

BRAIN GYM, RYTHMIC MOVEMENTS TRAINING ET BUILDING BLOCKS ACTIVITIES

N'ayant pas pu participer à la journée de Brain Gym et de toucher relationnel, voici succinctement quelques réflexions quant au Brain Gym et à deux autres méthodes dans lesquelles je me suis formée. En voici d'abord une brève présentation :

Le **Brain Gym** invite à revenir à soi-même, à identifier nos émotions et nos besoins, à prendre conscience de notre individualité, de notre mode de fonctionnement, de notre environnement et de l'objectif que nous poursuivons. C'est une approche éducative visant, par le mouvement et l'écoute du corps, à permettre à chacun de réaliser son potentiel, dans l'idée que bouger pour apprendre peut favoriser la santé, l'intelligence et le bien-être. Concrètement, le Brain Gym propose une série de 26 mouvements simples et amusants qui favorisent l'intégration cérébrale et qui permettrait d'améliorer l'apprentissage.

Les **Building blocks activities** est une méthode dérivée du Brain Gym et d'autres branches de la kinésiologie éducationnelle. Elle s'adresse aux personnes à besoins particuliers, n'ayant pas pu développer pleinement les compétences motrices de base. Par des activités simples et des mouvements répétitifs, la méthode vise à créer des expériences sensorielles et à favoriser des connexions cérébrales nouvelles et stables.

Le **Rhythmic movement training** se base sur les réflexes archaïques, série de mouvements rythmiques automatiques qui apparaissent chez le fœtus et le bébé à différents stades de son développement, évoluent pour normalement être inhibés et intégrés l'un après l'autre. Il peut s'agir du réflexe de la marche automatique, de succion, d'agrippement, etc. Ces réflexes peuvent rester actifs et ne pas s'intégrer. La méthode permet de tester ces réflexes et propose une répétition quotidienne de mouvements jusqu'à leur intégration complète.

Pourquoi évoquer ces trois méthodes ? Les raisons en sont assez simples : d'abord parce qu'elles sont pratiquées par une kinésologue éducationnelle consultée pour ma fille IMC à partir de 2015 et que je me suis formée dans les trois domaines (dans le but de me faire une opinion et d'être plus autonome dans la prise en charge de mes enfants) ; ensuite parce qu'elles constituent différents outils, proches et complémentaires, dans la sphère de la kinésiologie ; enfin parce que l'idée sous-jacente de ces méthodes est de recréer ou de stimuler les circuits neuronaux par la répétition de certains mouvements. Ces méthodes tournent évidemment autour de la question de la plasticité cérébrale.

Quelques constats :

Le premier constat que j'ai posé à l'issue des formations et de quelques lectures est qu'il n'y a aucun fondement scientifique et que la validité des méthodes pose donc question. Chacune a été développée par une ou deux personnes, sur base de l'observation et sans aucun appui scientifique. Pleines de bon sens et d'explications souvent bien étayées, j'ai le plus souvent trouvé le contenu des formations intéressant et interpellant. Ce qui pose le plus question à mon sens sont les mouvements proposés pour la rééducation. En Brain Gym notamment, le mouvement de l'éléphant me laisse sceptique. En réflexes, il y a également des mouvements dont le sens m'échappe...

Le deuxième constat, c'est que le praticien/formateur influe beaucoup sur mon opinion. J'ai rencontré une formatrice convaincue, dynamique, sans cesse à la recherche d'explications et de témoignages, non strictement bloquée dans la méthode mais faisant appel à du bon sens, à la bienveillance, à l'écoute ; une autre strictement centrée sur la méthode et ses procédures ; une troisième enfin à la fois extrêmement compétente sur le plan scientifique et très ésotérique. J'en suis ressortie plus convaincue par une personne ou par son approche personnelle que par une méthode.

Le troisième constat, en testant les Building blocks activities et les réflexes sur ma fille (le Brain Gym ne lui étant pas réellement accessible), sur base d'un programme établi avec la kinésiologue consultée, c'est qu'il y a de petites choses qui ont assurément bougé... La période durant laquelle j'ai avec assiduité suivi ma fille a vu naître de petits changements moteurs (amélioration du redressement, début de voute plantaire, mobilité des poignets).

Le quatrième constat est qu'il est difficile de persévérer... Il faut de la patience et une pratique quotidienne des mouvements pour véritablement instaurer un changement durable dans le cerveau (je parle ici plutôt des réflexes et des Building blocks activities). Dans mon cas, prendre 30 minutes (2 enfants x 15 minutes) tous les jours pour réaliser des suites de mouvements n'a pas été tenable sur le long terme. D'autant plus que cela ennuyait les enfants de rester tranquilles sur une table de massage pendant que j'officialiais. Il n'est pas évident d'être maman et thérapeute si les enfants ne perçoivent pas immédiatement un bénéfice. Or c'est la répétition systématique et parfois pendant de longues périodes, qui apportent du changement. Je regrette néanmoins cet état de fait car idéalement je souhaiterais que mes enfants puissent être traités par une tierce personne.

Concernant le Brain Gym plus spécifiquement, je suis sceptique quant à la validité des mouvements à réaliser. Par contre j'adhère à l'idée de faire bouger les enfants, de leur proposer des activités ludiques et des pauses dans leurs apprentissages, de les encourager à boire, de leur permettre de prendre un peu de temps pour eux et pour se recentrer, etc. Même sans validité scientifique, il me semble positif de proposer sa pratique dans les écoles.

En conclusion, et pour revenir à l'orthopédagogie, je pense que ces thérapies alternatives méritent notre intérêt et qu'il est utile d'en connaître quelque peu les tenants et aboutissants. Si dans la sphère privée, je recommanderais volontiers de tenter une de ces approches (surtout l'intégration des réflexes archaïques), dans le cadre professionnel, je serais plus réservée. Je ne découragerais pas un parent qui souhaite utiliser ces outils, ni une institutrice qui fait du Brain Gym en classe, que du contraire. Mais n'étant pas à 100% convaincue moi-même, ce n'est pas un suivi en kinésiologie que je proposerais comme première piste pour régler des troubles de l'apprentissage ou du développement, d'autant plus que les coûts (financiers et en temps) sont importants sans garantie de résultats.

Quelques références :

Paul et Gail Dennison, *Education kinesthésique. Brain Gym, l'équilibre au quotidien*, manuel de formation, traduction française, 2008.

Harald Blomberg, *Rhythmic Movement Training, Level 1 RMT for ADHD/ADD*, manuel de formation, traduction française, 2013.

Harald Blomberg, *Rhythmic Movement Training, Level 2 RMT for Emotions and Inner leadership*, manuel de formation, traduction française, 2013.

Cecilia Koester, *Les composants d'activités* ou *Building Blocks Activities*, manuel de formation, traduction française, 2014.

Muriel Albert et Véronique Geens, *Le plaisir d'apprendre en mouvement avec le Brain Gym*, 2014.

Anne Dupont et Paul Landon, *C'est pas moi, c'est mon crocodile*, 2015.