



Le Neurofeedback est une technologie qui a vu le jour dans les années soixante aux Etats-Unis. Depuis cet outil est utilisé aux Etats-Unis et se fraye un chemin vers le monde entier.

### Qu'est-ce que c'est ?

Des découvertes récentes ont révolutionné l'approche du comportement humain et en particulier celles concernant le fonctionnement cérébral. Notre cerveau est une structure dynamique capable de traiter une quantité massive d'informations, de développer des solutions et de les appliquer pour augmenter son efficacité. NeurOptimal® est une technologie de pointe considérablement évoluée, utilisant un logiciel mathématique en 4D. NeurOptimal® est capable de renforcer l'incroyable potentiel naturel cérébral en l'aidant à un meilleur traitement d'informations. Ceci sans manipuler ni imposer. Il s'agit d'une approche globale dont les effets bénéfiques sont visibles dans de très nombreux domaines. Cette méthode holistique ne vise pas une problématique en particulier mais peut procurer un bien-être général. C'est un entraînement cérébral qui interagit avec votre cerveau à raison de 256 fois par seconde. Il est non invasif, doux et peut être utilisé de façon régulière sans aucun danger. Le Neurofeedback est utilisé dans le cadre d'une recherche de bien-être mais aussi pour aider à l'amélioration des performances et de la créativité.

En voici une rapide présentation :

### Comment se déroule une session ?

**1 - Confortablement installé dans un fauteuil, vous regardez un film ou écoutez de la musique pendant 33 minutes.**

**2 - Cinq capteurs (électroencéphalogramme (EEG), posés sur le crâne et sur les oreilles permettent au système de mesurer et d'analyser l'activité corticale.**

**3 - Chaque fois qu'une fluctuation est détectée, une microcoupure dans la bande son intervient. Le système nerveux central étant informé de toute variabilité, interprète cette « différence sonore » comme un message pertinent lui permettant de se rééquilibrer afin de revenir à son fonctionnement optimal.**

Les signaux mesurés par l'EEG sont caractéristiques de l'état mental dans lequel on se trouve. Par exemple en état de relaxation les yeux fermés, la fréquence dominante de ces signaux sera généralement entre 8 et 13 Hz (signaux "alpha"). Si l'on informe le cerveau de la dynamique des signaux qu'il produit, il peut apprendre à les corriger spontanément grâce à un logiciel très sophistiqué

et ainsi parvenir à produire des signaux plus stables et plus équilibrés, adaptés aux besoins du moment. Cela peut aider à retrouver un fonctionnement harmonieux et optimum et rendre ainsi la vie beaucoup plus agréable.

Le Neurofeedback est un entraînement cérébral qui peut être utile à tout le monde. Il apportera du bien-être, une détente profonde, une meilleure concentration et une meilleure gestion du stress.

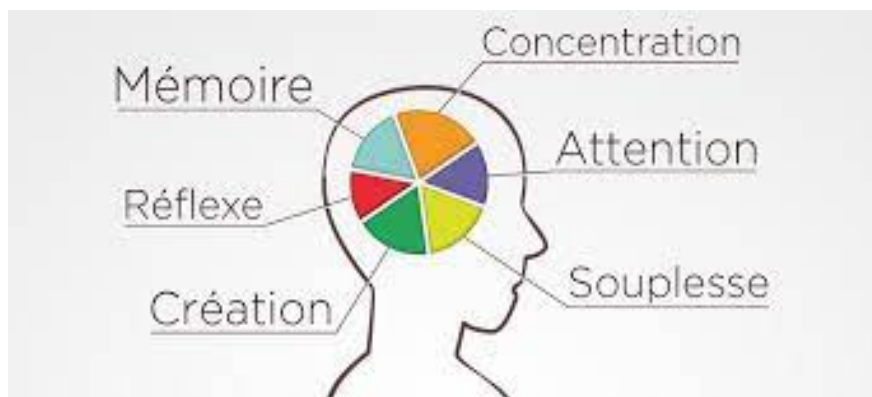
Il est utilisé avant les examens professionnels, par des personnes soumis à des stress importants (homme d'affaires, sportifs) pour son effet de détente profonde, sa gestion du stress, la concentration qu'il prodigue et sa qualité de sommeil. Chaque fois que le cerveau est impliqué dans un problème fonctionnel, le Neurofeedback peut aider à y remédier car il constitue un entraînement à produire et à maintenir la "Réponse de relaxation".

Voici une liste des problèmes pouvant être traités par le Neurofeedback :

Anxiété et stress, , acouphènes, spasmophilie, dépression, migraine, insomnie, irritabilité, agressivité, fatigue chronique, perte de mémoire, tics, déficit de l'attention et hyperactivité (TDAH), trouble obsessionnel compulsif (TOC), épilepsie, dépendances, anorexie et boulimie, bégaiement, bruxisme, autisme.

On peut aussi parler du Neurofeedback en termes positifs en disant qu'il peut aider à améliorer l'attention, la capacité de concentration, la mémoire, le processus de réflexion (devenu plus fluide), la créativité, l'intuition, etc. C'est pourquoi le Neurofeedback est aussi utilisé pour l'entraînement des professionnels de haut niveau (artistes, sportifs, cadres d'entreprise).

Les premiers effets bénéfiques apparaissent parfois dès la première séance, le plus souvent après 3 ou 4 séances et il est souhaitable de poursuivre l'entraînement durant 10 à 30 séances pour les personnes ayant des pathologies plus lourdes.



**Anne-Marie LAFAY**      Tel 0620270976

Trainer en Neurofeedback, Praticienne EFT et Art thérapeute