

Le journal du Brain Gym

N°3 et 4 – Printemps – été 2004
6€



ÉDITORIAL

Chères lectrices, chers lecteurs,
chers adhérents,

Votre patience est récompensée : voici pour vous un numéro double, 3 et 4. Ce numéro réunit les périodes printemps et été 2004, il est placé sous le signe de la rencontre.

Articles et témoignages nous sont offerts par plusieurs d'entre vous avec au cœur de chacun d'entre eux le Mouvement.

Merci aux concepteurs de ces articles qui rendent ce journal riche d'idées et de réflexions.

Nous trouverons les mots de Paul et Gail Dennison sur l'approche éducative de la méthode Brain Gym et la possibilité qu'elle offre à tous d'améliorer notre bien-être.

Après la livraison des nouvelles estivales d'importance, nous découvrirons les témoignages d'une rencontre d'été avec Paul Dennison.

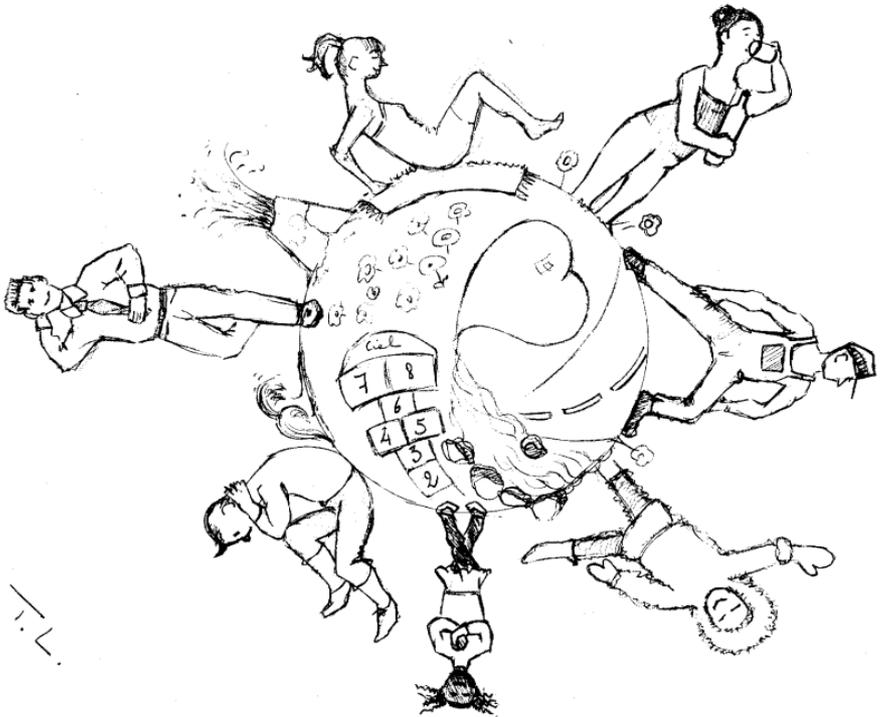
Avec cette rentrée, nous reprenons le chemin de l'école et dans la mallette Brain Gym le 8 couché appliqué aux tables d'addition et de multiplication.

L'intégration du Brain Gym dans l'enseignement sportif nous donnera ensuite une ouverture pleine d'espoir pour nos enfants.

Toujours à l'école, nous accueillerons avec plaisir le témoignage d'une enseignante qui lors de sa dernière année d'enseignement a mis en place le Brain Gym au CP. Les enfants, la musique et le Brain Gym réunis autour d'histoires à bouger, seront des rencontres insolites.

Autour de Paul et Gail Dennison nous partagerons un moment du congrès international de cet été suivi d'un travail reliant Réflexes, Brain Gym et Santé par le Toucher.

Étude de cas, rencontre avec le handicap, portrait d'un grand penseur et vos rubriques habituelles de lectures, de courriers et d'adresses concluront toutes ces rencontres enthousiasmantes et enrichissantes.



Les aspirations de chacun nous relie. Avec le partage de chaque découverte, de chaque expérience, nous pouvons développer une autre sensibilité, un autre regard sur les autres et sur nous-même. Pour reprendre un des principes décrit par Gail Dennison au sujet de l'apprentissage « chacun d'entre nous est affecté par les autres. »

Bonnes rencontres,

Le bureau

A VOS AGENDAS

L'AG 2005 aura lieu le dimanche 30 janvier 2005 à Caen, elle sera incluse dans une journée de partage et d'échange autour du Brain Gym, autrement dit le premier CONGRÈS de Brain Gym France.

Cette AG sera précédée d'une journée de re-certification pour les instructeurs et les consultants.

Réservez votre WE !

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

Tous les dessins sont de Tania Landon ©2004

MENU

Exprimer la philosophie du Brain Gym.....	3
Méthode Brain Gym et bien-être.....	4
Nouvelles internationales.....	5
Paul Dennison en Allemagne.....	5
Témoignage.....	6
Rééducation du mouvement en Allemagne.....	8
Rencontre avec Paul Dennison.....	9
Apprendre les tables facilement avec le huit couché.....	10
Intégration du Brain Gym dans l'éducation sportive.....	11
Brain Gym à l'école ou une année tonique, efficace et en douceur.....	12
Susciter plutôt qu'imprimer.....	15
Histoires de mettre l'ECAP.....	16
Spick le lutin.....	16
Arnold le dragon.....	17
Ma première expérience du Brain Gym « Gathering ».....	18
Étude de l'influence des mouvement de Brain Gym sur les muscles et les réflexes posturaux.....	19
Travail avec les réflexes chez un enfant de 4 ans.....	25
Lettre ouverte à Alexandre « Le plus handicapé des deux ».....	26
Petit Portrait d'un grand penseur : Lev Vygotski.....	27
Mes livres de chevet du moment.....	28
Courrier des lecteurs.....	29
Les adresses.....	30
Nous sommes dans le journal (encore !).....	32

L'ASSOCIATION BRAIN GYM FRANCE

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

1. Les membres consultants sont des professionnels de la méthode Brain Gym, ils pratiquent la méthode en individuel.
2. Les membres instructeurs-consultants sont des professionnels de la méthode Brain Gym, ils pratiquent la méthode en individuel et l'enseignent.
3. Les membres sympathisants s'intéressent, de près ou de loin, à la méthode Brain Gym.

Ce que nous proposons :

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

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

LE JOURNAL DU BRAIN GYM

L'association édite un journal 4 fois par an.

On y trouve des articles, des témoignages, des recherches, des conseils de lecture, des nouvelles sur le Brain Gym...

Il s'adresse à tous : grand public, parents et toute personne intéressée ou impliquée dans l'amélioration de l'apprentissage, les utilisateurs du Brain Gym (orthophonistes, instructeurs, psychologues, éducateurs, etc.), et bien sûr, les professionnels de la méthode (consultants et instructeurs).

LA MÉTHODE BRAIN GYM®¹

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

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

**Le Brain Gym est utilisé dans plus de 80 pays
et les manuels de cours traduits en 40 langues.**

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

Notre approche est éducative.



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

Exprimer la philosophie du Brain Gym

Par Gail DENNISON

Extrait de son livre en cours d'écriture :
A Language of Learning ; The Brain Gym Method Style Guide.

NOTRE PHILOSOPHIE EST PROCHE DES COURANTS SUIVANTS :

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

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

De ce fait, la méthode Brain Gym n'est pas :

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

CONCEPTS QUE NOUS ENVISAGEONS AVEC PRÉCAUTION

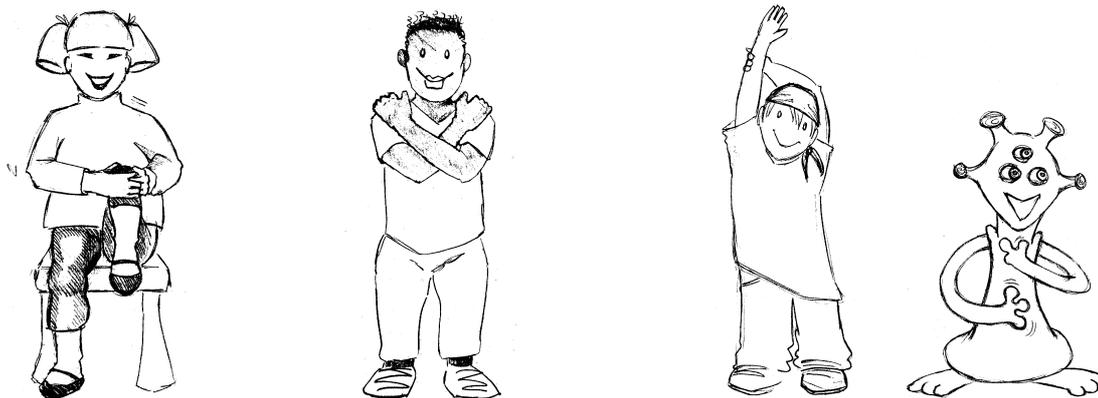
En Brain Gym, nous remettrions en question des cours qui suggèrent les idées suivantes tout en se prétendant en accord avec notre approche :

- Que les objectifs de l'enseignant sont plus importants que ceux de l'apprenant.
- Que les objectifs extrinsèques sont plus importants que les objectifs intrinsèques.
- Que les comportements asociaux, les manques de compétences scolaires ou cognitives, un mauvais développement postural sont des « problèmes » qui doivent être « corrigés ».
- Que la réussite (performance) est plus importante que le processus.
- Que pratiquer des mouvements de Brain Gym (ou des équilibrages) peut résoudre tous les problèmes.
- Que le Brain Gym ne sert qu'à améliorer les performances (résultats) et non pas à aider les gens à atteindre leurs objectifs et les aider à progresser.
- Que l'apprentissage abstrait (ou l'observation) est valable sans apprentissage concret.
- Que le succès (par ex. à l'école ou au travail) est plus important que le jeu, le partage et la curiosité.
- Que les traumatismes sont des événements linéaires qui peuvent ou doivent être « traités » de manière linéaire ou cathartique.
- Que les réflexes de développement se mettent en place de manière linéaire plutôt que de manière continue tout au long de notre vie.
- Que le transfert des informations est plus important que le respect de la sagesse intérieure et du rythme de l'apprenant.

Bien que certaines des idées ci-dessus puissent être utiles, dans un contexte particulier, elles seraient considérées avec précaution pour déterminer si elles sont en accord avec la manière dont la méthode Brain Gym se propose d'équilibrer par le mouvement.

Méthode Brain Gym et bien-être

Paul et Gail DENNISON le 23 Janvier 2004



La méthode Brain Gym est une approche éducative spécifique et dynamique fondée sur le principe que le mouvement est à la base de tout apprentissage. Nous soutenons l'idée que « le mouvement influence la fonction ». Les procédures de Brain Gym sont destinées à faciliter l'apprentissage avec l'ensemble de notre potentiel et de notre cerveau aussi bien au niveau des compétences scolaires que professionnelles, sportives et dans nos activités quotidiennes.

Les êtres humains ont en commun un fonctionnement physique qui est à la fois merveilleusement simple et profondément complexe. En Brain Gym, notre attention se porte aussi bien sur les facultés physiques et intellectuelles que sur les qualités émotionnelles. L'expérience montre que de nombreuses personnes utilisant cette méthode et ses mouvements ont amélioré leur forme et leur bien-être (une sensation générale de bonne santé), ont une plus grande facilité à effectuer leurs activités quotidiennes et une meilleure confiance en eux.

La méthode Brain Gym, comprenant entre autres, les cours *Brain Gym* et *Brain Gym en profondeur*, *les sept dimensions de l'intelligence*, est principalement utilisée par des « enseignants du mouvement ». Ces professionnels savent bien que ce domaine d'étude offre à chacun un moyen de se reconnecter à son intelligence innée et à développer, ou restaurer, le fonctionnement physique et cognitif.

La méthode Brain Gym est également souvent utilisée par des professionnels de la santé (médecins, psychologues, orthophonistes...) pour soutenir et maintenir la santé de leurs clients et patients. Ces praticiens utilisent la méthode Brain Gym pour

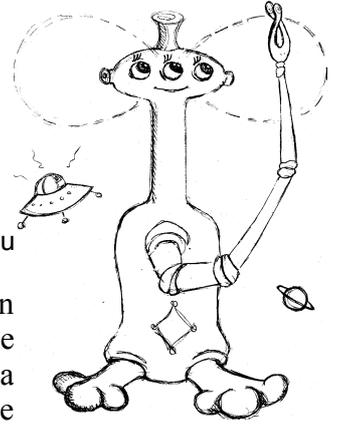
permettre aux gens de définir et réaliser leurs objectifs de bien-être, améliorer leurs compétences scolaires ou autre, gérer leurs stress et à trouver leur équilibre. Même utilisée de cette manière, la méthode Brain Gym reste une méthode non médicale qui emploie spécifiquement ses propres termes éducatifs bien établis (tels que ECAP/PACE, observation, coordination et intégration) qui reflètent de façon précise le travail et les procédures de la méthode. Nous ne faisons aucune utilisation de termes médicaux tel que thérapie, symptômes, diagnostic ou traitement ; nous n'utilisons aucune étiquette médicale du type arthrite, allergies, curable ou incurable ; ni aucun terme académique comme hyperactivité, problèmes, dyslexie ou autisme.

Les consultants et instructeurs de Brain Gym ne sont pas diplômés pour diagnostiquer, traiter ou tenter de soigner un état médical. En Brain Gym, nous considérons les êtres humains et leurs corps comme étant dynamiques et non statiques. Ce qui importe pour nous c'est le fonctionnement effectif de la personne. En d'autres termes, quelle est la relation entre le but ou l'intention de la personne et sa façon de bouger au quotidien ?

Ainsi, la méthode Brain Gym ne fait partie d'aucun modèle médical. C'est purement une approche éducative de l'interaction humaine destinée à compléter toutes formes d'apprentissage ou poursuites d'un développement personnel. En Brain Gym on observe que la santé dépend de la capacité du système "corps-mental" à fonctionner en unité de façon créative. Cette forme de santé représente bien plus qu'une absence de maladie. C'est la capacité à entreprendre des actions vitales et appropriées dans sa propre vie et d'y inclure le repos et le rétablissement nécessaires.



NOUVELLES INTERNATIONALES



Le bureau

L'été 2004 a été riche en événements pour la méthode Brain Gym et pour son organisation. Comme tous les ans, le congrès apporte à tous des précisions importantes pour la bonne diffusion et l'utilisation correcte de la méthode dans le monde.

Parmi les nouvelles à retenir, il y en a une qui nous satisfait particulièrement, celle de l'affiliation de Brain Gym France avec *Brain Gym International*.

Puis il faut noter, la nomination d'un membre *Faculty* international responsable pour la France. En effet, la candidature de Paul Landon a été acceptée par la *Faculty* internationale du Brain Gym, nommant Paul référent pour la méthode en France. Félicitations à Paul pour cette nomination qui récompense ainsi 15 années de travail autour du Brain Gym.

A retenir également, avec la venue en Allemagne, de Paul Dennison, quelques semaines plus tard, la signature de contrats autorisant certains membres facultés européens à enseigner des cours jusqu'alors uniquement dispensés par son concepteur.

Paul Dennison autorise ainsi Rita Edwards (Afrique du Sud), David Hubbard (Royaume Uni), Paul Landon (France) et Alfred Schatz (Allemagne) à enseigner *Vision Créative*, et pour Paul Landon également, *Au cœur du corps*, *Langage du mouvement* et *Rééducation du mouvement*.

Voilà qui va permettre à un grand nombre d'européens de suivre une formation très spécialisée et approfondie en Brain Gym.

Toutes ses nouvelles sont d'importance car elles vont ouvrir la voie à un développement nouveau de la méthode, même si elles sont en même temps signe de plus grandes contraintes d'organisation.

Pour que chacun bénéficie de ces avancées, il convient d'unir nos efforts dans un esprit de partage et de sérieux.

Paul Dennison en Allemagne

Catherine DELANNOY, Delphine MONNIER et Françoise LLORCA

Lecteurs du *Journal du Brain Gym* vous savez que Paul Dennison, fondateur de la méthode Brain Gym, était en Allemagne en août pour animer 2 séminaires, Rééducation du mouvement et Vision Créative. Plusieurs membres étaient présents et 3 instructeurs/consultants de Brain Gym ont rédigé, pour vous, leurs comptes rendus.

Témoignage

Par Catherine DELANNOY
Instructrice/consultante en Brain Gym

BONJOUR À TOUS,
Vraiment, c'est un plaisir et une chance de rencontrer Paul Dennison et cela ne fait que renforcer mon souhait et mon plaisir de transmettre sa méthode.

Voilà l'impression de mon séjour à Kirchzarten, dans ce petit village fleuri et accueillant où j'ai suivi les 2 modules qu'il était venu enseigner : Vision créative et Rééducation du mouvement.



*Catherine Delannoy (allongée)
Delphine Monnier et Paul Dennison*

La méthode Brain Gym, c'est plus que l'application d'un protocole en 5 étapes, c'est une pratique qui prend sa source dans l'intention d'éduquer le cœur des hommes.

Il suffit de regarder P. Dennison mettre en œuvre sa méthode. Il va avoir 65 ans et dégage une apparence sérieuse, très professionnelle mais aussi, à certains moments et de façon impromptue, ses yeux se mettent à pétiller, il sourit et commence à mimer avec une capacité étonnante les postures tant physiques que psychiques des personnes qui viennent le voir en consultation. Alors, pendant quelques minutes très fugaces, se dévoile un personnage pourvu d'une énorme capacité d'observation, un acteur esquissant un -one man show- avec une présence incroyable qui inonde l'assemblée, un enfant plein d'humour, de tendresse, de curiosité et de spontanéité.

Inutile alors d'essayer de comprendre

« son américain », c'est tout son corps et son cœur qui nous parlent pour nous transmettre le message !

PAUL DENNISON

Durant toute cette session, j'ai réellement vu et ressenti que chaque module qu'il transmet porte les fruits de son expérience. Il a étudié chaque mouvement qu'il propose dans les rééquilibrages et, d'une certaine manière, **c'est son propre combat pour survivre, malgré ses handicaps, qui passe à travers sa méthode.**

C'est la capacité qu'il a eu de transmuter sa souffrance (due aux railleries des autres enfants et des adultes face à ses infirmités : il était presque aveugle, très sensible, timide ; il avait de grosses difficultés d'apprentissage et beaucoup de mal à parler) en une méthode porteuse d'espoir et d'efficacité pour des générations d'enfants et d'adultes qui fait de lui un être exceptionnel et d'une grande simplicité.

« Ce qui est important, c'est l'intention que vous avez quand vous faites le mouvement » répondit-il à une personne qui demandait comment placer précisément ses mains pour faire une des phases passives de la rééducation du mouvement. « Dans cette phase passive, il s'agit d'avoir l'intention que le muscle se relâche ».

Et cela cloue le bec à tous ces techniciens du corps qui oublient que le corps, c'est la personne, « c'est vivant, ça entend et ça parle, mais surtout c'est un détecteur d'intentions ».

Il ne suffit pas de bouger des muscles ou des os, mais l'essentiel est que la personne sente qu'on est là pour elle, qu'on l'accepte telle qu'elle est, sans jugement ni à priori. C'est vraiment comme cela que Paul Dennison conduit ses séances. Il n'est pas là pour changer la personne mais pour répondre à une demande précise. « Quel est votre objectif ? » demande-t-il systématiquement à la personne qui vient faire la démonstration devant tout le monde. Et la réponse qu'il attend n'est pas de ne plus avoir mal ou de ne plus faire telle chose, mais c'est bien en terme d'amélioration d'une situation.

UN ÉQUILIBRAGE

J'ai été particulièrement touchée par une démonstration de rééducation du mouvement.

Une Allemande se propose pour une difficulté concernant sa capacité à respirer lorsqu'elle fait de la marche ou des exercices physiques, je sens qu'elle n'est pas très à l'aise et qu'elle a tendance à fuir les regards des individus de l'assemblée.

Son objectif est : « je respire librement ». Paul Dennison s'assure que la personne est PACE², puis par la vérification musculaire, identifie que la respiration de la personne est en déséquilibre. Après avoir proposé les pré-activités montrant cette difficulté à respirer, notamment une impossibilité totale de gonfler un ballon, il note dans le menu d'apprentissage (c'est-à-dire parmi les moyens à mettre en œuvre pour réapprendre à respirer de façon équilibrée) que la rééducation du mouvement de la poitrine est la plus efficace, dans un premier temps.

Dans la phase passive de rééducation de ce mouvement, il s'agit de libérer les muscles intercostaux en éloignant les récepteurs de Golgi.

Puis, P. Dennison demande à la personne de respirer. On voit très nettement son ventre se gonfler lorsqu'elle respire, mais sa poitrine reste figée.

Dans la phase active de rééducation, il faut que la personne vide complètement l'air de ses poumons, le praticien exerce une pression avec ses poings sur les abdominaux tandis que la personne les repousse en retenant son souffle. Il s'ensuit une grande inspiration par la cage thoracique. C'est ce que fit cette femme.

2 PACE ou mettre l'ECAP sur l'apprentissage est une série de 4 mouvements de Brain Gym qui nous aide à nous préparer pour un équilibre. Voir plus loin l'histoire d'Arnold le dragon.



Rééducation du muscle carré des lombes par Paul Dennison - Août 2004 – F. S.

L'assemblée tout entière fut surprise de l'efficacité de ce mouvement. A la fin de cette phase active, elle s'assit lentement sur la table et l'on pouvait voir des larmes couler sur son visage. Elle vivait une émotion intense qu'elle essayait de calmer.

P. Dennison lui caressa le dos et attendit. « Est-ce que ça va ? » dit-il. « Oui, mais j'aimerais partager quelque chose avec vous, si vous le permettez » dit-elle en regardant l'assemblée et P. Dennison. « Hein, hein, allez-y » répondit-il.

« Voilà ! Un souvenir m'est revenu pendant cet exercice. C'était pendant la dernière guerre, je devais avoir trois ans. Les Russes étaient entrés dans la ville et ma mère était terrorisée, car elle avait peur de se faire violer. Elle décida alors de se grimer, de se déguiser en une femme beaucoup plus âgée.

On entendit frapper à la porte. Ma sœur, âgée de 8 ans et moi, nous étions près de la table, effrayées. Ma mère alla ouvrir la porte et des soldats entrèrent ; nous voyant toutes les trois, ils demandèrent où était notre mère...

Elle arrêta son récit, des larmes coulaient

sur son visage et elle dit : « Je viens de comprendre pourquoi je ne me suis jamais montrée telle que je suis et pourquoi j'ai toujours pensé que pour vivre, il fallait être une autre personne que moi-même ! »

C'était vraiment très puissant et très émouvant. Elle regardait tout le monde, c'était un super cadeau qu'elle nous offrait en partage.

Ce qui fut étonnant et lui valut des applaudissements, c'est qu'à la suite de la rééducation, elle réussit à gonfler le ballon. Le lendemain, elle nous dit avoir mal dormi car, à plusieurs reprises, elle avait été réveillée par sa respiration, très ample, à laquelle elle n'était pas habituée.

Cette méthode m'impressionne par sa simplicité et sa transparence. C'est un véritable outil pédagogique et éducatif qui vise à montrer à la personne ce qu'elle sait utiliser, ce qui lui manque pour développer ses propres potentiels et réaliser ses objectifs, et ce dont elle a besoin pour s'équilibrer.

Elle prend en compte la personne

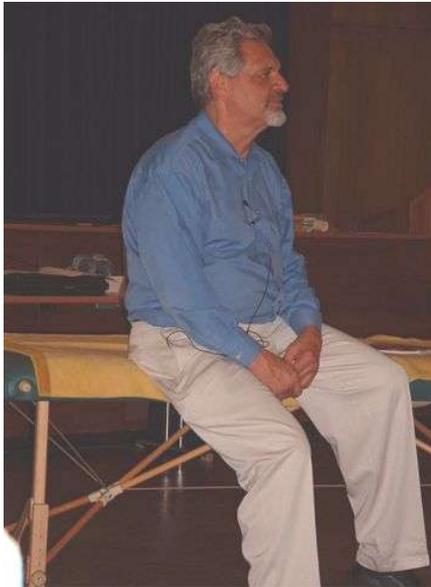
dans ce qu'elle est et non pas dans ce que la société ou les autres voudraient qu'elle soit. Elle montre concrètement pourquoi tel enfant a du mal à lire ou écrire, tel adulte a du mal à communiquer ou à gérer ses émotions et en cela, c'est un magnifique outil de déculpabilisation et de réconciliation.

Le Brain-Gym® est actuellement enseigné dans le monde entier. Des personnes venant d'Afrique, d'Asie, d'Amérique, d'Europe étaient présentes ; certaines, venant de Singapour, ont fait 2 jours de voyage pour assister à un cours de 3 jours et repartir dans leur pays.

Ce que j'aimerais transmettre de ma rencontre avec Paul Dennison, c'est qu'à la source de la méthode Brain-Gym®, il y a un homme avec sa philosophie de la vie : simplicité, humour, respect, curiosité, spontanéité et une réelle compassion pour l'être humain dans sa capacité à grandir, à bouger, à être libre et créatif. Je souhaite de tout cœur que nous, les instructeurs respectons et développons ce sens.

Rééducation du mouvement en Allemagne avec Paul Dennison

Par Delphine MONNIER
Instructrice/consultante en Brain Gym



Paul Dennison - Août 2004 - F. S.

Après notre traversée de la France nous voilà en Allemagne, plus exactement à Kirchzarten. Un petit village fleuri, calme où il est agréable de séjourner. On peut faire une pause au cœur du village pour regarder la rivière couler. Ici, les magasins ferment vers 18h30.

Nous sommes arrivés au camping de Kirchzarten, le seul du village. À cette époque de l'année il est complet et il faut penser à réserver bien à l'avance. Ce camping est très grand, bien arboré (nous sommes en Forêt Noire).

On trouve à la disposition des campeurs :

- Tout un équipement, cuisine, congélateur, machine à laver, passage...
- La piscine qui appartient à la commune avec ses bassins (de plongeon, toboggan et courant, de natation, pour les petits).
- Le sauna
- Le terrain de tennis

Pour notre premier réveil en Alle-

magne, les oiseaux chantent. Au petit-déjeuner nous avons acheté de bons petits pains allemands garnis de tournesol, maïs, sésame, pistache, etc (Hum ! un petit délice).

En route pour le centre de formation Allemand (IAK), situé juste en face du camping où nous allons faire la rencontre de M. Paul DENNISON et sa méthode de « Rééducation du Mouvement ».

Le centre est grand, il a de nombreuses salles claires, spacieuses, faites de bois.

Dans l'entrée sur la droite, un petit restaurant est ouvert le midi. Trois prix sont proposés, de nombreuses entrées, un plat principal avec 2 sortes de légumes et un dessert. Très bon rapport qualité prix (la nourriture est de fabrication maison maison).

À l'entrée, nous sommes accueillis par les responsables du centre. Le manuel de « Rééducation du Mouvement » traduit en français nous est remis. Nous entrons dans la grande salle du centre, où l'acoustique est excellente.

C'est l'heure ! La formation commence...

Elle est donnée en américain par Paul DENNISON et traduite en allemand. Difficile de comprendre tout ce qui est dit pour une personne qui connaît mal l'anglais et pas du tout l'allemand ! Cependant cela n'a pas été un frein pour appréhender M. DENNISON et sa méthode de « Rééducation du Mouvement ».

Sous un visage qui peut paraître « sévère », se dévoile une personne chaleureuse, qui a gardé son âme d'enfant. Il a plaisir à faire découvrir aux personnes ses recherches. Il prend le temps d'écouter, d'expli-

quer, de montrer un mouvement selon la demande des participants.

Il est vrai, que je n'ai pas compris tous les objectifs des personnes qui ont souhaité participer à une démonstration d'un mouvement. Mais j'ai observé pour certaines personnes qui souffraient de douleurs très anciennes, que pouvaient se voir sur leur visage un relâchement nettement visible de celui-ci ainsi qu'une mobilité et une aisance physique plus importante. J'ai pu faire l'expérience de l'efficacité de ces rééducations du mouvement. La veille, suite à un faux mouvement lors d'un plongeon, j'ai ressentie une douleur au niveau du bas du dos. Après une seule séance de "Rééducation du Mouvement", la douleur a presque disparu, juste un léger pincement profond se faisait ressentir.

Ce sont des mouvements simples, qui détendent les muscles en prenant l'origine et l'insertion du muscle. Certaines personnes ont demandé plus de précision sur sa technique et Paul DENNISON a répondu : « **Le plus important ce n'est pas la technique mais l'intention que l'on y met (pour relâcher le muscle).** »

Nous sommes rentrées en France avec le bel « outil » qu'est la « Rééducation du Mouvement » et de belles expériences humaines entre les différents pays (Angleterre, Norvège, Allemagne, 2 personnes de Singapour ! !...) réunis pour cette rencontre.

J'ai aussi eu le plaisir de rencontrer 2 personnes s'occupant de l'association de Brain Gym France, qui s'impliquent totalement dans ce qu'elles font et surtout dans ce qu'elles croient afin que toutes les personnes qui ont des difficultés d'apprentissage puissent y avoir accès.

Rencontre avec Paul Dennison

Par Françoise LLORCA
Instructrice/consultante en Brain Gym

J'ai rencontré pour la première fois Paul Dennison cet été à Kirchzarten, lors du cours « *Movement Re-education* » qu'il animait du 02 au 05 août en Allemagne.

Je tenais à suivre ce cours car j'avais déjà pu constater l'efficacité des 4 premiers mouvements de ré-éducation que j'utilisais en 7 D dans mes séances ; mais voilà, le cours était donné en anglais et traduit simultanément en allemand, deux langues absolument étrangères pour moi !

J'étais un peu anxieuse de ne pouvoir saisir les informations que je devinais toutefois très enrichissantes venant d'un monsieur si important. Malgré mon anglais déplorable, j'ai pu suivre ce cours qui contenait peu de théorie et beaucoup de pratique (*et aussi grâce à Catherine Delanoy et à Paul Landon qui reprenaient pour moi l'incompréhensible*).

Chaque mouvement a été étudié dans un cadre de séance complète (avec un objectif) qui permettait de mettre en évidence le « blocage », l'équilibrage nécessaire et de constater la différence avant et après la rééducation du muscle.

J'ai été captivée par ce cours très vivant, très imagé par P. Dennison qui mime souvent une façon de marcher, de bouger...

C'était intéressant, ludique, dédramatisant de voir Paul Dennison en séance, car je sentais avant tout sa présence à l'autre, sa simplicité et non la primauté de la technique. En effet, pour celui qui reçoit, ce doit être agréable et rassurant de rencontrer

un accompagnant accueillant, tranquille, affranchi de la technique et du protocole et plutôt basé sur l'approche humaine. J'avais l'intuition que la technique, bien qu'importante, ne constituait pas le seul élément à prendre en compte. Les séances auxquelles j'ai assisté pendant ce cours m'en ont fait la démonstration.

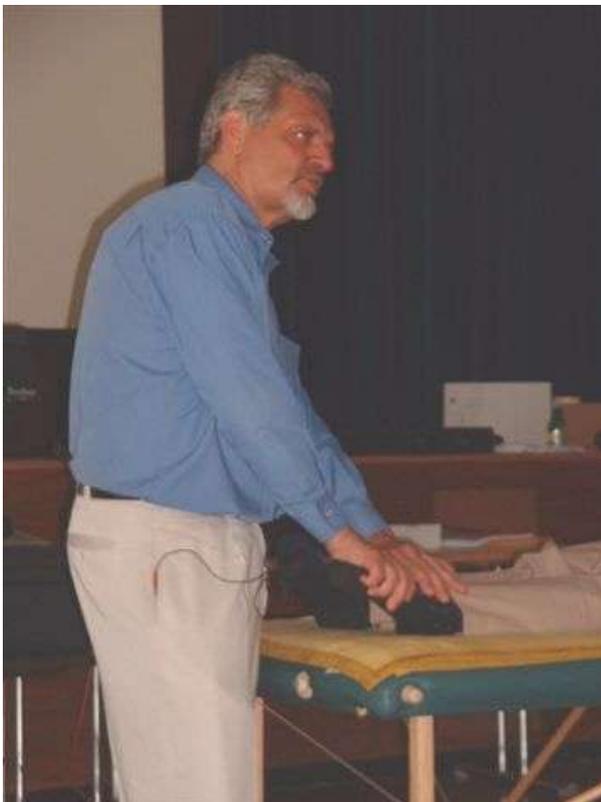
Paul Dennison dit qu'au delà du geste technique, l'important est l'intention de l'accompagnant. Cela ne veut pas dire qu'il faut se contenter d'effleurer la personne en pensant très fort. Il faut quand même

appuyer « et fortement » sur le muscle à relâcher ; ceux qui ont fait l'expérience de la main de Paul Dennison savent désormais ce qu'il entend par relâchement passif !

J'ai aussi été témoin de la grande confiance qu'inspire P. Dennison. Les personnes participant à une démonstration ont pu offrir des objectifs souvent très importants pour elles, comme lors d'une séance individuelle alors qu'elles étaient devant un public. Cela rapporte bien le climat de sécurité, la tolérance qui émanent de lui et qu'il dégage naturellement.

Cette rencontre a beaucoup apporté à ma vision du BrainGym, et ce à deux niveaux.

D'un point de vue technique, les 18 mouvements étudiés sont des outils faciles à mettre en œuvre et terriblement efficaces. Et, du point de vue de l'accompagnant, le « savoir être » de Paul Dennison passe les barrières de la langue et donne l'envie de pratiquer le BrainGym en respectant les valeurs qu'il transmet ... n'est ce pas ce que l'on appelle un pédagogue ?

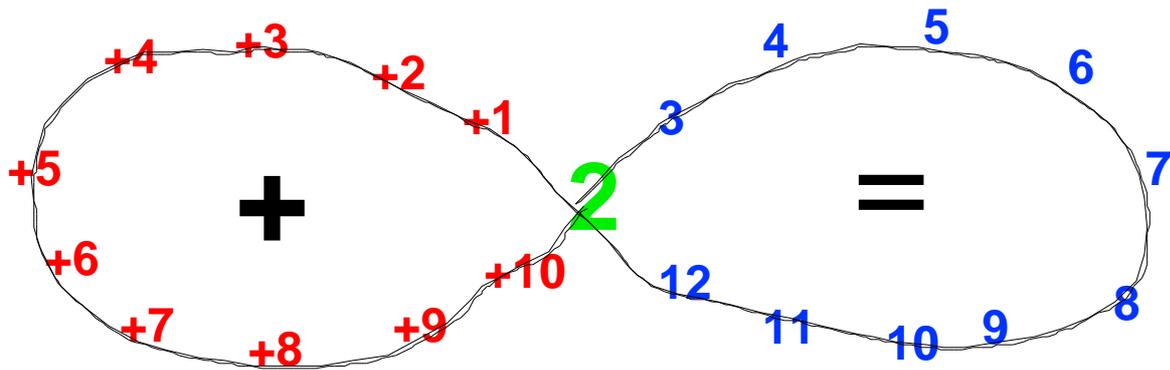


Paul Dennison - Août 2004 - F. S.

Apprendre les tables facilement avec le huit couché

Par Monique FOUASSIER
Instructrice/consultante en Brain Gym

Voici rapidement le principe inventé à l'entraide scolaire par Monique Fouassier pour apprendre les tables en s'amusant avec le huit couché. Merci de lui envoyer vos échos des résultats ou proposition d'enrichissement. Commencer par les tables d'addition donne un avantage certain pour acquérir celles de multiplication. L'enfant apprend à tracer le 8 couché en jouant. (partir du centre puis monter vers la gauche).

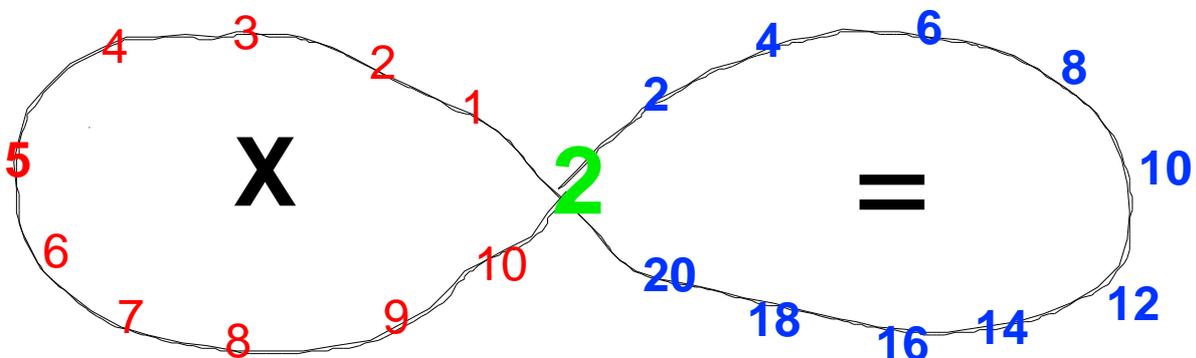


Nous lui demandons de :

- Mettre **au centre le chiffre moteur de la table(2)** par lequel il repassera à chaque fois pour prendre de l'énergie.
- Il écrit le chiffre 1 à gauche avec le signe +
- continue son huit couché
- repasse sur le **moteur 2**
- Inscrire ou entourer le résultat en bleu à droite
- revenir au **moteur 2 et ainsi de suite...**

L'enfant apprend à la fois par le mouvement, par la vue et par l'ouïe car il ajoute souvent un air fredonné. Ensuite, plein de combinaisons sont possibles : nombre pair, place etc...

Table de Multiplication par 2



Les tables d'addition acquises les tables de multiplication s'apprennent beaucoup plus vite. Les enfants s'acquièrent, nous semble-t-ils, une vivacité avec les chiffres. Des enfants nous ont dit « je vais faire danser les chiffres sur le 8 » ou « c'est plus facile pour attraper les tables ».

Intégration du Brain Gym dans l'éducation sportive

Par Thierry NOENS
Instructeur/consultant en Brain Gym

Le champs sportif, bien que pas assez exploité, est un vaste terrain d'investigation pour le Brain Gym. Les éducateurs sportifs toutes disciplines confondues sont en effet confrontés aux mêmes « problèmes » que tous les autres enseignants : celui des difficultés d'apprentissage. Encore plus des éducateurs sportifs travaillant dans les écoles primaires font là encore plus partie du processus d'évolution scolaire de l'élève. Mais comment intégrer au mieux la méthode Brain Gym dans la formation des éducateurs sportifs ?

C'est à cette question qu'a répondu un centre de formation aux métiers du sport EDUKSPORT situé à Herlies à 15 km de LILLE.

Le renouveau des diplômes sportifs décidé par le ministère de la jeunesse et sports y est pour beaucoup. En effet les brevets d'état qui attestaient des compétences d'enseignant dans telle ou telle discipline sportive (brevet d'état de judo, foot, tennis ? activités physiques pour tous...) vont être progressivement remplacé par des BREVETS PROFESSIONNELS DE LA JEUNESSE DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DES SPORTS . (B.P.J.E.P.S.).

L'un des principal objectif étant d'actualiser l'ancien brevet d'état au contexte social et professionnel du moment. Ainsi Un BPJEPS option activité physique pour tous a été créé composant 10 unités de compétence à valider afin d'obtenir ce diplôme.

BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT OPTION : ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR TOUS

Récapitulatif des différentes unités capitalisables (U.C.) composant le B.P.J.E.P.S. Option : Activités Physiques pour Tous

- U.C 1 : être capable de communiquer dans les situations de la vie professionnelle.
- U.C 2 : être capable de prendre en compte les caractéristiques des publics pour préparer une action éducative.
- U.C 3 : être capable de préparer un projet ainsi que son évaluation.
- U.C 4 : être capable de participer au fonctionnement de la structure et à la gestion de l'activité.

Ces quatre premières unités capitalisables sont identiques pour toutes les spécialités choisies.

- U.C 5 : être capable de préparer une action d'animation dans le champ des activités physiques pour tous.
- U.C 6 : être capable d'encadrer un groupe dans le cadre d'une action d'animation d'activités physiques pour tous.
- U.C 7 : être capable de mobiliser les connaissances nécessaires à la pratique des activités physiques pour tous.
- U.C 8 : être capable de conduire une action éducative dans le champ des activités physiques pour tous.
- U.C 9 : être capable de maîtriser les outils ou techniques des activités physiques pour tous concernées.

Ces cinq unités capitalisables sont spécifiques à la spécialité choisie.

- U.C 10 : Cette unité capitalisable est spécifique à chaque centre de formation, elle vise à l'adaptation à l'emploi et au contexte particulier.

A ces 600 heures en centre de formation viennent s'ajouter 400 heures de stage en situation professionnelle dans des structures telles que :

- Les écoles primaires
- Les centres aérés sportifs
- Les associations sportives

HABILITATION BPJEPS

UC10

Être capable d'utiliser le mouvement comme aide à l'apprentissage scolaire

OI10.1 : EC d'expliquer les effets du mouvement sur l'apprentissage

- OI10.1.1 : EC d'expliquer les bases du fonctionnement du cerveau
- OI10.1.2 : EC de rappeler la théorie du traitement de l'information
- OI10.1.3 : EC de signifier les similitudes entre apprentissage moteur et apprentissage intellectuel
- OI10.1.4 : EC de démontrer les interactions entre stress et mouvements
- OI10.1.5 : E.C de rappeler les fondements de la méthode « brain gym »

OI10.2 : EC d'effectuer correctement les mouvements spécifiques d'aide à l'apprentissage

- OI10.2.1 : EC de maîtriser les mouvements dits « de la ligne médiane »
- OI10.2.2 : EC de maîtriser les exercices dits « énergétiques »
- OI10.2.3 : EC de maîtriser les activités dites « d'allongement »
- OI10.2.4 : EC d'effectuer correctement les mouvements dits « anti-stress »

OI10.3 : EC d'utiliser la « méthode Brain Gym » pour les besoins d'un public particulier

- OI10.3.1 : EC d'effectuer un profil d'organisation cérébral
- OI10.3.2 : EC d'interpréter un profil d'organisation cérébral
- OI10.3.3 : E.C d'équilibrer un profil d'organisation cérébral
- OI10.3.4 : EC d'effectuer un équilibrage du corps dans son axe gauche/droite
- OI10.3.5 : EC d'effectuer un équilibrage du corps dans son axe haut/bas
- OI10.3.6 : EC d'effectuer un équilibrage du corps dans son axe avant/arrière

Brain Gym à l'école ou une année tonique, efficace et en douceur

Par Claudine FOURNERET
Consultante en Brain Gym

Début Juillet 1994 un ami passe à la maison et m'offre un livre en me disant : « Tiens, lis-ça pendant les vacances. Ça pourrait t'aider pour ta dernière année de CP ». Puis il me montra un mouvement en me disant : « Fais-le ». Je l'observais avec attention puis je l'exécutais correctement. Ouf ! j'avais bien fait le mouvement croisé ou cross-crawl, mais je lui disais en même temps que ça ne serait pas facile pour tous les élèves du CP, que ça me paraissait complexe pour des enfants de 5 ans et demi, 6 ans.

Il partit en vacances !... Je restais chez moi et je jetais tout de suite un oeil sur le livre offert : « Le mouvement clé de l'apprentissage – Brain Gym ». J'ouvris le livre au hasard. En lisant la description du mouvement, ce qu'il active dans le cerveau, pour quelles compétences scolaires il est conseillé, je n'y croyais pas, j'étais perplexe : « Ce n'est pas possible que des mouvements aussi simples soient aussi efficaces » pensais-je. J'ouvris une autre page, même constatation. Plus tard en lisant : « Toute la kinésiologie de F. Portschka » je lisais page 97 « C'est la simplicité de la méthode qui fait douter de son efficacité » même chose dans la préface du livre « Plaisir d'Apprendre » de P. Dennison. Pas convaincue du tout, je laissais le livre de côté, j'avais 2 mois devant moi ! Mais petit à petit, l'idée fit son chemin : « Et si c'était vrai ! » Je ne risquais rien d'essayer. Les mouvements me paraissaient assez ludiques pour certains. « Si ça ne leur fait pas de mal, ça ne pourra pas leur faire de mal » pensais-je. Ayant travaillé pendant 14 ans en psychomotricité, je sa-

vais que bouger était très bon pour tous les enfants et surtout pour les enfants ayant des difficultés, c'est-à-dire ceux pour lesquels je prêtais toujours beaucoup d'attention.



Je me mis donc à étudier les mouvements, je les apprenais, je les exécutais, je les mémorisais pour pouvoir les enseigner, les montrer, les décrire. Je pensais aux difficultés que rencontreraient certains, je cherchais ce qu'il faudrait faire (kinesthésique) ce qu'il faudrait dire (auditif) pour aider ceux pour lesquels le visuel n'est pas suffisant.

Au fur et à mesure que j'étudiais le livre, je devenais de plus en plus en-

thousiaste. Les mouvements me plaisaient, ils détendraient sûrement ces petits qui allaient souffrir de l'immobilité imposée à l'école primaire. Ces mouvements auraient-ils l'efficacité escomptée ? Aideraient-ils réellement ces enfants dans les apprentissages fondamentaux que sont la lecture, l'écriture, les mathématiques ? Je doutais toujours malgré tout.

C'est alors que je pris une décision : « Si je veux faire un essai, il faut que je commence dès le premier jour ». Je me mis alors à réfléchir sur la progression de l'apprentissage des mouvements.

Le jour de la rentrée, je décidais de commencer par le mouvement croisé. J'avais le trac. Je n'avais aucune formation. Je n'avais jamais vu faire les exercices. Dans la classe, entre les tables, les chaises ce n'était pas facile d'observer chaque enfant et d'aider ceux qui avaient des difficultés (ils étaient 5 ou 6 sur 22). Je fis alors sortir tous mes élèves et je les installais dans la montée d'escalier. Assis sur les marches, les 2/3 des enfants observaient les autres qui exécutaient le cross-crawl sur le palier. « C'est comme au spectacle » dirent certains. « On fait le pantin » dit un autre. Ainsi toute la classe était active et apprenait. Petit à petit, j'invitais un élève à verbaliser, à décrire le mouvement ; « Tu lèves le bras et la jambe du même côté, côté cour et tu poses l'autre main, côté couloir, sur ton genou levé ». Il en fut ainsi chaque jour pendant une dizaine de jours, jusqu'à ce que tous les enfants maîtrisent le mouvement croisé. Cela prenait au moins ¼ d'heure. Est-ce que je perdais du temps sur l'ap-

prentissage de la lecture ? J'étais inquiète. Dans le CP voisin, les enfants lisaient, écrivaient pendant que les miens faisaient les « pantins ». Je remarquais cependant qu'ils étaient relativement calmes. Était-ce l'effet du cross-crawl ? (Avec le recul, je peux dire « oui »). A partir de la 3ème semaine, nous restions dans la classe pour faire le cross-crawl. Je connaissais mieux les enfants et eux commençaient à bien faire le cross-crawl. Tout devenait plus facile pour eux et pour moi. Pour l'instant, les repères spatiaux étaient dans la classe (côté cour, couloir, fenêtre, porte). Je n'introduisis les notions de gauche et de droite que petit à petit (à droite, côté cour, à gauche, côté cour). Et puis, devant les enfants je travaillais en miroir.



A noter que dans la classe nous disposions d'un lavabo et de l'eau. Quelle chance ! Les enfants étaient invités à boire quand ils le souhaitaient et sans demander la permission. C'était une consigne bien nouvelle pour eux ! Je les encourageais à boire aussi à la récréation. Je leur disais que l'eau était indispensable pour le bon fonctionnement de notre cerveau et ils écoutaient attentivement.

Vers la mi-septembre, je décidais de présenter le 8 couché et le crayonnage en miroir car j'avais remarqué que beaucoup d'élèves écrivaient mal leur prénom tant en écriture cursive, qu'en majuscules d'imprimerie. Entendez tout de suite les récriminations de certains : « Je ne suis pas gaucher ! Je ne peux pas tenir le crayon dans cette main (gauche) ou droite (pour les gauchers). Je ne peux pas dessiner ». C'est alors que je me suis rendu compte qu'il valait mieux commencer par le

crayonnage en miroir. Après cet exercice, faire le 8 couché devenait plus facile. Nous faisons ces 2 exercices dans l'espace, sur la table avec l'index, sur l'ardoise, sur une feuille, au tableau (importance de varier les supports). Au bout de quelques jours, tout le monde s'était habitué à ces 2 exercices écrits, à utiliser ses 2 mains. Les enfants devenaient plus habiles. Pour apprendre le crayonnage, j'avais commencé par leur faire dessiner un sapin en disant : « les 2 mains partent du haut. Elles s'écartent, elles se rapprochent etc... ». Avec eux, je faisais des boucles dans un sens, dans un autre, des ronds et je verbalisais en même temps. Petit à petit, il y avait plus de fantaisie, de spontanéité et d'adresse dans le crayonnage. Quant aux 8 couchés ils étaient de plus en plus réguliers. Les enfants remarquaient leurs progrès, ils étaient contents. Certains disaient : « J'en ferai à la maison ! ».

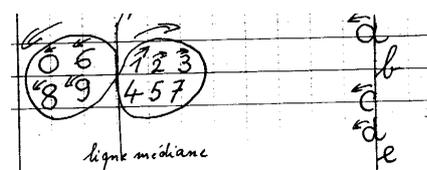
Après ces 2 exercices, nous passions à l'écriture. Les esprits et les doigts étaient prêts. Comme d'habitude, j'enseignais l'écriture par famille de lettres en partant de ce que les enfants savaient faire depuis la maternelle.

Ex. :

- Les lettres à boucles : llll l b h h f
- Les ponts : m n m h p v w y (l'attention portait sur la partie, le détail différent d'une lettre à l'autre)
- Les ronds :  difficile de tourner dans le bon sens pour l'écriture ! c a d o g q
- etc.

A la fin du mois de septembre, nous avons appris, en douceur, à écrire toutes les lettres et tous les chiffres. La maîtrise, l'habileté, la souplesse arrivaient petit à petit. Les prénoms étaient mieux, voire bien écrits. Par rapport aux années précédentes cet apprentissage s'était fait plus vite, avec des résultats meilleurs pour tous. Si par hasard un enfant se trompait en écrivant une lettre ou un chiffre, il savait corriger seul en regardant les modèles affichés sur le

mur.



Même Dikram, un élève en grande difficulté (il fut placé en clis [classe d'intégration scolaire] à Noël) avait énormément progressé en écriture et avant de quitter la classe, il savait écrire correctement tous les chiffres. Début septembre, presque tous ses chiffres étaient inversés droite/gauche et/ou haut/bas.

BILAN DE CE MOIS DE SEPTEMBRE

Nous avons appris 3 exercices de Brain Gym :

- Le cross-crawl que nous pratiquons le matin en arrivant, au retour de la récréation et en début d'après-midi. A la fin du mois, il était exécuté facilement et avec plaisir en 2 ou 3 minutes. Plus tard, il y eut de nouveau quelques difficultés lorsque j'introduisais des variantes et en particulier en le faisant en arrière. Le manque de repère visuel perturbait certains enfants.
- Le crayonnage en miroir et le 8 couché nous avaient bien fait progressé en écriture. Les enfants les faisaient avec plaisir chaque matin avant d'écrire. Bien sûr ces exercices prenaient un peu de temps, mais je me rendis vite compte que les apprentissages se faisaient plus efficacement, plus rapidement et en douceur. Il n'y avait plus de blocage, de refus, de peur voire de pleurs comme cela arrivait parfois les années précédentes.

Cette fois, j'étais convaincue de l'efficacité de ces activités et bien sûr, je décidais de continuer.

Par la suite, l'apprentissage des mouvements alla plus vite. Début octobre, nous apprîmes tous les exercices énergétiques. Ils se pratiquaient assis devant la table, ils paraissaient faciles à exécuter, mais il fallait être précis. J'expliquais aux enfants que ces points fonctionnaient un peu comme un interrupteur. Si on n'appuyait pas sur le bon endroit, il ne se passait rien.

Un enfant faisait l'expérience et tout le monde riait. Les points des hémisphères posèrent quelques problèmes quant à leur précision, mais en même temps le vocabulaire du schéma corporel s'enrichissait : clavicule et sternum furent bientôt localisés et retenus par tous. Avec les points d'enracinement et les points de l'espace les enfants étaient énergisés. Certains disaient « ça tourne dans ma tête » ce que je ressentais aussi. Igor appela ces 3 mouvements « le starter » Génial ! Dès lors après le cross-crawl nous faisons systématiquement le « starter » et la journée commençait de façon dynamique mais calme en même temps et dans la bonne humeur. Que c'était agréable ! Avec ces mouvements, je n'avais plus d'enfants somnolents le matin (une mauvaise nuit, trop de télé le soir et même le matin, un week-end fatigant, un problème familial étant souvent la cause d'un manque d'entrain, et même d'endormissement).

C'est alors que courant octobre, je fis une constatation : David et Mahmed ne perdaient plus leurs affaires ! Les 2 enfants égarèrent régulièrement des objets et plusieurs fois par semaine, le soir, je voyais arriver les mamans me disant : « David a perdu son blouson, sa trousse... Mahmed a perdu une chaussure de sport, son livre de lecture... » C'était agaçant pour tout le monde et les enfants étaient grondés par les mamans parfois exaspérées car bien sûr c'était la même chose à la maison.

Ces deux garçons étaient devenus mieux organisés et même en classe, je le voyais. Quand je disais de prendre tel livre ou tel cahier, ils ne se trompaient plus. Pourquoi de tels changements spectaculaires ? Était-ce les exercices énergétiques qui les aidaient à être mieux organisés ? comme on le dit dans le livre. Je le répète, je n'avais aucune formation et je ne connaissais personne qui pouvait m'aider, me conseiller. Seul, mon ami, enthousiasmé par mes petits bilans m'encourageait.

Puis, au fil des jours et selon le travail que nous allions faire, je présentais aux enfants d'autres exercices. Souvent et spontanément, ils partageaient leur ressenti par des réflexions intéressantes et amusantes.

santes et amusantes.

Après le premier allongement du bras, Romain s'écria : « Maintenant mon bras gauche est plus long ». D'autres avaient la même sensation. Après l'allongement du bras droit, de nouveau Romain s'écria : « ça y est, ils sont pareils, tous les 2 ». Pour les pieds sur terre Kévin dit « Celui-là, je le connais, je le fais au karaté ».

Avec la flexion du pied, les « footballeurs » et les « danseuses » disaient savoir le faire. Mais j'expliquais qu'il y avait une différence entre les rotations qu'ils faisaient pour s'échauffer et la flexion que je leur apprenais. L'allongement du mollet et le planeur plaisaient bien aux petits skieurs.



Les points de l'espace

Pendant le bâillement certains dirent : « Je bâille pour de vrai. J'ai les yeux qui pleurent ». Pour cet exercice, on pouvait faire du bruit en bâillant et on ne mettait pas sa main devant la bouche puisqu'on stimulait l'articulation de la mâchoire. Cet exercice étonnait les enfants et il les amusait.

Par une sombre fin de journée d'hiver, c'est Clément qui appréciait les

points positifs et il dit alors « quand ma maman aura mal à la tête, je poserai mes mains sur son front pour lui faire du bien ». Quel beau cadeau pour cette maman !

Une chose est sûre, la méthode Cook (à présents contacts croisés) que l'on exécutait en 1994, faisait merveille pour apaiser les enfants lorsque le temps était à la neige, que le vent du sud soufflait, que les vacances approchaient. Mes collègues se plaignaient de l'excitation de leurs élèves, ils en voulaient au temps, à leur propre fatigue, à leurs élèves indisciplinés... pour moi c'était différent, nous étions tous beaucoup plus calmes et plus toniques. Alors là, j'étais convaincue et émerveillée des bienfaits de tous ces mouvements. Le soir, je relisais toujours plus le livre de P. Dennison, j'approfondissais les exercices. Je cherchais quels effets ils avaient sur le cerveau, pour quelles compétences scolaires étaient-ils conseillés, qu'apportaient-ils sur le plan du comportement, de la posture ?

C'était passionnant, j'étais passionnée et surtout je ne ressentais aucune fatigue. Mes collègues le remarquaient et certains me disaient : « tu es la plus âgée de l'école et c'est toi qui as le plus la pêche ». J'annonçais alors quelques explications, mais personne ne me croyait, personne ne voulait savoir.

A Noël, 1/3 de la classe maîtrisait bien la lecture, à la mi-février plus de la moitié de la classe était à l'aise en lecture courante. Début mai, le programme de lecture était terminé c'est-à-dire 1 bon mois avant les autres années. Il me restait donc encore 5 à 6 semaines pour aider quelques enfants ayant encore des difficultés. Je précise que dans ma classe qui était en ZEP (zone d'éducation prioritaire) j'avais une dizaine d'enfants d'origine étrangère ou de milieu socio-culturel défavorisés.

Je souriais alors en pensant à mes craintes en début d'année, je me sentais soulagée et heureuse. « Le Brain Gym ça marche » comme dit un jour un collégien à ses copains tout étonnés de l'entendre si bien répondre. La veille, j'avais travaillé avec lui.

Susciter plutôt qu'imprimer

Par Gail DENNISON, Traduction : Myriam GENTAUD

Que signifie susciter l'apprentissage par des expériences de mouvements ? Ce processus que nous pratiquons en Brain Gym pour susciter l'apprentissage est basé sur l'idée que tout apprentissage scolaire a un rapport avec le monde concret et que quand nous sommes pourvus d'un terrain approprié *ou contexte* pour l'apprentissage spécifique, nous pouvons découvrir la structure cachée à l'intérieur du contexte. Les êtres humains sont des apprenants naturels. De nous même, nous allons créer des méthodes pour codifier les informations (en "découvrant" la lecture, l'écriture et les mathématiques de la même façon que lorsque nous avons découvert le langage lorsque nous étions nourrissons). La plupart d'entre nous a moins besoin d'enseignement à proprement parler que d'être entourés de gens qui aiment apprendre et veulent échanger avec nous.

Puisque les compétences scolaires (la lecture, l'écriture, les mathématiques...) ont émergé de la 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 contenu à travers les siècles dans notre culture. En utilisant la méthode Brain Gym et ses équilibrages pour expérimenter et percevoir les contours, la texture, le toucher, les sensations et l'interrelation de nos propres fonctionnements de mouvements lorsque nous interagissons avec le monde, nous sommes capables de retrouver les mouvements de nos ancêtres et, en effet, de redécouvrir la culture.

En Brain Gym, le processus que nous adoptons pour susciter l'apprentissage s'apparente de très près à engager 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 autrui. On peut se retrouver avec l'intention de protéger et nourrir la sagesse intérieure de cette autre personne de la même façon que, dans un dialogue, nous faisons preuve de patience et d'écoute attentive envers quelqu'un qui cherche le mot juste. Ce concept d'un dialogue nous offre une bonne métaphore car l'apprenant est en fait en train de chercher le "bon" mot, *le code sensoriel*, pour confirmer son ressenti.

En tant qu'éducateurs, nous devons écouter attentivement la communication non-verbale de l'apprenant, conscients que notre écoute est orientée vers l'émergence de ce code. Ce code est la façon dont chacun perçoit son expérience sensorielle et sentimentale ainsi que le précurseur de notre développement du langage au sujet de cette expérience. Ce code est ce que nous créons quand nous rassemblons une conscience de la sensation, de l'émotion, de la carte des mouvements et enfin du langage pour croiser le "pont de la perception" entre l'information brute de notre expérience de la tige du cerveau et l'appellation de cette expérience à travers le retour d'informations et le langage du lobe gauche et frontal du cerveau. Nous savons que si nous précipitons la conversation à la place de l'autre personne, nous pouvons manquer une partie de la richesse et de l'authenticité de l'échange auxquels nous aurions pu avoir accès. Et nous savons, en tant qu'éducateurs attentifs, que nous faisons souvent nos propres découvertes à travers ce processus de réciprocité.

Si nous prenons la voix d'une autre personne en "apprenant" ou en disant à la personne ce qu'elle doit expérimenter (même en faisant des affirmations positives), nous pouvons, par inadvertance, refuser à cette personne l'opportunité de trouver par elle-même le code et la structure interne. C'est bien trop facile de se prendre à notre propre monologue et ainsi de ne pas prendre le temps d'être curieux au sujet des autres ou de les inviter à percevoir ou partager l'unique qualité de leur expérience.

En percevant et en faisant attention à nos propres expériences de mouvements et en encourageant cette perception chez les autres, nous réveillons le véritable apprentissage : l'habileté interne à trier et coder nos expérience à travers la perception. Laissons-nous rechercher des façons d'inviter l'apprenant de tout âge à retourner à une expansion de soi vraiment courageuse, là où la plénitude est accessible, où les polarités du cerveau se rencontrent et fusionnent. C'est alors qu'il pourra détenir les nuances vitales et la diversité de sa propre réalité interne alors qu'il interagira de façon créative avec le monde tri-dimensionnel.

Histoires de mettre l'ECAP

Par Fabienne SAVORNIN
Instructrice/consultante en Brain Gym

Professeur de flûte à bec en école de musique et instructrice de Brain-Gym, j'anime depuis trois ans au sein de l'école de musique, un atelier pour faciliter l'apprentissage de la musique par le mouvement. A la rentrée 2004, en plus de l'atelier de mouvements, la directrice de l'école de musique m'a confiée les élèves de la classe d'éveil musical afin de les préparer à apprendre. Tous les mercredi matin, j'avais un groupe de neuf enfants âgés de six ans pendant trois quarts d'heure, et le professeur d'éveil les avait ensuite pendant trois quarts d'heure. Un travail de collaboration constructif s'est mis en place entre nous deux, ainsi qu'une information régulière en direction des parents et des professeurs de l'école de musique.

Toutes les semaines j'ai écrit pour les enfants une histoire différente pour faire l'ECAP de façon amusante et variée. Les enfants adorent les histoires, alors je vous fais part d'une histoire parmi d'autres, car souvent les grands aiment bien les histoires aussi...

Spick le lutin

Par Fabienne Savornin, dessin de Tania Landon



Ce matin là Spick le lutin se réveilla de mauvaise humeur. Il en avait assez de toujours courir dans tous les sens ! Il s'étira, bâilla et se dit que contre la mauvaise humeur, rien ne valait un bon verre d'eau. Il alla au fond de son jardin, claqua dans ses doigts, et un verre en forme de coupe rempli d'une eau lumineuse apparut dans ses mains. Spick but et se sentit déjà mieux. Il rajusta les pierres précieuses qui fermaient le haut de son habit (**points du cerveau**) et prit sa barque. Il pagaya lentement sur l'eau calme, et se dirigeât vers la forêt des lutins. (**mouvements croisés** en pagayant). Arrivé, il se reposât un peu sous les arbres et écoutât le bruit de l'eau (**contacts croisés première partie**). Il se levât calmement (**contacts croisés deuxième partie**) et partit à la rencontre de ses amis les lutins, ce qui le mit de bonne humeur pour la journée !

Arnold le dragon

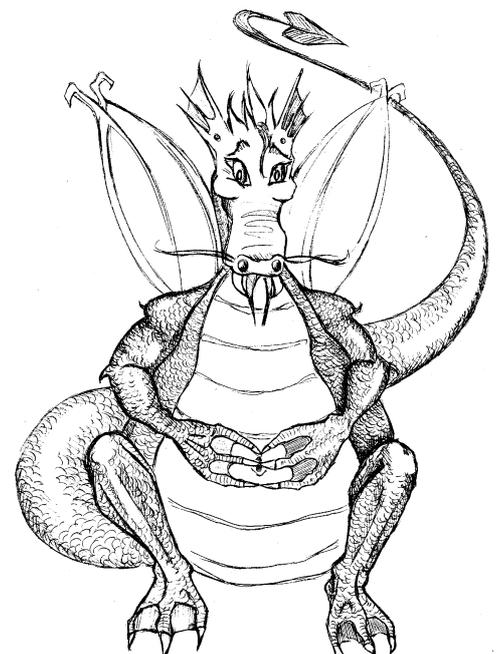
Texte de Fabienne SAVORNIN
Dessins de Tania LANDON

Arnold le dragon dégustait un magnifique morceau de viande. Cela lui donna bien soif. Il but un tonneau entier d'eau. Il vérifia qu'après avoir bu son eau, il pouvait toujours cracher du feu. Il se mit à cracher très fort. Une toute petite flamme jaillit. Quoi, dit-il ? Que ça ?!!

Il se lissa les moustaches, nettoya sa magnifique carapace, et fit bouger son énorme queue. Quel bonheur de l'entendre siffler dans l'air. (**Mouvements croisés**).



Il se mit à frotter ses points spécial Dragon (**les points du cerveau**) pour réveiller son feu. Ah, on allait voir qui il était ! Après avoir frotté, il se remit à cracher du feu. Une flamme énorme apparut. Il bougeait ses yeux d'un côté, de l'autre pour admirer son effet. Arnold était très fier de lui.



Il pouvait être tranquille, c'était bien lui le roi de la forêt, personne n'oserait le déranger pendant sa sieste. Il s'allongea dans sa grotte, et se reposa. (**contacts croisés 1**). Il mit ses griffes en contact, (**contacts croisés 2**) et Arnold pensa qu'il était bien agréable d'être un dragon...

Ma première expérience du Brain Gym « *Gathering*³ »

Par Édith LAIDLAW
Instructrice/consultante en Brain Gym

Juillet 2004 – Milwaukee USA

Quelle chance, je suis aux USA, nous sommes en juillet et c'est l'époque du *Gathering*, moment annuel tant attendu par des centaines de personnes 'fans' de Brain Gym (consultant, formateur, ou tout simplement curieux venant prendre la température !).

Je me décide donc. J'y vais... Mais que vais-je y trouver ? Mais en fait, que vais-je y chercher ?

Dès mon arrivée, j'y découvre une organisation superbe, une équipe dynamique, un accueil souriant avec dossier complet, sac Brain Gym, bouteille d'eau, badge. Tout est prêt, en piste !

Une cérémonie d'ouverture riche et sérieuse de part son contenu mais également ludique au possible. En fait, personne ne se prend vraiment au sérieux ici. Nous renouons avec le plaisir d'apprendre (juste au cas où nous ne l'aurions pas déjà retrouvé, grâce à Brain Gym bien-sûr). Une variété de cours tous plus intéressants les uns que les autres et il est difficile de choisir. Chaque journée est composée d'une présentation principale en début de matinée et en début d'après-midi, suivie de deux autres présentations au choix (en tout 27 ateliers, dont des présentations de Paul Dennison, Carla Hannaford, Svetlana Masgutova...etc.)

Quel programme, quel menu, que d'informations, quelle richesse, et surtout quelle énergie ! Il règne à ce *Gathering* une atmosphère bon enfant où tout le monde s'entraide, partage, c'est merveilleux.

Ce que j'en rapporte : l'envie de prendre le temps d'observer d'avantage, l'envie de recommander moins de mouvement, mais de les faire encore plus en profondeur, travailler d'avantage sur le ressenti de la personne et pour cela j'utiliserai la perception du corps telle que l'a présentée Carol-Ann Erikson, co-créateur du cours Brain Gym pour les enseignants.

Carol-Ann nous parle de Spaghettis, mais oui de spaghettis. Tout le monde connaît les *pâtes non cuites* et leur rigidité inconfortable, il y a ensuite les *pâtes trop cuites* ! Celles qui sont toutes molles, qui s'écroulent, qui n'ont pas de tenue, et il y a enfin les *pâtes al dente* celles qui sont juste comme il faut. Pas trop rigides et pas trop molles – celles qui se tiennent bien – qui sont harmonieuses – équilibrées - bien dans leurs trois dimensions. Et oui même si on est « pâtes » on a une latéralité, un centrage et une focalisation n'est-ce pas ?

Mais enfin, où veut-elle en venir... et bien voilà Carol-Ann utilise les pâtes pour demander aux enfants qu'elle aide, mais aussi aux athlètes qu'elle entraîne (elle est aussi entraîneuse sportive) : Comment vous sentez-vous ? Y a-t-il des parties de votre corps du style pâtes non cuites, trop cuites ? Où sont-elles ? Comment les ressentez-vous ? Et la séance commence ! Ressentir où sont les blocages, pour mieux les débloquent, pour mieux apprécier l'équilibre après... (Essayez donc de mimer une pâte non cuite, une pâte trop cuite et vous

sentirez en vous la différence ! ou encore des pâtes trop cuites d'un cote et non cuites de l'autre – allez-y expérimentez !).

Aller au *Gathering*, c'est aussi fouiner sur différents stands, et entre autre le stand de *Brain Gym International* et voilà que je trouve cet article dans le *Brain Gym Journal* publié en Juillet 2001. C'est une étude effectuée par Svetlana Masgutova sur la correspondance entre les mouvements de Brain Gym, les muscles et méridiens du *Touch For Health* et les réflexes archaïques et posturaux.

Tel un panier d'osier avec ses tresses verticales et horizontales, correspondant à des muscles, méridiens, organes, réflexes... Et voilà le corps humain dans sa complexité – une pure merveille.

Je vous laisse donc prendre connaissance de cet article où Svetlana dit : ***Tous les mouvements de Brain Gym ont pour mission de ranimer les fonctions naturelles et les mécanismes des muscles nécessaires à certains réflexes.***

Svetlana termine en disant : ***Le but des activités de Brain Gym est de fournir les informations musculaires et viscérales nécessaires à l'intégration et la suppression des effets négatifs des réflexes non intégrés.***

C'est avec l'accord de Svetlana Masgutova PhD que je vous présente cet article, car selon Svetlana, si cet article était ré-écrit aujourd'hui les termes en seraient les mêmes !

³ *Gathering* : rassemblement ou congrès en anglais.

Étude de l'influence des mouvement de Brain Gym sur les muscles et les réflexes posturaux

Par Svetlana Masgutova PhD
Faculty Russie et Pologne

(Extrait du *Brain Gym Journal USA* – Juillet 2001)

De 1994 à 1999, Svetlana K. Masgutova docteur en psychologie, a effectué une étude à l'Ascension Institute de Moscou. Cette étude était destinée à identifier les correspondances entre les 3 dimensions de l'apprentissage telles que définies par Paul et Gail Dennison, les réflexes archaïques, certains groupes de muscles et des activités de Brain Gym. Les correspondances identifiées sur une population de 522 personnes (composée de 240 enfants en maternelle, 42 enfants en cours élémentaires, et 240 adolescents et adultes) démontrent la nécessité d'encourager les enfants à l'intégration du développement des réflexes par des mouvements tels que ceux pratiqués dans le Brain Gym.

Les réflexes sont des mouvements involontaires qui surviennent en réponse à des informations sensorielles reçues par des neurones, des récepteurs sensoriels du système nerveux. Ils véhiculent l'information de survie, de protection. Sans ces réflexes automatiques, nous serions dans l'impossibilité de vivre et de fonctionner normalement. Pendant l'enfance, la nature nous donne des réflexes primitifs, composés d'actions et de comportements nécessaires à l'apprentissage et au développement par rapport à un certain environnement.

Des scientifiques russes travaillant dans le milieu médical et physiologique nous assurent que les réflexes, et principalement des réflexes archaïques, sont progressivement effacés et finissent par disparaître pour laisser place à des programmes initiés par les plus hauts centres du cerveau. Oui mais, il faut noter aussi que ces mouvements qui sont sensés disparaître, redeviennent souvent actifs, soit avec la maturité ou encore lorsque des difficultés organiques ou fonctionnelles re-surgissent dans le système nerveux central.

La question qui se pose est : si certains réflexes sont sensés disparaître avec le développement des hauts centres du cerveau, pourquoi reviennent-ils avec certaines pathologies ?

Notre avis, similaire à celui du psychologue L.S. Vigotsky, est que les réflexes ne meurent jamais, mais sont intégrés dans les programmes de développement d'une personne. Dans notre travail, nous orientons notre attention sur les réflexes, parce qu'ils font intégralement partie des schémas de développement et qu'ils sont indispensables pour le développement de nos mouvements. En fait, à l'âge d'un an, les réflexes archaïques sont intégrés dans nos mouvements de base mais aussi dans des mouvements contrôlés plus complexes.

Nous développons les réflexes archaïques pour plusieurs raisons :

- Les réflexes archaïques influencent le développement moteur, le mouvement et les déroulements du mouvement.
- Le développement du mouvement dans l'enfance influence de façon vitale le développement du cerveau, ainsi que les facultés mentales et intellectuelles de la vie future d'une personne.
- Les réflexes archaïques sont les bases neurologiques du développement des mouvements contrôlés, ils permettent de pouvoir faire des choix, de raisonner.
- Ces réflexes nous protègent et nous aident à survivre lors de situations stressantes. Nous avons besoin de les reconnaître et de les valoriser au lieu de les remettre en cause.
- Lors de situations stressantes, nous nous replongeons encore et encore dans nos premiers mouvements de développement.

Les réflexes, initiés par le tronc cérébral, nous protègent et nous permettent de survivre car ils ont la priorité sur les fonctions de raisonnement du néo-cortex. Si

cette situation de stress se répète trop souvent, cela réduit les possibilités d'apprentissage, de faire des choix et en fait cela réduit les chances d'un développement normal. Problèmes de développement et d'intégration, stress répétés, besoin non assouvis, voilà autant de faits qui font que les réflexes peuvent être actifs.

CLASSIFICATION DES RÉFLEXES

Centraux et périphériques :

- *Réflexes centraux* – axe central du corps et mouvement impliquant l'ensemble du corps.
- *Réflexes périphériques* commencent à la périphérie du corps tels les bras et les jambes.

Réflexes simples et complexes :

- *Réflexes simples* n'ont qu'une seule direction.
- *Réflexes complexes* sont multidirectionnels et demandent plusieurs mouvements ou actions.

Réflexes de développement et réflexes qui durent toute la vie :

- *Réflexes de développement* apparaissent et sont actifs pendant la grossesse, la naissance, l'enfance.
- *Les réflexes qui durent toute la vie* : tels que ceux activés par l'équilibre, le contrôle de la posture, la démarche, les muscles de la posture et enfin le réflexe de protection des tendons.

Réflexes dynamiques et posturaux (statiques) :

- *Un réflexe dynamique* c'est la réaction du corps à une stimulation par le mouvement.
- *Un réflexe postural ou statique*, c'est la réaction qui prépare le corps à une posture particulière.

- Les réflexes des 3 dimensions du BG

Ceux-ci varient en fonction de l'influence du réflexe sur le développement du cerveau triunique et sur les trois dimensions correspondantes.

(Se référer au cours de Svetlana Masgutova pour la description des réflexes – je n'en fais pas la traduction car je tiens à garder l'attention aujourd'hui sur les mouvements de Brain Gym)

MÉTHODOLOGIE

522 personnes d'âges divers ont participé à cette recherche qui a eu lieu à « Ascension Institut » de Moscou et Orekhovo-Souevo City. La vérification musculaire a été utilisée afin d'étudier les informations suivantes :

1. Mode de repérage ou mode automatique pour les réflexes dynamiques et posturaux.
2. Trois dimensions de l'intelligence (Brain Gym).
3. Difficultés et défis que les personnes avaient à présenter leurs « problèmes ».
4. Réponse du tonus musculaire des 42

muscles présentés par John Thie dans son livre *Touch For Health* – et leurs méridiens correspondants.

CORRESPONDANCES ENTRE RÉFLEXES ET COMPORTEMENT

Dans cette étude, enfants et adultes ayant des difficultés de communication et de manque de confiance en eux, nous avons trouvé une connexion entre la latéralité et les muscles sus-épineux ainsi que les réflexes main-bouche (43%) et de Babinski (53%).

Parmi les personnes qui ont mentionné avoir une mauvaise mémoire, 78% avaient une latéralité non intégrée, les muscles du cou faibles et le réflexe tonique asymétrique du cou non intégré.

Les personnes ayant des difficultés émotionnels, qui préfèrent rêver et avoir recours à la fantaisie plutôt que de faire face à la réalité ont la dimension de

centrage en mode de repérage avec une inhibition du muscle grand pectoral claviculaire, les muscles extenseurs et fléchisseurs du cou et ne peuvent pas ramper (Bauer 87%, Moro 54%).

Les réflexes non intégrés, les muscles en mode de repérage et les méridiens correspondants étaient « intégrés » suite à l'exécution de certains mouvements de Brain Gym (voir tableau ci-après).

L'hyperactivité, ainsi que le manque de transition entre l'exécution de tâches concrètes et entre des tâches impliquant la logique, montrait un problème chronique de la dimension de concentration, les muscles sacro spinaux et le réflexe symétrique du cou (49% des cas). Les enfants souffrant de manque d'attention avaient les muscles jumeaux, soléaires et sacro-spinaux débranchés, et le réflexe de protection des tendons hyperactif (56%). Ces caractéristiques sont très répandus.

Des muscles aux cellules grises

Brain Gym¹ (gym cerveau) est une technique originale qui se propose de relier les mouvements du corps aux fonctions cérébrales impliquées dans l'apprentissage, grâce à vingt-six exercices. Quelques exemples.

■ **Marcher sur place** en touchant alternativement d'une main le genou opposé. Praticé régulièrement, ce « cross crawl » développe les réseaux de neurones, optimise la communication entre les deux hémisphères et fluidifie nos facultés de raisonnement.

■ **Faire l'éléphant** : coller l'oreille sur l'épaule, et avec le bras du même côté tendu devant soi comme une trompe, tracer des « huit couchés » (symbole mathématique de l'infini) en suivant des yeux. Cela facilite l'attention et la mémorisation,

■ **Assis, debout ou allongé**, croiser les chevilles et les poignets, entrelacer les doigts et retourner les mains vers l'intérieur au niveau de la poitrine. Tout en respirant profondément, rester une minute puis décroiser les jambes et joindre le bout des doigts. Cette position des contacts croisés permet notamment d'augmenter l'attention et la clarté de l'écoute. ■

1- A LIRE : "LA GYMNASTIQUE DES NEURONES" DE CARLA HANNAFORD (JACQUES GRANCHER, 1999). RENS. : 02.31.44.27.84. OU SUR BRAINGYMFRANCE.ORG.

Psychologies Magazine - avril 2004

CLASSIFICATION DES RÉFLEXES

	Centraux		Périphériques	
	Dynamiques	Posturaux	Dynamiques	Posturaux
Simple	<ul style="list-style-type: none"> Paume-bouche Spinal de Galant et de Pérèze 	<ul style="list-style-type: none"> Soutien des mains (parachute) 	<ul style="list-style-type: none"> Agrippement Babinsky 	
Complexes	<ul style="list-style-type: none"> Marche automatique de Thomas Ramper de Bauer Moro <i>Bonding</i> Protection des tendons 	<ul style="list-style-type: none"> Redressement statique Réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC) Réflexe tonique symétrique du cou (RTSC) Tonique labyrinthique Pavlov : « Qu'est ce que c'est ? » Landau 		

RELATION ENTRE LES DIMENSIONS DU BRAIN GYM, LES MUSCLES ET LES RÉFLEXES

Dimensions du Brain Gym	Muscles-clé et du TFH associés	%	Réflexes	%	Catégories de Brain Gym
LATÉRALITÉ (474=78%) Communication, confiance en soi et mémoire	Sus-épineux Robot (474)	100	<ol style="list-style-type: none"> Asymétrique tonique du cou (369) Agrippement (303) Paume-bouche (203) Babinsky (251) <i>Bonding</i> (388) 	<ol style="list-style-type: none"> 78 64 43 53 82 	Mouvements de la ligne médiane (347=73%)
CENTRAGE (362=69%) Enracinement et stabilité émotionnelle	Grand pectoral claviculaire Nageur (362) <ul style="list-style-type: none"> Fléchisseurs antérieurs du cou (349) Extenseur postérieurs du cou (297) Angulaire de l'omoplate (172) Brachio-radial – Long supinateur (167) 	100 <ul style="list-style-type: none"> 97 82 48 46 	<ol style="list-style-type: none"> Marche automatique de Thomas Ramper de Bauer Moro Landau Soutien des mains (Parachute) Orientation de Pavlov "Qu'est ce que c'est ?" ("<i>Guiding</i>") 	<ol style="list-style-type: none"> 34 87 54 36 56 48 	Exercices énergétiques et d'approfondissement (283=78%)
FOCALISATION (497=95%) Auto-détente, attention et accès aux compétences logiques	Grand dorsal Pingouin (497) <ul style="list-style-type: none"> Triceps (175) Trapèze moyen (288) Trapèze inférieur (349) Opposant du pouce (197) 	100 <ul style="list-style-type: none"> 35 56 70 40 	<ol style="list-style-type: none"> Redressement statique Tonique symétrique du cou Landau Spinal de Galant et de Pérèze Tonique labyrinthique Protection des tendons Orientation de Pavlov "Qu'est ce que c'est ?" ("<i>Guiding</i>") 	<ol style="list-style-type: none"> 49 53 48 67 54 56 32 	Activités d'allongement (356=73%)

MOUVEMENTS DE LA LIGNE MÉDIANE : LATÉRALITÉS

Activité de Brain Gym	Muscle TFH	Méridien	Réflexe
Cross Crawl	Abdominaux Quadriceps Fléchisseurs du cou Extenseurs du cou Grand pectoral claviculaire Sus épineux	Intestin Grêle Intestin Grêle Estomac Estomac Estomac VC, VG	Ramper de Bauer RTAC Babinski <i>Bonding</i> Moro
8 couché	Deltoïde ant. Deltoïde moyen Gd dentelé Muscles des yeux	Vésicule Biliaire Poumon Poumon	Main-bouche Réaction langue-oeil Coordination main-œil Parachute Tonique symétrique du cou <i>Bonding</i> Moro Pavlov : « qu'est-ce que c'est ? »
Crayonnage en miroir	Deltoïde ant. Deltoïde moyen Gd dentelé Muscles des yeux	Vésicule Biliaire Poumon poumon	Main-bouche Coordination main-œil Réaction main-œil Parachute Tonique symétrique du cou <i>Bonding</i> Moro Pavlov : « qu'est-ce que c'est ? »
8 de l'alphabet	Deltoïde ant. Deltoïde moyen Gd dentelé Muscles des yeux Muscles motricité fine	Vésicule Biliaire Poumon poumon	Préhension Main-bouche Réaction langue oeil Coordination main-œil Parachute Tonique symétrique du cou
Éléphant	Jambiers ant. + post Sacro-spinaux Quadriceps	Vessie Vessie Intestin grêle	Tonique symétrique du cou Coordination bras-œil Marche automatique de Thomas Tonique labyrinthique Redressement du corps
Roulements du cou	Fléchisseurs du cou Extenseurs du cou Trapèze supérieur	Estomac Estomac Rein	RTAC Tonique labyrinthique Redressement du corps
Balancements	Abdominaux Iliaque Psoas Grand fessier Moyen fessier	Intestin grêle Rein Rein Maître du cœur Maître du coeur	Tonique labyrinthique Ramper de Bauer <i>Bonding</i> Pavlov : « qu'est-ce que c'est ? »
Respiration abdominale	Abdominaux Diaphragme	Intestin grêle Poumon VC VG	<i>Bonding</i> Respiration (naturelle et retenue)
Cross crawl assis	Abdominaux Quadriceps Fléchisseurs du cou Extenseurs du cou Gd pect claviculaire	Intestin grêle Intestin grêle Estomac Estomac Estomac	Tonique labyrinthique Ramper de Bauer RTAC <i>Bonding</i>
Dynamiseur	Diaphragme Fléchisseurs du cou Extenseurs du cou Trapèze supérieur	Poumon Estomac Estomac Rein VC VG	Tonique labyrinthique Réaction langue-oeil Tonique symétrique du cou <i>Bonding</i> Landau Pavlov : « qu'est-ce que c'est ? »

EXERCICES ÉNERGÉTIQUE ET ATTITUDES D'APPROFONDISSEMENT : CENTRAGE

Activité de Brain Gym	Muscle TFH	Méridien	Réflexe
Eau	Psoas Gd pect claviculaire Fléchisseurs du cou Extenseurs du cou Sus épineux	Rein Estomac Estomac Estomac VC VG	Tonique labyrinthique Main-bouche Réaction langue-yeux Moro Landau
Points du cerveau	Psoas Gd pect claviculaire Sus épineux Grand rond Abdominaux Muscles des yeux	Rein Estomac VC Poumon Intestin grêle	Main-bouche Coordination main-œil Parachute Ramper de Bauer
Points d'enracinement	Fléchisseurs du cou Extenseurs du cou Grand dentelé Sus épineux Muscles des yeux	Estomac Estomac Poumon VC	Marche automatique de Thomas Ramper de Bauer Main-bouche Réaction langue-yeux Coordination main-œil Extension croisée Bonding Pavlov : « qu'est-ce que c'est ? » Tonique labyrinthique Moro
Points d'équilibre	Gd pect. claviculaire Fléchisseurs du cou Extenseurs du cou Brachio-radial Sus épineux Grand rond Abdominaux Muscles des yeux	Estomac Estomac Estomac Estomac VC VG Intestin grêle	Main-bouche Moro Marche automatique de Thomas Réaction langue-yeux Coordination oreille-axe Parachute Allongement croisée
Points de l'espace	Angulaire de l'omoplate Grand rond Sacro-spinaux Jambiers ant + post. Abdominaux	Estomac VG Vessie Vessie Intestin grêle	Tonique symétrique du cou Coordination main-œil Marche automatique de Thomas Parachute Pavlov : « qu'est-ce que c'est ? » Landau Tonique labyrinthique Redressement du corps Allongement et enracinement
Bâillements énergétique	Sus épineux Diaphragme Gd dentelé Fléchisseurs du cou Extenseurs du cou Trapèze supérieur Muscles du visage	VC Poumon Poumon Estomac Estomac Estomac Rein	Main-bouche Réaction langue-yeux Coordination main-œil Moro Landau
Ouvrir grand ses oreilles (Casque d'écoute)	Trapèze supérieur Brachio radial Muscles de la face	Rein Estomac	Pavlov qu'est-ce que c'est ? Parachute Main-bouche Coordination oreille-axe Coordination main-œil-oreille
ATTITUDES D'APPROFONDISSEMENT			
Contacts croisés	Abdominaux Gd pect claviculaire Sous épineux Gd rond	Intestin grêle Estomac VC VG	Tonique labyrinthique Main-bouche Réaction langue-yeux Moro
Points positifs	Gd pect. claviculaire Sus épineux Gd rond abdominaux	Estomac VC VG Intestin grêle	Main-bouche Parachute Pavlov : « qu'est-ce que c'est ? » Landau

ACTIVITÉ D'ALLONGEMENT : FOCALISATION

Activité de Brain Gym	Muscle TFH	Méridien	Réflexe
Chouette	Fléchisseurs du cou Extenseurs du cou Trapèze supérieur	Estomac Estomac Rein	RTAC Tonique labyrinthique Redressement du corps Pavlov : « qu'est-ce que c'est ? »
Activation du bras	Deltoïde Gd dentelé Triceps Gd dorsal Trapèze inférieur Trapèze supérieur	Poumon Poumon Rate pancréas Rate pancréas Rate pancréas Rein	Tonique labyrinthique Allongement du corps Tonique symétrique du cou Cou Protection des tendons Main-bouche Landau
Flexion du pied	Jumeaux jambiers ant + post. soleaires muscles du pied	Triple. Réchauffeur Vessie Vessie	Protection des tendons Babinski Agrippement
Pompe du mollet	Jumeaux Jambiers ant + post. quadriceps	Triple. Réchauffeur Vessie Intestin grêle	Redressement du corps Tonique symétrique du cou Protection des tendons
Planeur	Sacro-spinaux Jumeaux Ischio-jambiers Gd fessier Moyen fessier	Vessie Triple. Réchauffeur Gros intestin Maître du cœur Maître du coeur	Allongement du corps Tonique symétrique du cou Protection des tendons Tonique labyrinthique <i>Bonding</i> Landau
Pieds sur terre	Iliaque Trapèze supérieur psoas	Reins Reins Reins	Redressement du corps RTAC Protection des tendons Pavlov : « qu'est-ce que c'est ? »

Pour résumer, ces faits montrent la connexion entre les réflexes archaïques, les fonctions des muscles du *Touch For Health*, les trois dimensions du Brain Gym et les défis de développement personnel. Cette grande correspondance nous démontre une fois de plus l'importance de l'intégration des réflexes archaïques dans les mouvements de tout le corps. **Tous les mouvements de Brain Gym ont pour mission de ré-animer les fonctions naturelles et les mécanismes des muscles nécessaires à certains réflexes.**

VUE D'ENSEMBLE DE NOTRE TRAVAIL D'INTÉGRATION

Dans nos recherches, à l'*Ascension Institute*, nous travaillons avec de nombreux enfants et adultes dont les réflexes sont hyperactifs et dont les dimensions de latéralité, centrage et focalisation sont très peu intégrées ou totalement absentes. Notre recherche nous mène à croire qu'une pauvre intégration des réflexes est tout d'abord due à trois facteurs :

1. Excès de stimulation ou mauvaise intégration d'un réflexe dans la petite enfance ou l'enfance (le réflexe devient hyperactif).
2. Manque de travail d'un réflexe ou réflexe peu développé dans ses premiers développements (le réflexe devient alors hypoactif, sans réaction)
3. Mauvaise coordination entre le réflexe et le muscle correspondant (mauvais muscle impliqué).

Nous avons constaté que l'apprentissage sous stress affecte tout particulièrement les réflexes archaïques et les traumatise parfois. La mémorisation par le cerveau de réflexes sous stress peut donner suite à la mémorisation de faux mouvements. Cette mémorisation peut être tellement intense qu'elle peut bloquer les nouveaux mouvements ainsi que l'apprentissage. Les réflexes archaïques ont une très grande influence

sur le développement mental et personnel d'une personne. Notre travail est de « communiquer » avec les réflexes sous stress, non intégrés grâce au langage des mouvements de Brain Gym, afin de rendre la vie, d'autoréguler, d'intégrer les mécanismes du corps entier.

L'apprentissage naturel est basé sur l'autorégulation d'expériences, sur le mécanisme d'intégration du cerveau grâce aux mouvements. Ce mécanisme est basé sur le plaisir et l'apprentissage facile, fluide, dirigé par des procédés involontaires, spontanés, des activités et même la créativité.

Les mouvements nous donnent l'expérience et nous aident à découvrir nos possibilités et opportunités. **Le but des activités de Brain Gym est de fournir les informations musculaires et viscérales nécessaires à l'intégration et la suppression des effets négatifs des réflexes non intégrés.**

Travail avec les réflexes chez un enfant de 4 ans

Par Agnès CANU
Instructrice/consultante en Brain Gym

C'est avec beaucoup de plaisir que je vous présente le cas de l'enfant R.S., afin que les lecteurs de Brain Gym France puissent apprécier certaines des possibilités d'amélioration que nous offre l'intégration des réflexes archaïques dynamiques et posturaux dans le mouvement de l'ensemble du corps et des réflexes de vie selon la docteure en psychologie, Svetlana Masgutova, que je remercie ici vivement pour son excellent travail de recherche en Neuro-kinesthésie.

Agnès CANU

ÉTUDE DE CAS

Tout d'abord je dois remercier vivement Madame S., qui a suivi scrupuleusement tous les conseils et aidé son fils à pratiquer quotidiennement tous les exercices qui ont été proposés sans jamais se décourager.

CONSULTATION BILAN le 06/12/2003 de l'enfant R.S. âgé de 4 ans et 6 mois.

MOTIF :

Madame S., désespérée, prend rendez-vous pour son fils R. après avoir consulté :

- une orthophoniste dans un centre médical parisien qui ne peut le suivre : « je ne peux rien faire pour lui pour l'instant » (R. avait alors 3 ans et demi) ;
- un psychologue qui n'a rien noté de spécifique : « tout est normal » ;
- une psychomotricienne avec qui, R. a eu un suivi régulier (1 fois puis 2 fois par semaine depuis mars 2003) et auprès de laquelle sont à noter une évolution positive sur le plan corporel mais pas d'amélioration sur le plan du langage.

ANTÉCÉDENTS :

R. a eu une naissance traumatisante avec cordon autour du cou ; il est né « bleu ».

SITUATION au 6/12/2003 :

- R. est le second d'une fratrie de 2 enfants. Il joue peu avec son frère.
- R. semble dans « son monde » à 90% dit sa maman et il n'accepte que sa seule présence.
- R. vit dans un monde d'animaux et émet continuellement des sons ressemblants à leurs cris.
- R. dit 9 mots : oui - non - papa - maman - viens - donne - l'eau - encore - au revoir.

Actuellement en 2ème année de maternelle, la maîtresse parle d'enfant à « tendance autiste », « turbulent », voire « hyperactif ». R. ne s'assoit pas plus de 2 minutes. Il n'est présent dans aucune des activités proposées, il n'accepte pas d'écrire ni de répéter, ni de dire « présent » ou de faire un signe. Il ne peut ni utiliser ni tenir une paire de ciseaux. R. ne respecte aucune des consignes émises par elle. Elle ne sait plus que faire avec lui.

OBSERVATIONS : ATTITUDE ET COMPORTEMENT au cours de la 1ère séance :

- R. ne cesse de faire des « allers et retours » dans le couloir.
- Il montre une grande inquiétude et une suractivité mentale.
- Il n'accepte pas les jeux qui lui sont proposés, reste dans « son monde ». Il n'écoute pas.
- Impossible de toucher les zones : occiput, cou, nuque, épaules, partie supérieure des omoplates.
- Il n'accepte pas les écharpes autour du cou ni un quelconque vêtement sur la tête passant au-dessus des oreilles.
- Une raideur de la nuque est à noter (une visite chez un ostéopathe est conseillée).
- R. ne parle pas, il émet des sons

- ressemblants à des cris d'animaux.
- Il n'a pas été possible d'établir son profil d'organisation cérébrale.
- Pas de pince de précision pour la tenue du stylo (main droite).

[...]

ÉVOLUTION suite aux CONSULTATIONS « ÉQUILIBRAGE » : intégration des réflexes archaïques.

1ère stratégie : radiation du centre du corps.

Réflexe Spinal de Pérèze hyperactif. Réflexe Spinal de Galant. Réflexe d'embrassade de Moro phase 2. Marche automatique de Thomas. Réflexe de Babinsky. Réflexe de soutien des mains (parachute).

Réflexe Tonique Asymétrique du cou hyperactif. Réflexe de Babkin (paume-menton). Réflexe Tonique Symétrique du cou. Réflexe de préhension (*Grasping*) de Robinson et de traction des mains.

Réflexe d'enracinement (stabilité). Réflexe de centrage.

Après la 1ère séance : mi-décembre 2003 :

R. ne fait plus d'allers-retours dans les couloirs ou autres lieux.

Après la 2ème séance : fin décembre 2003 :

R. prononce de nouveaux mots. (Il est conseillé de faire un bilan avec un spécialiste du langage).

Il commence à bien tenir son stylo (sa maman, lui fait faire des « 8 couchés »).

Madame S. raconte à son fils sa naissance : R. écoute avec intérêt et demande pour la 1ère fois de prendre un bain et a dit le mot « bain » et il a compris qu'il était dans le ventre de sa mère.

Après la 3ème séance : mi-janvier 2004 :

R. écoute les consignes en classe et prend plaisir à faire ce qui est demandé.

« Il est à 90% avec nous et 10% dans son monde » dit sa maman.

Après la 4ème séance : fin janvier 2004 :

R. commence à faire des petites phrases.

R. donne la main à son papa pour la 1ère fois puis fait des promenades avec lui sans sa maman.

Il se met entre ses parents dans le lit pour la 1ère fois. Une communication s'installe avec son père.

Après la 5ème séance : mi-février 2004 :

R. joue avec son frère continuellement. En voyage en Algérie, il est constamment avec le personnel de la maison, avec le jardinier et passe la journée dans le jardin avec son frère et

les animaux de la basse-cour.

Son langage se développe progressivement.

(Madame S. lui masse quotidienne-ment le haut du dos jusqu'à l'occiput.)

Après la 6ème séance : début mars 2004 :

R. dort pour la 1ère fois avec sa grand-mère. Il n'a pas montré de signe d'inquiétude.

Il accepte pour la 1ère fois un bonnet jusqu'aux oreilles et ne veut pas le retirer.

Il progresse en écriture, il écrit quelques lettres. Il lit des lettres et répète des syllabes.

Il peut découper avec des ciseaux.

Il s'intéresse à tout. Il est 100% présent.

Il est entré dans une phase où il veut communiquer, trouver sa place, se faire connaître.

Il parle tout le temps mais on ne comprend pas toujours ce qu'il dit.

En classe : Il écoute toutes les histoires et les comprend.

Il accepte de s'asseoir avec les autres.

Il dit « présent ».

Il veut apprendre les chiffres.

Il participe activement aux activités sportives du début à la fin et respecte les consignes.

Il fait tout ce qui lui est demandé cependant il a besoin qu'on lui tienne la main pour faire ses activités écrites.

Divers jeux lui sont proposés pour développer la préhension.

...à suivre...

Lettre ouverte à Alexandre « Le plus handicapé des deux »

Cher neveu,

La vie nous réserve parfois de drôles de surprises. Il y a six ans, lorsque tu es né, je n'avais pas imaginé que tu m'enseignerais tant de choses ! Tes surprises à toi sont drôlement agréables et constructives pour moi, car elles sont faites d'échanges, de transmissions.

Pourtant, il avait fallu faire *vraiment* connaissance... Et oui ! L'obstacle paraissait bien haut pour la normopathe que je suis. Ce n'était pas le désir qui manquait, mais je sentais ma compréhension limitée.

Alors je découvre en toi un guide formidable. J'observe, je t'observe et je chemine sur une route nouvelle. Je ne te parlerai pas de technique (car tu connais bien ça, toi, la technique « spéciale polyhandicapés »...), mais d'une traversée au-delà des apparences jusqu'au cœur de ton existence. J'apprends à reconnaître tes différences pour te localiser en une place inconditionnée. Voilà l'invitation que tu me lances à chaque instant, presque comme un défi.

Pas de dignité dans la charité puisque



nous sommes semblables : nos origines sont les mêmes sans nul doute ! Alors, je dois pouvoir te comprendre.

Ton corps est ton seul allié pour franchir les limites, pour établir la relation, et toi tu en uses avec un charme tel, que je suis séduite. Non vraiment, je ne ferai pas l'économie de cette rencontre. Je laisse au placard l'arsenal de « la toute puissance thérapeutique », et je me laisse éduquer.

Je porte sur toi mon attention bienveillante et chacune de nos rencontres est nourrie d'un véritable désir de progression, quelle que soit la modestie

des objectifs de travail énoncés. Tu me montre le sens profond de mon travail, et la voie sur laquelle tous les cadeaux de connaissance, de savoirs (et de doutes) - offerts par Paul Dennison, John Thie, Svetlana Masgutova, Wayne Topping... mes collègues, confrères et stagiaires - se partagent à l'infini.

C'est un pari que tu as fais avec le genre humain. Cette épreuve force l'admiration et en elle je comprends pleinement l'essence de ma mobilisation d'accompagnant. Grâce à toi, me voici en possession de richesses insoupçonnées. Quelle joie !

Alors, puisque j'en en plein les poches et que toi tu ne peux pas encore remplir seul les tiennes, j'y glisse dedans, avec bonheur, mille et un Mercis.

Au fait, il paraît que tu ne parles pas ! Mais... il m'a semblé t'entendre... je pense que je devrais consulter ! Ton sourire en signe d'accord pour que je partage cette lettre avec les lecteurs de ce journal me comble.

Délicieuse journée à toi.

Ta tante, Annie

Petit Portrait d'un grand penseur : Lev Vygotski

Par Annie Lenorais

Lev Vygotski est né en 1896 près de Minsk. Il est le deuxième enfant d'une famille de huit.

Élève très brillant, il sera admis à l'université de Moscou à l'âge de 16ans ½, fait rarissime à l'époque pour un enfant juif. Il y étudiera la médecine et le droit mais il fréquente également à la même époque l'université Chianiavski, institution non-officielle créée en 1911 où se retrouvent les étudiants anti-tsaristes. Là, il étudie l'histoire, la philosophie, la psychologie, la littérature, et ses premières publications paraissent : des critiques littéraires dans des revues.

La révolution d'octobre ayant aboli la discrimination antisémite, il se lance dans des activités pédagogiques. Le bouillonnement social et intellectuel d'alors est extraordinaire, et Vygotski est au cœur de cette vie avant-gardiste. Il lit Spinoza, Marx, Freud, Pavlov et Potebnia, le grand linguiste de Kharkov. En 1919, il contracte la tuberculose. Cela semble redoubler son désir d'initiative. Il crée un laboratoire de psychologie pour étudier les tout-petits dans les jardins d'enfants : c'est le creuset dans lequel s'élaborera la matière de *Psychologie pédagogique*, œuvre publiée en 1926. Il se marie en 1924 et deux filles naîtront de cette union.

A 28 ans, il est nommé directeur de l'Institut de Psychologie de l'Université de Moscou. C'est le tournant de sa vie. Désormais, il se consacrera entièrement à la psychologie. Son désir est de reformuler une pédagogie adaptée aux personnes en prise

avec l'analphabétisme ou avec des difficultés physiologiques allant de la surdité au retard mental. Entre 1925 et 1934, il mène de front recherche et enseignement, voyage en Europe et y transmet ses idées. Il forme également des pédagogues en Asie centrale. Son rythme de vie est frénétique car il sait ses jours comptés.

La contribution majeure de Vygotski est en psychologie de l'éducation, et particulièrement sur le fonctionnement et le développement du langage. Les références à Piaget, dont il admire le travail de recherches, sont très présentes particulièrement dans *Pensée et Langage*, ouvrage paru en 1934. Il y élabore une pensée nouvelle, qu'il va développer dans une théorie admirable. Il dictera le dernier chapitre de ce livre sur son lit de mort.

Son œuvre maîtresse, *Pensée et langage*, ne sera traduite intégralement en français qu'en 1985, grâce au concours de l'excellente Françoise de Séve. Depuis, on assiste à une grande diffusion des idées de Vygotski, idées montrant les liens existant entre enseignement, apprentissage et développement.

De nombreux chercheurs considèrent le langage comme 'instrument' de la pensée. Chez Vygotski, le langage n'exprime pas la pensée mais la réalise. Telle est, selon lui, la base d'un programme de recherches multidirectionnelles : l'activité vitale du sujet et

des sujets, la rencontre des affects et des émotions assurent le dynamisme de la signification. Sur ce fond, qui n'est pas linguiste mais expressif, le langage peut devenir un instrument psychologique pour la personne. Il convient donc de dissocier «sens et signification».

La liberté d'esprit en est une illustration : il propose une réponse très originale des rapports entre pensées et langage. Dans le domaine de l'apprentissage, la portée de l'œuvre de Vygotski est considérable tant du point de vue théorique que du point de vue pratique car il redéfinit les rapports existant entre développement et apprentissage.

A la lecture de son œuvre, je comprends mieux pourquoi Svetlana Masgutova - qui donne au développement moteur de l'enfant une place primordiale pour rétablir des processus cognitifs - est une si grande admiratrice de Lev Vygotski et le compte au nombre des «génies russes».

BIBLIOGRAPHIE :

- *Pensée et langage*, Lev Vygotski, 3^{ème} édition de la traduction française (1998) La Dispute, Paris
- *Portraits d'éducateurs, Lev Vygotski Pédagogue et penseur de notre temps*, Gérard Vergnaud, Hachette Éducation

Mes livres de chevet du moment



Par Annie LENORAIS

Il est encore et toujours utile de revenir sur l'importance de l'eau dans notre fonctionnement.

Mais pourquoi l'eau est-elle si indispensable, comment connaître toutes ses caractéristiques ? Voici des réponses claires et limpides apportées par les Docteurs *Pascale Monnerot et André Monroe* dans la deuxième édition revue et complétée de *L'ÉLOGE DU VERRE D'EAU* ; mille et une raisons de boire naturel. Éditions Chiron.

Les auteurs nous décrivent simplement le métabolisme de l'eau et les conséquences d'un déficit chronique.

Boire de l'eau est un geste simple et pourtant l'éducation de la bonne hydratation

est encore à poursuivre.

Vous trouverez dans ce livre des conseils sur les différentes façons de boire, les moments, les quantités, les apports en minéraux potassium phosphore magnésium calcium...

Les quantités varient selon l'âge, le poids et les situations de vies particulières comme la toute petite enfance, la grossesse, les activités physiques et bien sur le stress.

A la fin de l'ouvrage vous pouvez répondre à une vingtaine de questions sur l'eau afin de tester vos connaissances et celles de votre entourage... cela peut-être très éducatif !

J'ai aimé la simplicité et l'impression bleue délicate, c'est « clair comme de l'eau de roche ».

Ce sujet est inépuisable et dans ma pratique quotidienne je sais à quel point nous devons transmettre le message de son importance.

Les vertus de l'eau sont nombreuses et pas encore toutes connues, nous avons la chance d'avoir, à notre disposition, cet élément irremplaçable pour notre santé et notre bien-être.

L'eau est précieuse, respectons là car elle nous fait vivre.

Le roman du moment

Par Annie LENORAIS

Un monde libre ! Nous sommes en Globalia. La liberté oui, mais sécurisée, c'est-à-dire contrôlée, surveillée, modelée à l'image des personnes qui y vivent. Ces dernières finissent par toutes se ressembler. L'intégralité de la tuyauterie fonctionnelle est remplaçable mais il y a plus : les rides sont effacées, les corps sont sculptés, les seins siliconés. Tel est le profil tendance des personnes de *grand avenir* (en Globalia, terme qui signifie vieux).

Les écrans publicitaires sont les nouveaux politiques, l'environnement y est très écologiquement correct, la peur cultivée pour contrôler et endormir les esprits. En résumé, Liberté Infinie avec Tolérance 0. Mais n'ayez aucune inquiétude : la Protection Sociale veille sur vous et vous entoure d'une gentille ouate rosée pour votre confort permanent.

Dans ce décor, l'aventure commence pour Kate et Baïkal. Ils vont vivre une histoire d'amour offrant une résistance à ce monde. Ils sont jeunes, donc rares. Leur

image est insupportable car en Globalia on ne meurt plus, mais on ne naît plus non plus. Ainsi, la conscience épanouie ne peut appartenir qu'aux personnes d'expérience.

La lucidité de ces deux personnages les pousse à la fuite pour ne pas se soumettre à cette « démocratie » aux contours dangereux. Il leur faut franchir la frontière, entrer dans les non-zones où tout n'est que désolation et misère. Pourtant, c'est là qu'ils trouveront le bonheur.

Ce roman est une fiction visionnaire de notre société, de ce qu'elle pourrait devenir. On y court si vite... Au fil des pages, j'ai été renvoyée à mes émotions, à mes réflexions sur l'avenir, sur les apparences, à mes sensations d'opacité perceptibles à travers la transparence de ce qui nous entoure et donc à mes choix.

Jean-Christophe Ruffin, auteur de romans et d'essais socio-économiques

consacrés au tiers monde et aux questions humanitaires, réussit ici une osmose entre ces deux formes d'écriture.

Sa vision romancée de notre civilisation, vue sous l'angle économique-politique, nous fait percevoir l'humain avec une clairvoyance parfois terrifiante mais dans laquelle nous pouvons puiser nos propres forces de résistance. Je n'ajouterai qu'un seul souffle d'Espoir à la fin du récit. Il me manquait...

Globalia, un monde d'intrigues, d'aventure et d'amour, 500 pages d'une écriture fluide et agréable et une postface dont les derniers mots sont du poète Lawrence Ferlinghetti : « *Il est bon d'avoir l'esprit ouvert mais pas au point que le cerveau tombe par terre...* »

A lire, A méditer...

Globalia
Jean-Christophe RUFFIN
Éditions Gallimard



Courrier des lecteurs



Écrivez-nous sur le forum Internet : www.braingymfrance.org

Bonjour Annie,

J'ai lu ton article le cap sur l'entreprise et peut être pourras-tu m'éclairer de tes lumières ! En bref :

- *Je passe le consultant/enseignant à la fin du mois d'août.*
- *J'ai en projet de faire des ateliers ou proposer des stages de courte durée (1h30) à des entreprises. J'envisage une sorte d'équilibrage thématique en groupe lié à leurs besoins. [...]*
- *A ce jour j'ai déjà plusieurs idées quant aux thèmes destinés plutôt aux employés ou cadres....*

N'étant encore qu'au début du projet, je pose beaucoup de questions sur sa viabilité !

- *As-tu rencontré des difficultés particulières ? y a-t-il des demandes particulières ?*
- *En fait j'aimerais profiter de ton expérience à tous les points de vue.*

*Merci de ton attention et à bientôt
Sandrine*

Chère Sandrine,

Je te remercie ainsi que toutes les personnes qui m'ont fait parvenir leurs remarques portant sur cet article paru dans le Journal du Brain Gym numéro 1. Vos demandes de précisions portent souvent sur l'organisation d'une telle intervention.

Tout d'abord je tiens à préciser que cette expérience était une première pour moi.

Mon projet est venu à la suite d'une demande formulée par le groupe de dirigeants en formation cette année-là. Les responsables de la chambre régionale du commerce et de l'industrie m'ont alors demandé de préparer mon intervention après une rencontre avec ce groupe afin de cibler leurs demandes principales.

Ce qui signifie que ce n'était pas une candidature spontanée de ma part, simplifiant le côté commercial du projet.

Ceci dit pour être acceptée, la présentation devait comporter un certain nombre de points dont je fais ici un bref résumé.

Résumé des attentes des participants :

- Apprentissage de techniques permettant une meilleure concentration.
- Apprentissage de notions simples de physiologie du cerveau.
- Adaptation des techniques aux situations de la vie quotidienne (Voiture, ordinateur, téléphone).
- Préparation d'entretien.

Programme de l'intervention :

- Notions simples de physiologie du cerveau : Fonctions cérébrales et corporelles impliquées dans le stress.
- Apprentissage de notions posturales permettant à chacun de comprendre l'interaction corps / cerveau.
- La libération du stress émotionnel.
- Intégration des trois dimensions cérébrales :
 - ✓ La latéralité dimension droite / gauche du corps est concernée dans les processus d'écoute, l'utilisation des yeux, des mains, des oreilles, des deux hémisphères cérébraux ; elle est responsable de nos moyens de **communication**.
 - ✓ Le centrage, dimension haut / bas du corps, est lié à nos capacités d'**organisation** physique et émotionnelle.
 - ✓ La focalisation, dimension avant / arrière du corps, est concernée par nos réactions de survie. Elle est impliquée pour la concentration et la **compréhension**.
- Travail sur la respiration qui nous donne notre force et que l'on a ten-

dance à retenir en situation de stress.

- Écologie personnelle : la régulation des entrées / sorties (Nutrition, vision, mental) joue un rôle non négligeable dans l'apprentissage de nos capacités d'auto-gestion.
- Utilisation de mouvements simples et pratiques, rôle et fonctionnement. Adaptation à la vie professionnelle et personnelle.

Pour chacune de ces phases, des exercices pratiques seront réalisés par les participants.

Durée de l'intervention :

Pour moi, l'intervention était limitée à une journée correspondant au crédit d'heures restant pour cette session, il va de soi que mon programme était établi en fonction de cette durée.

Si aucun critère n'est donné, il convient de développer selon les besoins.

Coût de l'intervention : bien entendu, le tarif dépend de la durée.

Pour ce style d'intervention, il est souvent demandé un numéro de formateur que tu peux obtenir après avoir dûment rempli toutes les formalités auprès de la direction régionale du travail, de l'emploi et de la formation professionnelle de ta région.

En ce qui concerne la viabilité, elle dépend essentiellement des contrats que tu obtiendras mais qui « n'essaie rien, n'a rien ».

Voilà, Sandrine, j'espère avoir répondu à tes interrogations et celles des autres également.

Personnellement, je vais suivre un nouveau groupe de dirigeants dans trois semaines pour une nouvelle expérience d'initiation au Brain Gym.

Je me réjouis à l'avance de ce moment.

Bien à toi, Annie.

Les adresses

Vous trouverez ci-dessous une liste de consultants et d'enseignants de la méthode Brain Gym, elle est disponible sur notre site internet où elle y est régulièrement mise à jour.

Toutes les personnes de cette liste :

1. Ont la formation minimum requise pour travailler en individuel (consultants) et certains d'entre eux pour enseigner le Brain Gym (instructeurs).
2. Sont légalement déclarées (URSSAF...).
3. Ont signé un code de déontologie.
4. Respectent les programmes internationaux en vigueur.
5. Adhèrent à l'association Brain Gym France.
6. Suivent une formation continue.



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 !).

BG = Brain Gym OCO = Organisation Cérébrale Optimale CdV = Cercles de Vision DdM = Dynamique des Mouvements 7D = Brain Gym en profondeur ; les 7 dimensions.

FRANCE

Nord Est

- **02160 PONTAVERT**, 4 route de raonnelle : **KOMRAUS Reginé** 06 83 27 77 40 consultant
- **54000 NANCY**, 190 avenue de la libération : **BATAILLE Brigitte** 06 87 51 14 88 cfpn.nancy(chez)notaires.fr BG
- **57000 METZ**, 32 rue Emile Obellianne : **HAMON Roland** 03 87 55 41 96 rolandhamon(chez)wanadoo.fr BG
- **59000 LILLE**, 138 rue Abelard : **ALLAIN Catherine** 03 20 53 18 30 BG
- **59000 LILLE** résidence le" manoir", 49 Avenue Emile Zola : **PASTOR Genevieve** genevieve.pastor(chez)voilà.fr BG
- **59140 DUNKERQUE**, 56 rue du 110e RI : **MARTIN Marie-Paule** 03 28 59 17 08 marie.martin(chez)laposte.net BG
- **59960 NEUVILLE EN FERRAIN**, 37 Rue Jean Jaurès : **DESTAILLEUR Isabelle** 03 20 37 78 01 consultant
- **59960 NEUVILLE EN FERRAIN**, 4 allée Saint Exupéry : **SMET Rose Marie** 03 20 03 03 18 BG
- **60000 BEAUVAIS**, 16 rue de Roncières : **DUHAMEL Maud** 03 44 15 02 25 maud.duhamel(chez)wanadoo.fr consultant

Les **consultants** reçoivent en individuel des personnes qui souhaitent améliorer leurs compétences (enfants, ados, adultes, travail, école, sport...).

Les **enseignants/consultants** en plus d'être consultants, enseignent les cours de Brain Gym. Ces cours sont enseignés sous forme de stages.

•

Nord Ouest

- **14000 CAEN**, 62 rue Pierre de Coubertin : **LANDON Paul** 02 31 53 60 12 paul.landon(chez)mouvements.org BG OCO CdV MdD 7D - <http://www.mouvements.org>
- **14000 CAEN**, 7 avenue de Tourville : **LENORAIS Annie** 02 31 44 27 84 lenorais.annie(chez)wanadoo.fr BG
- **28150 BOISVILLE LA SAINT PERE** 8 rue de moutiers, Chevannes : **LARCHER Francis** 02 37 99 36 25 francis.larcher(chez)wanadoo.fr BG
- **35000 RENNES**, 11 rue des Francs Bourgeois : **PIHERY Joseph** 02 99 87 19 80 BG
- **44510 LE POULIGUEN**, 12 rue delestage : **PROVOST Betty** 02 40 15 18 96 betty-provost(chez)club-internet.fr BG
- **44700 ORVAULT**, 11 rue Dalton : **FOUASSIER Monique** 02 40 63 55 95 mfouassier(chez)wanadoo.fr consultant
- **45000 ORLEANS** Atelier Ouvre Toi, 3 rue Louis Roguet : **ALVAREZ Catherine** 02 38 49 69 45 ckinesiologie(chez)msn.com BG
- **49000 ANGERS**, 5 rue de Toscane : **LEPILLE Michel** 02 41 44 56 80 michel.lepille(chez)libertysurf.fr BG
- **49800 TRELAZE**, 10 rue de la Tour d'Auvergne : **MUDES Julia** 02 41 33 19 41 consultant
- **61000 SAINT GERMAIN DES CORBEIS**, 2 rue du pré plat : **JANIN française** 02 33 26 50 86 francoisejanin(chez)free.fr BG
- **61100 FLERS**, 13 passage Bignon : **LANDRY Colette** 02 33 64 93 76 colette.landry(chez)laposte.net consultant

- **79130 AZAY/THOUET**, 28 rue du Pontreau : **MATTEI Marie** 05 49 95 34 73 mattei.marie(chez)wanadoo.fr BG
- **79300 BRESSUIRE** association Aude, 4 bd Lescure App n 5 : **PERCHERON Françoise** 05 49 65 49 88 fr.percheron(chez)libertysurf.fr BG
- **89000 AUXERRE**, 12 rue Etienne Dolet : **CHOQUET Jean-Marc** 03 86 49 03 17 jean-marc.choquet(chez)9online.fr BG

Paris Région Parisienne

- **92200 NEUILLY SUR SEINE**, 149 avenue Charles de Gaulle : **FRANCOIS Chantal** 01 47 47 56 33 consultant
- **78120 RAMBOUILLET**, 84 rue de la duchesse D'Uzés : **LEROUX Brigitte** 01 34 83 25 73 lerouxbrigitte(chez)wanadoo.fr BG
- **78330 FONTENAY LE FLEURY** Parc Montaigne, 6, square Papin : **CANU Agnès** 01 30 23 92 85 lcanu(chez)club-internet.fr BG
- **78690 LES ESSARTS LE ROI**, 14 rue de Bourgogne : **BURKHARDT Jean-Claude** 01 30 46 42 71 KISAME(chez)wanadoo.fr BG
- **91530 LE VAL SAINT GERMAIN**, 27 route de Granville : **PEREZ Sophie** 01 64 58 98 92 sophieperez-91(chez)hotmail.com BG
- **75015 PARIS**, 68 avenue de Saxe : **BOULOARD Sophie** 01 60 81 21 19 – 06 80 99 26 91 – sophiekinesio@aol.com - BG
- **91410 St. CYR SOUS DOURDAN** 43 rue de Bandeville : **BOULOARD Sophie** 01 60 81 21 19 – 06 80 99 26 91 – sophiekinesio@aol.com - BG

Sud Est

- **13870 ROGNANAS**, 19 Avenue de la Libération : **VAN DER VELDE Liliane** 04 90 90 39 30 lauravdv(chez)net-up.com consultant
- **34000 MONTPELLIER**, 4 rue de la Salle L'Evêque : **DELANNOY Catherine** 06 21 07 59 70 c.delannoy(chez)9online.fr BG OCO CdV - <http://www.edukinesio.com>
- **38000 GRENOBLE**, 16 rue de Srasbourg : **SAVORNIN Fabienne** 04 76 87 71 81 fsavornin(chez)free.fr BG OCO CdV
- **73000 CHAMBERY**, 7 avenue des Ducs de Savoie : **CHABERT Catherine** 04 79 33 35 14 BG
- **83000 TOULON**, 2 rue Jean Bertholet : **BOURGET Jean-Pierre** 04 94 92 32 33 creer(chez)club-internet.fr BG
- **83100 TOULON** la Bastide, 33 rond point Mirassouléou : **BOIVIN Nelly** 04 94 61 26 37 nelly(chez)kinesionelly.com BG OCO CdV - <http://www.kinesionelly.com>

Sud Ouest

- **17000 LA ROCHELLE**, 20 rue saint Michel : **LAURENT Jean** 05 46 28 34 74 ankinesio(chez)free.fr consultant
- **24560 ISSIGEACK E M A** le doyen, rue de l'ancienne poste : **MAILLEFERT Christine** 05 53 24 88 45 consultant
- **31290 VALLEGUE-TOULOUSE**, Lieudit Laoujole : **LLORCA Françoise** 06 23 08 83 80 francoisellorca(chez)9online.fr BG

- **31400 TOULOUSE**, 1 ru Raymond Delmotte : **VIEULES Francis** 05 61 54 68 55 inovance(chez)club-internet.fr BG - <http://www.inovance-formation.com>
- **31560 SAINT LEON**, Labareze Caussidières : **SAINT-ARROMAN Denyse** 06 81 72 34 32 denise.saint-arroman(chez)wanadoo.fr BG
- **64140 BILLERE**, 27 rue guynemer : **LE CLERC Patricia** 05 59 92 10 02 BG
- **84700 SORGUES** ass ECAP, le regent 2 bat F : **BARSAMIAN Evelyne** evelyne.barsamian(chez)wanadoo.fr BG OCO CdV - <http://www.edukap.net>

AUSTRALIE

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

BELGIQUE

- **01030 BRUXELLES**, rue teniers,6 : **WILBAUX Anne** 02/215 65 10 wilbauxanne(chez)hotmail.com BG OCO CdV MdD 7D
- **01450 CHASTRE**, 19 route Provinciale : **DREZE Marie-France** mf.dreze(chez)biz.tiscali BG
- **02600 ANTWERPEN-BERCHEM**, Vredestrast 86 : **DEPUIS Helena** BG
- **04000 LIEGE**, rue Léopold, 36 : **TANCREDI Vicki** 04/2235024 www.epecee.com BG
- **04130 TILFF-ESNEUX**, Quai de l'Ourthe 23 : **SAIVE Marie Anne** 32/4-3882345 marie-anne.saive(chez)pi.be BG CdV
- **04860 WEGNEZ**, rue Xhauee 38 : **BRICTEUX Colette** 087/46 99 44 cbricteux(chez)skynet.be BG
- **06600 BASTOGNE** ASBL I.K.L, chemin de renval : **MOTCH-ROBERT Bernadette** 061/217863 bcmoro(chez)caromail.com BG
- **07090 BRAIHE LE COMTE**, 2 Square de la Liberté : **POUPLIER Annie** 67556743 annie.pouplier(chez)skynet.be BG
- **07540 KAIN**, chemin des Pilotes 18 b : **QUIERY Dominique** 02/495 512 744 BG
- **RIXENSART**, avenue Paul Nicodème, 26 : **MONETTE Dominique** 00 32 02 652 2886 IBK(chez)skynet.be BG OCO CdV MdD 7D

ITALIE

- **95013 FIUMESREDDO-CATANIA**, N 7 Contrada Seotto : **VIGO Teresa** 095/641249 BG
- **95024 ACIREALE**, via Sclafani 36 : **ROI Sylvano** 3356085339 BG OCO CdV

SUISSE

- **02916 FAHY**, Les Milières 45 : **BAUMGARTNER Patrick** 032/476 70 53 baumgartner.patrick(chez)bluewin.ch BG

EMIRATS ARABES UNIS

- **LIDLAW Edith** PO.BOX 53069 97 14 36 66 38 44 edith(chez)sahmnet.ae

Nous sommes dans le journal (encore !)

Tout d'abord dans Management N°109 de mai 2004, dans le dossier du mois : muscler son cerveau, c'est possible ! Il font référence au Brain Gym dans la présentation du dossier : « Qu'il s'agisse de « trucs » à appliquer au bureau, d'astuces à tester au supermarché ou de mouvements de « Brain Gym », la fameuse gym du cerveau qui fait un carton outre-Atlantique, tous ces exercices ont été validés par des neuropsychiatres, neurologues et psychologues renommés. »

Et plus plus loin, on trouve un encadré sur le Brain Gym.

EXERCICES PHYSIQUES

La «Brain Gym»

Des mouvements de gym pour mieux se concentrer ? La démarche peut surprendre. Pourtant, les neurologues sont formels, l'exercice physique a des effets bénéfiques. Non seulement il calme le stress et l'anxiété, facteurs blo-

remet l'esprit en ordre de marche

quants de la concentration, mais il favorise la création de nouvelles synapses et la synchronisation des hémisphères cérébraux... En partant de ce constat, Paul Dennison, un enseignant américain, a mis au point une véritable «gym du cerveau» (www.braingymfrance.org). Ses mouvements, issus de la kinésiologie, du yoga, de l'ophtométrie et de la médecine chinoise, améliorent les connexions entre les différentes zones du cerveau. Voici trois exercices faciles à faire au cours de la journée.

POUR SE DÉTENDRE

Cet exercice de yoga élimine les tensions du cou et des épaules, qui bloquent la concentration. Posez votre main gauche sur votre épaule droite et pressez-la fermement. Expirez en tournant la tête vers la droite, puis ramenez-la au centre en inspirant. Soufflez en laissant tomber le menton. Répétez une fois le mouvement vers la droite et vers le bas. Recommencez avec l'autre épaule.

POUR ACCROÎTRE SON ÉCOUTE

Cet exercice à faire trois fois, inspiré de l'acupuncture, dope la mémoire à court terme, et donc l'attention. Tirez la pointe des oreilles vers l'arrière pour les dérouler. Massez-les en suivant la courbure jusqu'au lobe.

POUR SE FOCALISER SUR UNE TÂCHE

Cette technique, dite de «latéralité», améliore la capacité à se fixer sur les détails et à se concentrer sur la lecture. Placez un pouce à hauteur des yeux. Lentement, tracez un huit en suivant des yeux votre doigt. Faites-le en allant de la gauche vers la droite et inversement. Reprenez l'exercice trois fois avec le bras droit, trois fois avec le gauche, trois fois avec les deux, pouces collés.



Brain Gym bénéficie également d'un encadré dans Psychologies Magazine d'avril dernier (voir plus haut dans le journal). Nous en profitons pour remercier les journalistes de ces 2 périodiques qui ont accepté que l'on relise leurs articles et que l'on y fasse des corrections. Ce fait est assez rare pour être noté.

Enfin le trimestriel Éduquer Autrement N°11 d'avril 2004 a publié 4 pages entières sur le Brain Gym, sous le titre kinesthésie et apprentissage. Merci à Françoise Trémoulet, membre de notre association d'avoir écrit cet article, et d'avoir accepté sa relecture. Leur site : www.alterneduc.fr.st