



Le Quotidien de la Côte
1260 Nyon 1
022/ 994 41 11
www.lacote.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebdo.
Tirage: 8'245
Parution: 5x/semaine

N° de thème: 844.003
N° d'abonnement: 844003
Page: 5
Surface: 34'731 mm²

Un livre qui met le corps de l'enfant au centre de l'apprentissage scolaire

ÉDUCATION Mireille Dürig-Jaquier propose des outils issus du «Brain Gym» pour aider les enfants en difficulté.

Les parents d'enfants qui rencontrent des difficultés scolaires disposent dorénavant d'un nouvel outil pour faciliter le processus d'apprentissage de leurs chères têtes blondes. Le livre «Génial, j'y arrive enfin!» (aux éditions Slatkine) qui sort en librairie ces jours est le fruit de longues années passées dans les salles de classe de la région, des centaines de consultations, mais aussi de l'expérience de mère de trois enfants de Mireille Dürig-Jaquier.

«En une quinzaine d'années de pratique, j'ai dû rencontrer environ 2000 élèves qui éprouvaient, à des degrés divers, des difficultés à l'école», explique la thérapeute. Forte de ces expériences, Mireille Dürig-Jaquier se décide à prendre la plume et à rassembler dans un livre une multitude d'outils et de conseils pratiques issus de la «Brain Gym» ou kinésologie éducative pour accompagner parents et enfants dans

leur parcours scolaire.

Exercices pratiques

«Les problèmes les plus fréquents concernent la concentration, la mémorisation, l'organisation et la gestion du stress», constate la kinésologue et enseignante. L'approche de Mireille Dürig-Jaquier remet le corps au centre du processus d'apprentissage. Les méthodes rassemblées dans «Génial, j'y arrive enfin!» concernent les enfants de la petite enfance jusqu'à 15 ans et sont articulées autour de trois axes: constats et solutions, objectifs et mises en mouvement, stratégie d'apprentissage. Le tout est illustré avec élégance par Agnès Schüpbach.

Des exercices simples permettent par exemple de travailler sa posture et d'identifier les zones du corps contractées par le stress, obstacle s'il en est à un apprentissage efficace.

Plus généralement, le combat contre le stress et ses causes, est l'un des objectifs fondamentaux de la kinésologie. «Le stress est l'expression d'une difficulté d'adaptation. Confronté à un obstacle, nous n'avons que deux options: lutter ou fuir», expose la praticienne. En passant par le corps, le kiné-

siologue entend court-circuiter les filtres sociaux mis en place par le cerveau, et ainsi avoir un accès plus direct au problème.

«Le corps a une mémoire cellulaire», argumente la thérapeute.

«Le kinésologue est un facilitateur, explique Mireille Dürig-Jaquier. Il est important que celui qui consulte soit acteur de sa propre guérison et transformation, et ceci même s'il s'agit d'un enfant. Il ne doit pas subir un processus thérapeutique abscons, mais être partie prenante de la démarche. La kinésologie va l'aider à sortir des blocages et va lui permettre de se remettre en mouvement. Personnellement, je donne beaucoup d'explications et je mets des mots sur le sens de ce qui se passe en séance»

Plus pragmatiquement, les résultats obtenus en quelques séances parlent d'eux-mêmes, selon la kinésologue. «Cette efficacité constitue la plus belle des cartes de visite.» GBT

INFO

«Génial, j'y arrive enfin!» ed. Slatkine

Le vernissage du livre aura lieu le samedi 19 mars de 10 à 15h, à l'Esplanade Murandaz, à Nyon.
www.genial-kinessence.com

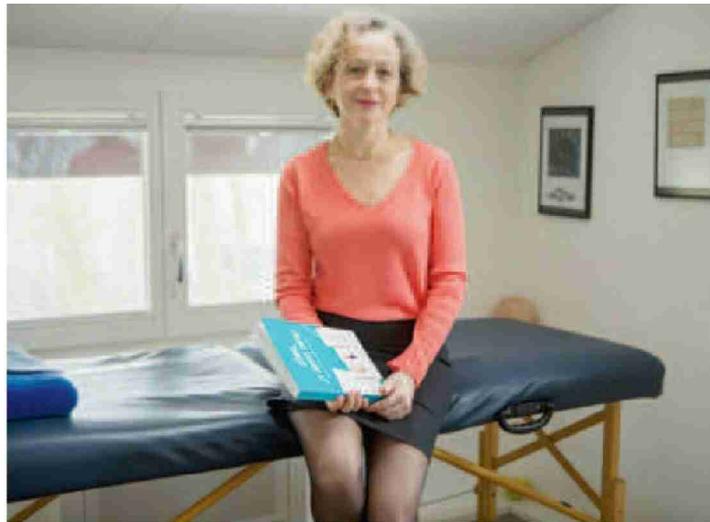
Date: 18.03.2016



Le Quotidien de la Côte
1260 Nyon 1
022/ 994 41 11
www.lacote.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 8'245
Parution: 5x/semaine

N° de thème: 844.003
N° d'abonnement: 844003
Page: 5
Surface: 34'731 mm²



Mireille Dürig-Jaquier dans son cabinet situé à Grens. Elle y reçoit, entre autres, de nombreux élèves depuis près de 15 ans. SIGFREDO HARO