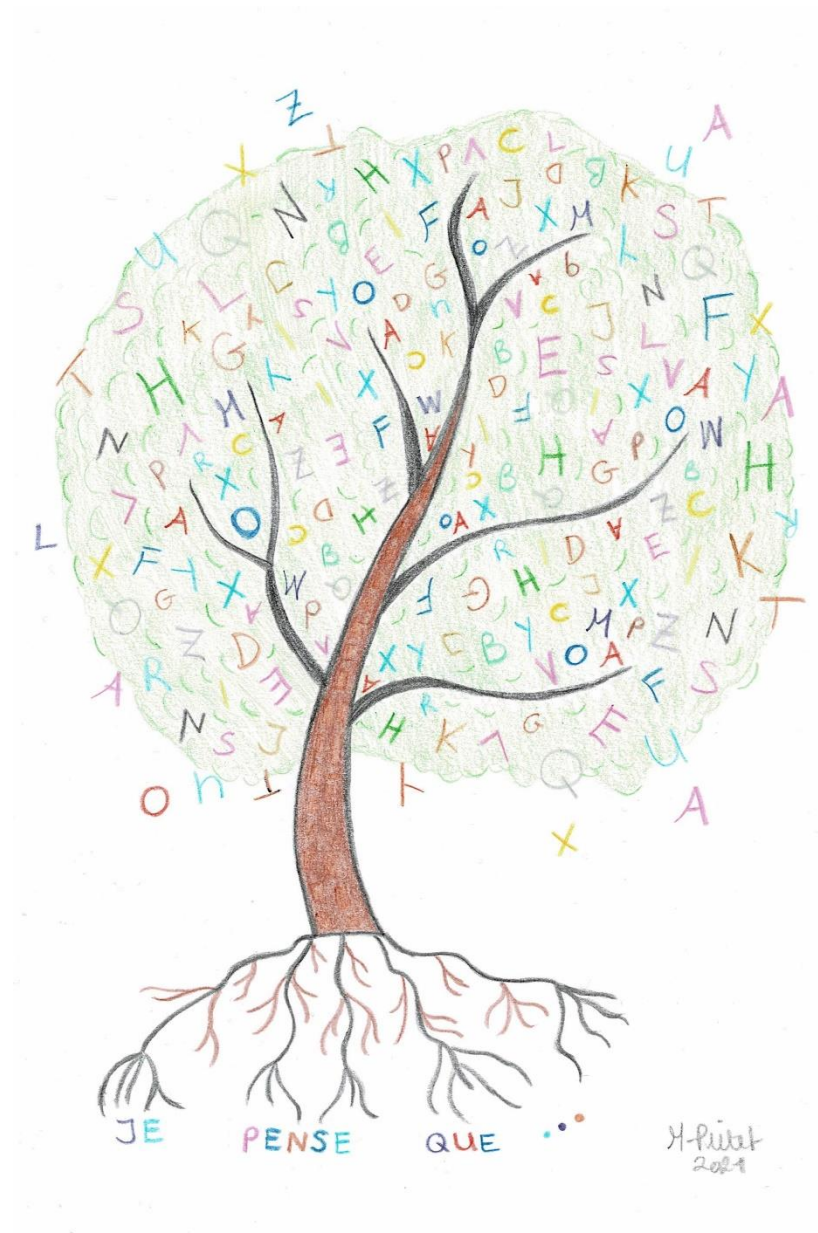


MÉMOIRE DE FIN D'ETUDES
EN THERAPIE COMPLEMENTAIRE METHODE KINESIOLOGIE



LES TROUBLES *Dys*

HANDICAPES INVISIBLES OU POTENTIELS CACHES ?

Kevin Pittet

Avril 2021

« ... Le nom qu'on a donné à notre handicap est dyslexie...Ce mot... est un des plus emmerdant à écrire que je connaisse. Je n'arrive jamais à l'écrire juste du premier coup. C'est comme une vache qui serait allergique au lait, alors qu'elle en produit. » (Oriol A., 2018)

Remerciements

Je remercie toutes les personnes qui ont participé à ce mémoire et qui ont permis à celui-ci d'exister. Je remercie Madame Elisabeth Weber-Pillonnell, présidente de l'association ADSR suisse romande pour sa gentillesse, ses conseils, pour son temps ainsi que toute l'énergie passionnée qu'elle met au bénéfice des personnes porteuses de troubles Dys. Pour terminer, je remercie d'avance toutes les personnes qui vont lire ce mémoire pour leur intérêt, puissent-elles être éclairées sur une connaissance qu'elles ignoraient dans le but de mieux comprendre ces dons que sont les troubles Dys.

Table des matières :

1. Introduction : p. 4

1.1 Structure et manière de procéder : p. 4

1.2 Problématique, but et hypothèses : p. 5

1.3 Pertinence du thème : p. 6

1.4 Limites du mémoire : p. 6

2. Présentation et compréhension des différents troubles Dys : p. 6

3. Les piliers de l'apprentissage : p. 9

4. La thérapie complémentaire en kinésiologie et troubles Dys : p. 12

4.1 Le Brain Gym pour une meilleure intégration cérébrale : p. 12

4.2 Le potentiel de la thérapie complémentaire en kinésiologie : p. 12

5. Conclusion : p. 16

5.1 1^{ère} hypothèse : p. 16

5.2 2^{ème} hypothèse : p. 17

5.3 Troubles Dys : plus un potentiel caché qu'un handicap invisible : p. 17

6. Le choix du thème : p. 18

7. Glossaire : p. 20

8. Références : p. 21

9. Annexes : p. 23

9.1 Activités Brain Gym et réflexe archaïque sortis en renforcement à la maison : p. 23

9.2 Liste de quelques personnes connues Dys : p. 23

9.3 Prétests : p. 23

9.4 Questionnaire fin des séances : p. 24

1. Introduction

Les troubles de l'apprentissage sont, depuis plusieurs années, sur le devant de la scène lorsque l'on aborde le sujet de l'éducation. En effet, ils sont de plus en plus évoqués et les recherches semblent s'approfondir à leur sujet. Malgré une éducation publique identique pour tous et qui semble fonctionner pour la majorité des élèves, certains d'entre eux ont des besoins d'apprentissage différents dont les pédagogies comme celles de la doctoresse Montessori ou du philosophe Steiner mettent en valeur.

Bien qu'une ouverture voie le jour quant aux adaptations envisageables mises en place pour les élèves diagnostiqués Dys dans les écoles publiques, encore beaucoup d'élèves traversent leur scolarité sans être repérés et donc, sans connaître la raison de leurs difficultés. Parmi tous ces élèves, un grand nombre se retrouve en échec scolaire à un moment donné de leur parcours d'étudiant. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, 8 à 10 % des enfants scolarisés sont dyslexiques, mais seulement 2% en sont atteints sévèrement. De plus, un tiers des personnes porteuses d'une dyslexie serait défini comme haut potentiel intellectuel, ce qui laisserait penser que les personnes porteuses de troubles Dys auraient un grand potentiel, parfois caché.

Mal comprises, les difficultés liées à ces troubles de l'apprentissage n'affectent pas seulement les carnets de notes de l'élève, mais ont aussi une influence sur le comportement de celui-ci et accablent certains parents ou enseignants mal outillés. Quelles sont les difficultés que l'élève rencontre ? Comment vit-il la période scolaire ? Qu'est-ce qu'il peut ressentir ? Comment se dévalorise-t-il ? De quelle manière la kinésiologie, en tant que thérapie complémentaire, peut aider une personne Dys dans ses difficultés d'apprentissage ? Voilà autant de questions que nous allons essayer de répondre lors de ce mémoire.

1.1 Structure et manière de procéder

Après avoir introduit le thème de ce mémoire, nous allons parcourir les troubles Dys un à un dans le but de décrire leurs nuances respectives.

Au chapitre 3, nous entrons dans la peau d'un élève d'âge scolaire (4-10 ans) porteur d'un trouble Dys pour essayer de comprendre ce qu'il vit. Ceci nous permet de mieux cerner ce qu'une personne adulte portant un trouble Dys a vécu lors de sa scolarité. Dans ce chapitre, les différentes recherches littéraires ainsi que les témoignages des participants pendant les séances de kinésiologie effectuées lors de ce mémoire, ainsi qu'une expérience réalisée par l'intermédiaire de la Croix-Rouge Genève en tant que répétiteur scolaire d'une adolescente dysphasique, permettent de développer six piliers de l'apprentissage. Ils sont décrits les uns après les autres et un lien avec l'estime de soi est tissé.

Au chapitre 4, nous développons ce que la thérapie complémentaire en kinésiologie peut apporter à une personne portant un trouble Dys, en répondant aux deux hypothèses décrites sous la rubrique 1.3.

Pour terminer, nous clôturons ce mémoire avec un résumé puis en répondant aux deux hypothèses élaborées au premier chapitre avant d'expliquer le choix du thème.

Dans ce travail, le terme Dys est utilisé soit comme un adjectif valorisant soit sous la dénomination « porteur de trouble Dys », redonnant ainsi la possibilité à la personne de « lâcher » ce qu'elle ne voudrait plus porter par rapport à ce trouble.

Dans les explications ultérieures des différents troubles Dys, je prends en exemple les enfants d'âge primaire (4 à 9 ans) car à cet âge, l'enfant n'a pas encore mis au point toutes les techniques de compensation*, et il est constamment comparé aux autres enfants. Aux alentours de 9 ans, il commence à mettre en place toutes sortes de compensations qui lui permettront de contourner quelque peu ses difficultés.

Au-delà la littérature, ce mémoire repose sur le travail effectué avec huit participants, dont la moitié est diagnostiquée porteuse de trouble(s) Dys. Ces personnes représentent la tranche d'âge 20 – 45 ans et ont suivi entre deux et cinq séances. Tous les différents troubles Dys évoqués dans le chapitre 2 apparaissent chez au moins une de ces personnes, et elles ont participé à ce travail pour améliorer la compréhension de texte, la lecture ou encore l'écriture.

1.2 Problématique, but et hypothèses

Les troubles Dys sont décrits comme des handicaps invisibles et ont une répercussion importante dans la vie de tous les jours pour ceux qui les portent. Du moment où l'enfant entre à l'école, il est indéniablement comparé à ses camarades de classe et un jugement, officiel ou non, tombe. Celui-ci va être le début de certaines complications : efforts non reconnus, différence, incompréhension, chute de l'estime de soi, isolation. Les ressentis (nous les aborderons plus loin) qui en découlent ont un impact impensable sur la vie de l'enfant. La scolarité de ces enfants et adolescents est donc difficile, voire très difficile. Bien qu'une avancée nette soit perçue pour ces enfants diagnostiqués, le système d'éducation actuel ne leur permet pas encore de se reconnaître pleinement dans leur différence, de la comprendre et de l'appivoiser pour se sentir à leur place dans la classe. Tous les enfants non diagnostiqués restent donc sur la touche et ne comprennent pas la raison de leurs difficultés. Souvent mis de côté, certains développent une phobie scolaire qui peut aller jusqu'à une déscolarisation temporaire. Ces jeunes ne manquent pas de volonté mais ont beaucoup plus d'obstacles que les autres à surmonter, comme une difficulté persistante dans la lecture, dans la maîtrise de l'écriture, ou encore dans la compréhension de ce qu'ils lisent ou entendent. Puis, entre 9 et 12 ans, l'enfant trouve une manière de compenser certaines de ses difficultés. Ces compensations vont lui suffire, parfois tout au long de la vie.

L'objectif principal de ce mémoire consiste premièrement à évaluer l'impact d'un suivi thérapeutique en kinésiologie axé sur les difficultés d'apprentissage qu'une personne adulte portant un trouble Dys rencontre. Deuxièmement, il consiste à estimer dans quelles mesures un suivi thérapeutique en kinésiologie peut renforcer une estime de soi fragilisée par des années de difficultés d'apprentissage lors de la période de scolarité obligatoire (4-15 ans).

Grâce à son approche éducative, l'Education Kinesthésique (Brain Gym) de Paul et Gail Dennison semble intéressante car elle permet un travail d'intégration cérébrale couplée de renforcements à la maison déclinés sous forme d'activités provenant de divers horizons, comme le yoga par exemple, et ajustés pour l'amélioration de l'apprentissage. De ceci découle les deux hypothèses de ce mémoire :

1^{ère} hypothèse : *En améliorant l'intégration cérébrale, la kinésiologie et en particulier l'Education Kinesthésique, diminue le trouble Dys chez la personne qui en est porteuse*

2^{ème} hypothèse : *La kinésiologie renforce l'estime de soi d'une personne porteuse d'un trouble Dys en travaillant sur le côté émotionnel et en soulignant les ressources spécifiques de ce dernier*

1.3 Pertinence du thème

Au cours de leur vie, les personnes Dys mettent en place des compensations pour outrepasser leurs difficultés, comme celle de la lecture, par exemple. Grâce à ce fonctionnement, elles peuvent lire d'une façon qui se rapproche de celle d'autres personnes. Cependant, certaines compétences comme celle de l'acquisition de l'orthographe ou de la compréhension orale ou écrite, restera toujours un obstacle considérable tout au long de leur vie, leur fermant des portes dans le monde scolaire puis professionnel, tout en dégradant leur estime de soi. A l'heure où nous parlons de plus en plus d'équité dans le monde, il semble nécessaire de mieux comprendre cette inégalité.

1.4 Les limites du mémoire

Les limites de ce mémoire reposent sur plusieurs aspects. Premièrement, le côté scientifique des troubles Dys ne va pas être abordé pour des raisons de priorité, et la manière de diagnostiquer une personne potentiellement porteuse d'un trouble Dys ne sera pas expliquée pour les mêmes raisons. De plus, la tranche d'âge 5 – 20 ans n'a volontairement pas été représentée dans ce mémoire. En effet, il semblait intéressant de travailler avec des personnes ayant vécu la scolarité obligatoire et avec quelques années de recul sur leurs expériences scolaires passées. Cependant, je suis persuadé que mon travail est à sa première respiration et que l'avenir m'amènera à travailler avec cette tranche d'âge prochainement.

2. Présentation et compréhension des différents troubles Dys

Toute la famille des Dys sont des troubles développementaux durables et une dyslexie est souvent couplée avec un ou plusieurs autres troubles, comme la dysorthographe ou la dysgraphie.



La **dyslexie** est un trouble du langage écrit, caractérisé par une difficulté durable dans l'apprentissage de la lecture. De plus, elle impacte souvent le langage parlé, l'acquisition des règles grammaticales et orthographiques, ainsi que la compréhension de textes orale et écrite. Dans la vie de tous les jours, l'enfant dyslexique a des difficultés à lire : il va « crocher » sur certains mots, sauter des lignes. Il va avoir aussi de la difficulté à comprendre ce qu'il lit ou ce qui est dit et à écrire sans faire de fautes d'orthographe.

La **dyslexie**, c'est aussi une façon différente de penser, décrite comme non verbale : en images mentales, concepts, idées, plutôt qu'avec le son des mots. Ce qui permet à la personne d'avoir un raisonnement beaucoup plus rapide que par un mode de penser verbal, où les mots viennent les uns après les autres (Ronald D. Davis, 2012).

Dysgraphie

L'écriture est une activité motrice fine et complexe. Sa construction s'inscrit dans la durée, mais une fois maîtrisée, elle devient généralement automatique. Chez l'enfant dysgraphique, les gestes normalement acquis durant l'apprentissage des bases de l'écriture ne s'automatisent pas malgré les exercices et le temps.

La **dysgraphie** est un trouble spécifique de l'écriture, qui se traduit par des lettres mal dessinées et une difficulté à couper les mots de façon que l'on décrit comme appropriée. Cette difficulté augmente avec l'écriture en attaché, apprise à l'école. Elle se caractérise également par une écriture de plus en plus illisible à cause de la fatigue que cette tâche entraîne, une tenue du stylo souvent trop crispée ou parfois trop lâche et de nombreuses ratures. De plus, elle provoque une lenteur du geste de l'écriture car la personne réfléchit au tracé des lettres en même temps qu'elle écrit. Pour elle, écrire et écouter quelqu'un parler est donc épuisant.

Dyscalculie

L'enfant portant le trouble de la **dyscalculie** a de la difficulté à comprendre le sens du nombre ainsi que le raisonnement mathématique. Les calculs mentaux sont compliqués à effectuer pour lui et les notions temporelles (jour, heure, minute, seconde) seront dures à assimiler. Dans la vie quotidienne, ce trouble peut donc se voir lors de la lecture de l'heure, des difficultés à retenir les tables de multiplications, à calculer mentalement et donc à utiliser l'argent, comme dans celle à écrire les grands nombres sans se tromper ou encore dans la difficulté à suivre une recette de cuisine.

Dysorthographe

L'enfant **dysorthographique** a des difficultés en orthographe et peut également avoir des difficultés rédactionnelles. C'est le versant de la dyslexie : la difficulté réside non pas dans la lecture mais dans la façon de transmettre un mot oral, une pensée, lors du processus d'écriture.

Au quotidien, l'expression de ce trouble se retrouve dans une lenteur dans l'écriture car la personne cherche constamment la bonne orthographe du mot, une tendance à coller les mots ensemble ou à les couper d'une façon jugée inappropriée et mélange les homophones (vers et vert). L'enfant va préférer écrire des textes courts et choisir des mots faciles dont

l'orthographe est connue. Il en résulte une limitation dans le vocabulaire et donc une expression écrite plus limitée.

Dysphasie

L'enfant portant le trouble du développement du langage, ou **dysphasie**, a des difficultés tant orales qu'écrites, dans l'élocution, à terminer une phrase longue, ou dans la compréhension des consignes.

Dans la vie de tous les jours, les répercussions sont nombreuses puisque l'enfant peut mal comprendre ou être mal compris. Cette difficulté langagière impacte donc les relations sociales, l'apprentissage, la vie scolaire, les loisirs et la communication familiale. Sur le plan scolaire, les difficultés peuvent être directement liées au langage oral et générer des situations de double tâches cognitives* quasi constantes pour l'enfant et peuvent aussi entraver l'accès au code de l'écrit.

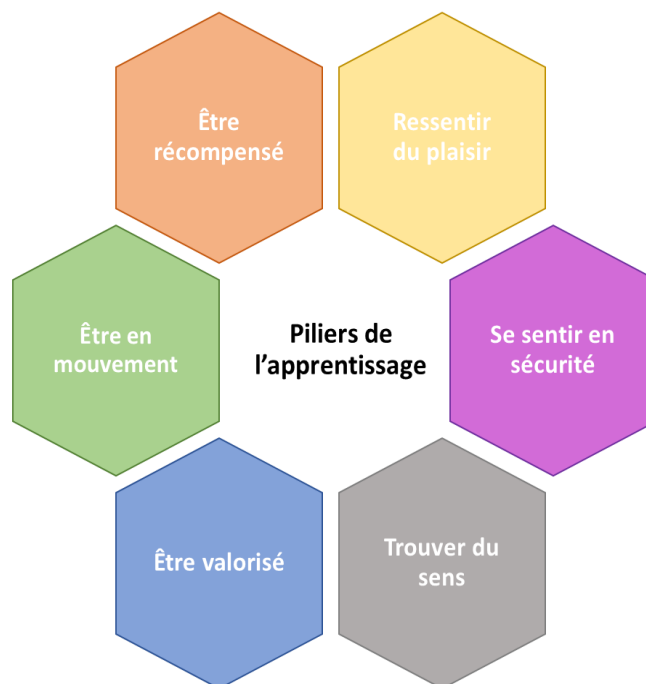
Dyspraxie

Une praxie est la capacité de planifier et d'exécuter un ensemble de mouvements coordonnés vers un but, avec l'apprentissage comme résultat. La **dyspraxie** reflète une complication dans la coordination ou l'automatisation des mouvements. Tout geste demande une préparation cognitive, depuis l'intention jusqu'au mouvement, une gestion du temps et de l'espace. L'enfant **dyspraxique** a des difficultés dans certaines activités quotidiennes comme attacher les lacets de ses chaussures, apprendre à faire du vélo ainsi que dans la lecture et la géométrie. L'enfant a dû mal à comprendre ce qu'on lui dit quand il boutonne sa veste ou quand il écrit, car il est en double tâche cognitive une bonne partie de la journée.

« Imaginez que vous conduisez votre voiture tout le temps comme si c'était votre première leçon de conduite. Vous vous dites « maintenant je peux passer la 2^{ème} vitesse », puis vous regardez le compteur, la route et vous réfléchissez avant de vous dire : « Maintenant , c'est le moment de mettre la 3^{ème} ». Vous savez de quoi je parle, vous l'avez vécu. Sauf que pour vous, il y a un moment où s'est devenu automatique et vous n'avez plus jamais eu besoin de réfléchir. Eh bien moi, j'ai dû effectuer 150 heures de conduite accompagnée avant d'obtenir mon permis de conduire avec, là encore, une solution de contournement : la boîte automatique. Comme vous, j'ai très bien compris comment conduire une voiture, mais mes difficultés de planification des gestes, de hiérarchisation et d'organisation de ma pensée m'ont contraint à m'entraîner encore et encore et à m'épuiser des heures et des heures avant de finir par assimiler le geste, qu'il devienne automatique. C'est cela la dyspraxie. » (Julien d'Arco, 2019)

3. Les piliers de l'apprentissage

Ce chapitre nous aide à mieux comprendre ce que peut vivre un enfant Dys lors de sa scolarité et la répercussion qu'elle peut avoir tout au long de sa vie. Pour ce faire, nous allons aborder l'apprentissage selon les renseignements trouvés lors de l'élaboration de ce mémoire, que ce soit pendant les lectures ou grâce aux informations reçues lors des séances. Ces connaissances nous offrent la possibilité de mieux considérer les difficultés de la personne porteuse de trouble Dys. Elles nous permettent également de comprendre la partie suivante qui explore le potentiel de la kinésiologie pour aider la personne dans ses difficultés. Dans ce mémoire, l'apprentissage est divisé en six piliers, aussi importants les uns que les autres, et qui demandent à être construit en synergie pour que l'enfant puisse apprendre dans les meilleures conditions. L'utilisation d'un exemple neutre est choisie afin de garder l'anonymat.



• Les troubles Dys sont souvent remarqués lorsque l'enfant est à l'école primaire. Durant cette période, il apprend à écrire correctement puis à lire, et est surtout comparé aux camarades de classe. Les lettres produites par l'enfant tenant son crayon avec beaucoup de crispation sont peu satisfaisantes pour le professeur, qui lui demande de recommencer. L'enfant, avec d'autant plus de force appliquée sur son crayon, essaye de nouveau avec plus de concentration. Le résultat est identique, le stress augmente et l'enfant ne comprend pas pourquoi il n'y arrive pas alors qu'il est au maximum de sa concentration. En plus, il voit ses camarades de classe succéder sans soucis, ce qui génère des prémisses de frustration. A la maison, ses parents s'inquiètent et le poussent à s'entraîner « essaie encore, tu peux y arriver, fais donc un effort ! » déposant délicatement une attente et une pression sur cet apprentissage. Cela crée un blocage chez l'enfant dont les sentiments de frustration et d'incompréhension grandissent. La notion de **plaisir** dans l'apprentissage s'envole ainsi qu'une partie de l'estime de soi.

1^{er} Pilier de l'apprentissage : Le plaisir

• Puis vient le tour de la lecture : si l'enfant bute sur les premières lettres à plusieurs reprises, un stress se crée et s'inscrit comme une marque au fer rouge dans chacune des cellules de son corps. Lorsque l'enfant comprend qu'il est en difficulté là où ses camarades excellent, il commence à se dévaloriser. À chaque erreur de lecture devant la classe, il se sent rabaissé. À chaque fois qu'il est interrogé par la maîtresse d'école pour répondre à une question ou résoudre un problème et qu'il n'a pas la réponse car il était dans « la lune » les dix dernières minutes, il entend ses camarades de classe rigoler. Le résultat est simple : l'enfant s'intériorise, rentre dans « sa bulle », se dévalorise et perd confiance en lui. À la suite de cela, il commence à mettre en place des comportements d'évitement qui lui permettent de « masquer » quelque peu ses obstacles. Ainsi, comme une ombre sournoise, le stress apparaît à chaque fois que l'enfant est confronté à ses difficultés, comme lire à voix haute devant la classe. Cette classe qui deviendra, pour lui, un lieu d'**insécurité** pendant les prochaines années de sa vie.

Le **sentiment de sécurité**, autant à l'école, qu'à la maison, est indispensable pour que l'enfant trouve du plaisir à apprendre.

2^{ème} Pilier de l'apprentissage : Sentiment de sécurité

• L'enfant Dys est curieux, créatif, obstiné et de par son mode de pensée non verbal, il pourrait apprendre rapidement. Cependant, il a besoin de trouver du **sens** à ce qu'il apprend. Alors, il se désintéresse de ce qui lui est enseigné si cet enseignement n'a pas de sens pour lui, à ce moment précis. Son attention s'absente quelque temps lorsque le professeur parle d'une voix monotone, ou que ce qui est montré au tableau ou au projecteur n'attire pas son attention. Il en profite pour rêver et cela le ressource momentanément. Pour susciter suffisamment l'intérêt de l'enfant Dys, l'enseignant devra être passionné par ce qu'il lui transmet.

3^{ème} Pilier de l'apprentissage : Le sens

• Si l'enfant Dys n'aime pas lire, c'est qu'il a au moins deux bonnes raisons. La première est qu'il voit les lettres bouger, glisser sous ses yeux, ce qui rend la lecture difficile. La seconde est que la compréhension de ce qu'il lit est décevante : il est tellement concentré pour lire du mieux possible que l'énergie disponible pour la compréhension est probablement trop faible. Parfois, il utilise son potentiel Dys pour inventer, déformer, quelque peu le texte précédemment lu. Tout cela l'emmène vers une perte d'intégration cérébrale. Ce qui apporte encore plus de frustration et une descente de l'estime de soi.

A ce stade, il est primordial de comprendre que l'enfant n'est ni paresseux, ni stupide, mais intelligent. Cependant, il ne peut pas toujours faire ce qui lui est demandé ou alors, cela lui demande énormément d'efforts. C'est pourquoi parfois il y arrive, parfois pas, tout dépend de l'énergie disponible à ce moment précis. Pour mieux comprendre ceci, voici un petit exercice qui semble facile : soustraire 179 de 617 tout en chantant une chanson connue, sans interruption bien sûr. Cela donne quoi ? Certains enfants Dys passent une grande partie de leur journée comme ceci, en double tâche cognitive, sauf que pour eux, ce sont de nouveaux apprentissages. A la fin de la journée d'école, ils sont épuisés.

Emprisonné dans une boucle de stress qui augmente la perte d'intégration cérébrale, l'enfant entend probablement « fais un effort, concentre-toi, fais attention, ne sois pas si paresseux, maladroit, fais cela correctement cette fois » avant que vienne la punition qui accentue le

stress. Il met alors en place des moyens de compensation, qui lui servent de béquilles mentales. Il installe des comportements d'évitement dont certains sont considérés comme de mauvaises conduites dans notre société, mais qui seront, pour lui, libérateurs: mémorisations mécaniques, compensation pour éviter la ligne médiane du corps ou encore des astuces qu'il utilise pour donner l'impression de comprendre, pour éviter un stress, pour décompresser. Il est alors stigmatisé de « fauteurs de troubles », « enfant dans la lune », « clown de la classe », « distrait », toutes sortes de comportements qui sont mal interprétés. Si nous écoutons ces comportements avec empathie, nous pouvons comprendre qu'il existe un potentiel caché au fond de chaque enfant. Ainsi, nous pouvons le **valoriser** et le reconnaître pour qui il est : un être merveilleux doté d'une intelligence qui lui est propre et qu'il a besoin de développer à sa manière.

4^{ème} Pilier de l'apprentissage : Être valorisé

- L'enfant apprend mieux de manière empirique, en utilisant sa créativité ou en se divertissant. Malheureusement, la scolarité ne lui offre pas suffisamment ce cadre d'apprentissage. Comme apprendre est synonyme d'exploration, le **mouvement** semble être un bon enseignant : tous les sens de l'enfant travaillent en utilisant des muscles. Il ne lui est pas possible de voir, entendre, écouter, goûter, toucher, ou avoir une notion de la position de son corps, nommée proprioception, sans qu'il bouge ses muscles.

D'après les témoignages des participants, l'enfant Dys serait autant kinesthésique que visuel ou auditif, si ce n'est pas plus. Cela voudrait dire que pour apprendre et graver ses nouveaux apprentissages, il a besoin de les mettre en pratique en explorant le monde qui l'entoure. Comme nous le dit **KineSuisse**, la vie est mouvement, le mouvement est énergie, et l'énergie est notre impulsion de vie. Quant aux neurosciences, elles nous disent que tout plaisir implique le mouvement. Celui-ci permet donc à l'enfant de créer de nouvelles connexions neuronales, donc de nouveaux apprentissages, et de retrouver du plaisir dans ce qu'il apprend, diminuant ainsi le stress.

5^{ème} Pilier de l'apprentissage : Le mouvement

- La spirale ascendante commence lorsque l'enfant retrouve du sens dans son apprentissage et se reconnecte à son intégration cérébrale. A ce moment, tout nouvel apprentissage est effectué en conscience, avec une interconnexion, une collaboration des deux hémisphères cérébraux. Cela aura pour effet de diminuer le stress et d'apporter de nouveau du plaisir à l'apprentissage. Une fois le celui-ci retrouvé, il sera en mouvement vers de nouveaux challenges qui l'amèneront finalement à la reconquête de l'estime de soi. Le succès est une **récompense** en soi. Dans le corps, il se manifeste par la libération de l'hormone du plaisir, la dopamine, dans les centres de récompenses du cerveau. Ainsi encouragé, l'enfant envisagera de nouveaux défis, se sentant de nouveau prêt à les affronter. S'il continue sur sa lancée et se reconnecte avec le succès à plusieurs reprises, l'intégration cérébrale se renforcera ce qui aura pour effet d'augmenter sa capacité à réussir ainsi que sa confiance en soi, et donc son estime de soi.

6^{ème} Pilier de l'apprentissage : Être récompensé

4. La thérapie complémentaire en kinésiologie : résultats et discussion

La kinésiologie, en tant que thérapie holistique*, travaille sur le côté physique, mental, émotionnel et énergétique de l'être humain. En utilisant le test musculaire de précision* comme outil de biofeedback*, cette méthode apporte de précieuses informations sur les différents stress énergétiques accumulés tout au long de la vie et imprimés dans la mémoire du corps de la personne. Une fois ceux-ci repérés, cette thérapie complémentaire permet de les libérer tout en offrant l'opportunité à la personne de faire des liens, dans le but de retrouver son plein potentiel énergétique et de mettre en place les changements adéquats dans sa vie.

4.1 Le Brain Gym pour une meilleure intégration cérébrale

Dans son livre *Apprendre par le mouvement* (2010), Paul Dennison (inventeur de la Kinésiologie Educative et donc du Brain Gym) dit : « Quand un côté du cerveau est actif, l'autre côté a deux possibilités : il peut coopérer et coordonner ses mouvements avec l'hémisphère qui contrôle, ou il peut se mettre « hors-circuit » et bloquer l'intégration. La personne intégrée est celle qui a appris comment utiliser ses deux hémisphères comme un tout ; la personne en état « hors circuit » est celle qui n'utilise qu'une petite partie de ses capacités à un moment donné ».

Donc, lors d'un apprentissage intégré, les deux hémisphères cérébraux doivent travailler ensemble. Si, par exemple, le cerveau Logique est sollicité, alors le cerveau Gestalt l'aide. Si ce n'est pas le cas, la personne est en désintégration cérébrale.

Les activités du Brain Gym stimulent l'activité cérébrale, optimisent l'apprentissage et contribuent à la gestion du stress et de l'anxiété face à la performance. Elles apportent également du mouvement dans l'apprentissage, le rendant plus agréable. Tout ce dont un enfant aurait besoin face à ses difficultés quotidiennes.

Par l'intermédiaire de la Croix-Rouge Genevoise et pour apporter une profondeur dans la compréhension de ces difficultés, je passe du temps aux côtés d'une adolescente dysphasique dans le but de l'aider à la révision de ses cours. Malgré ses difficultés scolaires, elle est pleine d'imagination et de talent, bien qu'elle les perçoive peu. Aujourd'hui, elle a des difficultés scolaires : elle « croche » sur les mots quand elle lit ou parle, elle a de la difficulté à comprendre les énoncés d'examens et n'ose pas demander de l'aide, parce que « c'est trop la gêne ». Elle se distrait quand elle ouvre l'énorme dictionnaire rempli d'images et ne comprend pas vraiment ce qu'elle lit parce que les définitions sont écrites d'une façon qui ne lui parle pas. En accord avec les parents et l'étudiante, je me présente au rendez-vous en avance le temps de faire quelques exercices de Brain Gym (ECAP) chaque semaine. Elle apprécie cette simple mise en route qui ramène son attention dans son corps et qui lui permet une meilleure concentration lors du temps que nous passons ensemble.

4.2 Le potentiel de la thérapie complémentaire en kinésiologie

Pour chacun des huit participants, j'ai commencé la série de séances en travaillant avec la méthode Brain Gym. La dimension de la Focalisation*, en lien avec la compréhension, était la plus souvent déséquilibrée et le **Remodelage** est sorti à chaque fois. Les retours ont été

excellents, avec des améliorations pour chaque participant. Premièrement dans la lecture, avec une nette amélioration pour chaque participant qui a travaillé ce domaine. Ensuite dans l'écriture qui a permis à un participant d'écrire plus fluidement. Pour finir, dans la compréhension de texte ou d'énoncés d'épreuves. Une des participantes a expliqué avoir relu trois fois les énoncés de la dernière évaluation alors qu'elle avait l'habitude de les relire quatre fois plus.

Dès la deuxième séance, j'ai travaillé avec mon protocole habituel qui contient un mélange de toutes les techniques de kinésiologie apprises lors de la formation. Ce qui en ressort principalement sont des équilibrages de nature émotionnelle ou énergétique. Les méridiens les plus identifiés sont ceux de l'élément **Terre**, ainsi que celui du **Rein**. Ce dernier est en lien avec les peurs et les angoisses, qui sont très présentes chez les personnes Dys, surtout lorsqu'elles doivent parler devant du monde ou lorsqu'elles sont comparées aux autres lors d'examens, par exemple. Les méridiens de l'élément **Terre** sont en lien avec les stress émotionnels (méridien de **l'Estomac**) qui sont très présents chez ces personnes, et l'assimilation ainsi que la réflexion (méridien de la **Rate/Pancréas**), entre autres. Bloquée dans un schéma d'apprentissage stressant, la personne Dys a du mal à assimiler de nouvelles connaissances, ce qui peut l'emmener dans une réflexion trop conséquente et frustrante sur ce sujet.

Ces séances ont été bénéfiques pour chaque participant et l'évolution, appréciée. Toutefois, l'impact de la première séance a été plus visible chez 60 % des participants. Après avoir reçu cette information, je me suis intéressé aux réflexes archaïques et appris le réflexe tonique asymétrique du cou (RTAC) afin de le proposer en renforcement à la maison lors de la dernière séance, aux participants chez qui ce réflexe est résiduel, donc environ 70%. Le résultat de ce travail est difficilement évaluable car il peut prendre quelques semaines pour être visible.

Selon mes observations couplées avec le retour des participants, la thérapie complémentaire en kinésiologie est très intéressante par elle-même autant qu'en tant que méthode complémentaire en appui à un suivi logopédique et/ou ergothérapeutique, par exemple. Elle peut apporter une ouverture :

- **En réduisant le stress actuel et en enlevant les blocages énergétiques des mémoires de stress passés.** Lors des séances effectuées pour ce mémoire, j'ai remarqué que les émotions comme la honte et toutes sortes de colères rentrées comme la frustration, l'obstination, la défiance et le sentiment d'être harcelé sont très présents et marquent la vie de la personne d'une manière significative. La notion d'insécurité en lien avec l'école ou la maison est sortie chez sept des huit participants et prouve que la personne Dys est en stress lorsqu'elle lit, qu'elle écrit, qu'elle fait un geste nouveau ou qu'elle apprend.

Grâce à la **Kinésiologie Harmonique**, entre autres, il est possible de retrouver précisément une émotion, une époque et des programmes inconscients qui pourraient perturber la personne. L'**Inversion Psychologique**, le **Sabotage** ou le **Parasitage** est sorti chez chaque participant. Ceci peut démontrer une attitude dévalorisante à l'encontre de tout nouvel apprentissage, probablement par suite d'expériences vécues dans le passé. Pour donner un exemple, un **Sabotage** d'un participant qui avait de la peine à assimiler les nouveaux apprentissages et pouvait parfois se sentir insignifiant a donné un test musculaire déverrouillé

sur la phrase « J'apprends de mes propres expériences », et verrouillé sur « Je refuse d'apprendre de mes propres expériences », reliées au méridien de l'Intestin Grêle.

La **Libération de Stress Emotionnelle** ajoutée à une **Visualisation** pour « dégeler » une émotion ainsi que le travail en **Maïeusthésie** pratiqué lors de certaines séances m'ont permis de défuser* des stress émotionnels conséquents et de longue date chez plusieurs participants. Ce travail thérapeutique permet à la personne de se réconcilier avec une partie de son passé.

- **En améliorant l'intégration cérébrale grâce au Remodelage du Brain Gym.** Le *Remodelage*, de latéralité ou tridimensionnel, est sorti pour chaque participant. En rétablissant des automatismes plus efficaces sur les mouvements croisés* que sur les mouvements homolatéraux*, il améliore la connexion des deux hémisphères via le corps calleux. Grâce à cette collaboration des deux hémisphères, la personne auparavant stressée par un nouvel apprentissage, retrouve son intégration cérébrale. Ce qui apporte une aisance dans la compréhension des informations provenant de l'environnement intérieur comme extérieur, réduisant le stress.

- **En travaillant avec les exercices de Brain Gym et des réflexes archaïques***(annexes). En séance comme en renforcement à la maison, les exercices de Brain Gym et les réflexes archaïques travaillent ensemble à différents niveaux dans le but de soutenir notre construction neurologique, motrice et émotionnelle, de détendre les muscles impliqués dans les difficultés d'apprentissage, enlevant ainsi le stress causé par le traversement de la ligne médiane du corps. Lors des séances, j'ai constaté que les personnes repartaient constamment avec un exercice de Brain Gym comme renforcement à la maison ou avec le réflexe tonique asymétrique du cou, une fois proposé.

- **En libérant l'énergie dans le corps, réactivant ainsi le système d'autoguérison naturel de celui-ci.** Cette démarche est effectuée grâce à toute la panoplie de techniques d'équilibration qu'un kinésologue dispose, comme par exemple, le Touch For Health. Ces techniques renforcent l'énergie qui circule dans le corps en enlevant les stress physiques, émotionnels, énergétiques ou nutritionnels et permettent d'avancer vers l'objectif de séance préalablement défini. Les stress éliminés, le corps retrouve son plein potentiel énergétique pour guérir ou avancer vers ce que la personne désire.

Au cours de ce mémoire, j'ai remarqué quatre autres similitudes entre chaque participant :

Premièrement, une **période de temps** est sortie dans au moins une séance pour chaque participant, corrélée avec le début de l'apprentissage de la lecture. Grâce à la kinésiologie, il est donc possible de revenir sur ce stress gardé dans la mémoire du corps dans le but de le soulager.

Deuxièmement, une **tenue de crayon très crispée** à l'époque de l'école primaire évoquée par les participants et confirmée par un test musculaire faible lorsque la personne tenait un crayon lors des prétests de début de séance.

Troisièmement, j'ai constaté que ces personnes ont toute un **profil de préférence mixte**, donc non latéral. Un profil latéral serait, d'avoir une préférence pour la main droite, le pied droit, l'œil droit, l'oreille droite, ainsi que l'hémisphère gauche (Logique), ou vice versa. Un profil mixte serait, par exemple, d'avoir une préférence pour la main droite, le pied droit, l'œil gauche, l'oreille gauche ainsi que l'hémisphère droit (Gestalt). Selon le travail effectué par Carla Hannaford (1997), ce profil mixte causerait, sous stress, une difficulté dans la communication (la main serait en lien avec la communication non verbale, du même côté que la préférence hémisphérique) et dans le mouvement (pied du même côté que la préférence hémisphérique). Ainsi, je pense que les personnes au profil mixte ont plus de difficultés à maintenir une intégration cérébrale sous stress ou lors de nouveaux apprentissages, car les deux hémisphères cérébraux vont plus facilement avoir tendance à se déconnecter.

Quatrièmement, une faiblesse du test musculaire lors du **balayage oculaire* horizontal** a été décelée chez tous les participants, excepté chez la personne dyspraxique. De plus, toutes ces personnes testaient **faible sur la lecture à haute voix**, et **fortes à haute voix en sens inverse**. Toujours selon Carla Hannaford, l'œil dominant orchestre le balayage des deux yeux. L'œil droit balaye naturellement de gauche à droite, alors que l'œil gauche balaye naturellement de droite à gauche. Les personnes avec un œil gauche dominant vont, d'une manière innée, regarder du côté droit de la page en premier jusqu'à la gauche, provoquant des difficultés dans la lecture de langues qui se lisent de gauche à droite, comme le français. De plus, comme la main et l'œil sont intimement connectés, les lettres inversées sont fréquentes quand les enfants aux profils avec un œil dominant gauche sont confrontés à la lecture et l'écriture. Pour souligner ceci, Amanda Oriol raconte dans son livre *Confession d'une dyslexique* (Oriol A., 2018), que lorsqu'elle a appris l'hébreu, une langue avait enfin du sens pour elle car l'écriture et la lecture se font de droite à gauche.

L'explication d'une séance va imager quelques informations citées ci-dessus :

Lors d'une séance, le test du profil de préférence d'un participant a révélé ceci : hémisphère dominant droit, œil dominant droit, oreille dominante droite, main dominante droite et pied dominant droit. Ce qui voudrait dire que sous stress, cette personne se déconnecte du côté de son corps qu'elle utilise le plus souvent. Ce qui représenterait une difficulté à communiquer, à voir ce qui se passe réellement autour d'elle, à entendre et comprendre ce qu'on lui dit et à se mouvoir correctement. Le **Programme** « Je ris et je m'amuse librement » sort en lien avec l'âge de trois ans. Le participant exprime qu'il a mis les doigts dans une prise électrique à cet âge et que clairement, l'amusement de l'exploration de la vie n'a plus vraiment existé depuis. Il se rappelle que sa maman, paniquée, l'avait engueulé pour cette frayeur alors qu'il aurait eu besoin de réconfort. Tout en tenant les points de **Libération de Stress Emotionnel**, nous avons revu ce moment en **Maïeusthésie**, et ce qui se produisit était très intéressant : d'abord, le participant sentait le côté gauche de son corps comme paralysé, puis vint ensuite un intense surplus d'énergie dans son cerveau droit. Au fil de la reconnexion avec lui-même, avec sa maman, puis avec son papa, le participant a réussi à libérer ce surplus d'énergie pour retrouver une sensation d'unité des deux côtés de son corps.

Dans mon futur professionnel, j'explorerai l'impact que pourrait avoir un événement comme celui-là dans les difficultés scolaires d'une personne ainsi que chacune des quatre pistes décrites juste en dessus. Les piliers de l'apprentissage, décrits au chapitre 3, pourront évoluer grâce à l'expérience que je vais acquérir dans ma pratique professionnelle ou encore grâce aux renseignements sur le sujet. De plus, en prenant du recul sur l'ensemble du mémoire, je me suis informé sur les réflexes archaïques trop tard pour que leur pouvoir ait une influence visible sur les participants. Par ailleurs, je suis persuadé qu'ils ont une influence non négligeable sur le développement moteur et cognitif de l'enfant et seront un sujet intéressant lors d'une prochaine recherche. Afin d'avoir plus d'influence sur le travail accompli en kinésiologie, il aurait été intéressant de commencer les séances en septembre alors que je les ai commencées début décembre, ce qui a limité la progression des participants, tant dans l'évolution de leurs difficultés que de l'estime de soi. En effet, deux d'entre eux ont bénéficié de deux séances seulement. De plus, une méthode de kinésiologie appelée Stress Indicator Point System, puissante et très intéressante pour cette problématique a été apprise sur la fin de ce travail. Les exercices proposés en renforcement à la maison n'ont pas été effectués régulièrement entre les séances pour la majorité des participants. Je me demande donc si j'aurais pu mieux expliquer leurs bienfaits. Pour en connaître davantage sur les troubles Dys, je vais approfondir mes connaissances neuroscientifiques afin de tisser de nouveaux liens dans le but d'enrichir mes connaissances et ma compréhension de ces troubles. Enfin, ma position en tant que thérapeute a évolué au cours de ce mémoire. Aujourd'hui, j'accompagne les personnes avec plus de délicatesse et de légèreté grâce aux nombreuses séances effectuées au cours de ce travail. De plus, mon approche est plus sûre et rassurante.

5. Conclusion

De la partie pratique et de celle de récolte de témoignages (séances, discussions, questionnaire joint ci-après) découle mon raisonnement sur le fait que la kinésiologie, en particulier l'Education Kinesthésique, peut apporter un soutien non négligeable dans tout apprentissage ainsi que dans la reconstruction de l'estime de soi. En effet, en apportant du mouvement dans la vie, entre autres grâce aux vingt-six activités de Brain Gym étudiées spécifiquement pour l'amélioration de l'apprentissage, le stress diminue et le sentiment de sécurité dans l'apprentissage est retrouvé. Il sera alors possible de voir le problème, qui nous maintenait statique dans le passé, sous un nouvel angle dans le but de l'aborder différemment, de trouver une autre solution et de créer un nouvel apprentissage qui a plus de sens. Récompensé par la chimie du cerveau, le corps se mettra en mouvement vers de nouveaux apprentissages. Ainsi, l'estime de soi augmentera d'elle-même grâce à l'acquisition de ces nouvelles connaissances. Enfin, le plaisir se ressentira à nouveau lors des apprentissages futurs. Je suis persuadé que la personne, quel que soit son âge, peut ainsi rebâtir les piliers de l'apprentissage et reconquérir son estime de soi autrefois malmenée. Cependant, le temps est un allié capital, comme la motivation de la personne à changer.

5.1 1^{ère} hypothèse

En améliorant l'intégration cérébrale, la kinésiologie et en particulier l'Education Kinesthésique, diminue le trouble Dys chez la personne qui en est porteuse

En effet, la première hypothèse de ce mémoire est **validée**. Bien que les progrès ne soient pas toujours visibles après chaque séance, les huit participants ont ressenti des améliorations notables lors du processus qui a duré entre deux et cinq séances. Comme écrit plus haut, le **Brain Gym** (Education Kinesthésique) a été très intéressant. Au fil des séances, le mélange de techniques s'avère indispensable afin de récolter les informations nécessaires et travailler sur tous les plans de l'être : structurel, nutritionnel, émotionnel et énergétique.

Après avoir effectué une séance avec la méthode Stress Indicator Point System (SIPS), dont un **Switching profond** à deux différents niveaux, un des participants a été drôlement surpris lors des post tests, après avoir lu un paragraphe d'une manière toute nouvelle : fluide, avec intonation dans les mots, et avec plaisir. C'était joli et touchant à voir.

5.2 2^{ème} hypothèse

La kinésiologie renforce l'estime de soi d'une personne porteuse d'un trouble Dys en travaillant sur le côté émotionnel et en soulignant les ressources spécifiques de ce dernier

Comme nous l'avons vu, le côté émotionnel est fortement impliqué dans les troubles Dys et les difficultés d'apprentissage. Cette deuxième hypothèse est **nuancée**. Il paraît évident que la kinésiologie aide à renforcer l'estime de soi d'une personne Dys en travaillant sur le côté émotionnel et un changement a pu être constaté chez la moitié des participants. Cependant, d'autres facteurs sont impliqués dans le processus, comme la motivation de la personne à changer ou le facteur temps qui est fortement concerné. Ce dernier permettrait à la personne de prendre conscience de ses nouvelles facultés d'apprentissage et ainsi de reconstruire, petit à petit, les piliers essentiels à celui-ci. Renforcée par la mise en avant des ressources spécifiques de la personne, l'estime de soi peut alors s'élever sur une base solide.

5.3 Troubles Dys : plus un potentiel caché qu'un handicap invisible

Bien que des adaptations pour les élèves porteurs de troubles Dys sont souvent mises en place, comme un tiers temps supplémentaire pour les évaluations ou encore la possibilité d'utiliser un ordinateur, faut-il encore que l'enfant soit diagnostiqué. En effet, beaucoup d'entre eux traversent leur scolarité sans être repéré, comme quatre des participants à ce mémoire. Comme des roseaux qui se plient sous une rafale de vent, tous ces enfants se plient, à un moment donné, à une éducation qui ne leur sied guère. La logique Dys est juste différente. Le stress autour de cette différence rend la vie dure à l'enfant et rend son parcours scolaire difficile. La société a défini un cadre d'apprentissage. Et s'il serait naturel d'être hors cadre ? Comme la nature dépasse toute limite, tout cadre, ne devrait-il pas en être de même pour l'être humain, qui en est partie intégrante ?

À l'image de l'enfant qui est poussé vers un apprentissage qu'il n'a pas choisi et sur lequel il va buter indéfiniment à force d'essayer, l'adulte perd son intégration cérébrale à chaque fois qu'il sort de son chemin de vie. À chaque fois qu'il fait ce que d'autres personnes attendent de lui et non pas ce qu'il souhaite vraiment faire, dans le but de rentrer dans un cadre, son estime

de soi baisse. À chaque fois qu'il se force à faire ou apprendre quelque chose qui n'a profondément pas de sens pour lui, cela réactive les mêmes blocages énergétiques. Les mêmes émotions que dans son enfance seront vécues à nouveau et l'emmèneront vers des résultats identiques à ceux du chapitre 3.

Toutefois, ce qui ressort de toutes ces années de difficultés scolaires, ce sont la volonté incroyable qu'une personne Dys fait preuve, sa détermination pour réussir ce qu'elle entreprend et se dépasser à tout instant. Sa curiosité et sa créativité hors du commun, ainsi que ses qualités sociales comme l'empathie ou l'attention. Chacun de ces troubles est unique, tout comme la personne qui le porte. Ils sont une partie du génie de la personne et forment ses plus grands obstacles. Ils lui donnent des ailes, mais parfois les coupent. Mais ne dit-on pas que le talent se trouve là où la blessure la plus profonde se cache ? Au fond, ce trouble invisible ne serait-il pas un magnifique potentiel caché ? De cela, j'en suis persuadé. Il suffit de regarder la liste (*annexes) de quelques personnes Dys connues et se renseigner sur leur douloureux parcours scolaire pour comprendre que le potentiel Dys est grand et qu'il a besoin d'être dévoilé pour s'épanouir.

6. Le Choix du Thème

Je vais terminer ce mémoire sur une touche personnelle car ce thème m'a choisi. J'ai compris en commençant à lire sur ce sujet qu'il me touchait tout particulièrement : en effet, lors d'un moment de lecture, je me suis rendu compte que je compensais pour lire. Ma tête bougeait, accompagnait l'enchaînement de mots dans le but de ne pas créer de stress en traversant la ligne médiane et je compris ainsi le reste. Je suis alors retourné dans mon passé pour accueillir cette bonne nouvelle et me souvenir de ma scolarité : j'allais voir une logopédiste toutes les semaines car je n'arrivais pas à écrire. Mes lettres étaient énormes, peu reconnaissables et mes doigts étaient tellement crispés sur le crayon ou la plume que j'avais une énorme bosse de l'écriture qui déformait mon majeur.

A l'école primaire, j'avais des difficultés en lecture, en écriture, en dessin, et en compréhension de texte. Je n'arrivais pas à me concentrer aussi longtemps que les autres enfants. Pour moi, rester assis sur une chaise à étudier aussi longtemps était une punition. J'avais besoin de bouger. Soit, je partais dans des rêveries interminables pour me distraire, soit j'allais jouer. Le souci est que je jouais avec les enfants rapides qui avaient terminé leur « fiche » alors que je n'en avais pas rempli la moitié. L'enseignante me demandait de terminer le travail pour le lendemain, puis à la maison, ma maman me poussait à terminer les devoirs ... avant de pouvoir jouer. Je me sentais différent de la majorité des camarades de classe et malgré mon enthousiasme, je commençais à me dévaloriser.

A la période du cycle d'orientation, la routine extra-scolaire fût la même et j'ai dû redoubler d'efforts pour atteindre à peine le niveau moyen de ma classe. Les dictées ressemblaient à de la « torture pour cerveau ». Frustré par tant de travail et si peu de récompense, je cassais tous les crayons qui traversaient mon champ de vision. Parfois, je m'organisais pour jeter mes patins à roulettes et ma canne de hockey par la fenêtre (on habitait au rez-de-chaussée) et dès que ma maman tournait le dos, je sautais pour rejoindre mes amis qui me gardaient une place dans une équipe. J'avais juste besoin de décompresser, de me défouler et de m'amuser. En classe, je recevais régulièrement des annotations dans mon carnet car j'étais distrait, je me balançais sur la chaise et je parlais avec le camarade de classe d'à côté quand le

professeur n'arrivait pas à retenir mon attention. J'ai remarqué que peu importait le sujet, si l'enseignant était ennuyant, alors j'étais distrait. Par exemple, j'avais de la difficulté en mathématiques jusqu'à ce qu'un professeur fasse irruption dans ma vie d'écolier. Il était jeune, dynamique et content d'être là. Il ne jugeait pas les élèves entre eux, mais selon leur évolution personnelle. En fin d'année, il s'accroupit à côté de moi et glissa une correction d'épreuve accompagnée de ces quelques mots « ça, c'est un petit bijou », et il avait dessiné un diamant étincelant à côté de la note. Ce n'était pas celle-ci qui comptait tant que ça, c'était mon évolution qui avait été importante et mise en valeur.

A cet âge, je détestais lire jusqu'à ce que je découvre Harry Potter. J'aimais tellement cette histoire que j'ai appris à compenser (donc à bouger ma tête pour suivre les lignes d'écriture au lieu de balayer celles-ci des yeux) pour dévorer les bouquins du légendaire sorcier et enfin goûter à la délicieuse saveur de la lecture.

Aujourd'hui encore je ressens encore certaines difficultés. Pour en expliquer une d'entre elles, je vais utiliser l'arbre de la page d'accueil de ce mémoire. Les racines sont la provenance des pensées, le tronc est la pensée concrète et les branches sont le lieu où fleurissent toutes les autres pensées, idées, qui arrivent plus ou moins simultanément, sans ordre précis. Quand je prends la parole, il m'est compliqué de rester dans « le tronc », avec cette idée de base et de construire petit à petit un discours fluide, cohérent et structuré. A la place, je vais grimper dans l'arbre, sauter d'une branche à l'autre, et oublier de revenir dans le tronc, au fil conducteur de mon discours. Même si ce discours intéresse l'interlocuteur, celui-ci devra s'accrocher pour le suivre à cause d'un manque apparent de logique car le discours sautera d'une idée à l'autre sans prévenir ou sera coupé de moments de silence (les pensées se remettent dans l'ordre) et la chance que l'idée de base se perde est grande. C'est une des raisons pour lesquelles prendre la parole en public représente un stress conséquent pour moi et que je fais de mon mieux pour aller droit au but. Pourtant, si vous pouviez être dans ma tête, vous comprendriez la magnifique logique qui s'y cache.

7. Glossaire

- * Balayage oculaire : mouvement des yeux d'un côté à l'autre, que l'on fait lorsqu'on lit par exemple
- * Biofeedback : réponse naturelle du corps humain, dans l'interaction corps-esprit, via les fibres neuro-musculaires
- * Compensation : moyen trouvé par la personne pour contourner une difficulté liée à son trouble
- * Défuser : action d'enlever un stress émotionnel avec une technique de kinésiologie
- * Dimension de la Focalisation : elle est en lien avec le réflexe de survie qui prime sur la pensée consciente lorsqu'une personne se sent en insécurité. Cette attitude active le réflexe des tendons en les verrouillant, ce qui la maintient en retrait dans le but de retrouver plus de sécurité. Dans cet état, tout apprentissage est difficile et la personne a tendance à être sur-focalisée sur les détails ou alors perdue dans la vue d'ensemble
- * Double tâche cognitive : exercer deux tâches simultanément qui demandent de la concentration
- * Intégration cérébrale : les deux hémisphères cérébraux travaillent ensemble pour atteindre un apprentissage optimal
- * Mouvements croisés : mouvements du corps qui traversent la ligne médiane des deux côtés simultanément (jambe gauche et bras droit, par exemple)
- * Mouvements homolatéraux : mouvements du corps qui sont du même côté (jambe gauche et bras gauche par exemple)
- * Test musculaire de précision : l'outil du kinésologue. Celui-ci teste certains muscles du corps pour découvrir la nature et l'emplacement des stress, ce dont le corps a besoin
- * Thérapie holistique : thérapie qui prend en compte la personne dans sa globalité, dans son ensemble corps-esprit

8. Références

Livres

- Mon parcours de dyspraxique, récit d'un handicap invisible ; Julien d'Arco (Ed. Eyrolles 2019)
- Comprendre et accompagner l'enfant dys ; Laura Alaria (Ed. Libro, 2019)
- L'enfant Dyspraxique : Mieux l'aider, à la maison et à l'école ; Dr. Caroline Huron (Ed. Odile Jacob 2011)
- Mais qu'est-ce qui l'empêche de réussir ; Jeanne Siaud-Facchin (Ed. Odile Jacob, 2015)
- Confession d'une dyslexique ; Amanda Oriol (Ed. des Sables 2018)
- Mon cerveau ne m'écoute pas, comprendre et aider l'enfant dyspraxique ; Sylvie Breton et France Léger (Ed. CHU Sainte Justine, 2018)
- Le don de dyslexie ; Ronald D. Davis et Eldon M. Braun (Ed. La Méridienne/Desclée de Brouwer, 2012)
- Apprendre par le mouvement ; Paul Dennison (Ed. Sully, 2010)
- Switching On ; Paul Dennison (Ed. Edu Kinesthetics, 1981)
- The Dominance Factor ; Carla Hannaford (Ed. Great Ocean, 1997)
- Le grand livre des réflexes : l'impact des réflexes primitifs et posturaux sur l'apprentissage et le comportement ; Sally Goddard Blythe (Ed. Ressources primordiales, 2020)

Vidéos :

- On naît dyslexique (RTS), 15.2.2017
- La dyslexie (TSR1), 25.1.2010
- Dyslexie : les nouvelles pistes (RTS), 20.4.2016
- Autiste, dyslexique... un atout ? (RTS), 12.2.2016
- Les troubles dys – C'est pas sorcier (Youtube)

Internet :

- <https://www.adsr.ch/> : consulté le 3.11.2020
- [https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=dysphasie:](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=dysphasie) consulté le 16.10.2020
- <https://www.dys-positif.fr/dysgraphie/> : consulté le 2.11.2020
- <https://www.planetesante.ch/Magazine/Bebes-enfants-et-adolescents/Dyslexie/La-dyslexie-touche-5-a-10-de-la-population-mais-se-soigne> : consulté le 4.11.2020
- <https://dysmoi.fr/historique-de-la-dyslexie/>: consulté le 15.11.2020

Autres :

- Association Dyslexie Suisse Romande (ADSR) : Entretien avec la présidente, Mme Elisabeth Weber-Pillonel, vision de leur film sur la dyslexie *Mon Dys à Moi* et lecture de leur brochure *A la découvertes des dyslexies*
- Deux soirées de cours par l'intermédiaire de la Croix Rouge dans leur projet Dys
- Mémoire de Emeline Eggimann sur la dyslexie 2006-2007
- Cahier de cours Education Kinesthésique : Brain Gym, Paul et Gail Dennison (Ed. CFPA, 2008)

9. Annexes

9.1 Exercices Brain Gym et réflexe archaïque sortis en renforcement à la maison

1) L'activité **les Points du Cerveau** serait reliée à une confusion entre la gauche et la droite ainsi qu'à une inversion des lettres. Le simple fait de masser les point R27 d'une main, l'autre main sur le nombril, permet de réduire pour une période de temps, cette confusion. De plus elle ajoute un balayage oculaire horizontale qui aide à franchir la ligne médiane du regard. Cette ligne qui apporte beaucoup de stress aux personnes dyslexiques.

2) **Les Mouvements Croisés** du Brain Gym impliquent un grand nombre de muscles, créant un flux considérable dans le corps calleux. Si cette activité est pratiquée régulièrement de manière lente et consciente, elle active le développement de la myélinisation des réseaux neuronaux connectant les deux hémisphères, améliorant alors la communication entre eux afin de retrouver une intégration cérébrale.

3) **Les Contacts Croisés** offrent un effet harmonisant sur le corps et l'esprit. Ils équilibreraient les flux d'énergie du système des méridiens et stimuleraient l'intégration du cerveau.

4) **Les 8 Couchés** aident à croiser la ligne médiane avec les yeux qui est la zone la plus stressante à intégrer parce que c'est la région où les deux champs de visuels se superposent le plus

5) **Réflexe archaïque tonique asymétrique du cou** : s'il n'est pas inhibé aux alentours de six mois, grâce à la période de quatre pattes de l'enfant, entre autres, le réflexe devient résiduel et influencera la vie du bébé de manière significative notamment avec un stress lors de la traversée de la ligne médiane de son corps. Plus de la moitié des participants n'ont pas pratiqué un quatre pattes comme il le faudrait, mais ce sont traînés sur les fesses ou alors sont passés de la position assise à celle debout directement. Chez eux, le réflexe archaïque tonique asymétrique du cou n'a pas été intégré correctement.

9.2 Liste de quelques personnes Dys connues

Albert Einstein ; Isaac Newton ; Leonard de Vinci ; Pablo Picasso ; Mozart ; Beethoven ; Hans Christian Anderson ; Mark Twain ; Jules Vernes ; Charles Darwin ; Galilée ; Thomas Edison ; Winston Churchill ; Walt Disney ; **Paul Dennison**

9.3 Prétests

Yeux à gauche : droite : en haut : en bas :

Convergence : Divergence :

Oreille gauche : Oreille droite : Tête à gauche : Tête à droite :

Balayage horizontal : Vertical :

Point d'intégration commune (PIC) gauche (/droite), yeux ouverts : yeux fermés :

Aire visuelle : Aire auditive : Aire de la pensée consciente :
Lecture voix haute : Lecture voix haute à l'envers : Lecture silencieuse :
Tenue du stylo, crayon : Ecriture :
Cross Crawl :

9.4 Questionnaire fin des séances

Questionnaire DYS

Retours sur la série de séances en Kinésiologie

1) Est-ce que tu as constaté une amélioration ?

Si oui : Laquelle ? Dans quel domaine ? Pourrais-tu décrire ce qui est différent ?

Si non : Selon toi, que te manquerait-il pour voir une amélioration?

2) Est-ce que tu as pu faire des liens durant les séances, qui t'auraient permis de mieux comprendre les difficultés abordées ?

Si oui : Pourrais-tu expliquer en quelques mots stp ?

3) Est-ce que l'Estime de Soi a augmenté en lien avec les difficultés que l'on a abordées? Si oui, quelle différence ressens-tu ?

4) Que pourrais-tu mettre en place dans ta vie dès maintenant, pour bénéficier au mieux des séances ?

5) Quels étaient tes talents quand tu étais enfant? et quels sont-ils aujourd'hui ?