruence et sont équilibrées. Il utilise à nouveau son oreille et son œil gauche dominants avec l'œil et l'oreille droits.

Dans son espace neutre, les trois dimensions sont toujours équilibrées. Il ressent vraiment la différence entre les trois espaces ainsi que les changements intervenus dans son apprentissage.

Lino fait l'expérience positive et joyeuse d'un changement dans son organisation cérébrale.

Pendant trois semaines, Lino fera du *cross crawl* et des *huit couchés* à volonté, il stimulera les *points du cerveau* et ses oreilles en faisant le *casque d'écoute*.

Dans cet équilibre, Lino a compris qu'il n'utilisait pas toutes ses capacités et débranchait même son oreille et son œil dominants sous le stress de cet objectif. Grâce aux *huit couchés* et aux *points du cerveau* il accède de nouveau à une vision binoculaire et croise la ligne médiane lui permettant d'être plus rapide et plus organisé : il passe facilement d'une vue d'ensemble aux détails et vice versa.

# Baby Sign

Par Ana Galiana Jaime  
Étudiante en Éducation Kinesthésique

Cet article fait référence au livre de Linda Acredolo et Susan Goodwyn *Baby Sign* (il n'existe pas de traduction française pour l'instant).

Je travaille avec des enfants et des adultes cherchant à améliorer leurs apprentissages et je suis toujours à la recherche de nouvelles méthodes ou techniques pour les aider. C'est en parcourant les étagères de librairies et les sites internet que j'ai rencontré le Brain Gym.

J'ai ainsi découvert l'existence de *Baby Sign*, livre traduit en espagnol en 1996. J'ai trouvé l'idée si intéressante que je m'y suis formée en autodidacte.

En Espagne, où j'habite, de plus en plus de parents utilisent cette forme de communication avec leurs jeunes enfants. Par contre aux États-Unis cela a dépassé l'effet de mode !

Une jeune maman promène son bébé de 10 mois. La petite fille signale une fleur et sa mère lui dit : *c'est une fleur* et en même temps, elle sépare ses doigts comme une fleur qui s'ouvre. Depuis, chaque fois que la petite Kate voit une fleur, elle reproduit le même signe en regardant sa maman. Cette dernière, psychologue à l'université de Davis en Californie en parle à une collègue qui loin de penser que Kate est la seule à faire ce type de gestes, lui propose de faire une recherche sur la communication gestuelle des bébés pré linguistiques et leurs parents.

Voilà comment Linda Acredolo et Susan Goodwyn ont, en 1982, commencé leur programme *Baby Sign* basé sur des gestes inventés par le bébé ou ses parents.

De son côté Joseph Garcia, étudiant à l'université d'Alaska et traducteur en langue des signes américaine, a observé les enfants de ses amis mal-entendants qui communiquaient avec leurs parents dès l'âge

de 9 mois.

Il a alors appris à son fils l'*American Sign Language* (ASL) adapté aux petites mains. Comme les enfants de parents mal-entendants, le petit garçon a rapidement appris de nouveaux mots. Garcia a alors élargi sa recherche en collaborant avec des familles dont un des membres est sourd. Les enfants entendants de ces familles sont en fait élevés en bilingue ASL/Anglais. Leur développement linguistique a été le sujet de la thèse de Garcia.

En 1992, apparaît le livre *Baby Sign* où sont exposés les résultats des recherches d'Acredolo et Goodwyn. Grâce au support de l'université de Davis, elles ont pu comparer le développement linguistique des enfants ayant appris les *babysigns* à un groupe de contrôle. Les résultats sont clairs : les bébés ayant appris à faire des gestes parlent plus tôt, arrivent plus vite au stade des *deux mots* pour former des phrases et ont de meilleurs résultats à l'école. Le livre devient rapidement un *best-seller* !

Bien des parents trouvent utile de ne pas devoir deviner ce que leurs enfants leur demandent. La méthode alors proposée est de choisir cinq gestes représentant des concepts utiles ou affectivement importants pour le tout petit (*terminé, plus/encore, nounou, fatigué(e), faim, soif* ou *livre* étant les plus populaires).

Dès l'âge de 6 mois, les parents les utilisent en même temps que les mots prononcés lorsqu'ils s'adressent à lui. Un jour, tout en jouant, le bébé qui adore imiter les adultes, essaiera de répéter le même geste. Il est impatient de communiquer et, encouragé par les résultats (papa et maman lui font la

fête avant d'obtenir ce qu'il demande) commence à mimer *plus* quand il veut un deuxième biscuit ou *livre* pour proposer à sa mère de voir ensemble son livre d'images préféré. La frustration est réduite car le petit bout de chou communique activement avec le monde qui l'entoure.

Suivant ses besoins, de nouveaux mots sont peu à peu introduits, entre 6 et 30 mois (période pendant laquelle les enfants ont du mal à prononcer certains sons). Ainsi il mélange tranquillement les deux registres dans le but de faire « passer le message ».

Par exemple, un enfant peut dire *maman* puis faire le geste pour *plus* en même temps qu'il dit *gâteau*. Même s'il ne prononce pas le mot, sa mère va sûrement lui demander :

- *Est-ce que tu veux un deuxième gâteau ?*

Il entendra de nouveau les mots dont il a besoin et qui font partie de son univers. Peu à peu, les mots prendront le pas sur les gestes et, finalement, il les oubliera.

Curieusement, les chercheurs ont remarqué que les enfants de 5-6 ans « retrouvent leurs gestes » pour parler à leurs jeunes frères et sœurs même s'ils n'ont plus utilisé les *babysigns* depuis plusieurs années !

Dans les années 90, Internet entre dans la vie de nombreuses familles américaines. Au fil du temps, le *web* est de plus en plus présent : des groupes et des forums sur divers thèmes apparaissent. Le livre de Goodwyn et d'Acredolo est ainsi discuté entre parents. On y échange facilement idées et conseils. Toutefois, quelques parents, même séduits par l'idée, trouvent qu'inventer des gestes n'est pas très utile puisqu'un langage des signes existe déjà.

On commence alors à parler du travail de Garcia, qui a publié son livre *Sign with your baby*<sup>1</sup> en 1999. Apprendre des signes aux bébés est tellement populaire que même les crèches se mettent à les utiliser. On se rend compte qu'un langage unifié est plus utile car les gestes inventés ne sont compris que par les parents de chaque enfant. L'ASL adapté est de préférence adopté. Rien de plus facile : de nombreux exemples sont proposés gratuitement sur des sites et des forums internet plus ou moins connus.

Il n'y a pas que les américains à s'intéresser ces discussions. Des parents à travers le monde trouvent cette nouvelle façon de communiquer très utile. Les anglais sont, bien sûr, les premiers à s'y mettre et, première surprise : les anglais et les américains entendants parlent la même langue, les mal-entendants quant à eux signent deux langues différentes!

Un article de Jens Lubbadehur sur la situation de la langue des sourds dans son pays (l'Allemagne), explique que, pendant longtemps, les pédagogues entendants pensaient que la langue des signes n'était pas un langage. De plus, dans les congrès sur l'éducation des sourds il était conclu que pour les intégrer dans la communauté entendant il fallait, avant tout, leur apprendre à « parler ». La langue des signes fût donc interdite, non seulement en Allemagne mais aussi dans d'autres pays européens. On nouait même les mains des enfants pour les empêcher de signer. Heureusement, la communauté entendant a compris peu à peu que la communication humaine possède de nombreuses variantes et que les unes ne sont pas meilleures que les autres.

Les langues des signes ont alors commencé à être étudiées par les linguistes. On retrouve des langages à structure complexe avec leur

propre grammaire, syntaxe... Si les langues parlées sont des suites de sons qui forment des syllabes, des mots et des phrases (elles sont plutôt successives), les langues des signes sont simultanées puisque le mouvement des mains est aussi importante que les doigts et l'ensemble du corps. En un seul mouvement on peut transmettre jusqu'à 9 informations différentes ! Dans les langages parlés, on tient compte également de l'intonation mais dans ce cas la communication non verbale est très présente<sup>2</sup> et intuitive.

Les mal-entendants ont, de toute façon, beaucoup à apprendre aux entendants : ils ont leur propre culture gestuelle (jeux de mots visuels, des blagues). L'apprentissage d'une langue des signes demande tout autant d'attention que n'importe quelle autre langue orale.

Les parents sourds hésitent souvent sur le choix d'une langue signée pour communiquer avec leur enfant entendant. Les informations gratuites sur l'ASL se trouve facilement mais n'est-il pas plus utile d'apprendre la langue des signes de la communauté à laquelle on appartient?

Deuxième surprise : ces langues sont différentes mais compréhensibles entre elles. Par conséquent, avec la connaissance de l'une d'entre elle, il est possible de communiquer partout dans le monde!

Les linguistes s'intéressent à ce sujet, tout comme les neurologues et les psychologues qui étudient le cerveau des sourds et des bilingues sons/gestes. Les travaux d'Ursula Bellugi et de Edward Klima sur des étudiants sourds ayant des lésions cérébrales ont montré que l'aire de Wernicke (hémisphère gauche) analyse toute forme de langage quelles que soient les voies de transmission des signaux linguistiques<sup>3</sup>.

Pourtant, Helen Neville de l'université d'Oregon et David Corina de l'université de Washington à Seattle ont mené une étude utilisant la résonance magnétique. Exposés à des phrases écrites en anglais et à des vidéos mimiques de phrases en ASL, elle établit que :

- les entendants non bilingues n'utilisent que l'hémisphère gauche
- alors que les mal-entendants et les bilingues sons/gestes utilisent aussi l'hémisphère droit dans l'interprétation de la langue des signes.

Le rôle de l'hémisphère droit n'est pas encore déterminé dans l'interprétation de la langue des signes. Voici donc un autre exemple où un cerveau bien intégré est un vrai atout (merci Brain Gym !).

En tout cas, les recherches sur plusieurs années des enfants ayant appris l'ASL ou les *babysigns*, concluent que ces derniers ont en moyenne une année d'avance dans le développement du langage. Ceci n'est qu'un effet secondaire, important certes, mais non primordial puisque les parents cherchent avant tout une communication meilleure avec leur enfant.

1 Joseph Garcia est l'auteur de plusieurs références jusque là uniquement en anglais

2 Sur ce thème, voir les livres *Le Langage du corps* de Julius Fast et *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life* de Paul Ekman

3 pour plus des détails se référer au <http://pages.globetrotter.net/francoislabelle/psyling/damasioah.htm> paragraphe *L'importance de l'hémisphère gauche*

# Brain Gym à l'école d'infirmier

Par Nelly Boivin

Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Élodie, Alexandre, Christelle et les autres. Ils sont une quinzaine, présents à cet atelier de Brain Gym organisé dans le cadre de *modules optionnels*.

Certains de leurs camarades ont choisi la Sophrologie, d'autres l'Analyse Transactionnelle ou encore Art-thérapie. Ils sont en 4<sup>ème</sup> année d'études d'infirmier et se préparent pour la MSP (mise en situation professionnelle), dernière épreuve pour obtenir leur Diplôme d'État dans quelques semaines. J'ai ainsi pu faire découvrir à quelques 60 étudiants, en 4 modules, ce qu'est le Brain Gym et comment cette technique va leur permettre d'aborder le DE en toute sérénité.

Depuis plusieurs années en effet, je suis invitée à l'IFSI (Institut de Formation en Soins Infirmiers) de Toulon-Hyères, pour présenter Brain Gym aux étudiants. Une enseignante l'ayant expérimenté pour elle-même et ses propres enfants, tenait à le faire connaître à ses élèves, convaincue du bénéfice que ça pourrait leur apporter dans ces périodes stressantes d'examen.

- Élodie, ferme les yeux, pense à l'épreuve. Que ressens-tu ?

- Ma gorge se serre, j'ai une *boule à l'estomac*.

- Et toi Alexandre ?

- Je n'ai plus de jambes !

- Comment est-ce pour toi Christelle ?

Elle rit et explique que pour elle c'est plutôt dans les mains qu'elle ne sent plus d'énergie. Je fais remarquer que c'est sûrement très désagréable lors d'une évaluation pratique dans le cadre de soins infirmiers !

- En effet, des gestes qu'en temps normal j'arrive à faire automatiquement, sans y penser. Lorsque je suis évaluée... Tout m'échappe, c'est la *cata* !

Ainsi, chaque membre du groupe décrit, avec le plus de précisions possible, les manifestations du stress dans leur corps. Je leur demande alors de garder en mémoire ces sensations, puis ils expriment à tour de rôle comment ils voudraient être lors de cette évaluation :

- Sûre de moi...détendu...confiante... professionnelle...calm...centré... stable...

En résumé comme on se sent quand on n'est pas évalué.

- Voilà votre objectif !

- Je vous propose défaire un équilib-

rage de groupe qui va vous permettre à tous d'être dans les conditions optimales que vous souhaitez.

J'ai alors devant moi quinze paires d'yeux étonnés et curieux. Chaque étudiant paraissant impatient de voir comment ça marche ! Mais avant une petite expérience pour se mettre en route :

- Donnez-vous la main pour former un cercle et l'un d'entre-vous va chronométrer le temps qu'il faut pour qu'un message kinesthésique fasse le tour.

Je donne le signal de départ...*GO* en serrant avec ma main droite la main gauche de ma voisine qui fait passer de même le message...quand celui-ci revient à ma main gauche *STOP* On constate que certains sont *longs à la détente* !

Nous faisons alors les exercices du PACE. J'explique à quoi ils servent et nous observons alors que ces derniers nous ont permis d'améliorer notre score. Super !

- Bien ! Maintenant que tout le monde est réveillé on met l'ECAP sur l'objectif.

Je fais alors expérimenter la vérification musculaire. Puis, tous se redonnent la main. Le testé formule l'objectif au nom du groupe...la réponse est : *mode de repérage*. Nous vérifions alors les trois dimensions : *robot, nageur, pingouin* et ils ressentent aussi la différence lourd/léger dans les mouvements de bras lorsqu'ils pensent à une belle journée de vacances...ou à leur MSP !

Je propose alors un *Remodelage de Latéralité*. J'explique ce que nous allons faire et pourquoi, chacun s'exécute consciencieusement.

- Si mon fils me voyait ! s'esclaffe Élodie en faisant le *cross crawl*.

Nous rajoutons les incontournables *huit couchés* pour amener une bonne coordination œil/main, ce qui peut toujours servir pour les évaluations pratiques et quelques *exercices énergétiques*, en particulier les *points des hémisphères*.

Enfin, par deux ils se placent, les uns assis en contacts *croisés en visualisant* de façon positive le jour J, les autres derrière eux tenant les points positifs... la détente ne tarde pas à se manifester par de grandes inspirations et bâillements sonores. Les *robots, nageurs,*

*pingouins* sont devenus *légers*. Tous reforment le cercle et à la surprise générale, tout ce qui était en *mode de repérage* est maintenant en *mode automatique* !

Je leur demande de repenser très intensément, les yeux fermés, à l'objectif. Chacun exprime alors ses ressentis avec étonnement :

- Je suis calme, détendue, je n'ai plus la *boule à l'estomac*, constate Élodie Pour Alex et Christelle, l'énergie semble être revenue dans les jambes et les mains...

Je demande à chacun de prendre la position des *contacts croisés* et d'intégrer les changements positifs, puis leur conseille quelques activités à pratiquer régulièrement jusqu'au jour de l'évaluation.

La matinée se termine. L'ambiance est gaie, détendue :

- C'est si facile !

- Et ça va *tenir* jusqu'au diplôme ?

- Je me sens prête...

Après les remerciements de rigueur, les étudiants se dispersent, confiants et quelque peu émerveillés, vantant dans les couloirs de l'établissement l'efficacité de Brain Gym.

Trois autres groupes ont expérimenté des équilibrages avec des exercices différents selon les groupes. Pour certains les besoins correspondaient plus aux *mouvements de la ligne médiane*, pour d'autres c'était les *activités d'allongements*.

Tous étaient très satisfaits.

Je remercie l'institut de Formation en Soins Infirmiers de Toulon et Madame Isabelle Ferrandez pour la mise en place de ces ateliers qui ont permis à un grand nombre d'étudiants d'expérimenter le Brain Gym.

Merci aux futurs infirmières et infirmiers pour leur curiosité et leur enthousiasme. Le Brain Gym se révèle en effet très efficace pour amener les candidats aux examens dans des **conditions optimum de réussite**.

Chaque année, beaucoup de candidats au permis de conduire, baccalauréat ou autres examens me témoignent leur reconnaissance pour leur avoir fait découvrir Brain Gym. C'est toujours une grande joie pour moi lorsqu'ils me téléphonent pour me dire : « J'ai réussi ! »

# 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
- 88630 COUSSEY, 20 rue des Tilleuls: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 ou 03 29 06 94 72 josette.gabriel(chez)wanadoo.-fr

### Nord Ouest

- 14000 CAEN , 62 rue Pierre de Coubertin : LANDON Paul 02 31 53 60 12 paul.landon(chez)mouvements.org <http://www.mouvements.org>
- 14000 CAEN , 7 avenue de Tourville : LENORAIS Annie 02 31 44 27 84 lenorais.annie(chez)wanadoo.fr
- 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 Mirielle 06 73 39 19 23 roussetlotvincent(chez)wanadoo.fr
- 17170 THAIRE LE FAGNOUX, 4 rue de la Toison d'Or: LAURENT Jean 05 46 00 84 82 ankinesio(chez)free.fr
- 22470 PLOUEZEC , 21 Route du Questel: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09
- josette.gabriel(chez)wanadoo.fr
- 22300 CAUOUENNEC-LANVEZEAC (LANNION), Goasoures Vraz Route de Rospez : MENZEL-RICHARD Carola 02 96 35 93 47 menzel.carola(chez)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 : PIHERY Joseph 02 99 87 19 80 joseph.pihery(chez)wanadoo.fr

<http://perso.wanadoo.fr/kinesio-rennes/kinesio.html>

- 37320 TRUYES, 13 rue du Clos des Quilles: FONTAINE Nicolas 02 47 43 34 68 / 06 66 42 26 67 EDUK37(chez)free.fr
- 37700 SAINT PIERRE DES CORPS, 39 bis rue Gabriel Peri : MEIGNEN Christophe 02 47 49 24 29 c\_meignen(chez)yahoo.fr
- 44000 NANTES, 12 passage Louis Levesque : MEIGNEN Christophe 02 47 49 24 29 c\_meignen(chez)yahoo.fr
- 44100 NANTES 1 place Alexandre Vincent : VAUGEOIS Christelle 02 40 76 02 69
- 44310 ST PHILBERT DE GRAND LIEU 3 rue de bonne fontaine : IMARI Céline 0251700432 celinimari(chez)hotmail.com
- 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 catherinekinesio(chez)yahoo.fr BG
- 45220 SAINT GERMAIN DES PRES 71 avenue de Moulin Plateau : GAUX Marie-Christine 02 38 94 60 26 ou 06 12 29 70 47 marie-christine.gaux(chez)wanadoo.
- 49000 ANGERS , 5 rue de Toscane : LEPILLE Michel 02 41 44 56 80 michel.lepille(chez)wanadoo.fr
- 49000 ANGERS, 15 D rue Létandière : LEMERCIER Christelle 02 41 37 96 75 ou 06 61 09 03 70 christelle.lemercier(chez)wanadoo.fr
- 49000 SAUMUR association Aude : PERCHERON Françoise 06 73 04 71 99 fr.percheron(chez)libertysurf.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 française 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 00 84 82 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 : CANU Agnès 06 68 02 22 43 lcanu(chez)club-internet.fr

- 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
- 75019 PARIS 78 Avenue Secretan : TAILLE Anne-Marie 06 70 52 87 38 anne-marie.taille(chez)ac-creteil.fr
- 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
- 91140 VILLEBON SUR YVETTE Residence"Clos d'Alençon" BatC5 : VIEILLART Laurence 06 75 41 38 90 vieillartlaur(chez)aol.com
- 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
- 92100 BOULOGNE , 62 avenue Jean-Baptiste Clément : BAUDOUIN Anne-Sophie 01 46 04 99 96 as.baudouin(chez)free.fr
- 92200 NEUILLY SUR SEINE , 149 avenue Charles de Gaulle : FRANCOIS Chantal 01 47 47 56 33
- 95450 US 17 rue de la libération : LECUT Claire 08 70 37 14 84 ou 06 76 36 59 06 claire.lecut(chez)free.fr

#### Sud Est

- 13005 MARSEILLE, 27 rue du Berceau: BELAÏCHE Hélène 04 91 25 91 69 ou 06 60 73 64 98 helene.belaiche(chez)kinesioactive.com
- 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)9online.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 : BOURGUET 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
- 17700 THAIRE LE FAGNOUX , 4 rue de La Toison d'Or : LAURENT Jean 05 46 00 84 82 ankinesio(chez)free.fr
- 24000 PERIGUEUX, 18 rue Ernest Guillier : REGAT Myriam 06 32 61 62 28
- 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-ARRO-

- MAN Denyse 06 81 72 34 32 denise.saint-arroman(chez)wanadoo.fr
- 33610 CESTAS, 13 chemin de Canalet : LESBURGUERES Christine 05 56 78 24 27 christine.lesburgeres(chez)wanadoo.fr BG <http://www.e-kinesio.com>
- 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

- 1030 BRUXELLES , rue Teniers,6 : WILBAUX Anne 02/215 65 10 wilbauxanne(chez)hotmail.com
- 1330 RIXENSART , avenue Paul Nicodème, 26 : MONETTE Dominique 00 32 02 652 2886 IBK(chez)skynet.be
- 1450 CHASTRE , 19 route Provinciale : DREZE Marie-France mf.dreze(chez)biz.tiscali BG
- 1470 BAISY-THY, 3 rue Longchamps: GEENS Véronique 067/ 77 15 19
- 2600 ANTWERPEN-BERCHEM , Vredestrast 86 : DEPUIS Helena 0032(0)3 218 83 46
- 4000 LIEGE , rue Léopold, 36 : TANCREDI Vicki 04/2235024 www.epecee.com
- 4130 TILFF-ESNEUX , Quai de l'Ourthe 23 : SAIVE Marie Anne 32/4-3882345 marie-anne.saive(chez)scarlet.be
- 4860 WEGNEZ , rue Xhavée 38 : BRICTEUX Colette 087/46 94 44 cbricteux(chez)skynet.be
- 6600 BASTOGNE ASBL I.K.L., chemin de Renval : MOTCH-ROBERT Bernadette 061/217863 bcmoro(chez)caraimail.com
- 7090 BRAIHE LE COMTE , 2 Square de la Liberté : POUPLIER Annie 67556743 annie.pouplier(chez)skynet.be
- 07540 KAIN , chemin des Pilotes 18 b : QUIERY Dominique 02/495 512 744

#### GRECE

- 15342 AGIA PARASKEVI ATHENES 16 rue Perikleous : KARAKOSTANOGLOU Maria 0030/6945706780 yaltra(chez)yahoo.com

#### 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
- 1429 GIEZ/GRANDSON Route en Pierre 51: PELLATON-NOTH Myriam 0041/24445 88 88 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

#### EMIRATS ARABES UNIS

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