

Se préparer à apprendre en classe ou à la maison avec l'ECAP !

Boire de l'eau pour retrouver sa vitalité

La première activité ECAP consiste donc... à **boire de l'eau lentement**, en en gardant un peu dans sa bouche avant d'avaler.

A quoi ça sert ?

Pour la "Brain Gym", c'est un mouvement "énergisant" : boire nous réhydrate et nous redonne de la vitalité. Toutes les compétences du cerveau sont renforcées par une bonne hydratation: concentration, allègement de la fatigue mentale, meilleur stockage des informations.

Les "Points du cerveau" pour mieux coordonner les mains et les yeux



Le mouvement dit des "**Points du cerveau**" consiste à placer le pouce et l'index d'une main sous les petits creux situés juste sous les clavicules, et l'autre main sur le ventre au niveau du nombril.

La main sur le ventre ne bouge pas tandis que l'autre frotte doucement le point de contact durant 30 secondes environ. Dans le même temps, vous déplacez lentement le regard de droite à gauche en suivant une ligne horizontale.

Puis vous le refaites avec l'autre main de l'autre côté du corps.

A quoi ça sert ?

Ce mouvement active la coordination des mains et des yeux. Il peut faciliter la lecture et l'écriture à la main ou au clavier.

Les "mouvements croisés" pour favoriser la compréhension

Les **mouvements croisés** consistent par exemple à lever un genou et à le toucher avec le coude opposé en alternant. On peut aussi les faire assis.

A quoi ça sert ?

Cela stimule toutes les compétences motrices fines du corps et la latéralité (sens droite-gauche) qui interviennent dans l'écriture, l'orthographe, la coordination entre le cerveau gauche et le cerveau droit...

Globalement, cela facilite toutes les tâches de coordination, et donc aussi la compréhension.

Les Contacts croisés pour se recentrer et se préparer à réfléchir



Le mouvement des "**contacts croisés**" comprend en fait deux postures :

- Dans un 1er temps, vous croisez les chevilles, vous étendez les bras et vous joignez les poignets, puis vous entrelacez les doigts et repliez les mains ainsi liées devant la poitrine. Vous gardez la position durant 1 minute environ, en plaçant le bout de votre langue derrière les incisives.

- Dans un 2ème temps, vous décroisez bras et jambes, et vous joignez vos mains devant vous en mettant en contact le bout de vos cinq doigts. Respirez calmement et profondément durant une minute en replaçant la langue contre l'extrémité du palais à l'inspiration.

A quoi ça sert ?

Ce mouvement des "**contacts croisés**" active les muscles de l'équilibre : cela permet d'évacuer le stress et les éléments perturbateurs qui dispersent votre attention. Vous vous recentrez, vous vous sentez plus calme et prêt à réfléchir et à organiser votre pensée.

A faire pour affronter le stress d'un examen.

Conseils pour bien utiliser la Brain Gym

La Brain Gym est une invitation à être attentif à soi-même lorsque l'on étudie. Vous sentez-vous tendu, fatigué, dispersé, découragé ?

Testez certains des mouvements présentés ici et observez l'effet produit. Adoptez celui ou ceux qui vous aident et prenez l'habitude de les utiliser avant ou pendant vos séances de travail.

Lorsque vous révisez un examen par exemple, pourquoi ne pas faire un peu de Brain Gym durant vos pauses ?

Voyons maintenant des mouvements particulièrement conseillés pour certaines circonstances.

Je passe un examen, je stresse, j'ai peur de tout oublier

Six mouvements peuvent vous aider à évacuer le stress, à retrouver le calme et la concentration nécessaires pour aller chercher dans votre mémoire les connaissances qui y sont stockées.

Nous en avons déjà vu trois :

- **Boire de l'eau** (si c'est possible)
- **Les Mouvements croisés**
- Les **Contacts croisés**.

En voici trois autres :

- Les **Huit couchés** : Dessinez un grand huit "couché" (le symbole de l'infini) en l'air devant vous avec votre pouce. Démarrez en montant vers la gauche, puis descendez et remontez vers la droite en un mouvement de lasso. Faites le avec l'autre pouce, mais toujours en partant vers la gauche. (Une variante plus facile à faire dans une salle d'examen peut être de penser à un grand X, en le suivant mentalement des yeux).

Ce mouvement stimule les mouvements oculaires et aide à écrire plus vite. Il détend aussi le cou et les épaules.

- Les **Points positifs** : Placez les bouts des doigts de vos deux mains de part et d'autre de votre front, entre les sourcils et la racine des cheveux. N'appuyez pas, mais étirez légèrement la peau du front sous vos doigts. Vous ressentez alors une légère pulsation. Gardez le contact en écoutant la pulsation, de 30 secondes à 5 minutes. Ce geste vous aide à libérer votre mémoire en activant le cortex préfrontal. Il libère aussi du stress.

- Les **Points d'enracinement** : Placez deux doigts sous la lèvre inférieure au niveau du menton et laissez reposer l'autre main vers le nombril, doigts pointant vers le bas. Regardez vers le bas et imaginez que vous respirez à partir du centre du corps. Maintenez pendant quatre à six respirations complètes puis changez de main. Ce mouvement aide à organiser les données et les idées.