

# Apprendre sans peine

**BRAIN GYM** Conçue aux États-Unis pour optimiser l'apprentissage, la « gym du cerveau » repose sur 26 mouvements permettant de connecter le corps et l'esprit et d'améliorer les résultats

## AUDE FERBOS

a.ferbos@sudouest.fr

Zoé, 7 ans : jamais envie de faire ses devoirs en rentrant de l'école. Louise : tétanisée à l'idée de réciter sa poésie au tableau. Ou encore Fabien, cadre : il n'écoute jamais ses collègues en réunion. Et même Lysiane, qui, après sa mise en plis, oublie toujours son chéquier chez le coiffeur... Juste un petit grain de sable, et l'action s'enraye. C'est pour faire face à ces situations de tous les jours touchant tous les âges qu'une discipline de la kinésiologie, la Brain Gym, ou « gym du cerveau », a été créée dans les années 1980 aux États-Unis.

Cette approche éducative est fondée sur le principe que le mouvement est à la base de tout apprentissage et qu'il permet de développer ou restaurer le fonctionnement cognitif. Ses fondateurs, le docteur Paul Dennison et son épouse, Gail, ont ainsi mis au point 26 exercices mêlant diverses techniques (gym, yoga, réflexologie, automassage, optométrie...). Conçue au départ pour faciliter l'apprentissage linguistique des expatriés, cette gymnastique stimulerait le cerveau, rendant plus efficaces les compétences scolaires, professionnelles, sportives, ainsi que nos activités quotidiennes.



La Brain Gym repose sur l'idée que le « mouvement influence la fonction ». PHOTO SHUTTERSTOCK

À Bordeaux, Laurence Bastide en fait l'expérience tous les jours à son cabinet, dans les formations qu'elle dispense, ou en milieu scolaire avec les élèves. C'est un peu par hasard que cette ex-salariée dans les domaines de la communication et du marketing, chargée de former les futurs chefs d'entreprise, rencontre la

Brain Gym. Après avoir rêvé d'être kinésithérapeute, elle se forme à la sophrologie. « Une technique efficace, mais il me manquait la dimension du corps », explique-t-elle. Une dimension qu'elle trouve dans la kinésiologie, « une technique de libération du stress physique et émotionnel par le rééquilibrage muscu-

laire ». En tant que cliente, Laurence Bastide essaie cette méthode, sur elle et sur sa fille. « Efficace ! » Si bien qu'elle se forme. Au cours de ce nouveau cursus, elle découvre la Brain Gym, qui en est l'une des ramifications. « J'ai glissé quelques mouvements dans mes formations aux chefs d'entreprise, et, constatant les

résultats, j'ai sauté le pas. » La Bordelaise quitte la communication et réalise son rêve à quelques lettres près : elle devient kiné(sio)logue et sophrologue. Et si la Brain Gym, technique non médicale, a ses détracteurs, elle a aussi ses adeptes. La preuve : elle est entrée dans les maisons de retraite, les entreprises.

## Avant la dictée

Et Laurence officie dans les écoles, notamment dans le cadre des temps d'activités périscolaires, en animant, en musique, des ateliers pour enfants, en Charente-Maritime. « Mais, le mieux, c'est encore de former les enseignants eux-mêmes, pour qu'ils utilisent ces outils dans leur classe tout au long de l'année. » Ce que fait Béatrice Pasquereau, professeure des écoles à Mérignac.

Avant la dictée, un mouvement de 8, pour délier le poignet. Après la récré ? Le « déroulé » des oreilles, pour préparer les élèves à être à l'écoute. Avant de passer au tableau ? Un exercice de « contacts croisés » !

Résultat : « On a moins besoin de faire le gendarme, les enfants sont plus posés, concentrés, moins stressés et plus dans le plaisir. » L'école avec le sourire ! Prochaine étape : les ateliers avec parents et enfants, pour que ce soit aussi la joie à la maison.