

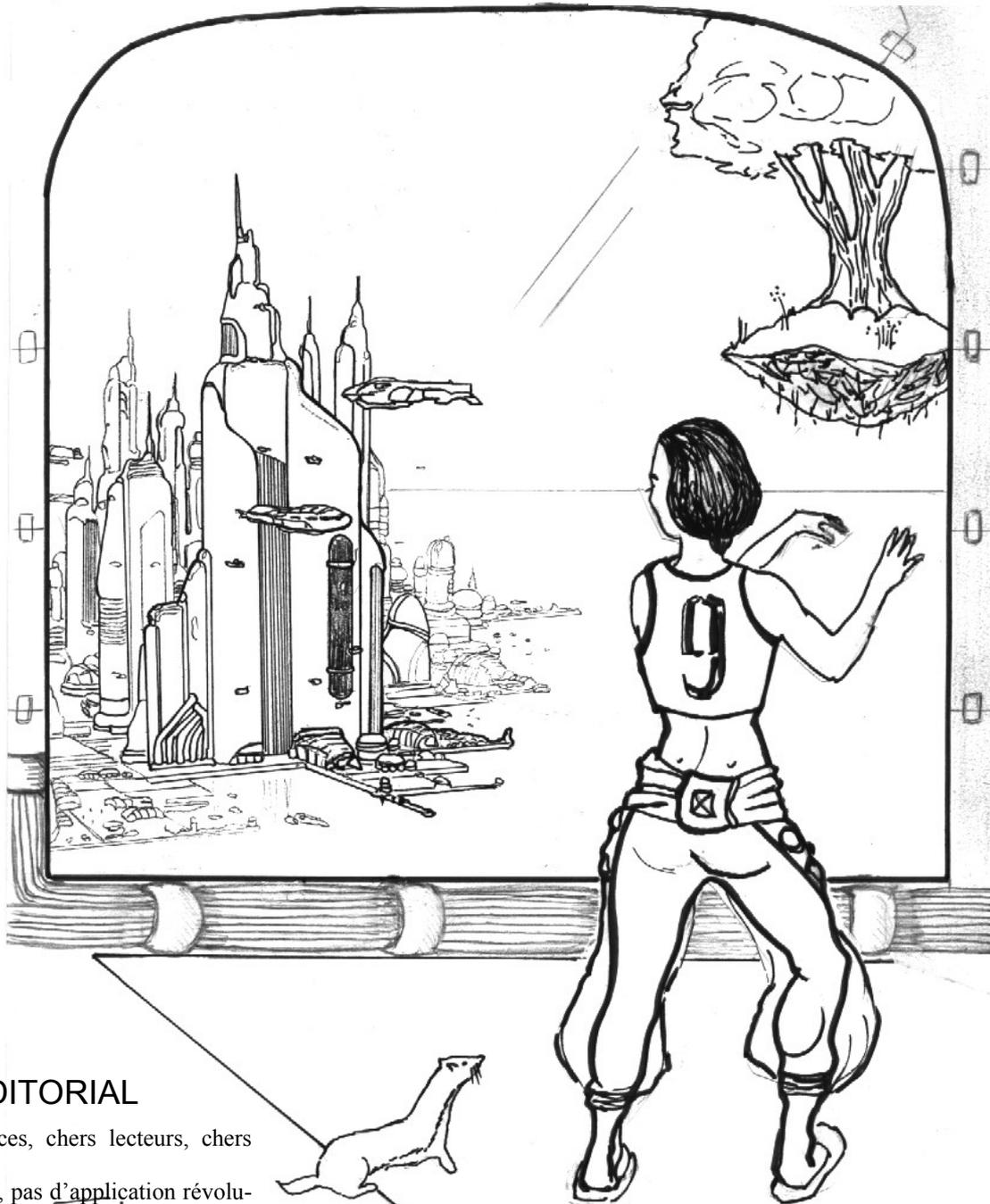


Le journal du Brain Gym

BRAIN GYM[®]
France

N°9- Printemps 2006

3€



ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs, chers adhérents,

Ce printemps, pas d'application révolutionnaire du Brain Gym, ni de séance édifiancée, mais la constatation pour tous les utilisateurs que nous sommes que notre pratique s'inscrit bien dans le présent, dans le quotidien, dans la durée, à la maison, au travail ou à l'école.

Imaginons alors « la belette masquée » du futur, délassant ses yeux et son corps tout naturellement, en quelques mouvements de Cercles de vision, sans penser aux pionniers que nous sommes.

Espérons que ce journal apportera à chacun, tout comme le printemps qu'il accompagne, un regard... neuf.

Brain Gym® est une marque déposée par Brain Gym International : www.braingym.org
Responsable du journal: Paul Landon. Pour envoyer vos articles et suggestions: 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

Métaphore pour l'enfant au <i>cerveau cassé</i>	3
Le Brain Gym à l'école.....	4
Clics et dé clics.....	6
Organisation cérébrale.....	7
Brain Gym en chantant.....	11
Ressenti d' <i>activation croisée</i>	11
Comment je me suis réconciliée avec mon omo- plate.....	12
Qu'enseigne le Brain Gym.....	13
Les adresses.....	14
Programme.....	16

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 pratique 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

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 crânio-sacrée, *Touch For Health*
- Pédagogie (M. Montessori, A. Gesell...)
- L'intégration sensorielle de J. Ayres
- La théorie des intelligences multiples de H. Gardner
- L'optométrie comportementale (visiologie) et la méthode Bates
- Développement des réflexes archaïques et posturaux (S. Masgutova)

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

Définition

Éducation : mise en 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.

Métaphore pour l'enfant au *cerveau cassé*...

Laure GUINARD

Psychologue- clinicienne, consultante et instructrice en Education Kinesthésique.

Alex, petit garçon de 8 ans insupportable à ses parents et à ses institutrices en raison d'une très grande agitation et de comportements jugés bizarres, en *échec scolaire*, est actuellement en bilan dans un CMPP (*consultation médico-psycho-pédagogique*). Le principal élément de son histoire est une naissance très prématurée. Sa mère a pris rendez-vous avec moi pour une consultation d'Éducation Kinesthésique. Quelle est la demande ? :

- Nous ne savons plus quoi en faire, on pense qu'on ne s'en sortira jamais avec lui, alors on vous l'a amené !!!

Whaou ! c'est clair, aujourd'hui, je suis priée de faire dans le miracle !

Petite discussion avec l'enfant pour savoir ce qu'il pense de tout cela :

- De toute façon, moi, je ne suis pas comme mes copains, j'ai le *cerveau cassé*. Alors c'est pour ça que je ne joue pas avec mes copains...

Je comprends qu'il n'a plus de copain et que personne ne veut jouer avec lui à l'école...

Et moi :

- Qu'est-ce que tu veux changer en venant ici ?

- Rien, puisqu'il n'y a rien à faire, j'ai le *cerveau cassé* !

Ça se confirme, il faut un miracle !

Je le comprends bien, ce petit garçon, qui a déjà vu tant de pédiatres, de neurologues, de psychologues, etc... et qui les a entendu dire à ses parents qu'on ne pouvait rien pour lui ! Il a déjà ressenti depuis si longtemps le désarroi de ses parents qu'il pense qu'il est coupable de les décevoir... et que cela est définitif !

Alex n'est pas un cas unique, beaucoup d'enfants dont je m'occupe en consultation individuelle ou en atelier ont déjà entendu beaucoup d'interprétations psychologiques ou biologiques sur leur état, ils ont reçu beaucoup d'étiquettes et de diagnostics, et le résultat évident de ces parcours difficiles est une grande atteinte de l'estime de soi. Pratiquement tous les parents consultant des spécialistes des troubles de l'apprentissage (dyslexie, trouble de l'attention, etc) s'entendent dire, selon les dernières recherches de neuropsychologie, que leur enfant a un cerveau biologiquement différent. Mais quand la différence n'est pas en faveur de l'enfant, quand elle apporte plus de difficultés que de bénéfices, cette différence est perçue comme un véritable handicap par l'enfant comme par les parents !

Et me voilà face à Alex, qui n'a pas du tout envie d'être là, qui refuse que je l'approche et qui ne croit pas

que je puisse l'aider. Mais pire encore, il ne croit plus qu'il puisse changer... Les conditions pour une séance d'Éducation Kinesthésique ne sont vraiment pas propices, alors me vient une idée ! Si je pouvais lui faire comprendre ce que le Brain Gym peut lui apporter, j'aurais semé une belle graine pour une prochaine séance...

- Alex, je peux te montrer ce nous pouvons faire ensemble, et je sais que ça marche pour tous les cerveaux...

Je sors de mon tiroir trois pelotes de laine (j'en ai toujours pour enrouler des ∞ sur les doigts !), je découpe trois longs brins que j'attache ensemble et je mélange les fils pour faire une boule.

- Tu vois, Alex, souvent dans le cerveau les choses s'emmêlent et il est difficile de travailler, de se concentrer. Ici, je peux te montrer des exercices qui démmêlent tout cela. Regarde !

Je démêle les brins, je lui demande de tenir le nœud qui les rassemble, et je commence une tresse :

- Dans ton cerveau, il y a des fils pour apprendre à l'école, pour lire, pour écrire, pour compter, et d'autres pour bouger, pour rester tranquille...

Il me regarde, enfin intéressé ! Je continue... et je brise un des fils.

- Parfois il y a des fils cassés, mais le cerveau sait faire autrement, il prend un autre fil, et il continue son travail...

Je renoue le fil et je continue à tresser...

- Alex, je pense que tu peux le faire toi-même.

Je tiens le nœud de base et je lui propose de continuer la tresse. Quand celle-ci est finie :

- Si tu veux, tu peux apprendre à mettre de l'ordre dans ton cerveau, comme tu l'as fait avec la laine. Tu as vu comment tout était mélangé au début et comment tout est bien ordonné maintenant ! C'est une image de ce que tu peux faire aussi dans ton cerveau. Est-ce que cela t'intéresserait ?

- Et vous pouvez le faire, même si mon cerveau est cassé ?

- Ton cerveau a tellement de fils en lui, qu'il en prendra d'autres si quelques-uns sont cassés !

J'ai été récompensé d'un grand sourire !

Il a ensuite suffi de quelques séances d'Éducation Kinesthésique (*Remodelage de la latéralité de Dennison* et travail sur les réflexes posturaux essentiellement) pour qu'Alex reprennent confiance en lui et soit à nouveau apprécié à l'école et à la maison ! Quant à moi, je n'hésite pas à utiliser de ma petite métaphore et mes bouts de laine, dès qu'un enfant qui ne croit plus en lui arrive en consultation !

Le Brain Gym à l'école...

Par Lise-Marie Debaisieux
Institutrice et étudiante en Éducation Kinesthésique

Bonjour, je m'appelle Lise-Marie. Je suis institutrice primaire dans l'enseignement spécialisé T1 (enfants qui ont des troubles instrumentaux et du coup un apprentissage lent et difficile) et T8 (enfants qui ont un retard scolaire léger).

Travailler dans l'enseignement spécialisé était pour moi un choix dès le départ et ce pour diverses raisons. Quand nous accueillons des enfants, ils sont démotivés face au travail scolaire et n'ont plus confiance en eux. Ce que nous faisons dans un premier temps, c'est de leur redonner cette confiance. En travaillant d'abord le comportement, ensuite les matières.

Une maman m'avait déjà parlé de l'Éducation Kinesthésique. J'en avais pris bonne note mais n'avais fait aucune démarche jusqu'au jour où j'ai eu cette expérience avec Anne-Sophie. Cette dernière a de gros problèmes en mathématiques et se bloque pendant les leçons individuelles.

Un jour, elle arrive dans mon local et me dit :

- Madame, je dois te parler !

- Ok, Anne-Sophie, je t'écoute ! ça a duré toute la session. J'avais l'impression d'avoir devant moi une autre Anne-Sophie. Deux enfants différentes en une seule et même personne.

Je me suis dit alors : « Lise, il est temps que tu bouges et que tu commences quelque chose. »

Je me suis donc inscrite au cours de BG1 et BG2 en juillet 2004. En septembre 2004, j'ai commencé doucement à faire l'*ECAP* le matin en classe. Quand je ne le faisais pas, les enfants le réclamaient. Je dis *doucement*, car jusque là je n'en avais pas parlé au directeur !

Au mois de juin, nous recevons à l'école une personnalité. Celle-ci devait visiter 2 salles où chaque

classe présentait le projet qu'elle avait réalisé durant l'année. Il fallait absolument que les enfants se trouvant dans la deuxième salle soient calmes pendant la visite de la première.

Je me suis dit que c'était l'occasion d'en parler au directeur. Je lui ai donc proposé de prendre en charge l'activité dans la deuxième salle avec plus de 60 enfants accompagnés de leur titulaire. Ce qu'il a accepté. J'ai pu alors constater que les enfants plus difficiles participaient le mieux aux exercices. Les enseignants étaient motivés et avaient envie d'apprendre. Ce que je fis l'année suivante.

En septembre 2005, je propose au directeur de prendre en charge durant la récréation du matin les élèves qui souhaitent faire des activités. Je pensais dans un premier temps travailler avec eux les mouvements dynamiques et puis je me suis dit : « fais un BG, Lise » en espérant qu'il arrive naturellement dans les classes. Les enfants qui l'auront déjà pratiqué pourront entraîner les autres.

Donc d'octobre à décembre, venait qui voulait, sans obligation. J'avais souvent entre 15 et 20 enfants au rendez-vous.

A partir de janvier, j'ai programmé un horaire car d'expérience, je me suis rendue compte qu'il était préférable de prendre des enfants du même âge. Et si je répondais à leur demande, je pourrais en faire également sur le temps de midi.

- Madame, c'est quand qu'on peut venir ?

-Tu le fais ce midi ?

Madame, c'est quand que tu nous prends tout seul ?

Voilà les quelques demandes d'enfants difficiles.

Peu avant le congé de carnaval, je suis allée voir mes collègues présentes en juin pour leur demander si

elles étaient prêtes à démarrer le BG dans leur classe. Elles m'ont répondu *oui*. Je leur ai dit que je commencerai doucement pour qu'elles intègrent bien toutes les activités.

Entre temps, j'ai présenté le BG aux personnes du centre attendant à notre école c'est-à-dire aux orthophonistes, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, infirmières, psychologues, assistantes sociales (elles viennent chercher les enfants pour des rééducations et elles se demandaient ce que je faisais durant les récréations). À cette réunion étaient présents aussi un neuropédiatre et un pédo-psychiatre.

Autant vous dire tout de suite qu'ils n'acceptent pas trop la théorie. Mais le pédopsychiatre en fin de réunion a dit qu'il me soutenait à 100% pour la pratique au sein de l'école. Ce qui pour moi est essentiel !

Ce lundi 6 mars, à la réunion du personnel, j'ai expliqué très succinctement aux collègues. *Succinctement* car certains sont absents et d'autres sont en classes vertes. J'ai bien expliqué qu'il n'y a aucune obligation à le faire mais que je restais disponible au cas où... j'ai eu 3 demandes en plus.

À ce jour, sont partants pour cette belle aventure 8 titulaires sur 14, les 2 profs de gym et même le prof de religion.

Voilà mon expérience au sein de l'école.

Je ne veux convaincre personne mais j'espère qu'avec le temps et qu'avec des expériences partagées, d'autres viendront se joindre...

Toutes les fleurs de l'avenir sont dans les semences d'aujourd'hui.

Proverbe chinois

J'espère que cela pourra encourager à développer le BG au sein de vos divers établissements.

Bonne route à vous.

Clics et déclics

Par Sandrine Martin

Consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique et danseuse

Je suis, depuis longtemps, une passionnée de l'équilibre et du mouvement, souvent à la recherche de l'un pour développer l'autre. J'explore le déséquilibre pour atteindre l'équilibre, parfois instable, pour aller encore plus loin. En quelque sorte sortir de sa zone de confort pour observer, ressentir, rebondir et évoluer.

Ainsi, toujours sur le fil, je me suis souvent interrogée sur la manière dont chacun aborde l'apprentissage : qui est auditif, qui kinesthésique, visuel, etc, et comment chacun fait usage de cette porte vers la connaissance. Je pensais être kinesthésique mais finalement après une foule d'explorations et d'expériences je me rends compte que je suis une auditive, parfois inhibée. Ensuite pourquoi dans certaines situations, une fois le stress libéré ne sommes nous pas égaux dans l'apprentissage ?

En fait, cela commence dès la naissance ! Pour nous humains, neuf mois sont nécessaires pour arriver sur cette terre ! Enfin normalement...certains vont être pressés : la course toujours la course. D'autres juste au bon moment : «rien ne sert de courir... ». Reste les frileux bien-à-chaud, attendus qui prennent tout leur temps pour arriver. Et oui, parfois on retrouve régulièrement ces commencements dans les traits de caractère. Clic !

Ensuite petit à petit vient le tour de la marche où nous ne sommes encore une fois pas tous égaux. Il y a les gourmands-explorateurs de ce monde qui nous

entoure. Rapides, ils sont là à toucher du doigt, du pied, de l'oeil ou de la langue tout ce qui est à portée de main. C'est pour eux la magie de la bipédie : vive les mains libres, à nous le monde ! Et il y a les mouvants-explorateurs. Prenant leur temps, ils regardent leurs mains, attrapent leurs pieds, tournent et se retournent pour explorer avant tout leur espace personnel. Les as de la cabriole, les rois des pirouettes-cacahouètes. Déclic !

Vient plus tard le temps de l'écriture et de la lecture avec son lot de tellement-de-choses ! Ce n'est que le début du système scolaire...

Et comme ça, tout au long de notre vie, on se compare aux autres à chaque fois que l'on apprend quelque chose de nouveau. Pourquoi celui-là va plus vite que moi ou que celui-ci a plus d'aisance pour le faire ? Clics ou déclics ?

Qu'est ce qui fait cette riche diversité dans l'apprentissage ? Pour moi tout est question de *rythme* ! Ah ! Ma nouvelle passion... Là aussi nous sommes très différents les uns des autres, et ce à commencer par ce qui nous fait vivre : le coeur. Mêlez dans un groupe des enfants et des adultes de tous âges (quelque soit leur condition physique), demandez leur de reproduire avec les mains leurs battements coeur. Re-clic, c'est pas le même ! Alors pourquoi aller plus vite que la musique ?

On cherche à être au top de l'apprentissage à longueur de temps. Parfois on sait par quelle

porte on y accède mais se demande-t-on à quel rythme le faire. La différence est là quand on se compare à d'autres personnes (la question ne se pose même pas lorsque l'on apprend seul !). L'important est de savoir quelle est sa propre vitesse, pas celle du voisin, ni celle du prof ou du copain, mais la sienne. Et oui on oublie qu'il nous a fallu des semaines voire des années pour apprendre à marcher (la marche définitivement intégrée se fait à 4ans¹).

La première étape, l'*ECAP* permet à chaque participant d'être sur *la même longueur d'onde*. Ensuite l'objectif répond au *PACE* c'est-à-dire être positif, actif, clair et énergétique. *Pace* en anglais signifie *vitesse* et *allure*. Sans oublier que le mode automatique est aussi appelé vitesse de croisière.

Aujourd'hui je demande toujours à mes apprenants ou mes stagiaires si l'activité qui vient d'être faite a d'une part changé quelque chose, mais surtout si elle a été suffisante. En effet j'ai l'habitude de faire du Brain Gym et je connais les ressentis et les actions de chaque activité. Mais mon envie et mon travail est de laisser à l'apprenant le temps d'explorer, de sentir et d'en reconnaître les bénéfices ! Déclic !

Alors laissez aller les *clics* et les *déclics* pour faire rythmer la jolie musique de votre apprentissage.

¹ Cristina Cuomo *La marche et ses bienfaits* éditions Dauphin

Organisation cérébrale

Par Paul DENNISON

Cet article est issu du *Brain Gym Journal* de juillet 2004

Au début des années 70, au *Valley Remedial Group Learning Center* (mon centre d'apprentissage en Californie), Judy, une adolescente de 15 ans étiquetée dyslexique, fut la première étudiante à qui j'ai enseigné les *mouvements croisés* (*Cross Crawl*). Ce jour là, Judy éprouvait des difficultés particulières avec son livre de lecture de 3ème. Elle venait d'effectuer l'*activation croisée* lorsque mon téléphone sonna. Je la laissais alors avec mon assistant pour prendre l'appel. Je lui tournais le dos lorsqu'elle se remit à lire à voix haute. À ma stupeur, j'entendis une lecture qui résonnait différemment de celle effectuée plus tôt. Cette voix lisait avec un phrasé parfait et donnait le sentiment qu'elle reconnaissait et comprenait les mots. C'était une Judy toute différente, détendue, posée et confiante. Est-ce que quelques mouvements simples et naturels avaient abouti à un tel changement si profond ?

L'idée que le mouvement est la clé de l'apprentissage est maintenant bien établie en Éducation Kinesthésique. Nous savons que les enfants apprennent en bougeant, en jouant et en interagissant entre eux ainsi qu'avec les choses concrètes et réelles de leur environnement. Lorsque les enfants ne sont pas autorisés à bouger, leur curiosité, leur intérêt et leur désir d'apprendre deviennent moins accessibles pour eux. Pourtant, je n'ai commencé à me rendre compte de cela qu'au début des années 60, lorsque éducateur dans une école publique, ayant enseigné tous les niveaux, je décidais d'ouvrir mon premier centre d'apprentissage. J'ai pu alors y créer mon propre programme. Travaillant en séance individuelle avec les enfants, j'avais alors plus d'espace pour suivre leur propre chemin et expérimenter ce avec quoi ils apprenaient le mieux. Grâce à cette nouvelle liberté pour innover, je fus rapidement en mesure de voir que le mouvement est la façon naturelle d'apprendre pour les enfants.

Les enfants en bonne santé bougent. Quelque chose dans le fait de bouger les muscles du corps active le cerveau, initie des circuits neurologiques et aide à aboutir à l'apprentissage véritable et intégré. Les enfants bougent constamment, miment et *se mettent en situation*. Ils ressentent l'importance de répéter des choses, particulièrement des enchaînements de mouvements.

Donc, lorsqu'en classe on insiste pour que les enfants restent assis, bien droits comme des piquets, sans bouger pour bien écouter, on les dessert et on empêche un bon nombre de véritables apprentissages d'avoir lieu.

Dans notre culture, nous soutenons l'idée que l'apprentissage est une action mentale. C'est une erreur car pour arriver à un processus d'apprentissage complet, nous avons besoin de bouger. Une personne peut mémoriser beaucoup d'informations, mais rien ne sera vrai-

ment appris, ne sera accessible pour une mise en action, tant que l'apprenant n'aura pas exploré comment l'appliquer avec et au travers de sa propre physiologie. *Penser* signifie activer des idées jusqu'à ce que l'on se sente à l'aise avec nos conclusions. Tout apprentissage doit avoir des connexions dans le corps. Pour vraiment apprendre quelque chose et l'apprendre correctement, nous devons le ressentir dans nos muscles. Le Brain Gym, notre programme d'introduction à l'Éducation Kinesthésique, se base sur 26 activités simples à exécuter, pour utiliser le cerveau dans sa totalité rendant ce type d'apprentissage plus facile et plus concret. Je crois que le langage, les procédures de mouvements et la philosophie de l'Éducation Kinesthésique synthétisent quelques unes des meilleures pensées, recherches et applications offertes dans l'éducation à ce jour.

Le mouvement ludique, une recherche naturelle de structure

Donc, en Éducation Kinesthésique on enseigne par le mouvement. C'est grâce au mouvement que le cerveau se développe étape par étape : au début il y a le mouvement. Le mouvement est la vie : les cellules bougent et l'enfant bouge. En grandissant et en s'engageant dans le monde, des réseaux neuraux de plus en plus complexes se développent. En faisant des actions plus spécifiques avec nos mains, nous résolvons des problèmes. Nous produisons des sons lorsque nous activons nos muscles développant ainsi le langage. Donc, l'évolution même du cerveau depuis des millions d'années vers ce que nous appelons la pensée et le langage, est entièrement contenue dans nos muscles. Les muscles du corps ont créé le cerveau et non l'inverse. Chaque enfant repasse par ce développement neurologique propre à l'espèce humaine pour se développer et réapprendre à apprendre.

En Brain Gym, nous présentons le mouvement selon les trois dimensions spatiales liées aux fonctions cérébrales et nous observons l'apprenant dans les fonctions de ces trois mêmes dimensions.

Dans la *dimension de la focalisation* (avant-arrière), nous découvrons comment axer notre attention, équilibrer nos réactions réflexes, comment aller intentionnellement vers un objectif ou comment s'éloigner de quelque chose qui ne fonctionne pas. La dimension de la focalisation, activée par le tronc cérébral, est la partie la plus profonde de notre cerveau, là où le mouvement réflexe est initié. Le tronc cérébral est la base de notre survie, particulièrement au moment de notre naissance et ensuite pendant la première année. C'est la source de notre force personnelle et de notre capacité à bouger et à agir de façon volontaire selon la situation.

Dans la *dimension du centrage* (haut-bas), activée par le cerveau moyen, nous apprenons à nous enraciner pour des raisons autres que la fuite ou la lutte. Nous pouvons maintenir notre enracinement et nous sentir solides, reliés à la terre et faire l'expérience de ce que nous sommes dans la relation avec les autres.

Dans la *dimension de la latéralité*, activée par le cortex cérébral, nous découvrons comment nous formons notre pensée rationnelle et notre communication.

Le travail d'Éducation Kinesthésique comprend un programme performant pour faire que nos yeux, nos oreilles et nos mains fonctionnent ensemble. Quand l'apprentissage est divertissant, ludique et facile, comme c'est le cas avec l'Éducation Kinesthésique, le cerveau est encouragé à fonctionner dans sa totalité. Le programme de Brain Gym est si efficace que des écoles publiques et privées l'ont volontiers adopté. Qui plus est, notre cours avancé: intitulé *Éducation Kinesthésique en profondeur* propose une technologie détaillée afin d'aider toute personne de tout âge à atteindre ses objectifs. Dans mon travail, j'interagis principalement avec des adultes. Même lorsque des parents m'amènent leur enfant pour une séance individuelle, je travaille néanmoins autant que possible avec les parents. Les enfants sont tellement disposés à imiter les schémas familiaux du mouvement que lorsque le parent découvre la façon de bouger la plus pleinement, l'enfant suit.

L'Éducation Kinesthésique s'adresse donc à tout le monde. Jouer est le moyen par lequel nous apprenons et j'aime faire en sorte que les adultes s'amuse dans chacune de mes séances. Si chacun y venait comme s'il avait sept ans, prêt à apprendre, chaque session serait d'autant plus bénéfique.

Un modèle de cerveau dynamique

Le cerveau lui-même est un système dynamique complet, composé de parties séparées, uniques et interconnectées, destinées à travailler naturellement ensemble, en nous aidant à apprendre et grandir lorsque nous recherchons structure et ordre. Quand nous allons à la rencontre du monde qui nous entoure, notre cerveau est le lien entre des interactions d'apprentissage et de changement de notre mental, de notre cœur et de notre corps. Explorer le cerveau est comme dessiner la carte d'une métaphore qui nous appelle à vivre, à aimer et à apprendre pleinement.

Pour nous aider à différencier certaines spécialisations à l'intérieur de ce système dynamique, regardons la représentation du cerveau vue du dessus et vue de derrière. Dans cette représentation, le côté droit du cerveau se trouve à droite et le côté gauche à gauche. C'est comme ça que nous regardons le monde.

Le cerveau trinaire, décrit par le chercheur Paul Mc Lean dans les années 90, fait référence aux trois couches du cerveau offrant ainsi une description explicative des trois types de comportements que nous partageons tous. Comme pour les trois dimensions de Brain

Gym, c'est une métaphore pour nous aider à comprendre comment les êtres humains fonctionnent dans le monde. Nous avons une partie droite et gauche du néocortex, du cerveau moyen et du tronc cérébral. Les 30% antérieurs du cortex forment les lobes pré-frontaux, la partie qui donne aux humains la capacité à observer, bouger de manière différente, prendre des décisions et le plus important, être conscients de nous-même.

Continuons à regarder ce cerveau dynamique comme un système complet et vivant. Ce système est conçu pour rechercher efficacement une structure. Chaque jour, quoique nous fassions, nous recherchons toujours structure, ordre, modèles, règles et cadres de référence. Ce besoin de compréhension et de stabilité peut prendre différentes formes selon l'âge et la culture de chacun. Cependant, nous avons besoin d'un contexte sur lequel nous pouvons compter pour fonctionner sans quoi nous ne pourrions exister.

L'attention, notre système de survie en action

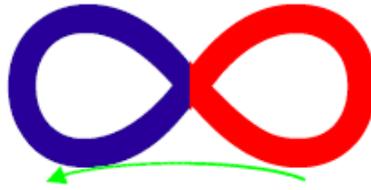
Dans notre recherche de structure, deux sous-systèmes fonctionnent constamment : le système de survie et le système d'exploration. Le côté gauche, notre système de survie, nous garde en sécurité grâce à sa capacité à séparer, inhiber et retirer. Le côté droit recherche les nouvelles informations, d'abord par les sens, puis par le jeu et l'interaction avec le monde physique. S'il se sent en sécurité pour bouger, le système s'ouvre à la nouveauté en embrassant les nouvelles expériences.

Le tronc cérébral est notre *vieux cerveau*, le premier à se développer d'abord *in-utero* puis pendant l'enfance. Il se développe à partir de nos mouvements réflexes et à la naissance, de notre apprentissage de la respiration et du développement de tous nos sens. La question « où suis-je ? » caractérise notre recherche première d'une structure lorsque le nourrisson observe l'environnement de l'utérus et plus tard les battements cardiaques et le corps de sa mère, et que ses mouvements réflexes le gardent en vie, se retournant, tétant, s'agrippant et sachant comment être en sécurité dans sa vulnérabilité. Nous nous reposons tous la question du tronc cérébral chaque fois que nous trouvons dans de nouvelles situations. Tant que nous ne sommes pas à l'aise avec notre environnement, nous ne pouvons pas franchir l'étape suivante pour notre croissance.

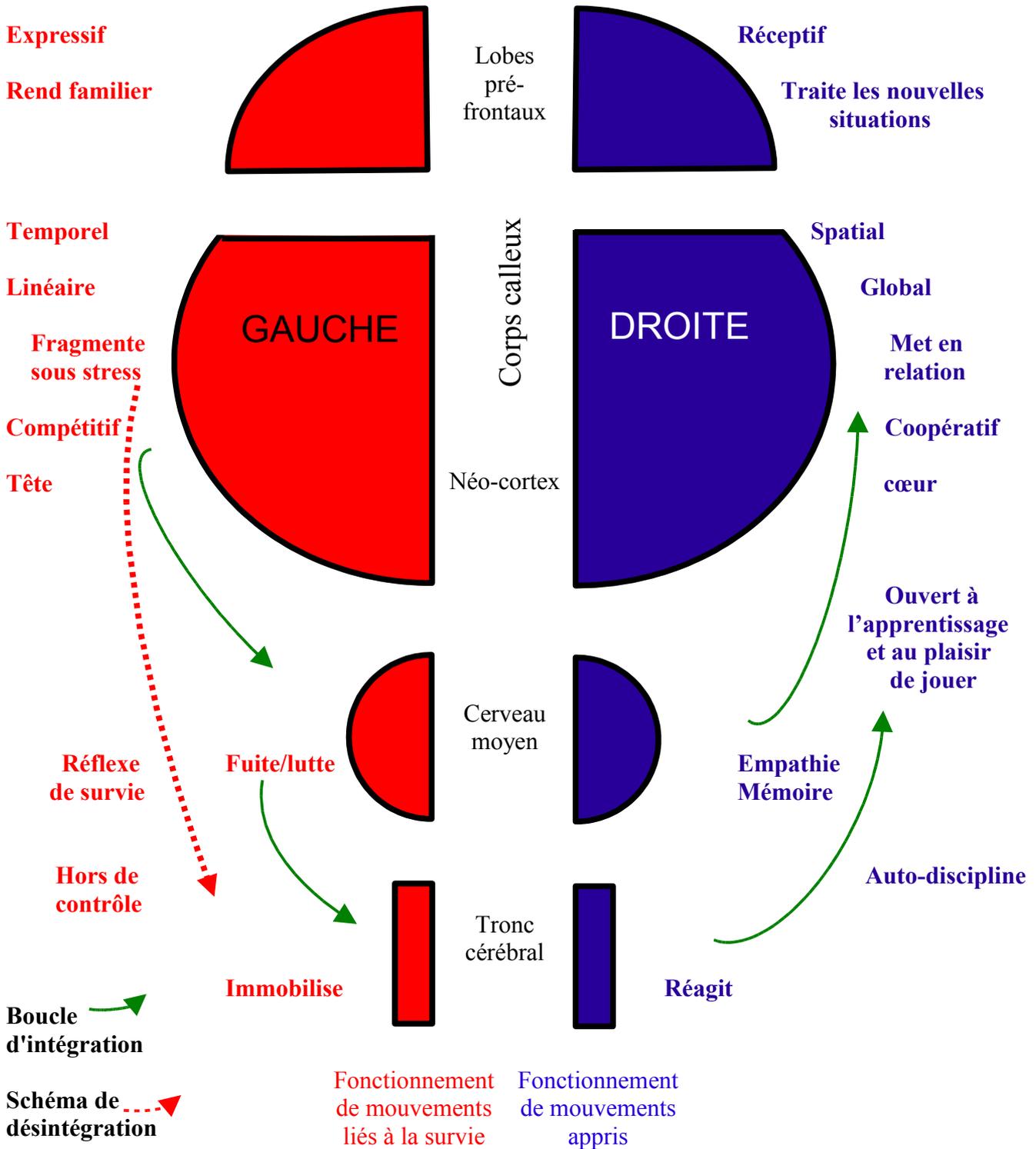
Par exemple, si nous entrons dans un nouveau théâtre, nous cherchons un siège qui va nous permettre de voir, d'entendre et de participer sans distraction ou difficulté. Si nous ne trouvons pas le bon siège, nous ne pourrions apprécier la représentation. Le côté gauche du tronc cérébral contient nos capacités réflexes à nous retirer, nous immobiliser et à choisir de ne pas participer. Le côté droit du tronc cérébral contient notre capacité à nous sentir en sécurité, nous impliquer et à participer quand l'organisme perçoit que le danger est passé et que nous sommes à l'aise où nous sommes.

Notre fonctionnement à partir du tronc cérébral est

Le cerveau dynamique



• Pragmatique • Prise de décision • Observation • Altruiste



donc très automatique. Nous l'appelons réflexe parce que ce fonctionnement se trouve en-dessous des niveaux des sentiments et de la connaissance. Le tronc cérébral intégré nous soutient dans notre façon de bouger et de réagir dans notre environnement. Il nous fournit l'attention, la capacité à trouver du sens et l'auto-discipline à mener nos plans jusqu'au bout. Il nous offre une structure solide et fournit la force interne que nous appelons caractère (la capacité à se révéler, quelque soit la situation).

Le coeur et le cerveau moyen

Le côté droit du cerveau moyen, étroitement lié aux connexions neurologiques qui vont au coeur, contient notre cerveau émotionnel, notre capacité à vivre en communauté tandis que notre état d'être social se développe par les rythmes de notre coeur qui nous incite à nous rapprocher des autres dans la joie du jeu et de la coopération. La question du cerveau moyen est « où est-ce ? ». Nous nous la posons lorsque nous touchons, entrons en relation avec les autres et les objets et que nous interagissons avec le monde qui nous entoure (pour construire, explorer et créer).

Ce cerveau, appelé le cerveau mammalien par Paul Mc Lean, caractérisé par un type de réponse amour/jeu ou de réaction lutte/fuite se développe en second. Ces réponses sont avant tout basées sur l'émotionnel et ressemblent davantage à celles des mammifères à *sang chaud*. Sans la médiation du cerveau moyen, nos décisions provenant uniquement du tronc cérébral serait du type à *sang froid*. Le cerveau moyen est l'aire du cerveau qui nous permet de jouer et d'interagir avec le monde et d'apprendre ce que sont l'attachement, l'amour et le coeur. Cette matrice est le véhicule qui nous conduit à ce que nous faisons de nos mains : toucher, jouer avec des jouets, échanger les uns avec les autres, apprendre à se comporter en groupe ou dans une situation sociale. C'est le lieu où nous apprenons à reconnaître nos émotions et à les gérer. Juste au centre de ce cerveau, cette partie organise le cerveau dans sa totalité. Sans ce cerveau moyen ou système limbique, aucun apprentissage ne pourrait avoir lieu. Car chaque chose apprise doit être relayée dans cette partie cerveau grâce à une association, une observation d'un sentiment ou d'un mouvement.

Si notre espace est menacé par le danger, le système limbique du cerveau moyen, étroitement relié aux lobes frontaux va activer automatiquement une réaction de fuite ou de lutte du système nerveux sympathique et notre capacité à réunir va être interrompue par une réaction émotionnelle impliquant nos poings pour se battre ou nos jambes pour s'échapper. Nous nous trouvons à nouveau dans la zone rouge et retournons dans le tronc cérébral jusqu'à ce que la situation redevienne sûre et que l'on puisse sortir et jouer. Puis lorsque l'observation ou l'appréciation de la situation par le lobe frontal de l'attention peut établir que la nouvelle expérience

est, après tout, familière et non-dangereuse, la réaction automatique de l'amygdale (le système d'alarme du cerveau) pour revenir à la lutte ou à la fuite peut alors être régulée, et l'exploration et le jeu peuvent se poursuivre sans interruption.

La curiosité et l'apprenant actif

Le néo-cortex se pose la question « qu'est-ce que c'est ? ». Ce cortex cérébral est le *nouveau cerveau*, celui associé à nos compétences humaines logiques, rationnelles et linguistiques. C'est lui qui pense, décide, rêve et imagine en se basant sur les divers informations et expériences fournies par le cerveau moyen et le tronc cérébral. L'hémisphère droit est plus spatial, global et ouvert aux nouvelles idées. L'hémisphère gauche, chez les primates, donne la capacité à agir dans le temps. Cette compétence temporelle permet la dextérité, les compétences motrices fines nécessaires pour manipuler des objets grâce à un pouce opposable aux autres doigts et chez les humains le développement du langage.

Nous construisons nos expériences nouvelles sur nos expériences passées. Cet apprentissage a lieu dans les hémisphères et lobes de la partie la plus récente du cerveau afin de parfaire notre évolution en tant qu'espèce. Le néo-cortex, communément appelé le cerveau mammalien, est l'endroit où nous élaborons la pensée, le raisonnement abstrait, le langage et la communication. Étant donné que nous utilisons cette aire du cerveau de façon plus consciente, nous avons tendance à la considérer comme étant *le cerveau* et à penser alors que toutes nos activités sont basées sur la pensée rationnelle. Nous n'avons qu'à décider quelque chose et nous pouvons le faire. Nous ne réalisons pas que les aires du cerveau postérieur fonctionnent bien davantage et qu'elles contrôlent vraiment notre comportement, bien plus que ne le fait le néo-cortex rationnel.

Le côté gauche du cerveau, basé sur l'hémisphère survie, encode nos expériences en un schéma ordonné et structuré. Par cette systématisation et cette création de structures, les expériences du cerveau droit sont stockées dans le tronc cérébral et dans le cerveau moyen et deviennent la nouvelle base à partir de laquelle nous agissons et percevons le monde. Plus les expériences que nous avons faites sont sécurisantes, structurées et réussies, plus nous sommes disposés à suivre notre curiosité et à nous risquer à de nouveaux apprentissages. Ce que nous pouvons voir comme structure devient visible et fait partie du contexte afin que nous puissions mieux balayer et reconnaître les nouvelles informations de manière sûre, impliquant et permettant l'exploration.

Sur le graphique les flèches du cercle d'intégration représentent une danse dynamique continue vers la nouveauté, l'ancrage en profondeur et l'acquisition d'une nouvelle structure à travers les eaux sans cesse renouvelées de l'expérience. L'apprentissage intégré croît du bas vers le haut. L'apprenant dynamique manipule le monde avec curiosité et compétence d'abord en activant

le tronc cérébral et le cerveau moyen en s'impliquant dans le jeu et les opérations concrètes (processus éventuellement codé plus tard en fonctionnements mentaux). Un équilibre entre la force du tronc cérébral et l'empathie du cerveau moyen nous fournit la structure physique et émotionnelle pour rester dans la boucle de l'intégration.

Les flèches de la désintégration représentent les effets du stress, de la compétition, de la peur et la dissolution de l'intégration tandis que la réaction de fuite/lutte ou de fuite/immobilisation nous garde en sécurité mais sans la capacité à accéder à de nouveaux apprentissages.

De la gravité à la pensée symbolique

Le mouvement est véritablement la porte de l'apprentissage. Nous trouvons d'abord la structure en nous déplaçant dans l'espace. Le système vestibulaire (littéralement le vestibule ou porte d'entrée) est toujours la fondation de notre recherche de nouvelle structure, car il nous aide en tant que nourrisson, à bouger selon la force de gravité. Une fois l'équilibre initial face à la gravité établi, nous découvrons que nous sommes dans le corps. Nous pouvons du coup courir, sauter et jouer, préparant notre acuité mentale à traduire la réalité physique en codes utiles et en symboles pour notre sécurité, croissance et développement.

Si notre but est l'accumulation d'informations et de données, nous pouvons être conditionnés, entraînés et forcés à mémoriser des informations de la tête vers le bas du corps. Mais la courbe de l'oubli sera élevée. Ce développement du cerveau gauche sans le bénéfice du droit, bien que possible, est d'un usage limité. Il se réduit à dériver les centres des sensations et l'intelligence kinesthésique et ne peut que conduire à des comportements réflexes basés sur la fuite et la survie. Un tel apprentissage n'est jamais complètement intégré dans une personnalité fonctionnelle.

L'apprenant dynamique se déplace avec confiance provenant de la sécurité et de la structure vers la recherche merveilleuse et toujours plus étendue, pleine et satisfaisante de la relation à la vie. L'enseignant dynamique sait comment stimuler cet apprenant, en lui fournissant juste suffisamment de structure pour mettre au défi son vibrant et curieux étudiant à la recherche de toujours plus. Ainsi, l'apprenant dynamique fait grandir son droit à exister lorsque son contexte pour apprendre honore le cerveau dynamique.

Tous nos comportements ont besoin d'être équilibrés. Nous voulons accéder au cerveau dans sa totalité c'est-à-dire être en relation avec nos sentiments, notre corps et nos mouvements et aussi être rationnels pour résoudre les choses par la raison, apprendre et communiquer. Lorsque ces aspects fonctionnent ensemble, nous avons l'accomplissement du cerveau dans sa totalité et toutes ces aires du cerveau sont disponibles de façon intégrée.

Notre siècle avance et notre vision en Éducation Kinesthésique s'adresse aux personnes afin qu'ils vivent, aiment et apprennent de façon intégrée: combiner

l'équilibre et toutes les techniques disponibles, en étant simplement dans nos corps, merveilleux corps et éviter le piège des ordinateurs qui nous atrophiaient devant nos écrans. Je me passionne donc pour tout programme qui nous sort de là, en interagissant avec les autres et en jouant. Et naturellement, je me sens mal à l'aise quand j'entends parler de gens assis toute la journée dans leurs rôles de réalité virtuelle !

Les enfants en bonne santé apprennent naturellement ce qu'ils ont besoin de savoir pour résoudre des problèmes. Leur curiosité à maîtriser leur environnement leur permettent ainsi de trouver des réponses. C'est passionnant de voir des enfants s'éloigner de l'ordinateur quand c'est nécessaire pour prendre le temps de faire des mouvements et des activités équilibrantes, boire de l'eau en quantité suffisante et commencer à ressentir ce dont ils ont besoin afin de rendre l'apprentissage aisé.

Depuis sa création, il y a plus de vingt-cinq ans, l'Éducation Kinesthésique a évolué pour offrir des programmes dans les arts, pour le sport et les activités professionnelles et pour continuer à encourager des personnes dans tous les parcours de la vie. Une fois le programme expérimenté, elles l'apprécient et continuent à le pratiquer. Où que nous allions nous avons tous besoin d'outils élémentaires. La plupart des gens n'ont jamais entendu parler de quoi que ce soit se rapprochant de notre travail, et quand ils en apprennent davantage en sont très reconnaissants. Et ils l'utilisent. Nous avons tous soif d'outils nous aidant à vivre notre vie de façon plus efficace et plus authentique et l'Éducation Kinesthésique offre un langage concret pour apprendre et interagir avec les autres. Grâce à nos nombreux praticiens très qualifiés, un apprenant peut aller voir quelqu'un qui s'intéressera à lui, écoutera son histoire et l'aidera à accomplir ses objectifs. Tout est question de dépasser nos limites apparentes et de croire au potentiel contenu dans notre corps qui n'attend qu'une invitation à bouger.

En effet, le praticien d'Éducation Kinesthésique dit en substance : « J'entends votre histoire. Je vois vos compétences. Je suis sûr que vous pouvez développer votre potentiel. Je vous propose d'utiliser des mouvements pour mobiliser plus de votre potentiel. Tout est dans la relation et nécessite force, mouvement et respect de l'autre, c'est le principal. »

Paul E. Dennison, *Ph.D.*, est un éducateur professionnel, pionnier dans le domaine des neurosciences appliquées, ses connaissances sur les compétences cognitives et l'acquisition des mécanismes de la lecture sont reconnues internationalement. Ses découvertes se fondent sur la corrélation entre le développement physique, l'acquisition du langage et la réussite scolaire. Ce paradigme est issu de sa formation en psychologie expérimentale et de ses recherches sur l'acquisition des mécanismes de la lecture en relation avec le développement cérébral. Paul et sa femme et collaboratrice, Gail E. Dennison ont écrit et co-écrit sept livres et de nombreux manuels qui constituent le coeur du programme d'Éducation Kinesthésique.

Le Brain Gym en chantant

Par Laure Guinard
Psychologue-clinicienne, consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Depuis deux ans, j'anime plusieurs ateliers de Brain Gym par semaine auprès de jeunes enfants. J'interviens dans des classes de maternelle, mais aussi dans un Centre Social où je propose un atelier parent-enfant pour les 3-6ans. De plus, j'en anime aussi plusieurs pour les élèves de primaires en difficultés scolaires.

Très vite, j'ai remarqué que les enfants aimaient bien reproduire les activités de l'*ECAP*, mais que l'ordre n'était pas entièrement respecté ou qu'il manquait la première partie des *contacts croisés*. C'est pourquoi, sans aucun talent de musicienne, mais en m'inspirant de l'air d'une comptine que je chantais souvent avec mes enfants, j'ai écrit un petit texte qui aide les enfants et leurs parents à mémoriser la séquence des mouvements de l'*ECAP*. Sur les derniers vers, j'introduis un dernier mouvement que je souhaite particulièrement mettre en valeur dans ma séance (*crayonnage en miroir* ou *huit couché* par exemple). Succès et mémorisation garantis !

Sur l'air de do ré mi la fourmi :
do ré mi-i mi mi mi-i
mi fa sol-ol sol sol sol-ol
fa mi ré-é ré ré ré-é
mi ré do-o do do do-o

Je vais boire un verre d'eau
Ça plait à mon cerveau,
Je mas-se les points-clé
Ça c'est pour la clarté !

Je croise et croise encore
Pour activer mon corps,
J'em-mêl' mains, doigts et
pieds
Pour bien me recentrer !

Pieds et doigts sont déliés
Avant de travailler,
L'*ECAP* dès le matin
Et je vais toujours bien !

Ressenti de *mouvements croisés* après un long travail sur ordinateur.

Quand mes doigts deviennent gourds, après des heures de frappe, je me lève et je vais à la fenêtre. Et là, tout en faisant une *mouvements croisés* simple ou une *promenade* (mouvement de Cercle de Vision), je laisse mes yeux explorer le paysage. Je regarde le ciel et ses nuages de

toutes les formes, puis la terre et ses vermisses. Les arbres et un oiseau qui passe. Je m'imprègne des reliefs et des feuilles qui bougent, j'explore ce monde en trois dimensions.

Après quelques secondes, je constate que mes yeux sont plus humides, plus agiles, plus ré-

veillés et mon corps aussi. Mes doigts ont retrouvé leur agilité. Allez, courage, il faut se remettre au boulot ! Heureusement que j'ai le Brain Gym pour bien travailler !

Signé : La belette masquée

Comment je me suis réconciliée avec mon omoplate

Par Géraldine Adam
Étudiante en Éducation Kinesthésique

Ça fait maintenant quelques années que je fais de la danse classique.

À la longue, mes pieds sont devenus agiles et mes jambes véloces, mais mes bras restent comme pétrifiés, figés dans la glace, raidis et sclérosés à partir des épaules qui sont, il le faut dire, totalement crispées par tant de raideur.

Ma position typique est : épaules légèrement en avant, haut du dos rond, sans maintien, bref, le haut du dos fatigué voire complètement éteint.

Mon professeur Lucie, dotée de sa légendaire patience, fait pourtant preuve d'ingéniosité et de malice pour essayer de *dévérouiller* tout ça : assouplissements, étirements, corrections en tout genre, mais rien n'y fait. Quand Lucie me place, je sens la position correcte, je la *comprends* avec ma tête, mais mon corps revient à sa position initiale sans même que je m'en rende compte ! Ma tête comprend, mais mon corps ne sent pas, en fait il est empêché (le pauvre !). Finalement, j'attrape des crampes, des points sur et sous les omoplates, bref, des trucs pas très confortables. Et malgré tous mes efforts et ceux de Lucie, je reste inélectablement *coincée du haut*.

Jusqu'au jour où, sans arrière pensée, j'ai suivi le cours *Rééducation du mouvement* enseigné

par Paul Landon à la mi-décembre 2005. Et nous voilà, en pratique à rééduquer 17 muscles, dont ceux du dos et de l'omoplate.



Dans un premier temps, la rééducation du dos m'a permis de prendre conscience que... j'avais un dos, vivant qui plus est ! C'était comme un réveil, une réalité : mon dos n'était pas qu'un bloc, qu'une planche mais une succession de vertèbres mobiles et vivantes !

Est venue le lendemain l'étape des omoplates. Là, mon objectif était clair, que dis-je *PACE* : « je retrouve la mobilité et la sou-

plesse du haut de mon corps à la danse ». Autant dire qu'il y avait du boulot !

Et c'est Dominique qui y travaille : il insère ses doigts sous mes omoplates (quand il peut !), *appuyer, écarter, tenir*, je respire, en essayant de ne pas me crisper... Et au fur et à mesure, je sens qu'il y a des endroits où ça *lâche*, comme la pression qui sort de la cocotte, comme un ballon trop gonflé qui se vide de son air.

Après le relâchement actif, les post-vérifications et post-activités, je me sens bien, je respire bien, je suis grande et même quand je marche, je ne suis pas tout à fait la même, plus droite ou fière ou je ne sais quoi...

Finalement, me voilà de retour à la danse 3 semaines plus tard, les vacances étant passées par là. Après quelques exercices à la barre, Lucie s'approche et me demande :

- Dis donc, qu'est ce que tu as fait à tes épaules ? Tu ne te tiens plus comme avant ! C'est formidable !

Et à mon tour d'être surprise, contente et fière que les résultats soient visibles à ce point et encore présents 3 semaines après cette rééducation de l'omoplate.

Aujourd'hui certes, j'aurais bien besoin d'y revenir un peu, mais franchement, la *Rééducation du mouvement*, ça ne compte pas pour des prunes !

Qu'enseigne le Brain Gym ?

Par Renata Costenzo

Psychologue-clinicienne, consultante et instructrice en Éducation Kinesthésique

Le respect et l'émerveillement !

Et je l'affirme en toute connaissance de cause, après avoir traversé, dans mon parcours de formation, les différents domaines du savoir, visée à apprendre les outils que les meilleures théories proposaient, pour aider les personnes qui s'adressaient à moi à sortir de leur conflit et résoudre leurs problèmes.

Régulièrement, en dépit de ce qui est soutenu dans la théorie, la réalité de l'expérience sur le champ me ramenait à réviser mes attentes. Et la recherche continuait.

Ma dernière découverte a été le Brain Gym.

Je fus émerveillée en découvrant la personnalité de Paul Dennison et ses recherches pour mettre au point sa méthode :

- une physiologie limitée l'a poussé à faire des recherches pour s'améliorer,
- prêt à soutenir les *faibles* et les *petits*,
- apprenant encore et encore des chiropracteurs, optométristes, kinésithérapeutes et pédagogues avec une grande humilité,
- enquêtant sur les divers domaines du savoir,
- attentif aux personnes en défi.

Ses qualités et ses recherches étaient profondément différentes de celles des cliniciens et des éducateurs de son temps.

Le respect de l'autre lui apprenait déjà que nous sommes le résultat d'un grand processus évolutif qui résulte de ceux qui nous ont précédé. Le décantage d'une série de ressources affectives, sociales, culturelles, matérielles a contribué à faire de nous ce que nous sommes aujourd'hui.

Le respect et l'émerveillement le

mettaient à l'abri de la position de celui qui, croyant connaître la vérité, corrigeait et jugeait ce qui était juste ou erroné, qui avait tort ou raison, qui était coupable ou non coupable.

Au contraire Dennison observait et comparait, avec le don, que peu de gens ont, de voir où les autres croient de savoir regarder et d'écouter là où les autres se limitent à entendre.

Le Brain Gym, l'instrument que lui a mis au point, réfléchit et interprète, dans son utilisation pratique, l'esprit de la recherche.

Brain Gym n'emploie pas les mots *problème* ou *difficulté* qui impliquent déjà un jugement de valeur, mais il préfère parler de *défi*, mot qui évoque l'exercice de la liberté du choix .

Il n'invite pas à chercher la *solution du problème* (en recherchant dans les domaines qui l'ont structuré et qui le renforce, comme Paul Watzlawick affirme « plus ça change, plus c'est la même chose »), mais il conduit à l'identification des aires d'amélioration. Il soutient la recherche du meilleur objectif de la personne, en détournant l'attention des obstacles qui grandissent devant les yeux et empêchent l'activation des ressources, en se plaçant comme la préfiguration et l'alibi de l'échec.

Nous sommes habitués devant les échecs soit à regarder en nous-mêmes en nous culpabilisant et nous sous évaluant soit à regarder vers les autres en nous sentant victimes.

Depuis trop long temps en s'adresse à la recherche du *à qui la faute?* et cette attitude empêche de prendre conscience de nos res-

sources, nous faisant perdre la confiance en nous mêmes.

Dennison, qui n'a jamais perdu cette confiance, a dirigé son attention non pas à l'esprit ou à notre personnalité, mais à cet incroyable potentiel qui s'appelle cerveau et que seulement à présent nous sommes en train d'apprendre à connaître.

Il a regardé au delà de l'esprit qui... ment, mettant en rapport cerveau, mouvement, étude et comportement visé : les outils qu'il a identifié, une série de mouvements simples, ont le but d'activer des programmes de comportement visés qui, même si déjà existants comme potentiel, ne sont pas encore intégrés avec notre système tout entier.

C'est comme s'il nous avait donné la possibilité d'avoir en main les leviers des commandements pour accéder à nos ressources les plus profondes, travaillant sur nous avec les activités suggérées par le Brain Gym, pour assumer la responsabilité de nous mêmes et de la réalisation de nos objectifs en retrouvant la joie et la conscience à nos choix.

Le mouvement, dit-il, est la clé de l'apprentissage.

La méthode Brain Gym est l'unique, que je sache, qui réalise, dans la relation éducative (dans le sens étymologique du terme « e-ducere », conduire dehors) en rapport à la collaboration active des deux côtés : la personne qui reçoit un équilibrage de Brain Gym s'assume la responsabilité de faire les activités de réactivation des circuits, en utilisant le désir de développer les ressources dans son potentiel et savourer avec satisfaction les objectifs atteints.

Merci Paul Dennison.

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 Re-gine 06 83 27 77 40
- 54000 NANCY , 26 rue Grandville: BATAILLE Brigitte 06 87 51 14 88 brigitte.bataille3@wanadoo.fr
- 57000 METZ , 32 rue Emile Obellianne : HAMON Roland 03 87 55 41 96 rolandhamon@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@wanadoo.fr
- 59134 FOURNES EN WEPPE 50 rue du Parvis Notre Dame NOENS Thierry 06 80 26 81 03 noens.thierry@wanadoo.fr
- 59140 DUNKERQUE , 56 rue du 110e RI : MARTIN Marie-Paule 03 28 59 17 08 mariep.martin@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@smet.org
- 60000 BEAUVAIS , 16 rue de Roncières : DUHAMEL Maud 03 44 15 02 25 maud.duhamel@wanadoo.fr
- 88630 COUSSEY, 20 rue des Tilleuls: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 ou 03 29 06 94 72 josette.gabriel@wanadoo.fr

Nord Ouest

- 14000 CAEN , 62 rue Pierre de Coubertin : LANDON Paul 02 31 53 60 12 paul.landon@mouvements.org <http://www.mouvements.org>
- 14000 CAEN , 7 avenue de Tourville : LENORAIS Annie 02 31 44 27 84 lenorais.annie@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@wanadoo.fr
- 17170 THAIRE LE FAGNOUX, 4 rue de la Toison d'Or: LAURENT Jean 05 46 00 84 82 ankinesio@free.fr
- 22470 PLOUEZEC , 21 Route du Questel: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 josette.gabriel@wanadoo.fr
- 22300 CAOUENNEC-LANVEZEAC (LANNION), Goasoures Vraz Route de Rospez : MENZEL-RICHARD Carola 02 96 35 93 47 menzel.carola@wanadoo.fr
- 28150 BOISVILLE LA SAINT PERE 8 rue de Moutiers, Chevannes : LARCHER Francis 02 37 99 36 25 francis.larcher@wanadoo.fr
- 35000 RENNES , 11 rue des Francs Bourgeois : PIHERY Joseph 02 99 87 19 80 joseph.pihery@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@free.fr
- 37700 SAINT PIERRE DES CORPS, 39 bis rue Gabriel Peri : MEIGNEN Christophe 02 47 49 24 29 c_meignen@yahoo.fr

- 44000 NANTES, 12 passage Louis Levesque : MEIGNEN Christophe 02 40 20 04 19 c_meignen@wanadoo.fr
- 44100 NANTES 1 place Alexandre Vincent : VAUGEOIS Christelle 02 40 76 02 65
- 44310 ST PHILBERT DE GRAND LIEU 3 rue de bonne fontaine : IMARI Céline 02 51 70 04 32 celinimari@hotmail.com
- 44510 LE POULIGUEN , 12 rue Delestage : PROVOST Betty 02 40 15 18 96 betty-provost@wanadoo.fr
- 44700 ORVAULT , 11 rue Dalton : FOUASSIER Monique 02 40 63 55 95 mfoouassier@wanadoo.fr
- 45000 ORLEANS Atelier Ouvre toi, 3 rue Louis Roguet : ALVAREZ Catherine 02 38 49 69 45 catherinekinesio@wanadoo.fr
- 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@wanadoo.fr
- 49000 ANGERS , 5 rue de Toscane : LEPILLE Michel 02 41 44 56 80 michel.lepille@wanadoo.fr
- 49000 ANGERS, 15 D rue Létanduère : LEMERCIER Christelle 02 41 37 96 75 ou 06 61 09 03 70 christelle.lemer cier@wanadoo.fr
- 49000 SAUMUR association Aude : PERCHERON Françoise 06 73 04 71 99 fr.percheron@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 française 06 71 92 18 26 francoisejanin@free.fr
- 61100 FLERS , 13 passage Bignon : LANDRY Colette 02 33 64 93 76 colette.landry@wanadoo.fr
- 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@free.fr
- 79130 AZAY/THOUET , 28 rue du Pontreau : MATTEI Marie 05 49 95 34 73 mattei.marie@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@wanadoo.fr
- 89000 AUXERRE , 12 rue Etienne Dolet : CHOQUET Jean-Marc 03 86 49 03 17 jean-marc.choquet@wanadoo.fr

Paris Région Parisienne

- 75003 PARIS, 35-37 rue Beaubourg : CANU Agnès 06 68 02 22 43 icanu@wanadoo.fr
- 75014 PARIS 4 bis rue Thibaud: MARTIN Sandrine 06 25 14 13 93 sandrineenmouvement@wanadoo.fr
- 75015 PARIS, 68 avenue de saxe: PEREZ Sophie 06 12 87 85 97 sophieperez_91@wanadoo.fr
- 75015 PARIS, 68 avenue de saxe: BOULOUARD Sophie 06 80 99 26 91 sophiekinesio@wanadoo.fr
- 75019 PARIS 78 Avenue Secretan : TAILLE Anne-Marie 06 70 52 87 38 anne-marie.taille@wanadoo.fr

- 78120 RAMBOUILLET , 84 rue de la Duchesse D'Uzès : LE-ROUX 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)jaol.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)kinesio-active.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.delannoy2(chez)wanadoo.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-ARROMAN 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>
- 64110 JURANCON, 17 Rue Eugène Pichon: DUPRE Nathalie 05 59 84 47 86 ou 06 33 18 20 03 duprenathaly(chez)yahoo.fr
- 64140 BILLERE , 27 rue Guynemer : LE CLERC Patricia 05 59

92 10 02 arclaim(chez)hotmail.com

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 , Vredestrasst 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)caramail.com
- 7090 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

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)freemove.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

Programme journée Brain Gym France 2006

Le 3 mai 2006

à l'Hôtel Holiday Inn, 4 Place Foch, 14000 Caen

9h15 à 9h30 : accueil et inscriptions

Participation aux frais 8€ règlement sur place

9h30 à 10h ouverture de la journée :

Accueil et présentation par **Paul Landon** président de l'association *Brain Gym France*

10h00 10h30 : Jeu d'introduction en formes et en couleurs

10h30 à 11h15 : L'ECAP ou comment semer la graine de la créativité et de la croissance

Par **Céline Imari** consultante enseignante en Éducation Kinesthésique

Cet atelier s'appuie sur l'historique du mouvement et plus particulièrement ses danses développées à travers les âges et sur les différents continents. Comment peut-on trouver dans celles-ci les prémices du cap sur l'apprentissage (*ECAP*) et y découvrir un fabuleux moyen d'émancipation et d'épanouissement.

11h15 à 11h30 : pause

11h30 à 12h30 : assemblée générale de Brain Gym France

Participation et vote des adhérents à jour de leur cotisation 2006

12h30 à 14h pause du midi

14h à 15h15 Le Brain Gym en Italie

Par **Silvano ROI** consultant et enseignant en Éducation Kinesthésique en Italie

Cette présentation regroupera plusieurs sujets :

- autour de la naissance (par le siège, césariennes)
- autour de bébé (massage et réflexes)
- les enfants en défi
- le Brain Gym et les ânes.

15h30 à 17h00 : rythmes et percussions corporelles

Par **Sandrine Martin** consultante enseignante en Education Kinesthésique et danseuse

Atelier visant à explorer la musicalité corporelle. Se reconnaître à travers ses propres rythmes. Installer une communication avec un groupe sans utiliser la parole.

17h00 à 17h30 : clôture de la journée

Présentation du dernier ouvrage de Paul Dennison

Apprendre par le mouvement, Éducation Kinesthésique et Brain Gym sortie prévue le 14 avril 2005. 25€
L'ouvrage sera disponible durant la venue des Dennison.