

Bien-être

Simpliste

A propos de l'article "Contre le stress des ados", L'illustré No 5.

Elève en kinésiologie, j'aimerais réagir à cet article où vous présentez cette méthode de manière simpliste, réductrice, voire erronée. (...)

J'ai cherché en vain une référence quant à la provenance des 4 exercices présentés. Il s'agit de Brain Gym®, méthode créée par Gail et Paul Dennison . (...) Son but ? Détendre le corps par des mouvements, comme ceux présentés dans l'article, en vue de favoriser un meilleur apprentissage. (...) En revanche, elle n'est pas une „méthode miracle“ (...) garantissant l'exploit en quelques mouvements. J'ai bien peur qu'en lisant votre article, un lecteur non averti puisse penser le contraire. Exemple: „Mouvement: on croise les mains. Résultat: ..., améliore l'estime de soi“. Qui peut croire une telle ineptie ?

Si l'intention de faire connaître au plus grand nombre des méthodes ayant pour but le mieux-être est louable, il est dangereux de le faire avec autant d'inexactitude, de raccourcis, présentant des résultats pour le moins farfelus lorsqu'ils sont sortis de leur contexte.
Laurence Mauron @, Zurich