

Booster ses résultats scolaires GRÂCE AU BRAIN GYM ?

Manque de concentration, dyslexie, hyperactivité, mauvaise gestion du stress... Voilà le bilan récurrent dressé par le corps enseignant auprès de bon nombre d'élèves. Et si le Brain Gym était l'outil simple et ludique pour remédier à ces difficultés scolaires ?

PAR LAURA REGAGLIA - PHOTOS : FRED GUERDIN

Pour ses adeptes, le Brain Gym permettrait aux élèves d'utiliser au mieux leur potentiel inné. Il améliorerait leurs compétences en lecture, en écriture, en calcul et favoriserait la compréhension, la concentration et la mémorisation. En outre, il les aiderait à se libérer des blocages émotionnels et physiques. Cette approche éducative se base sur le lien existant entre les mouvements du corps et les fonctions cérébrales impliquées dans l'apprentissage et la perception. Bref, le Brain Gym amènerait les élèves à être en mode « réceptif » pour l'apprentissage.

Psychologue, kinésiologue et fondatrice du Centre génération avenir, à Nimy, Daphné Discart est aussi instructrice en Brain Gym. Selon elle, cette méthode permet aux individus d'observer leur corps et d'être en contact avec leurs sensations, leur ressenti : « Si je peux mieux me comprendre, alors je peux mieux m'organiser, écouter et réussir à l'école. » Le Brain Gym ne proposerait pas simplement une série de mouvements destinés à rendre l'élève plus performant mais il l'entraînerait à devenir

l'observateur principal de son apprentissage. Cette auto-observation lui ferait prendre conscience de la manière dont ses sens s'approprient les informations.

Réconcilier le cerveau et le corps

C'est dans les années 1960 que le Brain Gym a été créé par Paul Dennison, docteur en sciences de l'éducation, auteur et conférencier américain. Ce spécialiste s'est intéressé aux effets potentiels des mouvements sur le cerveau. En effet, pour lui, « le mouvement est la clé de l'apprentissage ». Les activités de Brain Gym sont dérivées de nombreuses disciplines, comme l'ergothérapie, l'optométrie, l'ostéopathie, le yoga, ou encore le système des méridiens de la médecine chinoise. Pour le docteur Blecic, neurologue au centre hospitalier Epicura d'Ath, il s'agit d'un ancien concept qui s'apparente à la psychomotricité, aux pratiques bouddhistes, au yoga et aux arts martiaux : « Si vous effectuez des recherches dans

le domaine de la psychomotricité, vous allez découvrir des documents attestant l'effet bénéfique de la psychomotricité dans le développement cérébral et intellectuel chez les enfants. »

Le Brain Gym comporte vingt-six mouvements rapides et précis. « Les mouvements ont construit l'individu, explique Daphné Discart. Grâce à eux, les connexions neuronales continuent à se développer. Le Brain Gym, c'est une façon de remettre le corps en mouvement pour permettre à l'individu de continuer à développer son potentiel et à libérer son stress. » Ainsi certains mouvements stimulerait directement des points d'acupuncture, ce qui débloquerait parfois les émotions. D'autres libèreraient les tensions musculaires au niveau du corps, d'autres encore viseraient à activer les deux hémisphères cérébraux simultanément : nos comportements physiques et mentaux dépendent de la coordination entre l'hémisphère gauche et droit. Le cas contraire pourrait engendrer, entre autres, la dyslexie ou la dyscalculie.

Des avis médicaux nuancés

Le docteur Elozegi, chef du service de neurologie au CHU de Mons, et le docteur Blecic préfèrent se montrer prudents quant à l'efficacité du Brain Gym car il n'existe, à ce jour, aucune étude scientifique fiable l'attestant. Le Brain Gym permettrait pourtant de mieux utiliser le cerveau, selon le docteur Blecic. Il cite l'exemple des mouvements croisés : « Quand vous touchez votre jambe → droite avec votre coude gauche, vous inhibez certaines fonctions qui se trouvent dans le côté gauche du cerveau pour favoriser des fonctions qui se trouvent dans le côté droit et inversement, donc c'est compliqué. Cela demande d'être capable de structurer son cerveau. Bouger permet d'être plus réceptif et plus ouvert aux activités intellectuelles. Le Brain Gym pourrait donc permettre aux enfants d'avoir un meilleur développement cognitif. »

Le docteur Elozegi se montre plus sceptique. Pour lui, le Brain Gym aurait un

effet placebo et permettrait simplement de se concentrer : « Si avant un cours, les enfants font cinq minutes d'exercices, ils vont déjà travailler la concentration et ils vont peut-être améliorer leur rendement. Ils ont en réalité juste fait de la conscience sur eux-mêmes. »

Un instituteur motivé

Karine Mal et Hendrika Hermans sont formatrices pour l'asbl Médiations. Depuis dix ans, elles rencontrent entre quinze et trente enseignants, chaque année. Les formatrices trouvent dommage que « le Brain Gym ne s'inscrive pas dans un projet scolaire alors qu'une minute par jour suffit pour observer un changement au sein de la classe ». Il serait primordial de répéter régulièrement les exercices, afin de permettre au cerveau d'enregistrer les modifications survenues. D'après elles, il existe une réelle demande de la part de certains enseignants, qui voient le Brain Gym comme un outil capable de répondre aux besoins spécifiques de leurs élèves.

Direction l'Athénée royal de Mons. Vincent Dufrasne y est instituteur depuis vingt ans. Convaincu que le Brain Gym peut faciliter l'apprentissage et apporter un mieux-être à ses élèves, il s'est lancé le défi de les sensibiliser à cette méthode. Sur le tableau noir, des affiches expliquant les mouvements du Brain Gym côtoient les calculs tracés à la craie blanche.

L'instituteur propose des séances à des moments clés de la journée, comme avant une interrogation ou une prise de parole. Il précise ne pas pouvoir affirmer avec certitude que les résultats scolaires s'améliorent uniquement grâce au Brain Gym car trop de facteurs pourraient influencer les cotes obtenues. Néanmoins, il a quand même l'impression que cela aide les élèves et leur apporte un certain bien-être.

« BOUGER PERMET D'ÊTRE PLUS RÉCEPTIF ET PLUS OUVERT AUX ACTIVITÉS INTELLECTUELLES. »

Aujourd'hui, la séance de Brain Gym aura lieu en plein air. Les sourires aux lèvres et déjà habitués, les élèves se placent debout en demi-cercle. Bien concentrés et dans le calme, ils commencent les exercices, sous l'impulsion de leur instituteur. Plus aucun d'entre eux ne le quitte des yeux, dès qu'il commence le premier mouvement, « le huit couché ». Celui-ci permettrait d'éviter les inversions ou les transpositions en lisant ou en écrivant. Il améliorerait aussi l'équilibre, la coordination et soulagerait les muscles des yeux. Les élèves placent le pouce devant les yeux. Ils déplacent le bras pour que le pouce trace dans l'air un huit couché.

Le deuxième mouvement, « les points du cerveau », permettrait d'avoir l'esprit plus clair pour travailler et diminuerait la nervosité. Les enfants posent les doigts sur deux points situés sous les clavicules, de part et d'autre du sternum, et placent l'autre main sur le nombril. Le troisième mouvement, appelé « les mouvements croisés », rendrait actif et améliorerait la coordination. Les enfants posent une main sur le genou opposé et inversement. Les petits corps oscillent légèrement de droite à gauche car certains peinent à trouver leur équilibre. « Les contacts croisés » est le dernier mouvement. Il apaiserait, rendrait positif, préventif et diminuerait l'hypersensibilité.

Sept minutes se sont écoulées et, déjà, la séance s'achève. Sokaïna, 11 ans, se sent mieux et plus concentrée. Elle confie qu'elle a déjà pris l'habitude d'effectuer certains mouvements chez elle, avant de s'atteler à ses devoirs et ajoute : « Une fois, j'ai fait des exercices de Brain Gym avant un contrôle et j'ai eu de meilleurs points ! » Guillaume, 10 ans, perçoit le Brain Gym comme du yoga. Il se dit plus détendu. Les quinze élèves regagnent leur classe. Ils seront probablement plus appliqués pour suivre les cours de l'après-midi. ▣