

# Dynamical neurofeedback®

## la méthode NeurOptimal®



**“ VOUS AIDE A RÉVÉLER  
CE QU'IL Y A DE MEILLEUR EN VOUS.”**

### 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 intervenir, ni 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, indolore, doux et peut être utilisé de façon régulière sans aucun danger.

NeurOptimal® est utilisé dans le cadre d'une recherche de bien-être mais aussi pour aider à l'amélioration des performances et de la créativité.



**“HAVE YOU TRAINED  
YOUR BRAIN TODAY?”\*\***

\*Le terme désigne des méthodes qui seraient fondées sur la notion d'un soin apporté en tenant compte de la « globalité de l'être humain » : physique, émotionnel, mental...

\*\*Avez-vous entraîné votre cerveau aujourd'hui ?



### Comment est né le neurofeedback ?

Au début des années 60, Joe Kamiya fait les premières expériences qui vont montrer qu'une personne peut volontairement agir sur certains rythmes cérébraux. C'est Barry Sterman, de l'université de Californie de Los Angeles qui confirmera au début des années 70 que l'on peut contrôler l'activité cérébrale à des fins thérapeutiques.

Dans les années 80, le Neurofeedback est utilisé pour accompagner des vétérans du Vietnam pour apaiser les états de choc post-traumatiques. Les résultats très encourageants ont permis de développer plusieurs protocoles.

Après avoir beaucoup travaillé sur les appareils de première génération, les psychologues cliniciens Drs. Valdeane et Susan Brown créent en 2001 le système le plus avancé : NeurOptimal® et fondent l'Institut Zengar aux Etats Unis puis au Canada. En France, le Dynamical Neurofeedback® a été introduit en 2004 et est utilisé par des milliers de personnes dans plus de 20 pays à travers le monde (USA, Canada...)

# Le Neurofeedback

*C'est un entraînement qui permet d'optimiser l'activité cérébrale, sans effort ni effet indésirable.*



**Caroline, 48 ans, Avocate**

« J'ai commencé le Dynamical Neurofeedback® par une session d'essai. Je me suis sentie très détendue pendant la session et les jours suivants ce sentiment a perduré. J'ai poursuivi avec 6 sessions supplémentaires et j'ai constaté une nette différence. Moi qui avais du mal à déléguer, je fais plus facilement confiance à mes collaboratrices, elles m'en ont d'ailleurs fait la remarque. Je traverse en ce moment des difficultés personnelles que j'affronte plus sereinement et avec plus de recul ».

C'EST VOTRE ÉTAT ACTUEL ?



LUDIVINE LASNIER, TRIPLE CHAMPIONNE DU MONDE DE KICKBOXING



Je suis boxeuse pro et j'ai découvert le Dynamical Neurofeedback® il y a peu. Il m'aide beaucoup dans ma discipline sportive. »

**CERTAINS CLIENTS FONT UNE SESSION QUOTIDIENNE DE NEUROFEEDBACK COMME ILS FONT UNE SÉANCE DE SPORT.**

## Comment se déroule une session ?

1. Confortablement installé dans un fauteuil, vous regardez un film ou écoutez de la musique pendant trente-trois minutes.
2. Deux capteurs posés sur le crâne et trois sur les oreilles permettent au système de mesurer et d'analyser l'activité corticale. Chaque fois qu'une fluctuation est détectée, une microcoupure dans la bande son intervient.
3. Le système nerveux central (SNC) 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.

## Comment ça fonctionne ?

L'entraînement cérébral NeurOptimal® fonctionne comme un système de « détection et de surveillance » de l'activité électrique cérébrale. Quand le logiciel repère un changement brutal, il envoie un feedback (ou « retour d'information »). Ce retour matérialisé par une microcoupure de son est traduit par le cerveau comme une information pertinente qui l'incite à se réorienter. Ces microcoupures permettent à l'activité corticale d'être optimisée. La capacité intrinsèque du cerveau à s'auto-réguler, est appelée dynamique cérébrale, c'est elle qui lui permet de s'auto-réparer. NeurOptimal® fonctionne comme un miroir. Imaginez que vous ne vous voyez pas dans un miroir depuis longtemps. Une fois devant votre reflet, vous commencez naturellement à vous redresser, à vous recoiffer... C'est exactement la même chose pour votre système nerveux central. NeurOptimal® renvoie un feedback sous forme d'information qui permet au cerveau de mieux s'auto-réguler.



VOIR LA VIE AUTREMENT

## Pour qui ?

Les sessions ne demandent aucun effort particulier, sont sans danger et non invasives, elles s'adressent donc à tout le monde, sans limite d'âge.

Que ce soit un bébé, une femme enceinte ou une personne âgée, il n'y a aucune contre-indication.



**Valérie B, médecin généraliste.**

« Voyant les limites de la psychothérapie (qui reste malgré tout essentielle) j'ai fait l'expérience du Dynamical Neurofeedback® tout d'abord pour ma fille de 5 ans dont la problématique a été résolue en 4 mois.

Me concernant, j'ai ressenti une sérénité et une paix intérieure qui se sont installées progressivement. Le cerveau cesse de fonctionner dans le vide, en boucle. J'ai également une meilleure gestion du stress dans les situations critiques. »

“ VOTRE CERVEAU EST MAGIQUE.”

## Pour quoi ?

- > Une meilleure gestion du stress
- > Plus de confiance en soi
- > Contribue au bien-être général
- > Meilleure gestion du sommeil
- > Plus de calme et de sérénité
- > Performance / Acuité intellectuelle
- > Permet une meilleure gestion des priorités

### Peut :

- > améliorer la capacité d'apprentissage
- > aider dans le cadre d'un programme de remise en forme global
- > contribuer au développement de la créativité
- > participer à une démarche de développement personnel

- > aider à une amélioration du relationnel
- > aider à une meilleure gestion des émotions
- > aider à prendre du recul face aux épreuves avec plus d'aplomb
- > aider dans le cadre d'un programme pour les addictions (alimentaires, alcool, cigarette...)



ON NE PEUT PAS CHANGER NOTRE ENVIRONNEMENT MAIS ON PEUT S'Y ADAPTER.

## Trainers ou Wellness providers\*

Bien que cette méthode soit entièrement basée sur une expertise Intrinsic au logiciel NeurOptimal® le rôle du *Wellness provider* a son importance. Il accueille le client et crée un environnement propice à la confiance et à la détente. Il aide par sa présence, son écoute et sa disponibilité. Il accompagne dans le processus de changement.

Pour trouver un *trainer*, rendez-vous sur : <https://neuroptimal.com/find-a-trainer/>

\*Nous nous définissons comme procureurs de bien-être.

## Informations pratiques

Il n'est pas possible d'estimer à l'avance le nombre de sessions qui seront nécessaires. Dans la plupart des cas, l'amélioration est progressive, comme dans toute forme de rééducation ou de réapprentissage.

La fréquence peut être variable. C'est au client d'apprécier le rythme des sessions en fonction de ses envies/besoins.

Il est possible d'arrêter les sessions et éventuellement de reprendre à tout moment. Les progrès resteront acquis et les effets perdureront. Mais les éléments extérieurs de la vie pourront amener les clients à ressentir de nouveau le besoin de se faire accompagner pour quelques sessions.

Pour une session, il faut compter environ 1 heure qui comprend un échange en début de session pour souligner les changements constatés. On pose ensuite les capteurs et la session proprement dite dure 33 minutes.

Lors du premier rendez-vous, le trainer prend le temps de faire un point sur la situation actuelle du client. Puis, bien sûr, il expose les principes de la méthode. Il nous tient à cœur que les clients comprennent la philosophie NeurOptimal®.

“

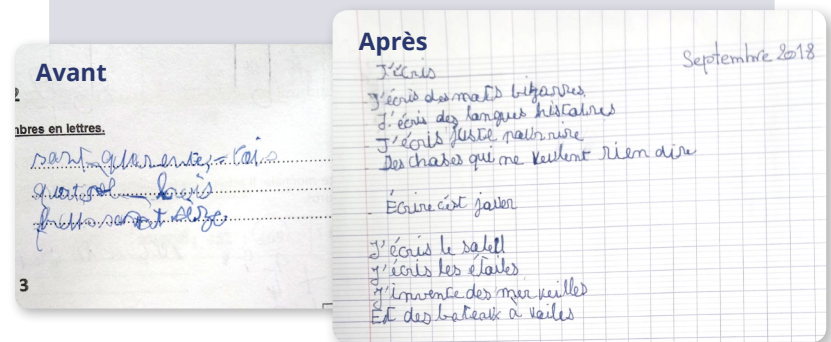
**Julien, 26 ans, étudiant.**

« Après avoir tenté beaucoup d'approches différentes pour m'aider à mieux gérer ma peur de parler en public et mes moments d'anxiété j'étais un peu désespéré. À force d'entendre parler de NeurOptimal® j'ai décidé de tenter le tout pour le tout. Et, très grosse surprise ça a fonctionné. Dès la première session j'étais plus serein face à mes peurs et mes angoisses. Petit à petit après 4 sessions, cette peur de parler en public a commencé à diminuer. Je recommence à pouvoir reparler devant une vingtaine de personnes, il y a deux mois c'était encore impossible. Cette méthode a amélioré mon quotidien.. »

“

**La maman d'Enzo, 10 ans.**

« Après un an de neurofeedback en CM2, notre enfant écrit beaucoup mieux, il n'a plus besoin d'ordinateur à l'école car il écrit tout ce qu'il doit apprendre. »



## Plus d'informations

LE SITE OFFICIEL:  
<https://neuroptimal.com>

VENTE | LOCATION | FORMATION  
NEUROPTIMAL

[www.reguletoncerveau.com](http://www.reguletoncerveau.com)

Le site de votre *trainer* :  
[art-thérapie-bourges.com](http://art-thérapie-bourges.com)

Votre contact :

Anne-marie LAFAY  
Tel 0620270976  
6, rue Charles Baudelaire 18110 FUSSY