

HE2B DEFRÉ

Techniques spécifiques de communication corporelle et non verbale

Le Brain Gym



« Utiliser
le **CORPS**
pour apprendre,

C'est favoriser
le développement
des fonctions cérébrales
de l'enfant »

Travail fait par : Marine Pierre

Année 2016-2017

Qu'est-ce que le Brain Gym ?

Le Brain Gym est une méthode, fondée par Paul et Gail Dennison, qui s'adresse à tous, que ce soit des enfants, des adolescents ou encore des adultes. Cette méthode est basée sur le lien entre les mouvements du corps et les fonctions cérébrales impliquées dans l'apprentissage.

Ce principe réunit l'intelligence de la pensée et la coordination du corps.

Le Brain Gym utilise le meilleur enseignant pour notre corps et notre cerveau qui est le mouvement.

Il existe 26 mouvements très simples, inspirés du yoga, de la psychomotricité et de l'ergothérapie.

Lors d'une séance de Brain Gym, on va exécuter des mouvements simples, rapides et amusants. Ceux-ci vont aider à réactiver et améliorer nos habilités physiques et intellectuelles en favorisant l'activation de plusieurs zones cérébrales.

Le Brain Gym propose un ensemble d'activités permettant à l'élève de récupérer ou d'étendre ses capacités d'apprentissage. Ces activités vont donc stimuler le cerveau et améliorer l'apprentissage.

Ces activités donnent d'excellents résultats. En effet, ceux-ci améliorent entre autre la mémoire, la concentration, les capacités liées à la lecture, l'écriture, le calcul, l'organisation du temps et de l'espace mais aussi les activités physiques et le bien-être en général.

Cette technique est construite sur trois idées :

- 1) Apprendre est une activité naturelle et agréable.
- 2) Les divers blocages d'apprentissage viennent de notre incapacité à bouger de façon équilibrée en raison du stress et de l'insécurité face à la nouveauté.
- 3) Nous sommes tous « bloqués » car nous avons appris à limiter nos mouvements.

Les différents mouvements utilisés dans le Brain Gym :

1) Stimulent

→ Par des mouvements de la ligne médiane (dimension de la latéralité).

Les mouvements de la ligne médiane structurent la dimension droite/gauche. Les deux hémisphères du cerveau communiquent donc entre eux. Notre hémisphère gauche s'occupe de la logique, du langage et possède une vision linéaire tandis que notre hémisphère droit s'occupe de la perception des formes, du son, du langage et possède une vision globale.

2) Détendent

→ par des mouvements énergétiques (dimension du centrage).

Les mouvements énergétiques détendent la dimension haut/bas. Ceux-ci vont aider la communication entre le tronc cérébral et le cervelet.

Nous serons donc en accord entre ce que nous ressentons et ce que nous faisons.

3) Libèrent

→ par des mouvements d'allongement en rapport avec la dimension de focalisation.

Les mouvements d'allongement libèrent la dimension avant/arrière. Grâce à ces exercices, nous pouvons nous concentrer en gardant une vue d'ensemble, donner un sens aux informations reçues et agir en laissant notre corps intuitif.

Critique du Brain Gym :

Après avoir défini ce qu'était le Brain Gym, je vais maintenant donner mon avis sur cette technique en donnant les avantages et les inconvénients.

Les avantages du Brain Gym :

- Programme éducatif novateur qui aide à explorer sa manière d'apprendre, de se développer et d'évoluer.
- Améliore les capacités d'apprentissage
- Permet une meilleure concentration, une meilleure attention
- Aide à la mémorisation
- Meilleure maîtrise du stress et des émotions
- Améliore l'estime de soi
- Permet de se recentrer
- Permet de se calmer
- Peut augmenter la motivation
- Correspond à tous les profils d'apprentissage
- Se réalise facilement et rapidement
- Réalisable en toute autonomie
- Pas de matériel requis.

Les inconvénients du Brain Gym :

- Il faut être réceptif à l'activité
- Le Brain Gym doit devenir un rituel. En effet, si on le fait rarement, cela ne survira à rien.
- Pour certains mouvements, il faut avoir de l'espace.
- Il faut prendre le temps dans sa journée pour le faire.

- Cela peut être compliqué pour un enfant dyspraxique.

En tant qu'orthopédagogue :

En tant que future orthopédagogue, je pense que l'utilisation du Brain Gym dans les classes ou lors d'une prise en charge, peut être très intéressante et enrichissante. En effet, il me semble indispensable qu'un enfant ou adulte se sente bien, soit concentré, ne soit pas stressé avant une prise en charge.

On devrait tous prendre le temps pour faire quelques exercices, même pendant 5 minutes cela serait bénéfique pour les élèves.