



Catherine Sudan, thérapeute en kinésiologie à Yverdon.

On apprend mieux en bougeant

En stimulant le cerveau, les mouvements du Brain Gym améliorent les compétences en lecture, en maths ou la concentration et aident à évacuer le stress. Un outil simple et ludique pour les enfants comme pour les adultes.

Crispé sur une chaise, le nez dans un livre: pour apprendre, c'est tout faux. Imaginez des mouvements du corps qui stimulent l'attention, la mémorisation ou la concentration, la compréhension, la réflexion ou encore l'imagination et la confiance en soi. Imaginez des gestes qui calment les cogitations de l'esprit et permettent d'agir en pleine possession de ses capacités. C'est le principe du Brain Gym, littéralement gymnastique du cerveau: ces exercices d'éducation kinesthésique ou éducation par le mouvement facilitent l'apprentissage. Tous les apprentissages. «Ils rebranchent le corps et la tête, les font communiquer», explique Catherine Sudan, thérapeute en kinésiologie à Yverdon.

Simple et ludique comme le planeur ou l'éléphant, les activités du Brain Gym en font un outil privilégié pour les enfants. Dessiner des huit couchés dans l'air, effectuer des bâillements énergétiques ou se masser les oreilles peuvent aider à écouter, apportent des améliorations dans le langage, la lecture, l'écriture ou en mathématiques. La coordination de la motricité fine s'en trouve aussi favorisée. Cette méthode commence à faire sa place dans les classes romandes, mais aussi dans le cadre d'ateliers pour les jeunes, les adultes et même les seniors (lire l'encadré).

Une méthode née à la fin des années 1980

Comment ça fonctionne? Le mouvement stimule les mécanismes de la croissance et du changement, selon Paul Dennison qui a mis au point le Brain Gym. A la fin des années 1980, ce professionnel de l'éducation a découvert que certains mouvements croisés aidaient les élèves dyslexiques pour la lecture. Il en a développé une méthode d'apprentissage qui s'organise autour de trois dimensions: gauche-droite, haut-bas, avant-arrière. «Si nous sommes au centre de ces trois dimensions, nous sommes prêts pour n'importe quel apprentissage», précise Robin Brown Frossard, kinésiologue et animatrice d'ateliers de Brain Gym (lire l'encadré).

Ainsi, les mouvements latéraux favorisent la pensée, la communication, les idées claires et la facilité à les exprimer. Les postures haut-bas activent l'organisation, tandis que les exercices avant-arrière empêchent le mécanisme de stress, donc de survie, de se mettre en action. «En mode survie, aucun apprentissage n'est possible. Seules la fuite ou l'attaque sont possibles. On est crispé, figé. Il faut bouger pour détendre les muscles et éliminer le stress», explique Catherine Sudan.

Prise de parole en public, peur de négocier avec son chef: toutes les problématiques liées au stress trouvent un allié dans le Brain Gym qui fait ressortir l'estime de soi. Trop simple? «C'est justement son seul défaut», reconnaît Catherine Sudan. «Il n'est pas toujours concevable que quelques mouvements tout simples puissent débloquent une problématique que l'on traîne depuis toujours.» Et pourtant. Comme autant de lettres de l'alphabet, les vingt-six gestes et postures du Brain Gym permettent à chacun de créer les phrases adaptées à sa situation.

Faire ses gammes chez soi



Le mouvement de l'éléphant améliore l'écoute, la mémoire et l'orthographe. Il consiste à pencher la tête sur son bras droit étendu devant soi et à suivre du regard ce bras qui dessine dans les airs un huit couché. On fait pareil avec le bras gauche.

Le Brain Gym s'apprend et se pratique en séance de kinésiologie, dont c'est l'une des branches. Mais les mouvements et postures peuvent servir de gamme à réaliser au quotidien, chez soi ou au bureau. Petite mise en train avec la série ECAP qui prépare le corps et le cerveau à un nouvel apprentissage.

- **E pour Eau:** On commence par boire un verre d'eau, car l'eau est énergisante, elle nous rend plus disponibles. «Le cerveau d'un enfant est composé à 80% d'eau, celui d'un adulte à 60-70%, rappelle Catherine Sudan. Boire de l'eau favorise l'influx nerveux et élimine les toxines du stress.»
- **C pour Clair:** Le deuxième exercice consiste à stimuler les points d'acupressure liés aux yeux. Mettre une main sur le nombril. Former un U avec l'autre main et placer le pouce et l'index dans la dépression qui se trouve juste sous les clavicules et contre le sternum (voir portrait à g.). Masser ces points pendant 30 secondes tout en déplaçant les yeux horizontalement de gauche à droite. Changer de main et recommencer l'exercice.
- **A pour Actif:** Effectuer des mouvements croisés, comme toucher son genou gauche avec son coude droit et vice versa, fait travailler ensemble les deux hémisphères du cerveau et aide à la coordination.
- **P pour Positif:** Cet exercice en deux étapes aide à retrouver l'équilibre après des stress émotionnels ou environnementaux. D'abord, on croise les bras et les jambes et on respire, la langue collée au palais pour l'inspiration. Ensuite, on décroise, pour unifier le corps, les mains jointes par tous les doigts à la hauteur de la poitrine.

Maintenir ses capacités malgré l'âge

Un sportif alité qui se visualise en train de s'entraîner contribuera par ce travail mental à entretenir sa musculature.

Si on peut maintenir et développer son corps par la pensée, l'inverse est vrai aussi. Ce qui fait du Brain Gym un outil d'autant plus intéressant pour les seniors. Dans cette optique et un esprit de prévention, «pour combattre les maladies genre démences, entrées récemment dans le top 5 des causes de mortalité», Robin Brown Frossard a créé et anime un atelier de Brain Gym à Pro Senectute Fribourg. Il démarre en septembre prochain.

Les postures et jeux sont simples et accessibles à tout âge:

ils peuvent même être réalisés assis, relève la thérapeute. Comme chez les enfants, les exercices aident à stimuler les capacités ou à évacuer le stress. Le Brain Gym s'adresse aussi à celles et ceux qui «cherchent à se reconnecter avec soi, parce que parfois la vie est allée à un tel rythme ou bien il s'est passé de tels événements que nous nous sommes déconnectés et nous vivons tout dans le mental, comme une tête sans corps.»

Dans cet atelier Brain Gym, on y apprend aussi des trucs concrets

à utiliser au quotidien pour rester maître de soi: par exemple lorsqu'on reçoit une information négative au téléphone, on peut se masser les points positifs, c'est-à-dire les deux bosses situées sur le front. Ce geste empêche de partir dans une réaction de stress qui fait perdre tous ses moyens.

Plus d'infos sur:

www.ancrage.ch

www.bouge-et-apprends.ch

www.fr.pro-senectute.ch

A lire:

«Apprendre par le mouvement»

de Paul Dennison

publié en 2006 aux Editions Sully

Texte: Isabelle Kottelat / Photos: Céline Michel