

L'esprit et la matière font corps



COACH La kinésiologie facilitatrice de l'apprentissage, de g. à dr., Jérôme Ayer, kinésologue, Samuel, Fabien, Manon et Nathalie Iannoe, kinésologue. La méthode permet de se recentrer et de retrouver sa capacité de concentration.

BIEN-ÊTRE
Scolairement parlant, on a longtemps tout basé sur l'intellect, ne laissant à l'anatomie que l'espace du sport. Délié et souple, le corps fait, aujourd'hui, son grand retour comme support nécessaire à tous les apprentissages.

On le sait, le mal-être peut entraîner chez l'enfant et l'adolescent de graves difficultés d'apprentissage qui n'ont rien à voir avec leurs capacités intellectuelles restées intactes. Ce qu'on occulte souvent néanmoins, c'est la place que tient le corps dans l'état général de notre santé mentale. Un corps qui a faim, qui a mal, qui ne se sent pas bien dans sa peau, par exemple, n'est pas un bon vecteur pour un esprit sain. Or, il existerait un lien entre les mouvements et les fonctions cérébrales impliquées dans

les processus d'apprentissage. C'est sur cette hypothèse qu'a été élaborée la méthode Brain Gym. Base de la kinésiologie éducative, elle consiste en un ensemble d'activités amusantes et faciles à exécuter destinées, notamment, à remplir d'énergie celui qui les pratique. Jérôme Ayer, kinésologue bellerin, est convaincu que la méthode pourrait s'appliquer avec succès dans les collèges ou les classes. Que celles-ci soient dites «difficiles» ou pas. «Les maîtres d'école qui se sont formés et qui ont testé la méthode avec leurs élèves sont enthousiastes. Ils constatent que ceux-ci se concentrent mieux, qu'ils sont moins agressifs et plus enclins à apprendre. Ceux d'entre eux qui n'aimaient pas aller à l'école ont retrouvé le plaisir de s'y rendre. En outre, les notes ont augmenté sensiblement et les enfants et les adolescents ont progressé alors qu'auparavant ils stagnaient dans leurs apprentissages», assure-t-il. «Cette méthode, parfois et à tort, assimilée à de la gymnastique, permet, par de petits

mouvements basiques, de se recentrer sur soi, ses émotions, de retrouver sa capacité de concentration, de faire le point en regardant les choses en face, ainsi que de refaire le plein d'énergie», explique-t-il.

Simple et basique

De fait, les vingt-six mouvements préconisés ne nécessitent pas de grande préparation sportive et sont exécutables quasiment n'importe où. Jérôme Ayer assure que les enfants se les approprient très vite. «Ils intègrent le fait que ces mouvements sont utiles. Ils en constatent rapidement les bienfaits et ils les utilisent spontanément peu après les avoir appris», ajoute-t-il. La technique repose également sur quatre piliers: l'édukinésiologie, les jeux de stratégie, la respiration et la concentration. Ce qui explique peut-être les craintes de certains parents à l'égard de la méthode. «Il ne s'agit ni d'une religion ni d'une psychothérapie. Il s'agit juste d'un moyen permettant à chacun d'être indépendant dans

ses apprentissages. Ce n'est qu'un facilitateur d'apprentissage autonome à la simplicité désarmante», explique-t-il. Chacun des 26 mouvements a été étudié pour apporter un mieux-être et une meilleure capacité de performance. Ainsi, une bonne respiration abdominale est-elle mise en lien avec le respect des délais; l'automassage des points d'équilibre (une main masse le «creux» à la base arrière du crâne, l'autre est posée sur le nombril, alors qu'on se tient en équilibre sur une jambe) serait bénéfique pour le maintien de la confiance en soi et celui d'une énergie positive, ainsi que pour l'utilisation de ces compétences en mathématiques. Qu'on adhère ou pas aux applications professionnelles qu'on prête à la méthode, demander à ses élèves d'exécuter de petits mouvements rigolos ne peut qu'avoir un effet positif sur l'ambiance en classe, ne serait-ce que parce que, l'espace d'un moment, la pression baisse un peu.

PATRICIA RODIO

www.kinecoach.ch