

Il y a vingt ans, je ne pensais nullement m'intéresser à ce genre de troubles. Mais lorsque notre fille A. est rentrée en 1^{ère} primaire, nous avons bien dû constater qu'il y avait un sérieux problème. Au bout de plusieurs mois d'apprentissage ardu, voire impossible, l'institutrice nous a parlé de dyslexie. J'avais du mal à comprendre les deux aspects de notre fille : tantôt délurée, vive, expressive, débrouillarde et communicative, tantôt « idiote », lente, distraite, incapable de comprendre ce qu'elle déchiffrait ou de distinguer des signes abstraits tels que + ou x, é ou è. J'ai donc pris mon bâton de pèlerin pour chercher ce qui pourrait l'aider. Avec le recul, je sais aujourd'hui que je cherchais avant tout à donner à notre fille les moyens de réconcilier ces deux aspects d'elle-même. Car il me semblait que, plutôt que de l'autoriser à éviter la difficulté ou de la pousser à « apprendre malgré tout » dans un contexte d'effort, il eût été plus judicieux qu'elle garde sa joie de vivre en mettant son potentiel naturel et spontané au service des nouveautés scolaires.

J'ai cherché, je me suis informée et j'ai découvert de nombreuses pistes insoupçonnées. J'ai particulièrement été touchée par la Kinésiologie Educative et son outil de base, le Brain Gym®.

Je me suis formée, j'ai laissé mon métier d'économiste et ai choisi, depuis 15 ans, d'explorer les multiples facettes du Brain Gym®, tant avec les apprenants de tous âges qu'avec leurs enseignants parfois bien démunis face aux troubles d'apprentissage.

Notre fille est aujourd'hui enseignante de français et d'espagnol, après un cursus universitaire sans « bavure », ce qui, je l'avoue, me paraît toujours relever du miracle quand je repense aux montagnes infranchissables que représentaient notamment l'orthographe et les accords grammaticaux !

A-t-elle encore des manifestations de dyslexie ?

Parfois, si elle est fatiguée et bascule dans la « séparation » des deux aspects d'elle-même.

Quasi jamais, quand elle est « entière ».

Le Brain Gym®, son remodelage et ses 26 mouvements ciblés, nous aident à réconcilier nos canaux sensoriels : utiliser simultanément les deux yeux, les deux oreilles, explorer le potentiel des deux mains et des deux jambes. Il réveille la proprioception et l'équilibre, deux sens internes fondamentaux qui nous donnent la perception de l'avant et de l'arrière, du haut et du bas, de la gauche et de la droite, et qui nous font nous sentir « un ».

Bon nombre de **dyslexiques** abordent la lecture avec l'œil dominant, l'autre étant laissé dans les coulisses des mystérieuses déconnexions neurologiques qui se manifestent à notre insu lorsque nous sommes en état de stress. En proposant des mouvements tels que les Points des Hémisphères, les Points de l'Espace, les Points d'Enracinement ou le « Huit Couché », le Brain Gym® offre aux dyslexiques une voie aisée pour utiliser les deux yeux simultanément et avoir ainsi accès aux compétences complémentaires des aires visuelles occipitales.

Ce qui est vrai pour les yeux l'est tout autant pour les oreilles. Les compétences langagières (écoute de consignes, lecture, écriture, mémoire de textes, orthographe, pensées mathématiques) requièrent l'usage simultané des deux aires auditives temporales. En d'autres termes, il est essentiel d'utiliser ses deux oreilles pour apprendre avec fluidité. Un enfant peut avoir une excellente audition de chacune des deux oreilles et pourtant ne pas utiliser ces dernières de façon optimale et souffrir, par exemple, de **dysorthographe**. J'ai été la première surprise de découvrir cette étrange réalité avec notre fille. Dès qu'elle était en état de stress, elle avait tendance à « couper » l'oreille droite, compensant ce déséquilibre par un usage exagéré de l'oreille gauche. A l'école, les consignes semblaient lui passer au-dessus de la tête alors qu'elle avait une sensibilité auditive sans pareil pour déceler l'humeur de l'institutrice. Elle revenait de l'école en disant « Madame est triste aujourd'hui ». Les premières fois, je demandais : « Ah ? Elle a pleuré ? ». Et A. de répondre : « Mais non, Maman, je l'entends dans sa voix ! ». Cette petite fille de 6 ans accordait ainsi toute son attention auditive au timbre et au contenu émotionnel de la voix (spécialité du lobe temporal droit, particulièrement stimulé par l'oreille gauche) au détriment des explications langagières et du contenu sémantique des consignes (spécialité du lobe temporal gauche, particulièrement stimulé par l'oreille droite). Dans un premier temps, nous avons exploré les moyens de contourner cette étrange sensibilité auditive : la place de l'enfant en classe. Quelle n'a pas été notre surprise (nous, parents et eux, enseignants!) de constater que lorsque cette petite fille était placée dans les bancs situés à droite de l'enseignant, lui-même situé face à sa classe (oreille droite réveillée), son attention et ses résultats (orthographe, calculs) étaient bien meilleurs que lorsqu'elle occupait un banc à gauche de l'enseignant (oreille gauche suractivée) ! Mais cette position en classe n'était encore qu'une solution de compensation. Avec le Brain Gym® et des mouvements simples tels que la Chouette, l'Eléphant, Ouvrir Grand les Oreilles, l'apprenant réconcilie les compétences complémentaires des aires auditives temporales. Quelle que soit sa place en classe, l'enfant peut ainsi aisément « brancher » les deux oreilles et être « entier » pour accueillir les informations langagières, orthographier, mémoriser, raisonner.

La **dysgraphie** peut aller de pair avec un degré variable de dyslexie ou de dyspraxie.

Dans le premier cas, il s'agit souvent d'un combat invisible entre la main d'écriture et l'œil dominant opposé qui donnent chacun des impulsions contradictoires. Par exemple, il est neurologiquement naturel pour la main droite de soutenir le tracé d'écriture de gauche à droite. Mais si l'œil gauche dominant prend le dessus, une bataille neurologique se joue entre la main qui veut aller de gauche à droite et l'œil qui trouve beaucoup plus confortable de glisser de droite à gauche. S'ensuivent déformations et inversions de lettres. Le Brain Gym® propose à nouveau des mouvements qui réconcilient et « branchent » les deux yeux et les deux mains, afin que la bataille se transforme en coopération : le Crayonnage en Miroir, le Huit de l'Alphabet, l'Activation du Bras...

Dans le second cas, c'est l'ensemble du corps qui est concerné. La **dyspraxie** apparaît lorsque le corps n'arrive pas à braver la gravité avec aisance et lorsque l'équilibre est menacé au moindre mouvement Manipuler un objet devient alors un défi qui s'ajoute à la difficulté de se situer dans son propre corps. Car si j'ai déjà du mal à coordonner mes mouvements et/ou à trouver une posture stable, comment arriver de surcroît à manipuler ce crayon/ cette paire de ciseaux/ cette gomme avec souplesse?

Aux mouvements de Brain Gym® précédents pourront être ajoutés des activités qui réveillent l'équilibre et les muscles axiaux (centraux) du corps (Mouvements Energétiques, Activités d'Allongement) afin de stimuler l'accès à l'axe central et donc au centre de gravité et au confort postural.

J'ai vécu trois ans au Canada et ma première cliente (qui m'a d'ailleurs par la suite amené tous les autres !) était une jeune fille de 15 ans, J., diagnostiquée dyslexique, avec dysgraphie et dysorthographe. J. ne savait pas écrire. Elle ne pouvait tracer aucune lettre. Tout au long de sa scolarité, elle avait bénéficié d'un régime spécial lui permettant de rendre ses travaux par ordinateur avec correcteur orthographique et de passer ses examens oralement. Nous avons exploré plusieurs mouvements de Brain Gym®, en particulier le Huit de l'Alphabet que nous avons tracé dans toutes les dimensions pendant près d'une 1/2h, les yeux ouverts, les yeux fermés, verticalement, horizontalement, dans l'espace, sur le tapis, toujours avec grande amplitude pour activer les muscles centraux du corps. Dans la semaine qui a suivi, la maman m'a téléphoné pour me dire que J. explorait avec plaisir l'écriture sur le papier. Avec les mouvements de Brain Gym® répétés à domicile, l'écriture s'était libérée du carcan de la rigidité corporelle.

Si la **dyscalculie** peut se manifester par des troubles du raisonnement langagier (☐☐ réconcilier les deux oreilles) ou de la discrimination des symboles (☐☐ réconcilier les deux yeux), elle peut aussi apparaître au niveau de la représentation géométrique dans l'espace. J'ai été émerveillée de voir le déroulement d'une séance avec E. La difficulté de cette jeune fille de 13 ans était de tracer un volume en trois dimensions sur un plan à deux dimensions. En d'autres termes, dessiner un cube sur une feuille était impossible pour elle. Elle n'arrivait ni à voir le centre, ni à distinguer l'avant de l'arrière du cube. Je lui ai demandé de fermer les yeux et de visualiser où était le centre de son corps. A ma grande surprise, elle a pointé le côté droit de sa taille. Nous avons pratiqué le Remodelage de Latéralité de Dennison et de longues séries de mouvements croisés, séries chaque fois entrecoupées de la vérification du ressenti corporel de son « centre ». Quand, après plusieurs séries, elle a finalement ressenti son centre au niveau du nombril, je lui ai proposé d'explorer à nouveau comment elle pourrait dessiner ce fameux cube. E. a tracé le cube sans hésitation sur le tableau. En quelque sorte, le ressenti corporel du centre avait « réveillé » la distinction avant/arrière, gauche/droite et haut/bas, préalable indispensable pour créer l'illusion des 3D sur un support en deux dimensions.

La **dysphasie** abordée dans ces quelques lignes n'a rien à voir avec les troubles du langage concomitants à des accidents vasculaires ou autres pathologies cérébrales. Sont visés ici les troubles/retards du langage sans cause neurologique connue. De mon expérience, le mouvement de Brain Gym® intitulé « Flexion du Pied » a un effet tout particulier pour lever ce genre de troubles. Avec d'ailleurs les autres mouvements d'allongement pratiqués en Brain Gym®, la Flexion du Pied semble particulièrement efficace pour aider le système nerveux à « mûrir » de telle sorte que les réflexes primitifs (mouvements inconscients programmés par le système nerveux dès avant la naissance et dont la succession harmonieuse permet au langage d'éclorre vers l'âge de deux ans) se réorganisent et permettent au langage de se fluidifier.

Tous ces « dys » sont aujourd'hui de mieux en mieux identifiés, ce qui permet, tant à la personne visée qu'à son entourage, de mieux comprendre et appréhender les difficultés rencontrées. Le diagnostic a cependant parfois le désavantage de figer le dysfonctionnement et de le rendre indissociable de la personne qui le vit : diagnostiqué(e) dyslexique, le suis-je à vie ?

Dans certains pays, si un enfant est diagnostiqué dyslexique, il pourra bénéficier d'avantages concrets tout au long de sa scolarité. Il pourra par exemple être dispensé d'examens manuscrits, ses connaissances étant évaluées, soit oralement, soit via le clavier d'ordinateur. Autant je me réjouis qu'un enfant dyslexique reçoive une attention particulière, autant je m'interroge sur l'usage de ce diagnostic qui tend parfois à considérer la difficulté quasi indissociable de la personne, comme l'est la couleur des cheveux ou de la peau, la taille ou la pointure. Car la tendance est alors de chercher avant tout des solutions de compensation qui risquent de devenir permanentes au fil du temps, avec l'effet pervers de donner le message à l'apprenant qu'il est « comme ça » pour le restant de sa vie.

Toujours au Canada, j'ai reçu une jeune femme universitaire en proie aux angoisses de la rédaction de son mémoire de fin d'études.

Diagnostiquée dyslexique, elle avait bénéficié durant tout son cursus scolaire de divers avantages dont la dispense de rédaction. A l'université, dans le cadre de ces mêmes structures d'aide aux dyslexiques, elle pouvait ainsi recourir aux services d'un scribe pour rédiger son mémoire. Cette jeune femme était cependant profondément frustrée car le scribe n'arrivait pas à écrire ce qu'elle voulait dire. Nous avons pratiqué du Brain Gym®, nous avons exploré la structure du corps qui est bel et bien à la base de la structure des phrases, nous avons réveillé les muscles axiaux pour être au centre du corps et donc au cœur de ce qu'elle voulait dire. Nous avons joué avec des mots mélangés, écrits sur des morceaux de papier séparés. A sa grande surprise, elle est arrivée à structurer ces mots pour arriver à construire des phrases qui traduisaient ce qu'elle ressentait. Comment aurait été le cursus scolaire et universitaire de cette jeune femme si, plutôt que de recourir à des solutions de compensation installées dans le long terme et assimilées à un « droit acquis », elle avait pu, dès l'enfance, se réconcilier avec sa propre structure et accéder à ses ressources ?

Le praticien en Brain Gym® n'établit aucun diagnostic. Il reçoit la personne là où elle est, en sachant que son potentiel est souvent bien plus large que ce que peuvent annoncer les apparences. En Brain Gym®, la dyslexie est avant tout considérée comme un symptôme ; et un symptôme peut s'atténuer dans le temps, voire disparaître. Le Brain Gym® nous aide à *auto-organiser* nos ressources dans la *coopération*, nous invitant à sortir de l'état *compensatoire d'auto-inhibition* expérimenté jusque-là.

Le Brain Gym® est un outil simple et fabuleux pour les parents, les enseignants, les logopèdes, les psychologues, les intervenants sociaux etc. Il peut être rapidement efficace. En outre, il peut aisément se combiner avec d'autres approches (logopédie, psychomotricité, gestion mentale, ...). Il n'est bien sûr nullement la panacée universelle et peut s'avérer insuffisant pour lever certaines difficultés qui impliquent aussi des paramètres psychologiques (traumas, écologie familiale...), biochimiques (alimentation déséquilibrée, additifs alimentaires, sucre, allergies médicamenteuses, réactions post-vaccinales.....), environnementaux (pollutions sonores, visuelles, électromagnétiques...). Le Brain Gym® a cependant le grand avantage de nous reconnecter à notre première et seule référence stable qui nous accompagne tout au long de notre vie, quoi que nous fassions : notre *corps en mouvement*, face à la *gravité*. Nous réconcilier avec le corps et les sensations parfois bien étranges qu'il nous donne, est une force étonnante qui favorise l'intégration naturelle des trois dimensions, développe l'équilibre, structure et apaise le système nerveux, coordonne les canaux sensoriels et ouvre joyeusement les portes de l'apprentissage fluide.