



Le journal du Brain Gym

N°31 – 3^{eme} numéro 2011

www.braingymfrance.org

3€



Index

Visées de l'objectif.....	3
Show business et BG, l'improbable rencontre.....	6
Coin des néophytes.....	10
Brain Gym au Québec.....	12
Livres de chevet.....	13
Les adresses.....	15

Le 3 est le chiffre de l'enfant, du jeu, de la communication, de la joie, de la famille qui naît... Il sied à merveille au Brain Gym... Alors un grand merci à tous les participants des 3 numéros 2011.

De la qualité toujours, qui prime sur la quantité et les détours. De l'adaptation, de la flexibilité en tous temps... apanage de ces merveilleux mouvements !

Ce journal est le nôtre. Il sera ce que nous en ferons. En ces temps très spéciaux où tout s'accélère, tout évolue, célébrons le fait de partager, d'échanger et de nous garder en lien à travers ce beau vecteur. Merci aussi aux femmes sages que sont Sandrine et Céline. Elles lui permettent de prendre vie et de s'inscrire dans la matière...

Que 2012 soit une année inspirée pour nourrir notre plaisir d'apprendre et de partager !!! Nous vous retrouverons avec plaisir dès janvier sur notre site pour une l'adhésion 2012. Vous pouvez aussi nous envoyer vos articles, vos études de cas et vos sélections de livres, afin d'enrichir vos prochains numéros .

La rédaction

secretariat@braingymfrance.org

Congrès 2012

Le prochain très attendu congrès Brain Gym France et Francophonie a donc lieu les 31 mars et 1er avril prochains.

Il se tiendra à Lille et vous y trouverez entre autres :

- Intervention sur la musique avec Fabienne Savornin
- animation ludique "Brain Gym et mouvement d'ensemble" animée par Céline Imari et Sandrine Martin
- Intervention "Brain Gym, du mouvement à la parole" de Christelle Vaugeois
- et bien d'autres encore....

Ce programme prévu le samedi 31 mars sera suivi le dimanche par la journée de recertification, ouverte en partie à tous et en partie aux professionnels de l'Éducation Kinesthésique.

Donc, messieurs dames, à vos calendriers et rendez-vous au printemps pour un beau week end d'échanges et de sourires!

L'ARBRE DES 4 SAISONS

Histoire pour un cycle 2

Je m'étonne...

Tombent les feuilles rouges,

Tombent les feuilles d'or

C'est l'automne! (Points d'enracinement)

Je m'endors...

J'entends le vent souffler

J'entends la pluie tomber

C'est l'hiver! (Points d'équilibre)

Je m'éveille... (bâillements énergétiques)

J'écoute les oiseaux chanter

J'écoute les bourgeons craquer (casque d'écoute)

C'est le printemps!

Je me grandis...

Je regarde le soleil qui brille

Je regarde les étoiles qui scintillent

C'est l'été! (Points de l'espace)

Visées de l'objectif !

Par Christophe Meignen

Consultant et instructeur en Education Kinesthésique

L'Éducation Kinesthésique, définit un objectif au début d'un équilibrage. Cet objectif a besoin d'être Positif, Actif, Clair, Énergétique. Je rajoute volontiers la lettre « S » au PACEs, pour Spécifique, afin que l'objectif soit également concret.

Lorsque nous déterminons une direction claire et précise que nous souhaitons prendre dans la vie, toute notre attention suit cette intention première : nous focalisons nos ressources vers ce but. Notre corps, nos idées, nos émotions tendent vers cet objectif. C'est ce qui rend le contexte d'équilibrage particulièrement propice à une transformation. L'observation de l'éducateur facilitera cet élan de croissance, et le mouvement, en tant que clé de l'apprentissage, sera le pas suivant. L'équilibrage se poursuit par différents ancrages. Ces différentes étapes sont largement détaillées dans la formation Brain Gym. Voici encore quelques rappels et compléments d'informations avant d'aborder plus à même le cœur de cette réflexion et afin d'éviter quelques égarements :

(1) Prendre conscience que l'orientation positive d'un point de vue est propice au changement. Se focaliser exclusivement sur le côté négatif, par exemple : « Je ne veux plus ceci », ferme beaucoup de portes, ou encore disperse notre énergie, car aucune direction n'est définie. Le « ne pas » n'est pas constitutif d'une progression, excepté par exemple lorsqu'il s'agit d'une affirmation de soi.

(2) L'utilisation d'un verbe d'action me rend auteur de mon changement, alors que l'utilisation d'un verbe d'état décrit l'état d'être qui suit l'action. C'est parce que j'ai décidé de me mettre en mouvement, que j'en récolterai les fruits, sans m'enfermer dans le principe de conséquentialité.

(3) Le moment où je prends conscience de la réalité de mon objectif une clarté apparaît et fait luire une étincelle dans mes yeux, alors que dans sa première formulation, il ne me montrait qu'un aspect. À cet instant, la moitié du chemin est souvent parcourue.

(4) La couleur que j'y mets m'ouvrira sur une autre dimension de moi-même. Cette qualité d'énergie qui accompagne mon objectif soutient mon action et sera également une façon de m'aimer davantage car je précise à ce moment-là le fond de ma pensée. Mon cœur se réchauffe de cet adjectif qui rend mon action précédente

unique.

(5) La spécificité de la situation que je souhaite transformer m'évite de tomber dans le piège de la généralisation, lieu où rien ne se passe, à part m'enfermer un peu plus.

(6) L'observation des pré-activités que pratique la personne me rappelle à chaque instant que si mon regard comprend des attentes, des désirs de résultats sur la séance, que si je suis chargé de croyances sur ce que me dit la personne, etc. je l'enferme davantage. L'attitude juste demande à l'observateur qu'il soit le plus ouvert possible afin de permettre un équilibre entre le regard neuf de l'enfant et le regard expérimenté de l'adulte. C'est ce regard qui ouvrira tous les possibles et qui donnera un espace pour l'étape suivante.

(7) Lâcher prise afin de passer d'un état à l'autre est psychologiquement difficile à envisager. C'est ainsi qu'un contexte sécurisant est nécessaire. Les étapes précédentes le permettent, comme celle d'avoir une idée où aller, même si nous ne savons pas où cela nous mène. Le lâcher prise se situe ici. Si je lâche prise sans direction, je vais échouer comme un navire, et me créer de la douleur. C'est pour cette raison que nous avons de nombreux réflexes pour ne pas lâcher prise, car nous avons accumulé des expériences douloureuses où nous n'avons pas de direction claire. Quand la direction est claire, le lâcher prise est possible (mais pas suffisant). En me mettant en mouvement, je vais pouvoir traverser cette étape. C'est cette action qui me fait traverser la porte, qui me sort du tunnel, qui me fait changer d'étage.

Je souhaite ici faire un pas de plus en exprimant deux autres pièges liés à cette dynamique. Le premier est de s'attacher à l'objectif. Lors du déroulement de l'équilibrage, si je me rattache à mon passé, à l'objectif initial, je risque de mettre de côté une facette de moi qui est en train d'émerger. Et quelle facette ! L'attachement étant à différencier clairement du lien que j'ai besoin d'avoir avec l'objectif, qui correspond au point de départ et à la demande de la personne.

Le second arrive quand je choisis de formuler un objectif car je prends le risque de me voiler la face. En effet, je choisis un objectif car quelque chose ne me convient pas dans la vie et je souhaite l'améliorer. Ce qui ne fonctionne pas est

la partie visible de l'iceberg. Le risque est donc de polir cet aspect afin de diminuer les sensations trop désagréables ou de le rendre de plus en plus parfait, en maîtrisant de plus en plus de connaissances, en développant de plus en plus de compétences et de savoir-faire, devenant un superhumain, mais oubliant la face cachée de l'iceberg.

Quelle est cette facette citée dans ces deux risques ? Elle représente ce que je suis profondément. Si je deviens une superchenille mais que je n'écoute pas la partie en moi qui deviendra un papillon, je vais très vite développer un fort ego et je serai toujours enfermé, car ne m'étant pas ou peu ouvert à l'autre, je ne connais pas la relation authentique. Je m'emmure dans mon système, je rampe, je consomme. Je suis loin de devenir un papillon.

Mon invitation ici est de prendre en compte ces deux aspects de soi, le côté visible de l'iceberg, qui constitue mon moi, et le côté caché, celui de mon soi. Leur signification jungienne représente bien ici le sens que j'y mets.

L'objectif formulé n'est donc pas une fin en soi. Oui, il donne une direction. Il permet cette première étape d'orienter ses désirs multiples, de concentrer ses énergies éparpillées. Avoir une direction dans sa vie est porteur, nécessaire, mais pas suffisant.

L'éducation kinesthésique nous invite à garder la vue d'ensemble, tout en portant attention aux détails. Ma vie est remplie de nombreuses situations, je traverse de multiples expériences. Quelle est la vision globale dans laquelle j'inscris mon quotidien ? Quel mouvement suivant je peux faire afin de voir plus large que : augmenter mes capacités, vivre plus de bien-être, communiquer plus aisément, etc. ? Comment puis-je aller plus loin que les désirs de ma personnalité qui veut être plus performante, qui veut mieux gérer son stress, améliorer son apprentissage ? Ne serait-ce pas de m'inscrire dans une réalité plus large que mon propre univers ? N'est-ce pas réaliser ce dont je suis porteur ?

Quelle est la fonction principale d'une voiture ? De me conduire, moi et mes affaires ou encore d'autres personnes. Elle réalise parfaitement cette fonction. Quand je l'amène chez le garagiste pour qu'il répare un essuie-glace, je garde la vue d'ensemble tout en prenant en compte ce détail. Je sais que l'essuie-glace ne représente qu'un aspect d'une réalité plus globale. Comme il ne fonctionne plus, je me rends compte que la fonction principale de ma voiture est plus difficilement remplie. Le réparer n'est pas une fin en soi. Pas plus lorsque j'atteins

un objectif personnel. Mais si j'ai accès à ma vision d'ensemble, j'utiliserai à nouveau la voiture pour me permettre de reprendre les commandes de mon véhicule (de ma vie !). Il en est de même avec l'objectif : quelle est ma vision d'ensemble, comment s'inscrit-il dans une réalité plus vaste ? Si je ne m'attache qu'à cette vision étriquée de l'essuie-glace, avec un résultat d'efficacité immédiat, je prends le risque de repousser un peu plus loin la partie cachée de moi-même qui se situe derrière, qui a fait émerger cet obstacle dans ma vie. Si je vis mon équilibre exclusivement en mode automatique, je vais certes, en général, avoir un résultat satisfaisant, mais je risque progressivement de devenir une bombe à retardement car je me voile la face sur ce qui est sous-jacent. N'oublions pas qu'un apprentissage est intégré en éducation kinesthésique lorsque je suis en capacité de passer du mode de repérage en mode automatique, et vice-versa.

Ce mode de repérage, c'est ma capacité à être conscient : être conscient de chaque étape, d'être un observateur délicat ; être présent à ce qui se passe en moi ; savoir que réparer un essuie-glace n'est qu'un point d'accroche dans ma réalité, que cet aspect extérieur est là pour me révéler un monde intérieur beaucoup plus vaste ; que je suis porteur de dimensions qui vont au-delà de ma personnalité, de mon ego, et qu'accomplir pleinement ce dont je suis porteur serait ma réalisation. Cela va bien au-delà de mes satisfactions personnelles car réaliser ce que je porte en moi s'inscrit dans une réalité qui dépasse ma personnalité. C'est ainsi, par exemple, que d'autres personnes autour de moi pourraient profiter de ce que j'apporte, de ce que je suis, dans le sens le plus noble du terme. Lorsqu'un musicien accomplit ce dont il est porteur, ce sont de nombreuses personnes qui peuvent profiter de sa musique, comme une inspiration, comme une invitation à se mettre à l'écoute de son cœur afin de vivre soi-même, à son tour, sa réalisation, sa vocation. Chaque détail autour de nous est une invitation à cela, comme l'animal qui réveille en moi une valeur. L'animal accomplit pleinement ce dont il est porteur. La nature plus largement contribue à éveiller en moi des qualités. Ces facettes de moi, qui se sont révélées dans mon rapport à l'autre, seront une invitation à les vivre pour le plus grand bien de tous. D'ailleurs, ce qui émerge de moi-même, ce qui constitue la face invisible de l'iceberg a comme essence le partage, l'unité : l'océan nous reliant tous. Ce mode de repérage est donc ce regard que je pose en conscience sur moi, sur la vie. Il ouvre plutôt qu'il n'enferme. Il ne

se satisfait jamais de ce que j'ai, de ce que je suis. Il me pousse toujours vers l'inconnu. Il m'invite à aller au-delà de mes limites. Lorsque je formule un objectif, mon regard qui repère m'amène cette conscience que ce n'est qu'un aspect limité. Que tout ce qui va se passer à partir de ce moment-là dans un équilibre sera une découverte de mes réalités profondes, que chaque mouvement que je vais réaliser, sera un pas pour aller un peu plus vers moi-même, et que ce mouvement vers mon centre va m'ouvrir à la rencontre du centre de l'autre. Si je ne descends pas en moi-même, je ne peux rencontrer l'autre car ce seront deux personnes, deux modes automatiques qui se percutent ; chacun se noyant dans un flots de mots, d'humour, de gêne, d'attentes, comme un jeu de miroir qui ne s'arrête pas. Quand je reste coincé dans ce mode, je deviens au cours des années un mort-vivant.

Quand je garde cette vision du mode de repérage tout au long d'un équilibre, elle me permet de rester dans l'ouvert, d'avoir un regard attentif. Également d'accueillir l'inconnu ! Mon regard ne se cantonne pas qu'à la séance où une personne bienveillante m'accompagne mais se prolonge dans mon quotidien. Vivre ce mode de repérage est une invitation qui me permet de vivre une nouvelle expérience, un nouvel apprentissage, sans attente ! Si je mets une attente de résultat, mon ego récupère instantanément mon initiative et toute mon attention sera à nouveau ré-axée sur une vision étroite, fermant les portes à la nouveauté. Une séance où je me laisse surprendre, où je suis tel un enfant, curieux, fasciné par chaque détail, me donne une grande possibilité de me transformer vers un plus grand bien, dans une finalité qui me dépasse complètement.

La formulation de l'objectif est comme l'aussière qui permet au bateau d'amarrer. Ce n'est pas d'avoir des cordages de luxe qui compte, mais que ces aussières soient un pont vers mon être, représenté par le bateau. C'est le point d'accroche qui me permet de voir au-delà. Si je m'arrête au fait que le cordage est mal attelé, et que je vis dans un brouillard qui ne me permet plus de voir que cette corde est reliée à un bateau, je vais progressivement devenir une bombe à retardement. Malgré tout, la nature est persistante, et un jour, elle explosera pour repousser la brume, et si je ne suis pas trop aveuglé, son explosion me permettra d'entrevoir le bateau ; j'apercevrai à cet instant une réalité plus vaste. Si je m'attache un peu plus fermement au cordage qui est mon seul repère, je ne vais jamais pouvoir naviguer, je m'éteindrai progressivement, intérieurement : je regarderai

les passants, je tenterai d'attirer leur attention, en me montrant malheureux ou agressif, dépressif ou arrogant, timide, brillant, en faisant le singe savant, en réalisant des pitreries, etc. Je récupérerai quelques pièces, je vivoterai, mais intérieurement je me sentirai profondément vide et malheureux.

La vie a inventé la blessure pour ne pas m'endormir. La blessure m'invite à demander de l'aide ou à prendre soin de moi. Elle me sort de mes habitudes, elle évite que je m'enferme sur moi. Saurais-je la voir ainsi, ou essaierai-je de l'endormir, de la rendre moins douloureuse avec une artillerie d'objectifs centrés sur moi, en mode ornière ?

Saurais-je voir chez mon enfant lorsqu'il exprime une difficulté à se concentrer, à écrire, à écouter, qu'il exprime un déséquilibre bien plus grand qui est le reflet de tout un système famille et plus. Ou m'attacherai-je à resserrer un peu plus le cordage, à supprimer ses anicroches pour le rendre plus lisse et conforme à mes attentes. Parfois nous ne voyons même pas la partie visible de notre iceberg sur laquelle nous sommes, car nous sommes perdus ou encore coincés dans notre orgueil. L'enfant, de par son comportement, nous renvoie cette partie visible de l'iceberg, car avant qu'il ait son propre iceberg, il est sur celui de ses parents. Le parent regarde donc à ses pieds et se rend compte qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond, que sa réalité n'est pas conforme à qui il est.

Si le désir du parent ou de l'éducateur est motivé par une peur pour l'enfant, et que l'accompagnant ne prend en compte cette peur, l'équilibre apportera soit un changement temporaire, soit n'apportera pas de résultats visibles, soit mettra un couvercle sur la marmite en limitant les élaboussures de l'eau bouillante. Et c'est lors de l'adolescence ou la « crise de la quarantaine » que les bombes ont une tendance à devenir plus instables ! N'importe quel événement de notre vie peut bien sûr déclencher cela, à tout âge. Un enfant ne peut pas apprendre si le parent, l'enseignant est dans la peur. Le désir d'évaluer l'enfant en mettant des notes est mue par la peur. La réussite et la récompense rassurent tout le monde mais ne prend pas en compte la délicatesse du développement de l'enfant. Dans cette perspective, toute l'énergie de l'enfant est tournée, orientée dans le rassurement du parent, de l'enseignant, de l'adulte. J'observe le phénomène que de plus en plus d'enfants ne rentrent plus dans ce jeu. Ainsi, pour eux, le meilleur moyen de mettre en échec les adultes est de ne pas réussir à l'école. Le comportement dyslexique est un formidable pied-

de-nez que l'enfant réalise ; il montre ainsi à l'adulte qu'il a échoué face aux tentatives qu'il a de gérer ses propres peurs et attentes. Tant qu'il y a de la peur, l'apprentissage n'est pas possible, ni l'échange relationnel d'ailleurs, car la peur sépare. Ainsi, par extension, l'amour ne peut pas circuler ; un grand désert relationnel est l'expression de cette rébellion.

Peut-être qu'en abordant le sujet de la lecture avec l'enfant, il me parlera de la tristesse qu'il a eue quand son chat, qui lui amenait tant d'affection, n'est pas revenu un soir. Que son chat, lui, n'a jamais eu un regard qui l'enferme dans une case, « lecteur lent » ; et qu'il lui apportait également la chaleur qu'il n'a peut-être pas reçu de son père parce qu'il est préoccupé par son travail, ni de sa mère qui se sent seule et qui de surcroît se nourrit du réconfort qu'apporte l'enfant. Ne rentrons pas dans le pire des schémas. Chacun a son histoire, et c'est à chacun de participer à créer une histoire plus belle, à partir du moment où j'en suis conscient !

Ainsi, les difficultés d'apprentissage au sens large sont une expression parmi d'autres, de notre difficulté à aimer. Nous pouvons décider de ne pas nous servir de notre enfant pour se voiler la face sur nos peurs et notre difficulté à aimer l'autre. Occupons-nous de nous, aimons-nous, c'est le meilleur cadeau qu'on puisse leur faire, afin qu'ils apprennent à s'aimer. L'amour est quelque part exigeant car il demande de s'accepter soi et d'accepter l'autre tel quel, de ne s'attacher à aucune attente, et que l'autre puisse être totalement libre. Tout en assumant nos fonctions parentales ou éducatrices ! Beau paradoxe. C'est un autre et vaste sujet !

Seulement à ce moment-là, le partage authentique est possible. Une personne qui vient voir un accompagnateur a une demande inconsciente qui va bien au-delà de sa demande initiale. Ne vous chargez pas pour autant d'un fardeau qui n'est pas le vôtre, mais entrevoyez la responsabilité qui vous attend quand l'autre vient vers vous. En étant conscient de cette vue d'ensemble (via mon hémisphère visuo-spatial), je porte un regard différent sur la personne qui vient me voir. Ce simple regard lui donnera un espace ; il pourra se donner la possibilité de s'ouvrir à autre chose que l'objectif de départ souvent réduit à un aspect extérieur des choses (hémisphère langagier).

En d'autres termes, l'objectif peut être vu comme une tentative plus ou moins consciente de faire le lien entre ce que je crois être/ce que je veux et ce que je suis. Entre mon moi performant

et mon soi émergent. Lorsque ces différents éléments sont gérés de façon juste, ils permettent de faire émerger une impulsion qui me met en mouvement. Ne voyez pas le mouvement comme quelque chose qui est exclusivement extérieur. Un mouvement est avant tout une sensation intérieure qui peut amener un mouvement extérieur.

Le Brain Gym est là pour mettre du mouvement là où il n'y en a plus. Il nous permet de sortir de la stagnation. Nous sommes des êtres de mouvement. L'action est mouvement, la parole est mouvement, se ressentir et ressentir son environnement est mouvement, donner/recevoir est mouvement.

Le mode de repérage est comme cette voix intérieure ou cette conscience de moi qui ne s'attache pas à résoudre un problème en équilibrant un objectif à partir d'une difficulté extérieure, afin de supprimer quelque chose qui se voit et qui est gênant, mais qui entend l'énorme manque qui se situe juste derrière, comme les deux faces d'une même pièce, et qui est prête à remettre en cause sa vie pour s'ouvrir à cette richesse intérieure inconnue. La peur de l'inconnu n'est pas une peur extérieure mais la découverte de nouvelles facettes en soi, qui remet en cause l'ordre extérieur que nous avons soigneusement établi.

L'autre, l'enfant, la vie, mettent beaucoup d'énergie pour que j'ouvre mes oreilles, pour que j'ouvre mes yeux. C'est comme un message qui se répète sans cesse : sois toi-même, réalise pleinement qui tu es, ouvre toi à l'autre, aime. C'est dans cette vulnérabilité, que je vais m'ouvrir à une nouvelle réalité : la dimension du cœur, cette dimension qui me relie à l'autre, qui m'ouvre à l'altérité. Je pense que c'est en ce sens que Paul Dennison, le créateur de l'éducation kinesthésique, écrit dans le 5e et dernier principe du Brain Gym : nous sommes tous interreliés. Je dirai même que dans cet espace, dans cette dernière étape, la notion d'objectif se dissout, nous sommes pleinement dans le temps présent à vivre ce qui est.

Lorsque vous êtes dans cette ouverture, la personne qui vient vous voir sentira qu'elle est nourrie par autre chose que sa demande initiale qui répond à quelque chose au fond d'elle, dont elle n'a peut-être pas conscience. Si elle en est consciente, elle peut y mettre des mots, et, finalement l'objectif de départ et le déroulement qui s'en suit sont une main tendue qui permet la rencontre, avec soi-même, avec l'accompagnant, et la danse commence.

Show business et BG, l'improbable rencontre

Proposé par Sophie Desaphy

J'ai créé et mis en place la formation "Brain Gym au quotidien", qui a pour but d'apprendre à tout public à se servir efficacement et de manière ciblée selon leur besoin du moment, des activités de Brain Gym. Cela permet de trouver son unité, son alignement, le soutien de son corps et de ses ressources, facilement et rapidement, grâce aux mouvements de Brain Gym.

Dans le cadre d'une aide en gestion du stress, je l'ai enseigné pendant 3 ans à l'université à Aix-en-Provence auprès d'étudiants en M1 et M2. Pour valider leur formation les étudiants devaient produire un cas pratique (noté). Cela consistait, pour chaque étudiant, à se servir des mouvements de Brain Gym dans une situation de leur choix qui les mettait en difficulté, pour voir si oui et comment ces mouvements pouvaient les aider à gérer leur stress et retrouver leurs moyens. Voici l'un de ces cas pratiques, peut-être la perle de ce qui a été produit en 3 ans...

Avant toute chose, je tiens à préciser que rien n'a été ajouté, seul le nom de l'artiste a été changé.

Un contexte tendu...

J'anime une émission de radio depuis plusieurs années maintenant. Chaque semaine, avec un petit groupe de cinq journalistes de profession, DJ's, et musiciens, nous nous réunissons selon nos disponibilités et diffusons une sélection de nouveautés, et de

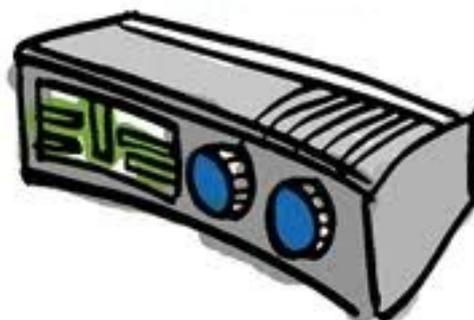
critiques, sur le thème des musiques électroniques

D'une manière générale, je gère plutôt bien le stress « normal » des interventions au micro, la pression du public etc.. J'ai, je pense, dépassé le stade de la peur du micro grâce à l'expérience, et à l'équipe technique très performante, toujours prête en cas de problème.

Le succès croissant de l'émission, l'actualité débordante et les requêtes des maisons de disques nous ont conduits récemment à accroître et étoffer le choix de nos invités. La radio a décidé d'enregistrer chaque émission, de la rediffuser plusieurs fois par semaine, puis de la proposer en téléchargement sur plusieurs plateformes légales. Un vrai succès. Ainsi, les émissions sont écoutables en direct, mais aussi en différé, et à volonté. Le côté éphémère du « direct » a donc laissé place à une nécessité de professionnaliser nos interventions, et à un stress très différent : « nos paroles, et surtout nos bourdes, vont rester » disons nous entre nous.

Preuve en est, nous avons reçu plusieurs coups de téléphone personnels, très insultants, après des critiques un peu trop sévères ou sarcastiques. Petit à petit, plusieurs membres du groupe d'animateurs se sont laissés légèrement dépasser par ce stress, contaminant le reste de l'équipe lors des émissions. Les émissions se font dans une ambiance de moins en moins détendue.

C'est dans ce contexte que j'ai pu éprouver l'efficacité du BG, lors de la plus difficile des émissions que j'ai eu à assurer.



Une émission de radio particulièrement stressante.

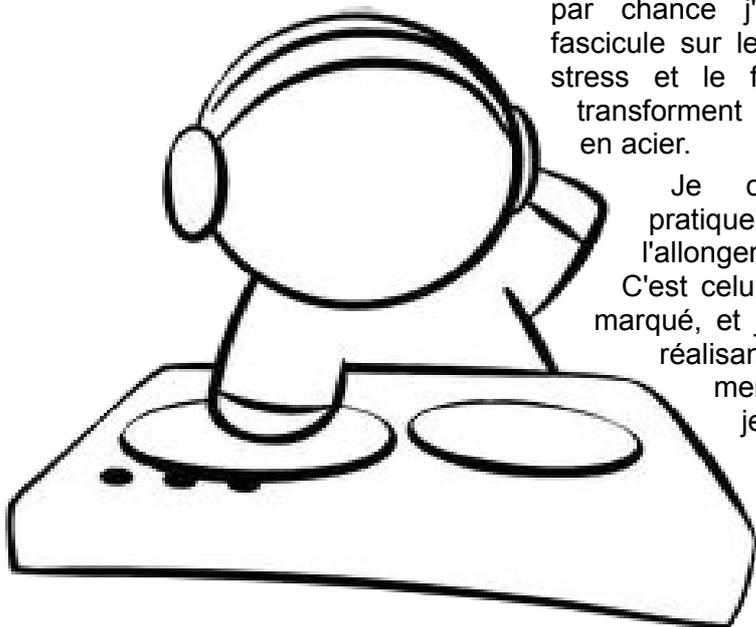
Fin janvier, lors du traditionnel échange de mails sur les disponibilités de chacun et les sujets à aborder, Olivier, le rédacteur en chef, propose de venir interviewer un nommé Jean. Connu dans le monde entier par les fans de techno, il est aussi réputé pour la qualité de sa musique que pour son côté imprévisible et son penchant pour les drogues et l'alcool. Ayant déjà eu à faire à lui par le passé dans des activités événementielles, je sais déjà que ce n'est pas une légende. Mr Jean devient vite ingérable, ce qui rend le travail des autres difficile. Connaissant donc déjà ce monsieur, et étant avec Olivier le seul animateur disponible ce jour là, je me propose pour venir l'interroger.

Ce qui devait arriver arriva... en pire.

Olivier et moi redoutons l'émission. Nous n'en avons pas parlé tous les deux, mais je m'en rends compte très

rapidement : pour la première fois en quatre ans, Olivier a préparé toutes ses interventions. Il a tout rédigé au préalable, à la virgule près, et a prévu un questionnaire assez pointu et fermé pour limiter les débordements de Jean. Lui qui met un point d'honneur à improviser, habituellement, semble très stressé... J'ai moi aussi préparé quelques questions, au cas où.

Quand Jean arrive dans le studio, propre sur lui et vêtu de manière très jeune, il est en avance. Mais, étrangement, il n'est pas seul. Il est accompagné d'un homme en costume, qui cache son âge avancé derrière d'inquiétantes lunettes noires. Cet homme est en décalage avec le monde gravitant habituellement dans les studios, et dans la musique électro en général : du coup, il suscite auprès de tous la même question : Agent artistique ou dealer ?



Olivier commet l'erreur de proposer à Jean d'attendre trois quarts d'heure avant de nous rejoindre au micro. Il s'en rend vite compte, car, premièrement, le bâtiment attenant aux locaux de la radio est un bar qui sert

tard, et deuxièmement, Jean revient à l'heure mais très éméché, et renflant toutes les deux secondes.

Le Brain Gym

Sentant venir les problèmes, je profite d'une pause musicale pour sortir et préviens Olivier que je serai de retour dans une dizaine de minutes environ. Les toilettes étant à l'extérieur, ceci semble tout à fait plausible. A ce moment, je suis stressé, et je pense même que je suis apeuré à l'idée que Jean gâche notre émission, alimente un peu plus sa réputation sulfureuse pendant celle-ci, ou pire, que son ami à l'air inquiétant, ne nous cause du tort. Le studio est tout petit, et devient tout à coup beaucoup trop réduit pour nous quatre. Je ressens presque une certaine claustrophobie.

Une fois dehors, je cours à la voiture pour y chercher mon sac de cours. Je me souviens que, par chance j'y ai laissé le fascicule sur le Brain Gym. Le stress et le froid de janvier transforment mes membres en acier.

Je commence par pratiquer machinalement l'allongement du bras. C'est celui qui m'a le plus marqué, et je me dis, en le réalisant, qu'il me calmera. Juste après, je me sens beaucoup plus léger, et confiant. Un peu comme si j'avais libéré de l'énergie. Je commence sérieusement à me dire que Jean est certes éméché, il en sera sûrement d'autant plus drôle. Et aussi qu'en me calmant, je peux peut-être ainsi éviter les automatismes que je me suis

construit, au bout de plusieurs années de radio.

Puis, je feuillette le fascicule et essaie de trouver un autre exercice adapté à la situation. Pressé par le temps, je m'oriente vers le point d'enracinement et le point de l'espace. J'imagine ainsi pouvoir prendre de l'aplomb. Être inébranlable, et maîtriser le temps.

L'heure est venue de retourner dans le studio. Souvenir des cours, je me décide à remplacer l'habituel verre de vin blanc par un grand verre d'eau, que je « mâche ».

J'entre dans le studio, le verre d'eau à la main. Jean est assis à la place des invités, Olivier à la sienne, l'homme en costume est au fond du studio et a conservé ses lunettes. Je m'assieds, remarque l'odeur de cannabis dans le studio (dans lequel il est formellement interdit de fumer) et attends patiemment que le deuxième morceau de musique se termine.

Le technicien nous fait signe de reprendre, et au vu de la figure blême d'Olivier, je comprends que ce qui devait arriver, était bien là devant nos yeux. Jean n'est pas capable de répondre aux questions.

Olivier commence par une première interrogation : Jean répond à côté. Le monsieur en costume ricane. Olivier devient verdâtre. Grand silence, Olivier est troublé. Étrangement, j'observe la scène avec amusement, et commence à réfléchir à la manière dont je pourrais amener Jean à s'intéresser à cette interview. Deuxième question d'Olivier, Jean répond par une provocation, sur la position d'Olivier au sein du milieu culturel marseillais. Le technicien commence à s'affoler

derrière la vitre. La platine CD qui diffuse normalement le «tapis», ce fond musical devant rythmer l'interview, ne marche plus. Nous sommes donc dans le silence le plus complet. Olivier est terrorisé. Il bégaye. C'est la première fois que je le vois comme ça. Le technicien fait des signes à travers la vitre, que personne ne comprend. C'est la deuxième fois que cette situation se produit en quatre ans d'émission. Mais cette fois-ci, je ne panique pas, et reprends la parole, pour introduire la prochaine intervention d'Olivier. Il tente de suivre sa trame, et pose une troisième question. Jean rallume un joint, ce qui me fait tousser (je ne fume pas du tout) et il éclate de rire. Jusqu'ici, j'avais jaugé la situation. Dans notre répartition habituelle des rôles, je n'interviens que très peu dans les interviews : connaissant bien les outils de production de musique, je suis celui qui pose les questions techniques aux invités.

En pleine confiance, je décide de prendre l'interview en main (une première pour moi), et Jean à contre-pied. Plutôt que de lui parler du sujet convenu (la sortie d'un disque sur un très gros label), je tente de lui parler de Berlin. Berlin étant la ville phare de la musique électronique, je suppose qu'il a un avis sur la question. Jean semble intrigué, sourit, décrit l'hiver allemand, et commence à raconter une anecdote assez croustillante et drôle, sur le directeur d'un club berlinois très célèbre. Puis sur l'évolution des mentalités en Allemagne, et tente de disserter sur ce que la musique électronique a apporté aux jeunes berlinois après la chute du mur. Jean tient tout à coup un discours, certes un peu franc du collier et éparpillé, mais intéressant. Olivier est

complètement tétanisé, et tente de garder une contenance, pendant que le technicien se bat toujours pour faire repartir la machine. Pour ma part, je me sens en totale possession de mes moyens. C'est la première fois que j'ai l'impression de m'exprimer aussi clairement, et de façon aussi personnelle. Les idées fusent. J'enchaîne et demande à Jean de nous parler d'une autre ville qu'il connaît bien, puisqu'il y vit depuis plusieurs années, Marseille. Jean recommence à divaguer, l'homme en costume ricane. Je sens que je perds son attention. Mais au lieu de paniquer, je sens que je l'aurai en le faisant rire, et je me lance dans quelque tournure humoristique. Jean éclate de rire. Olivier est maintenant tapis dans son fauteuil, recroquevillé. Je décide de ne pas lâcher prise et de faire parler Jean sur Marseille, car je sais que Jean aime cette ville. L'un des titres de son disque est un hommage à la cité phocéenne. Il commence à nous décrire très timidement la relation qu'il entretient avec cette ville, et à une récente amitié qu'il y a liée, avec un autre artiste inconnu du public électro, avec lequel il a collaboré sur son disque. Je sens que j'ai touché un point sensible. Je saisis la perche, et toujours en faisant des rapprochements avec Marseille, je demande à Jean de décrire ses sources d'inspiration. Jean se prend au jeu et finit inévitablement par parler de son disque. En régie, le fameux « tapis » n'est toujours pas reparti, mais je m'en moque. Je sens comme une bulle qui se crée autour de Jean et moi. Nous discutons comme deux amis. Olivier ne dit pas un mot. Il reste au moins dix minutes d'interview. Conscient que cela est beaucoup trop, je fais un signe du doigt au technicien,

pour lui faire comprendre qu'il va falloir que l'on passe un morceau. Les morceaux de musique sont joués par un ordinateur indépendant de la machine en panne. J'annonce le morceau, et pendant tout le temps que durera ce morceau, je conserve l'attention de Jean, en lui parlant d'une idole en commun que nous nous sommes découverts.

Lorsque l'interview reprend, Jean n'est pas au mieux de sa forme, mais il répond à mes questions. Jusqu'à la dernière. Devenu très loquace, il nous parle de sa passion pour les groupes allemands du début des années 80. Il donne des références très pointues sur des disques à posséder impérativement, selon lui. Bref, ce que les auditeurs de la radio adorent.

A la fin de l'interview, Jean me pose une question : pourquoi donc je me « tripote » fréquemment les lobes des oreilles ?

Je lui réponds que c'est une histoire de « casque d'écoute »... Il me regarde étrangement et change de sujet.

Pour terminer cette histoire vraie, je rajouterai une petite conclusion. La radio pour laquelle j'officie étant partenaire du label qui sort l'album de Jean, celui-ci a été invité plusieurs fois durant la même semaine. Le lendemain de mon émission, un ami de la radio m'appelle, me dit : « j'attends pour mon émission. Les animateurs de l'émission « les funambules », qui passe juste avant la mienne, sont en train de tenter d'interviewer Jean. Tu sais, ce gars qui fait de la techno, très connu. Et bien tu sais, quoi ? Jean est ivre mort, et il est en train de faire passer un sale quart d'heure aux animateurs de l'émission. Je les plains... ».

Le coin des néophytes

Par Sandrine Matin
Consultante et enseignante en Education Kinesthésique

Les paumes positives et les ensoleillements

Paumes positives et ensoleillements

En plein cœur de l'hiver, où la lumière du jour décline rapidement, je vous propose deux activités pour pallier au manque de lumière.

Le mouvement

Commençons avec les paumes positives.

Frottez fermement vos mains les unes contre les autres afin des les réchauffer. Puis appliquez-les sur les yeux : les doigts seront posés sur le front et les talons des mains sur les pommettes ou les joues et les coudes, quant à eux, reposeront sur la poitrine. Dans un premier temps, gardez les paupières closes. Laissez la chaleur de vos mains détendre les muscles oculaires. Respirez pleinement et consciemment avec légèreté. Peut-être quelques bâillements s'inviteront à la fête.

Après quelques dizaines de secondes, maintenez la position la position des mains et ouvrez les yeux. Profitez des noirs et des couleurs sombres formés par vos mains. Quelques fois, des traits de couleur sont perceptibles, cela est dû au passage de la lumière entre vos doigts. Ne changez rien, au contraire, observez le spectacle ! Respirez et laissez vos yeux être souples et mobiles. Au bout d'un certain temps vous serrez à nouveau prêt à fermer les yeux et à enlever vos mains.



Vous pouvez ouvrir délicatement vos yeux et profiter de la lumière, ou alors, gardez vos yeux fermés et poursuivez votre voyage avec les ensoleillements en vous installant confortablement sur le sol ou dans un fauteuil et imaginez-vous sous un ciel de printemps. Le soleil joue à cache-cache avec les nuages vous donnant des impressions de lumière sous vos paupières closes. Vous êtes à nouveau au spectacle !

Laissez la chaleur douce du soleil vous réchauffer. Remémorez-vous toutes les sensations que vous connaissez dans ce cadre là et laissez-vous la possibilité de les revivre. Restez autant que vous voulez, puis ouvrez délicatement les yeux et redécouvrez le monde qui vous entoure avec ses lumières, ses couleurs et ses formes. Observez la qualité de votre vision et de votre attention.

Les plus gourmands apprécieront de recommencer l'enchaînement des paumes positives et des ensoleillements plusieurs fois sans ouvrir les yeux.

Les variantes des paumes positives

Allongé sur le dos

Accroupi les coudes posés sur les genoux

Les coudes posés sur une table.

Ajoutez des histoires ou des visualisations autour des couleurs et des noirs

Par beau temps, même s'il fait froid, couvert chaudement faites les ensoleillements dehors en tournant le dos au soleil lors les paumes positives

Combinaisons possibles

Paumes positives avec les bâillements énergétiques (les mains restent sur le visage)

Commencer avec ouvrir grand ses oreilles ou avec les bâillements

Les ensoleillements avec la respiration abdominale

Ça sert à

Relaxer les yeux et le corps

A libérer le stress visuel

Encourage le fonctionnement binoculaire

Libère l'habitude de fixer, d'écarquiller les yeux

Augmente la conscience des contrastes lumière/obscurité



Et pour accompagner le tout, voici une petite comptine :

*Si tu aimes le soleil frappe des mains (clap-clap)
Si tu aimes le soleil frappe des mains (clap-clap)
Si tu aimes le soleil le printemps qui se réveille
Si tu aimes le soleil frappe des mains (clap-clap)
Si tu aimes le soleil tape des pieds (boum-boum)
Si tu aimes le soleil tape des pieds (boum-boum)
Si tu aimes le soleil le printemps qui se réveille
Si tu aimes le soleil tape des pieds (boum-boum)
Si tu aimes le soleil clique des doigts (zip-zip)...
Si tu aimes le soleil fais le train (tchou-tchou)...
Si tu aimes le soleil fais le train crie hurra! (hou-rra!)...
Si tu aimes le soleil fais le train fait la poule (cot-cot)...
Si tu aimes le soleil fais le train saute sur place (hop-hop)...
Si tu aimes le soleil fais le train crie bonjour! (bon-jour!)...*

Brain Gym au Québec

Par Nancy Nadeau,

Enseignante de première année auprès d'élèves de 6-7ans au Québec, Canada

Je me nomme Nancy Nadeau et je suis enseignante. J'enseigne à des élèves de 6-7 ans. À tous les débuts d'année, je suis toujours heureuse de voir de nouveaux petits visages devant moi souriant et motivés à faire l'apprentissage de l'écriture, des mathématiques et surtout... de la lecture. Ces enfants ont tellement hâte de pouvoir apporter des livres à la maison et raconter à leur tour des histoires !

Comme vous le savez sans doute, apprendre à lire n'est pas un processus naturel. Celui-ci doit être enseigné. Lorsque les élèves arrivent dans ma classe, ils ont certaines connaissances, mais le gros du boulot reste à faire. Il en convient qu'il peut être exigeant pour ces petits êtres de rester concentrés à la tâche et de persister faire aux activités que je leur propose. C'est suite à l'observation de cette fatigue et de cette inconstance au niveau de la tâche que je me suis mise à faire des recherches. Je voulais trouver quelque chose qui puisse aider mes élèves et leur faire du bien. J'ai trouvé des informations sur le Brain gym et je me suis intéressée de plus près à ces mouvements corporels.

Maintenant, à tous les matins, mes élèves font L'ECAP. Au début, je peux vous dire que je n'étais pas très convaincue des résultats que j'obtiendrais... Les élèves ne positionnaient pas correctement leur pouce et leur majeur sur leurs clavicules et ils les massaient trop rapidement. Dans les mouvements croisés, certains n'avaient pas une bonne coordination et ne faisaient pas les croisés. Par exemple, au lieu de toucher le pied droit avec la main gauche, ils touchaient leur pied gauche avec leur main gauche...

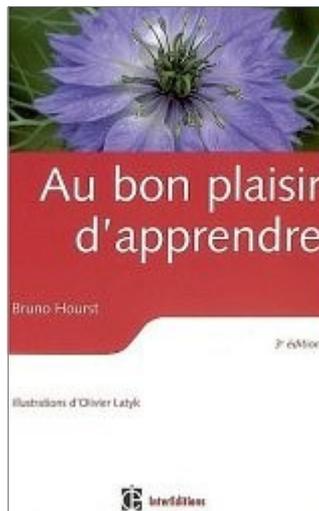
Je ne me suis pas découragée et à tous les jours, j'ai fait L'ECAP. Je corrigeais petit à petit les mauvaises positions et tranquillement les mouvements se sont raffinés.

Aujourd'hui, mes élèves font toujours L'ECAP avant de débiter leur journée. (Je le fais également parce que je veux bénéficier aussi de tous ces bienfaits !) Je ne sais pas comment ces petites personnes se sentent une fois ces mouvements terminés. Je leur pose des questions, mais ils sont petits et arrivent maladroitement à exprimer leurs sensations. Toutefois, je peux affirmer que de mon côté, je me sens plus patiente, plus reposée et plus alerte face à certains élèves. De plus, j'ai un autre moyen d'intervenir lorsqu'un élève me dit que le travail est trop difficile et qu'il ne veut pas le faire... (En classe, j'ai un petit coin avec des images de mouvements de Brain gym. J'ai déjà expliqué comment exécuter ces mouvements et pour quelle raison les faire.) Alors face à une réponse de ce genre de la part de l'enfant, je lui propose d'aller une à deux minutes dans ce petit coin afin de «reconnecter» ses neurones. Encore une fois, j'ai préalablement expliqué à mes élèves que dans chacune de leur petite tête, il y a de petits neurones et que ceux-ci doivent parfois être «réveillés» pour continuer les apprentissages. Une façon de les aider à se réveiller est de faire des mouvements de BG. Mes élèves sont passionnés d'entendre parler du fonctionnement de leur cerveau et on dirait que cela leur donne encore plus le goût de bien faire les mouvements. Il arrive parfois que l'enfant me regarde et me dise que cela ne sert à rien de faire ces exercices parce que «ça ne fonctionne pas», mais je ne suis pas convaincue de cette réponse... Cela dit, il reste quand même que je me questionne lorsque l'enfant me donne une réponse de ce genre. Se peut-il que pour lui, cela ne l'aide pas ? Est-ce que c'est parce qu'il réalise mal ses mouvements ? Est-ce un moyen de provocation ? Je ne sais pas. Ce que je sais, c'est que ce genre de réponse ne me décourage pas et j'ai encore le goût d'intégrer les mouvements de BG dans ma classe.

Livres de chevet

Au bon plaisir d'apprendre

Présentation de l'éditeur



La capacité d'apprendre constitue une merveilleuse faculté naturelle. Sans elle, jamais un enfant ne pourrait devenir adulte, ni un adulte s'adapter aux aléas de la vie. Pourquoi alors avoir peur d'apprendre ? Pourquoi nous sentons-nous angoissés, anxieux ou incapables ? Parce que, enfant ou adulte, notre relation à l'acte d'apprendre a, un

jour ou l'autre, été endommagée... Ce livre nous aide à restaurer cette capacité. Il nous montre comment ressentir à nouveau le plaisir de développer et maîtriser des compétences nouvelles, pour continuer à nous enrichir toute notre vie. L'approche proposée s'appuie autant sur un bon sens parfois oublié que sur les travaux de chercheurs et de pédagogues. Elle fait découvrir qu'apprendre n'est pas forcément une question de mémoire, de prédispositions ou d'intelligence. Il s'agit surtout de mieux utiliser nos facultés naturelles à travers un processus et un environnement adaptés, pour donner du sens à ce que nous apprenons. Ce livre, actualisé et enrichi, intéressera autant les enseignants et les formateurs que les étudiants et les parents. Il sera également apprécié par tous ceux qui souhaitent continuer à ressentir le plaisir et la richesse d'apprendre dans leur vie professionnelle ou personnelle.

Biographie de l'auteur

Bruno Hourst : marin, enseignant et formateur. Après une formation en Australie et aux États-Unis, il développe, les fondements du mieux-apprendre, approche pédagogique ouverte permettant de trouver ou de retrouver des manières plus naturelles d'apprendre et de transmettre.

Bruno Hourst

Éditeur : InterEditions

Collection : Épanouissement personnel et professionnel

ISBN-13: 978-2729609382

27€

De bons yeux pour la vie

Présentation de l'éditeur

Le vieillissement des yeux n'est pas inéluctable : tout comme l'ensemble de notre corps, les yeux sont sensibles à notre hygiène de vie, notre alimentation et notre équilibre psycho-émotionnel. Or il est non seulement possible de prévenir et freiner les défauts de la vision, mais aussi de regagner de précieux dixièmes grâce à des techniques simples issues de l'optométrie, et ce à tous les âges de la vie.



Cet ouvrage offre un vaste tour d'horizon sur la santé des yeux en associant diverses techniques de dépistage, d'autodiagnostic, de prévention, d'entretien et de soins. Très complet et comprenant plusieurs niveaux, il réunit, en une seule approche, les plans physiques, émotionnels et psychiques.

Les plus :

- **de nombreux tests de la vision**
- **des exercices de relaxation pour le repos des yeux et du mental.**
- **des exercices de gymnastique oculaire pour améliorer les performances visuelles**
- **un lien vers le site internet de l'auteur, qui propose d'autres tests et exercices à faire en ligne car utilisant des images mobiles.**

Pascal Barbey est diplômé de l'Université Paris X en Sciences et techniques d'optique physiologique et en optométrie. Sa solide expérience (plus de 22 000 personnes examinées) et ses recherches permanentes lui ont permis de mettre au point des techniques fiables (dépistage, prévention, soin) et de les diffuser dans lors conférences, au cours de congrès professionnels et de salons grand public.

Pascal Barbey

Éditeur : Albin Michel

Collection : Pratique

ISBN-13: 978-2226230799

19€

TV lobotomie : La vérité scientifique sur les effets de la télévision



Présentation de l'éditeur

Sophie, 2 ans, regarde la télé 1 heure par jour. Cela double ses chances de présenter des troubles attentionnels en grandissant.

Lubin, 3 ans, regarde la télé 2 heures par jour. Cela triple ses chances d'être en surpoids.

Kevin, 4 ans, regarde des programmes jeunesse violents comme *Dragon-Ball Z*. Cela quadruple ses chances de présenter des

troubles du comportement quand il sera à l'école primaire.

Silvia, 7 ans, regarde la télé 1 heure par jour. Cela augmente de plus d'un tiers ses chances de devenir une adulte sans diplôme.

Lina, 15 ans, regarde des séries comme *Desperate Housewives*. Cela triple ses chances de connaître une grossesse précoce non désirée.

Entre 40 et 60 ans, Yves a regardé la télé 1 heure par jour. Cela augmente d'un tiers ses chances de développer la maladie d'Alzheimer.

Henri, 60 ans, regarde la télé 4 heures par jour. René, son jumeau, se contente de la moitié. Henri a 2 fois plus de chances de mourir d'un infarctus que René.

Chaque mois, les revues scientifiques internationales publient des dizaines de résultats de ce genre. Pour les spécialistes, dont fait partie l'auteur, il n'y a plus de doute : la télévision est un fléau. Elle exerce une influence profondément négative sur le développement intellectuel, les résultats scolaires, le langage, l'attention, l'imagination, la créativité, la violence, le sommeil, le tabagisme, l'alcoolisme, la sexualité, l'image du corps, le comportement alimentaire, l'obésité et l'espérance de vie.

Ces faits sont niés avec un aplomb fascinant par l'industrie audiovisuelle et son armée d'experts complaisants. La stratégie n'est pas nouvelle : les cigarettiers l'avaient utilisée, en leur temps, pour contester le caractère cancérigène du tabac...

Michel Desmurget est docteur en neurosciences. Après avoir fréquenté plusieurs grandes universités américaines (MIT, Emory, UCSF), il est aujourd'hui directeur de recherche à l'INSERM. Il est l'auteur de [Mad in USA](#) (Max Milo, 2008).

Michel Desmurget
Éditeur : Max Milo
ISBN : 978 2315001453
19,90€

Où est Charlie ?

Présentation de l'éditeur

Hé ! Fans de Charlie !

Etes-vous prêts pour de nouvelles aventures ?

Tout en conservant

l'humour de l'album

original, cette nouvelle

édition met au défi

vos sens de

l'observation. Tout

d'abord, il vous faut

trouver Charlie, car -

incroyable mais vrai -

ce petit malin a changé

de place dans chaque

scène ! Mais ce n'est pas tout !

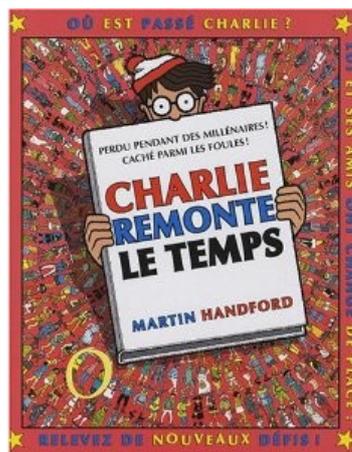
Vous devez aussi

chercher Pouah, Blanchebarbe, Félicie et Ouaf, ainsi

qu'une foule d'objets cachés dans toutes les pages.

Armez-vous de courage, fans de Charlie, et surtout,

ouvrez l'œil !



Martin Mandford

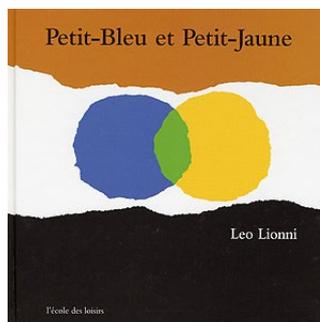
Éditeur : Gründ

Collection : Charlie

ISBN-13: 978-2700024234

19,90€

Petit-Bleu et Petit-Jaune



Sans doute le livre que

j'ai le plus lu et re-lu ces

cinq dernières années! Une

belle histoire avec ses

sourires, ses jeux, ses

peurs, ses chagrins, son

happy-end et surtout son

imaginaire qui avec deux

tâches et quatre mots vous

fait voir une scène jusque

dans ses détails.

Une prouesse graphique totalement au service d'une

histoire de couleurs, de partage et d'altérité à lire à tous

les âges et sans modération!

Léo Lionni

Éditeur : L'École des loisirs

Collection : Albums

ISBN-13: 978-2211011716

Les adresses

FRANCE

- 03310 VILLEBRET, 72 chemin des Sagnes : ROSSIGNAUD Yolande yolande-rossignaud(chez)aliceads.fr
- 06270 VILLENEUVE LOUBET, 977 AV Julien Lefebvre Résidence L'hermitage Bat D : STEIGER Adeline 06 83 10 73 04 adeline.steiger(chez)yahoo.fr
- 07150 SALAVAS, Le Deves : COURANT Sylvie 06 82 67 42 17 s.courant(chez)wanadoo.fr
- 14000 CAEN, 62 rue Pierre de Coubertin : LANDON Paul 02 31 53 60 12 cfpa(chez)mouvements.org <http://www.mouvements.org>
- 14000 CAEN, 7 avenue de Tourville : LENORAIS Annie 02 31 44 27 84 lenorais.annie(chez)wanadoo.fr
- 14123 IFS, 9 rue du bout Guesdon : FAVRE-BULLE Françoise, 02.31.83.39.11 f.favrebulle@gmail.com
- 14130 PONT L'EVEQUE, 1 rue Harou : VINCENT-ROUSSELOT MIREILLE, 06 73 39 19 23 roussetotvincent(chez)wanadoo.fr
- 14210 NOYERS BOCAGE, 3 rue des Grands Champs : LABOULAIS Corinne colaboulaais(chez)free.fr
- 14370 CHICHEBOVILLE, Rue Eole : DUYCK Christelle 06.65.73.51.44 [vinc.duyck\(chez\)wanadoo.fr](mailto:vinc.duyck(chez)wanadoo.fr)
- 17170 THAIRE LE FAGNOUX , 4 rue de La Toison d'Or : LAURENT Jean 05 46 00 84 82 ankinesion(chez)free.fr
- 21000 DIJON, 34 rue des Perrières: GENDRE Genevieve:06 32 72 25 50 genevieve.gendre(chez)orange.fr
- 22470 PLOUEZEC , 21 Route du Questel: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 josette.gabriel(chez)wanadoo.fr
- 31600 MURET, 2 chaussée de Louge : LEBASQUE Mireille 06 62 80 53 24 mireillelebasque(chez)orange.fr www.ecole-mireille-lebasque.com
- 34000 MONTPELLIER , Néo 1086, avenue Albert Einstein : DELANNOY Catherine 06 21 07 59 70 c.delannoy2(chez)wanadoo.fr
- 34090 MONTPELLIER, 598 avenue du Père Soulas : POUVATCHY Françoise 06.86.64.85.00 francoise.pouvatchy(chez)neuf.fr
- 35000 RENNES, 11 rue des Francs Bourgeois : PIHERY Joseph 02 99 87 19 80 joseph.pihery(chez)wanadoo.fr
- 35600 REDON, 13 rue Jeanne d'Arc, PIHERY Joseph 02 99 72 49 69 joseph.pihery(chez)wanadoo.fr
- 38100 GRENOBLE , 5 rue Marcel Peretto : SAVORNIN Fabienne 04 76 87 71 81 fsavornin(chez)free.fr
- 41000 BLOIS, 72 rue des Chalands, GOBILLOT Fabienne, 02 54 56 14 00
- 42000 SAINT ETIENNE, 87 cours Fauriel: KARSENTI Olivia 06 27 46 07 48 ovca80(chez)hotmail.com
- 44000 NANTES: 155 Rue Paul Bellamy: IMARI Céline 02 51 70 04 32 celine.imari(chez)gmail.com BG
- 44300 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN Xavier 02 28 08 05 55 secretariat(chez)ecapnantes.fr <http://www.ecapnantes.fr>
- 44300 NANTES, 58 rue Alfred de Vigny : MEIGNEN Christophe 06 06 77 37 15 secretariat(chez)ecapnantes.fr <http://www.ecapnantes.fr>
- 44100 NANTES Quartier Sainte Thérèse 1 place Alexandre Vincent : VAUGEOIS Christelle 02 40 76 02 65 christelle.vaugois44(chez)laposte.net
- 44310 ST PHILBERT DE GRAND LIEU. 5 Rue Plaisance : IMARI Céline 02 51 70 04 32 celine.imari(chez)gmail.com www.bougerpourapprendre.over-blog.com
- 44840 LES SORINIÈRES, 4 rue de l'Elan: BABIN Magali, 06 79 43 32 10 , magalibabin(chez)yahoo.fr

Vous trouverez ci-dessous une liste de consultants utilisant l'approche Brain Gym.

Toutes les personnes de cette liste :

Ont la formation minimum requise pour travailler en individuel (consultants)

Sont légalement déclarées (URSSAF...).

Ont signé un code de déontologie.

Adhèrent à l'association Brain Gym France.

Suivent une formation continue.

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

- 44240 LA CHAPELLE / ERDRE 19 Chemin de la Nallière: GUINEL Dominique 02 40 72 57 36 doma.guinel(chez)wanadoo.fr
- 44300 NANTES, 18 rue Jean Demozay : LEVRARD Béatrice 02 28 23 06 91 jeanphi(chez)wanadoo.fr
- 44340 BOUGUENAIS, 68 rue de la Couilauderie, Cécile BRISSON 06 99 63 55 53
- 44700 ORVAULT , 11 rue Dalton : FOUASSIER Monique 02 40 63 55 95 mfouassier(chez)wanadoo.fr
- 44800 LES SORNIÈRES, 4 rue de l'Elan : BABIN Magali 02 51 89 05 61
- 49080 BOUCHEMAINE, 2 route de la Pommeraye : GUYON CASTAN Nadine 02 41 77 13 78 nadine.guyoncastan(chez)free.fr
- 49000 ANGERS, 22 Rue du Petit Launay : ROYE Nathalie 07.86.50.09.84 / 09 66 98 00 26 [nathalieroye\(chez\)orange.fr](mailto:nathalieroye(chez)orange.fr)
- 50100 CHERBOURG OCTEVILLE, 76 rue Emmanuel Liais : FAUQUEUX Hélène 06 89 06 16 36 hfauqueux(chez)yahoo.fr
- 50120 EQUEURDREVILLE, 4 rue des Flots : FAUQUEUX Hélène 06 89 06 16 36 hfauqueux(chez)yahoo.fr
- 50310 MONTEBOURG, 24 Place St Jacques, BISSON Marie, 02 33 08 32 57 mariebg(chez)neuf.fr
- 54000 NANCY , 26 rue Grandville: BATAILLE Brigitte 06 87 51 14 88 brigitte.bataille3(chez)wanadoo.fr
- 54000 NANCY, 29 rue de la Visitation: Josette GABRIEL 06 07 54 40 09 josette.gabriel(chez)orange.fr
- 56000 VANNES, 9 avenue Victor Hugo (dans la galerie) : OHAYON Dany, 06 28 33 51 45 danyohayon(chez)hotmail.com
- 56200 LA GACILLY, 18 place du square : MAFFEIS Laurence 02.99.08.15.32 Imaffeis(chez)orange.fr
- 56580 CREDIN, La buzardière : COUDE Danièle 06 87 23 06 25
- 59134 FOURNES EN WEPPEPES 50 rue du Parvis Notre Dame NOENS Thierry 0633125812 noens.thierry(chez)orange.fr
- 59140 DUNKERQUE , 56 rue du 110e RI : MARTIN Marie-Paule 03 28 59 17 08 mariep.martin(chez)laposte.net
- 59890 QUESNOY sur DEULE 21 Rue Léonard de Vinci: PASTOR Geneviève 03 20 15 04 60 genevieve.pastor(chez)voila.fr <http://www.kinesiologie-gp.com>
- 61100 FLERS , 64 rue A Lecornu : LANDRY Colette 02 33 65 21 26 colette.landry(chez)laposte.net
- 62200 BOULOGNE SUR MER - 61/63 rue de la Paix : ROUSSEL Nicolas, 06 30 71 72 03 nicolas(chez)kinesiologie-nr.com <http://www.kinesiologie-nr.com>
- 64140 BILLERE , 27 rue Guynemer : LE CLERC Patricia 05 59 92 10 02 arclaim(chez)hotmail.com <http://www.kinesio-5dimensions.net>

- 68120 PFASTATT, 8 rue de la Paix : BAUER Jean-Luc, 06 62 26 13 05 [kinesiologiebauer\(chez\)yahoo.fr](mailto:kinesiologiebauer(chez)yahoo.fr)
<http://kinesiologiebauer.free.fr/>
 - 72130 ST LEONARD DES BOIS , Les Buissons : JANIN française 06 71 92 18 26 [françoise.janin2\(chez\)wanadoo.fr](mailto:françoise.janin2(chez)wanadoo.fr)
 - 75002 PARIS, 3 rue Tiquetonne: DE LARDEMELE Aysseline [aysseline.delardemelle\(chez\)gmail.com](mailto:aysseline.delardemelle(chez)gmail.com) 06 10 26 11 80 <http://www.aysselinedelardemelle.blogspot.com>
 - 75008 PARIS, 23 rue Chapeyron (chez M. MONNIER): NANCY Sophie [s04nancy\(chez\)orange.fr](mailto:s04nancy(chez)orange.fr) 01 60 52 01 74 ou 06 78 01 08 91
 - 75009 PARIS : 69 rue St Lazare : CANU Agnès 06 68 02 22 43 [agnescanu\(chez\)club-internet.fr](mailto:agnescanu(chez)club-internet.fr)
<http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-blog.com/>
 - 75009 PARIS 10 rue Buffault :LECUT Claire 06 76 36 59 06 [claire.lecut\(chez\)free.fr](mailto:claire.lecut(chez)free.fr). <http://www.mouvement-et-apprentissage.net>
 - 75013 PARIS, Natbé, 1à Av Auguste Blanqui: MARTIN Sandrine 06 25 14 13 93 [sandrineenmouvement\(chez\)gmail.com](mailto:sandrineenmouvement(chez)gmail.com)
 - 76240 LE MESNIL ESNARD Penn Men, chemin des pérêts PELLERIN Chantal 06 80 52 19 52
 - 76800 SAINT ETIENNE DU ROUVRAY, 39 rue des Fusillés: CORONEL Marie-Dominique 02 35 64 27 54 Télécopie 02 32 91 25 47 <http://www.braingyminfo.com>
 - 77160 PROVINS, 20 bis Chemin Fontaine Riante: NANCY Sophie 01 60 52 01 74 ou 06 78 01 08 91 [s04nancy\(chez\)orange.fr](mailto:s04nancy(chez)orange.fr)
 - 78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX, 1 rue Urbain de Verrier: GRASSI Catherine 06 61 42 19 03 [cgrassi\(chez\)wanadoo.fr](mailto:cgrassi(chez)wanadoo.fr)
 - 78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 27 Rue Saint Pierre: GIRAULT Viviane Association Mouvements Equilibre Mémoire 06 25 51 31 93 [vivianegirault\(chez\)orange.fr](mailto:vivianegirault(chez)orange.fr)
 - 78100 SAINT GERMAIN EN LAYE, 5 av du Professeur Roux, COURQUIN Jean-Stéphane 01 39 58 83 97 - 06 08 55 73 18 [js.courquin\(chez\)gmail.com](mailto:js.courquin(chez)gmail.com) www.ecolodo.fr
 - 78280 GUYANCOURT, 64/66 Rue Eugène Viollet Leduc Cabinet Medical de l'Europe: HOERMANN Isabelle 06 62 47 81 79 [isabelle.hoermann\(chez\)wanadoo.fr](mailto:isabelle.hoermann(chez)wanadoo.fr)
 - 78330 FONTENAY LE FLEURY 26 rue Pasteur, CANU Agnès 06 68 02 22 43 [agnescanu\(chez\)club-internet.fr](mailto:agnescanu(chez)club-internet.fr)
<http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-blog.com/>
 - 78450 VILLEPREUX, 27 avenue Bois Bataille, FRANCELIN Dominique 01 34 62 27 68 ou 06 60 85 46 33 [dfrancelin\(chez\)free.fr](mailto:dfrancelin(chez)free.fr)
 - 79000 NIORT, 27 rue Rabelais: LAURENT Jean 05 46 00 84 82 [ankinesio\(chez\)free.fr](mailto:ankinesio(chez)free.fr)
 - 84460 CHEVAL BLANC, 41 Rue du Bas Cabedan: LAGIER LIBERATO Elise 04 90 71 58 51 06 13 78 19 68 [elise.lagier\(chez\)orange.fr](mailto:elise.lagier(chez)orange.fr)
 - 84570 MORMOIRON Route de Bedoin: DESAPHY Sophie 06 73 95 80 53 [activaperformance\(chez\)orange.fr](mailto:activaperformance(chez)orange.fr)
 - 86000 POITIER, 82 rue condorcet : MATTEI Marie 06 14 93 00 61 et 05 49 39 29 34 [matttei.marie\(chez\)wanadoo.fr](mailto:matttei.marie(chez)wanadoo.fr)
<http://www.kinesio-mm.com>
 - 86600 JAZENEUIL 14 Cité La Vigne, L'Elan des Sources, SIROT Marie-Christine 05 49 53 57 14 ou 06 67 82 29 01 [elandessources\(chez\)sfr.fr](mailto:elandessources(chez)sfr.fr)
 - 88630 COUSSEY, 20 rue des Tilleuls: GABRIEL Josette 06 07 54 40 09 ou 03 29 06 94 72 [josette.gabriel\(chez\)wanadoo.fr](mailto:josette.gabriel(chez)wanadoo.fr)
 - 89000 AUXERRE , 30 rue des Champoulains : CHOQUET Jean-Marc 03 86 49 03 17 [jeanmarc.choquet\(chez\)free.fr](mailto:jeanmarc.choquet(chez)free.fr)
 - 89000 AUXERRE, 39 avenue Jean Jaurès : TAABLE Marie-Louise 03 86 49 07 02 www.emotions-harmonie-mouvements.fr
 - 91530 LE VAL SAINT GERMAIN, 26 Route de Granville; PEREZ Sophie 01 64 58 98 92 ou 06 12 87 85 97 [sophieperez_91\(chez\)hotmail.com](mailto:sophieperez_91(chez)hotmail.com)
 - 91840 SOISY SUR ECOLE 6 Grande Rue, CANU Agnès 06 68 02 22 43 [agnescanu\(chez\)club-internet.fr](mailto:agnescanu(chez)club-internet.fr)
<http://reflexesarchaiques-sourcedumouvement.over-blog.com/>
 - 92350 LE PLESSIS ROBINSON, 4 rue du moulin Fidel : MAIREAUX Anne [amaireaux\(chez\)gmail.com](mailto:amaireaux(chez)gmail.com)
 - 94130 NOGET SUR MARNE, 12 Rue de la Muette: TAILLE Anne-Marie 06 70 52 87 38 www.annemarietaille.fr
 - 94140 ALFORTVILLE, 1 Rue Simone de Beauvoir : COLLIN BETHEUIL Nathalie 06 12 70 33 32 nathalie.betheuil@free.fr
 - 95450 US, 17 rue de la Liberation :LECUT Claire 06 76 36 59 06 [claire.lecut\(chez\)free.fr](mailto:claire.lecut(chez)free.fr). <http://www.mouvement-et-apprentissage.net>
- BELGIQUE**
- 5070 FOSSES-LA-VILLE, 100 Route des Tamines : GROBELLE Jean-Jacques 0032/(0) 71 780 732 [jjgrobelle\(chez\)belgacom.net](mailto:jjgrobelle(chez)belgacom.net)
- Retrouvez d'autres professionnels sur : www.braingymbelgium.be
- CANADA**
- SAINT ANDRE AVELLIN JOV IWO 22 Rue Principale: DUGAS Michel 819-983-8221 [mich.dugas\(chez\)GMAIL.COM](mailto:mich.dugas(chez)GMAIL.COM) <http://www.plaisir-dapprendre.ca>
- GRECE**
- 11742 ATHENES 19, Mitsaion Street : KARAKOSTANOGLOU Maria 0030/6945706780 [yaltra\(chez\)kinesiology.gr](mailto:yaltra(chez)kinesiology.gr)
- ITALIE**
- 95013 FIUMESREDDO-CATANIA , N 7 Contrada Seotto : VIGO Teresa 095/641249
 - Viale Roma 13 - 21010 AGRA : ROI Silvano silvano.roi@hotmail.it 0332517008<http://www.braingymitalia.org>
- SUISSE**
- 1148 CUARNENS, Route de Moiry 17: MARILLER Fabian 0041/215345388 [kine\(chez\)hispeed.ch](mailto:kine(chez)hispeed.ch) www.kiné.ch
 - 1256 TROINEXIGE, 2 ch du Champs-Carré, FREEDMAN Elsa, [eslamfreedman\(chez\)hotmail.com](mailto:eslamfreedman(chez)hotmail.com) 00 41 22 343 27
 - 1400 YVERDON LES BAINS, rue du Valentin 9: PELLATON-NOTH Myriam 0041/24 445 88 88
 - 1752 VILLARS SUR GLANE Route du Bugnon 51: ZUFFEREY Agnèle 0041(0)26 401 2385 [zuffereya\(chez\)eduf.fr](mailto:zuffereya(chez)eduf.fr)
 - 1752 VILLARS SUR GLANE Route du Bugnon 51: MUSY Pierre-Alain 0041(0)26 401 2385 [pamusy\(chez\)bluewin.ch](mailto:pamusy(chez)bluewin.ch)
 - 3770 ZWEISIMMEN \"Wartl\" Reichensteinstrasse 15: LUDI-ROD Francine 0041 33 72 206 19 [ludi-wartl\(chez\)bluewin.ch](mailto:ludi-wartl(chez)bluewin.ch)
 - 1950 SION Rue de la Porte Neuve 9 : THIESSOZ Josiane 0041 27 3236930 [josiane.thiessoz\(chez\)bluewin.ch](mailto:josiane.thiessoz(chez)bluewin.ch)
- EMIRATS ARABES UNIS**
- LAIDLAW Edith PO.BOX 53069 DUBAI +971(0)4 366 38 44 et Mobile +971(0)50 458 15 86 [edith\(chez\)mailme.ae](mailto:edith(chez)mailme.ae)
 - MAINCENT Violaine POB 214017, DUBAI, United Arab Emirates, 971 50 453 8707 [violon\(chez\)eim.ae](mailto:violon(chez)eim.ae) 76800