

Feed-backs individuels du stage "BGQ - Brain Gym au Quotidien" animé par Sophie Desaphy suite à un questionnaire

> 1) Pourquoi avez-vous souhaité suivre cette formation BGQ alors que vous connaissiez déjà les mouvements de BG ?

→ Car je voulais voir, entendre et sentir comment je pouvais utiliser autrement les mouvements de BG dans mon quotidien et dans mes séances.

→ Je voulais croire et surtout ressentir moi-même les bienfaits et l'efficacité des mouvements de BG. J'avais moi aussi envie de trouver le BG génial!! car jusqu'à présent, je n'étais pas emballée... J'ai été attirée par le fait d'apprendre à utiliser les mouvements dans mon quotidien, de les avoir comme ressources. J'étais également curieuse de découvrir les jeux de rôle.

→ Je ne me sentais pas proche du BG, pas connectée et pourtant j'en entendais beaucoup de bien. Je ne comprenais pas ces mouvements, ni leurs intérêts et leurs portées.

→ **J'avais besoin de "sentir" plus dans mon corps les effets de ces mouvements.**

→ **Je cherchais depuis longtemps la raison pour laquelle je n'arrivais pas à utiliser l'outil BG. Lorsque j'ai entendu ton témoignage lors du congrès national BG il y a 2 ans, j'ai senti que cela faisait écho en moi. Quand Xavier nous a parlé de ce stage animé par toi, je n'ai pas hésité!**

2) Vous serviez-vous des mouvements de BG personnellement dans votre quotidien avant ce stage ? > Si oui, comment ? Si non, pourquoi ?

→ Oui, comme des exercices de mise en route du matin.

→> Oui, de temps en temps, mais rarement quand même (parfois pour me préparer avant une séance : l'ECAP et quelques mouvements choisis souvent par le balancement)

→ Je ne les connaissais ni ne les maîtrisais, même en ayant fait le stage BG 1 et 2. J'ai suivi ce stage il y a 2 ans et il m'a fallu suivre le stage de pratiques de base puis 7 Dim pour comprendre l'intérêt de l'Edu-k et recontacter mon enthousiasme à son égard. La seule idée de m'en servir en les choisissant par balancements me décourageait immédiatement. Je ne suis pas à l'aise avec le balancement/oscillation et je ne voyais vraiment pas ce que qq mouvements auraient pu m'apporter ou comment ils auraient pu m'aider à traverser une situation, gérer une peur, etc.

→ **Non, parce que, bizarrement, j'étais persuadé qu'ils étaient efficaces mais pour les autres et pas pour moi !**

→ **Non, pour la raison évoquée ci-dessus, à savoir trop protocolaire et de la difficulté à y mettre du sens.**

3) En quoi l'approche BGQ vous a-t-elle paru différente de l'approche habituelle ?

→ J'ai pris le temps de ressentir chaque mouvement dans mon corps et d'en voir les nombreux changements. Les jeux de rôle ont mis en lumière l'efficacité des mouvements de BG d'une manière impressionnante. J'avais appris à choisir les mouvements de BG avec l'auto-balancement ou par la vérification musculaire, et à présent, comme j'ai mieux compris les possibilités de chaque mouvement, je peux choisir ceux qui me paraissent les plus appropriés dans toutes situations de mon quotidien.

→ Nous avons pu prendre le temps de faire chaque mouvement ainsi que des observations avant et après. Cela a été très important pour moi. J'ai pu ressentir dans mon corps, mon mental, mon esprit... les effets des mouvements, en me mettant plus à l'écoute de mon corps pour ressentir l'avant et l'après mouvement. Le BGQ était ici présenté pour notre pratique personnelle. J'ai trouvé l'approche plus légère puisque sans le protocole habituel, sans le balancement et la vérification musculaire... Il s'agissait plus du quotidien que de l'apprentissage.

→ J'ai littéralement découvert l'esprit du BG et son potentiel. Le temps passé sur chaque mouvement est essentiel. Il permet un apprentissage par le corps comme première porte d'entrée, ce qui est assez rare de nos jours. BGQ est une illustration parfaite de l'esprit Edu-K et pour moi, il en est la base.

→ **J'ai fait un jeu de rôle, j'ai ressenti AVANT et APRÈS, SUPER!!! J'ai également vu l'effet sur les autres, c'était magnifique. Lors de ma première formation on m'avait montré les mouvements en m'expliquant leur rôle mais SANS les vivre et sans les RESENTIR dans son corps et c'est là la grosse différence**

→ **Je l'ai trouvée plus simple d'utilisation car davantage basée sur le ressenti, très adaptable suivant chaque cas et donc pour moi plus accessible et concret.**

4) Qu'avez-vous découvert de plus :

- sur les mouvements de BG ?

→ Davantage de liens avec notre vie quotidienne et une symbolique appropriée

→ Qu'ils font effet là où le corps en a besoin. Que les pratiquer me permet de repasser facilement et rapidement du "côté bien-être", de retrouver l'équilibre, mon potentiel. Qu'ils redonnent un élan de vie!!

→ Tout ! ☺ Détails, clarté, ÉCOUTE DE SOI (de quoi ai-je besoin, comment je me sens ? questions essentielles à se poser chaque matin et à chaque instant), CONSCIENCE à faire les mouvements (ce n'est pas juste faire un mouvement sans savoir pourquoi on le fait), COMPRÉHENSION de ces mouvements, POTENTIEL de ces mouvements, importance de l'objectif en les faisant ce qui implique une clarification de notre esprit. Que veut-on vraiment ? C'est la base. Vers où voulons-nous aller ? Plutôt que de focaliser et d'utiliser trop d'énergies sur la libération de nos peurs, leurs pourquoi, leurs sources, leurs historiques... qu'il est bon d'être dans son corps (et pas dans le mental), et dans TEMPS PRÉSENT.

> - sur leur utilisation ?

→ Plus de précision dans les mouvements, et le fait de bien prendre le temps de les faire, en conscience, apporte beaucoup plus d'efficacité au mouvement.

→ Pour certains, des variantes, pour d'autres, des précisions ou modifications

→ **J'ai beaucoup aimé cette approche "préactivité" et "post activités" pour bien ressentir dans son corps les changements**

→ **Ce qui m'a beaucoup plus, c'est la symbolique que l'on peut y rattacher, ainsi que l'accent mis sur la conscience de chaque mouvement effectué.**

> 5) En quoi ce stage a-t-il changé votre regard sur le BG et ses possibilités ?

→ Je vois le BG à présent comme un fabuleux outils d'évolution personnelle et d'activation de notre potentiel à tout instant.

→ > La découverte du triangle! Avec le passage de l'état de stress (et savoir le repérer) à celui ressource! Cela a été une révélation pour moi, et une évidence ensuite !! Passer à cet état ressource, grâce à un "simple" mouvement de BG! Prendre conscience et ressentir cela m'a fait changer de regard sur le BG : je le vois maintenant comme un outil du quotidien (décidément, le titre de ton stage est vraiment bien trouvé, tellement juste!) **J'ai pris conscience de la puissance du BG, et donc des possibilités qui sont en nous, à notre disponibilité, en permanence!**

→ Cf ci-dessus mais surtout je réalise le pouvoir/potentiel du BG. Il est vraiment notre allié, notre double qui nous permet de nous sentir plus complet, occupant et en sécurité dans les 3 dimensions. Ce stage m'a permis de comprendre, de me connecter au BG et donc un peu plus à moi-même et à mon corps.

→ **Je propose plus facilement les mouvements, par ex. je fais de la remédiation orthographique avec des enfants et des adultes. J'ai testé les mouvements sur les enfants, j'ai trouvé cela magnifique parce que les enfants sont naturels et s'expriment avec leurs mots et leur ressenti tellement justes!, ils se rendent compte du changement et ça les encourage et les motive. Ça va aussi les aider dans leur apprentissage bien sur...**

→ **Tout ! Le BG a pris pour moi une dimension "artisanale" dans le sens où, il est devenu plus concret et facile d'utilisation.**

> 6) En quoi ce stage a-t-il changé votre pratique du BG ?

- Pour vous-même ?

→ Dans mon quotidien, je les utilisais comme un réveil du matin, à présent, je les utilise également dans ma journée, en situation : par exemple si je dois passer un coup de fil important, je vais me préparer en faisant quelques mouvements de BG de mon choix (Bâillements énergétiques, Ouvrir grand mes oreilles, etc.), et j'en trouve ma communication bien améliorée, avec les bons mots qui viennent et une attitude plus sereine pendant mon échange téléphonique. Si j'ai une décision à prendre, je sais que je peux faire les points d'équilibre, pour m'aider dans le choix à prendre...

→ J'effectue davantage les mouvements en conscience, accompagnés d'un objectif.

→ En tout puisque ma pratique du BG à titre personnel était inexistante. Pas convaincue et pas connectée au BG, il ne faisait pas parti de mon quotidien.

→ **Je les pratique plus facilement**

→ **Je l'ai utilisé les jours qui ont suivi le stage.**

- Pour le proposer à vos clients ?

→ Dans les séances, je les utilisais davantage pour des objectifs en lien avec l'apprentissage scolaire, et à présent, je les utilise dans beaucoup de séances quelque soit l'objectif, et sans forcément utiliser systématiquement la vérification musculaire ou le balancement, mais simplement par le raisonnement. J'observe davantage la posture de la personne dans son objectif, et par rapport à ce que l'on observe ensemble, on choisit les mouvements appropriés (ex : difficulté : « stress pendant le conduite », une fois que la personne a défini son objectif, on prend un temps pour observer sa posture en situation de stress (conduite), et par rapport à ce que nous observons, nous choisissons les mouvements appropriés de BG pour rééquilibrer sa posture dans les 3 dimensions).

→ Alors là quel changement aussi! Notamment avec le RLD que j'utilise beaucoup. Tu l'as présenté d'une manière qui avait beaucoup de sens pour moi. J'ai vraiment compris et ressenti les bienfaits de ce RLD : je l'ai pratiqué avec des enfants en séance, et bien pour la première fois, je leur faisais faire et leur fournissais les explications avec tout mon cœur, avec beaucoup d'énergie, et la joie de me rendre compte du bien que ça allait pouvoir leur apporter! Donc voilà, ce que ça a changé notamment dans ma pratique du BG, c'est de proposer les mouvements d'une façon très enjouée, et d'avoir vraiment envie de les proposer ! Et puis maintenant que je ressens les mouvements dans mon corps, c'est plus facile de les transmettre à mon tour.

→ Je n'ai pas eu l'occasion de donner de séances depuis le stage. Je ne reçois que des volontaires pour le moment, n'étant pas encore installée en tant que kinésio et pas encore prête à cela.

→ **Je me sens beaucoup plus convaincante, enthousiaste et donc crédible.**

7) Vous servez-vous maintenant plus des mouvements de BG dans votre quotidien ?

> Si non, pourquoi ?

> Si oui, comment ?

> Depuis le stage, je pense plus souvent à me préparer par les mouvements avant de commencer une activité qui demande concentration et efficacité. Je formule un objectif, je fais l'ECAP, éventuellement d'autres mouvements et hop! Je me lance ; je faisais très rarement cela auparavant. Également, il m'est arrivé plusieurs fois de me sentir lasse, démotivée, mon corps fatigué, tendu... et de choisir de ne pas rester comme ça et d'écouter de quels mouvements j'avais besoin! Résultat garanti vers le retour à la vitalité et positivité dès la fin des mouvements!! Génial!! Merci Sophie et merci le BG!!

→ OUI !!! Presque tous les matins et quand je ne le fais pas, ils me manquent. Je sens que qqch me manque, comme un manque de paix, de centrage, moins disposée, moins enthousiaste et moins énergique. Je ne pratiquais pas les mouvements le we car je pensais ne pas en avoir besoin, le we étant supposé être 2 jours réservés à la détente. Cependant, comme ce n'est pas le cas, le BG fait aussi partie du we quand j'en ressens le besoin. Je définis tous les matins un objectif par rapport à mon ressenti du moment, inquiétude, peur, priorité... Il y a véritablement un avant et un après. J'ai vraiment l'impression de subir ma journée quand je ne les fais pas. Ils me donnent de la force, me réconfortent, me soutiennent et me reconnectent aussi. Mon objectif change donc ou du moins s'affine souvent après plusieurs types de mouvements. Ils me redonnent de la justesse. Je me sens plus forte et préparée à vivre ma journée comme je le souhaite. Je les choisis à l'intuition, à l'envie, au ressenti et aussi en fonction de ce que je peux me souvenir de ce qu'ils apportent. Je veille à avoir toujours les 3 dimensions de représentées, et effectue les exercices en montant dans la pyramide.

→ **Oui, mais pas encore assez je ne les fais pas tous les jours parce que je ne prends pas le temps. Je suis consciente que je dois me reprendre pour ne pas perdre le bénéfice de cette formation. Je veux vraiment l'utiliser alors je vais m'y remettre, cet échange me motive ! ! et surtout le résultat sur les enfants !**

→ **Oui puisque je ne les utilisais pas. Je les mets en pratique selon mon besoin du moment et mon ressenti.**

8) Les mouvements de Brain Gym dans BGQ, étaient proposés dans une autre conscience, une autre intention qu'habituellement, avec bp de ressenti corporel et avant tout pour soi.

> Avez-vous une meilleure écoute de votre corps en général ? (Meilleur lien Corps-Esprit ?)

> Si oui, comment ?

→ Un meilleur ressenti corporel, qui me permet de savoir à quel moment, dans ma journée, j'ai besoin d'un soutien avec les mouvements. Et quand je me sens dans l'effort, je sais qu'à présent, je peux faire un mouvement de BG, qui va me faire passer de l'effort à la légèreté, à la fluidité, et j'en trouve mes ressources activées.

→ Et bien... je dirais oui. Oui! Meilleure écoute du fait que je sais maintenant que j'ai des solutions grâce aux mouvements (alors qu'avant, j'avais plus tendance à laisser passer, à moins écouter, puisque souvent je n'allais rien pouvoir faire pour me sentir mieux par exemple).

→ Oui, je veille à les pratiquer en conscience et mon corps et centrage émotionnel me rappellent tout de suite quand ce n'est pas le cas. Quand je fais ces exercices un peu dans l'urgence par manque de temps ou absorbée par des préoccupations mentales, le résultat s'en ressent immédiatement. Je ne peux pas dire que ces exercices n'ont servi à rien mais leurs bienfaits se limitent simplement à avoir mis mon corps en mouvement. Comme je le disais ci-dessus, je pratique ces mouvements en écoutant mon corps avant, pour savoir de quel mouvement j'ai besoin et pendant, tandis que j'observe ce qui se passe dans mon corps. Quand j'observe une tension dans mon corps, c'est devenu un signal immédiat pour démarrer des exercices de BG. Le BG m'a vraiment permis de me reconnecter à mon corps, de lui laisser de la place, auparavant réservée quasi entièrement à mon mental. J'éprouvais ce besoin mais je ne savais pas comment, par quel outil, écouter mon corps, rentrer en contact avec lui et passer par lui pour retrouver mon équilibre et mon potentiel. C'est vraiment qqch de nouveau et de tellement facile à mettre en place ! Je n'ai pas réussi à pratiquer la méditation de façon régulière ou avoir le déclin envers le yoga par exemple, qui sont véritablement des instants d'écoute de Soi. Le BG est un de ces instants précieux qui me correspond bien.

→ **Oui, quand je fais les mouvements je me concentre sur ce que je fais et j'écoute mon corps.**

→ **Totalement puisque cela correspond à mon fonctionnement et c'est enfin ce que j'attendais. Je suis beaucoup plus à l'écoute de ce qui est bon pour moi et je vais vers ce qui me permet de le réaliser.**

> 9) L'enseignement traditionnel du BG et l'approche BGQ vous semblent-elles complémentaires ? En quel sens ?

→ Je les vois comme étant très complémentaire... D'ailleurs je vais proposer à compter de la rentrée de sept. 2012, dans la formation en kinésiologie et en Edu-k, la formation BGQ comme étant, tout d'abord, **un chemin vers soi**, avant d'aller vers l'Autre (BG 1-2) et une Professionnalisation (la suite des stages). Il me semble qu'avant de pouvoir accompagner l'autre en lui proposant des séances, comme on l'apprend en stage BG1-2, **il est important de pouvoir s'aider et s'accompagner soi-même ; et le stage BGQ est une très belle formation permettant cela. J'ai trouvé que de vivre les mouvements pour Soi dans son quotidien, sans protocole, m'a permis ensuite de pouvoir les proposer plus facilement dans mon entourage et dans les séances individuelles.**

→ Oui tout à fait. Dans le sens qu'avec BGQ j'ai pu ressentir pour moi les mouvements, j'ai pu m'écouter et trouver des solutions pour revenir facilement à l'équilibre, et qu'avec BG "traditionnel", j'ai appris plus à accompagner quelqu'un en séance, à faire les liens entre les mouvements et l'apprentissage notamment. Et puis je trouve qu'ainsi, cela fait une approche plus dans le ressenti, l'autre plus dans le "protocole" ; donc c'est bien complémentaire pour moi! (utilisation des deux hémisphères!)

→ Oui, et même indispensable, pour moi en tout cas. J'ai eu l'impression de découvrir l'esprit du BG avec ce stage, que je n'avais pas saisi avant. L'esprit du BG est sans doute moins abordé et pas de la même façon, autant que je m'en souviens, par manque de temps et d'espace lors du stage BG 1 et 2. Cependant, j'ai suivi BG1et2 il y a plus de 2 ans et ma réceptivité lors du stage était sans doute bien moindre. Je découvrais le BG et mon état d'esprit, mon écoute n'étaient pas les mêmes...Il est donc aussi question de savoir ce qu'on est venu chercher lors du stage et dans quelles dispositions on le reçoit. En faisant BGQ, je le savais. Pour moi, BGQ, c'est la base, l'essence du BG illustrée dans ce stage. C'est donc aussi la reconnexion avec qui nous sommes, notre fonctionnement, notre potentiel et notre but sur Terre. C'est un allié, un guide de plus sur le chemin vers Soi.

→ **Je ne sais pas si on peut dire complémentaire, on pourrait peut être commencer de suite par BCQ pour être plus conscient de l'impact sur son corps. Ca serait plus compréhensif surtout quand on démarre dans EDUK.**

→ **Oui dans le sens où le BGQ donne une autre lecture du BG tout en allant dans la même direction. On est beaucoup plus libre dans l'interprétation, l'observation. Mais aussi, dans le ressenti et l'intuition qui se complètent pour une meilleure application des mouvements BG qui vont soutenir la nouvelle orientation ou le nouveau comportement**

Question 10 : les jeux de rôle : Que vous a apporté la tenue de jeux de rôles lors du stage ?

- En général

→ Indissociables du reste selon moi. Ils m'ont permis d'ancrer tout ce que tu nous avais transmis et que nous avions expérimenté et ressenti sans objectif. Ils m'ont permis de constater la puissance de ces mouvements, et à quel point lorsque nous avons accès à tout notre potentiel, nous pouvons sans cesse repousser nos limites, dans la douceur, la paix et la confiance et avec énergie.

→ Une belle mise en évidence des réactions de fuite ou de lutte ou d'inhibition pendant des situations de stress, et un beau changement d'attitude, de mots, de comportements des participants, après les mouvements choisis.

→ En général Une expérience riche d'enseignements. Un vécu où l'on retrouve parfois un peu de soi.

→ Une autre façon d'utiliser le Brain Gym mais également de constater l'efficacité des mouvements! Un outil de plus sans test musculaire. Cela m'a également apporté sur l'observation : prendre le temps d'observer, pour ensuite proposer les mouvements appropriés, puisque c'est quelque chose qui n'est pas évident pour moi. Me rendre compte que l'on peut utiliser le Brain Gym dans bien des situations! et du coup constater (une fois de plus!) que les mouvements peuvent être faits au quotidien, pour notre plus grand bien !

- En tant qu'observateur

→ Ils m'ont permis de savoir comment les utiliser, les assembler au service d'un objectif. J'ai aimé les différentes approches que tu proposes pour choisir les mouvements, chacune pouvant répondre à l'humeur du jour, préférant l'intuition, l'attraction ou la logique. On lâche ici un peu le protocole, on fait comme on le sent ou comme on le pense juste et j'aime cette liberté proposée.

→ C'est impressionnant de voir l'évolution du comportement, de la posture, du langage verbal et non verbal du participant avant et après la pratique des mouvements de BG.

→ Être attentif à la communication non verbale souvent plus déterminante que ce qui peut être dit. Cela m'a appris à aiguïser mon observation.

→ Me rendre compte de l'avant et de l'après, du changement qui s'est produit chez les personnes qui proposaient une situation. Observer combien on peut être en état de stress et combien ça se sent et se voit !

- En tant que participant (précisez si aviez proposé la situation ou étiez acteur accompagnant)

→ J'étais actrice accompagnatrice en tant que maman de Mathilde et j'ai vraiment ressenti que l'énergie ne permettait plus d'entrer dans son espace, une fois remodelée. Xavier (son père) et moi même étions coupés dans notre élan. Plus possible de jouer notre rôle, cela ne passait plus! Comme les ondes d'un téléphone... :-)

→ J'ai donc beaucoup appris de ces jeux de rôles. Alors à nouveau, un grand grand merci pour ce que tu nous donnes. Tu es inspirante!

→ En tant qu'acteur accompagnant, j'ai été surpris devant le changement d'attitude de la personne qui me parlait, et également de mon changement d'attitude dans le rôle que j'avais à jouer. C'est-à-dire que j'avais moins envie d'être agressif après l'équilibration du participant, qu'avant l'équilibration, car son attitude (non verbal et verbal) ayant changé, la mienne s'est tout de suite modifiée.

→ J'ai proposé la situation. Conséquence, vivre de l'intérieur l'avant et l'après mouvements. On est aussi observateur du changement qui s'est opéré. Prise de conscience que si le changement est possible pour soi, il est aussi pour l'autre. L'avoir vécu donne une dynamique plus forte pour l'utiliser sur autrui.

→ (J'avais proposé la situation) Constater le stress présent lors de la "première scène", le manque de recours à ma pensée... et ensuite constater que la situation se déroule bien, que je prends bien ma place, que je reste dans mon axe, naturellement, et cela grâce aux mouvements de Brain Gym!