

Pourquoi et pour qui ?

Stress Profiling

Votre état psychique affecte le fonctionnement de votre corps et inversement. Chaque personne répond distinctement au stress et récupère d'un stress d'une manière également distincte.

Un profil de stress (Stress Profiling) vise à mesurer, à l'aide d'un appareillage de pointe, votre **aptitude à rebondir face aux difficultés de la vie ou du quotidien**. Un entraînement personnalisé sera ensuite proposé.

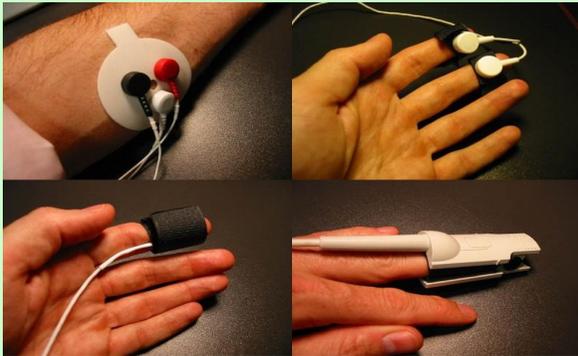


Photo MindMedia/NL

Paramètres physiologiques mesurés à l'aide de capteurs sur différentes parties de votre corps (main/doigts, taille/thorax, muscles trapèzes).

Sont pris en compte : votre rythme cardiaque, votre fréquence respiratoire, vos tensions musculaires, la température de votre main ou encore la conductivité de votre peau.

Troubles du sommeil Préparation physique et mentale
Anxiété Douleurs chroniques Stress Migraines
Peak Performance Préparation aux examens Etc.

BioFeedback, comment ?

Le BioFeedback est une méthode d'entraînement assistée par ordinateur, basée sur le retour (Feedback) de l'information en temps réel en provenance de votre corps.

Ce retour est visuel (vidéo/jeu), auditif (musique) et/ou tactile (nounours vibreur).

Vous prenez ainsi conscience du fonctionnement de votre propre corps et entraînez dans un but de **relaxation** et d' **autocontrôle** certaines de vos valeurs physiologiques.

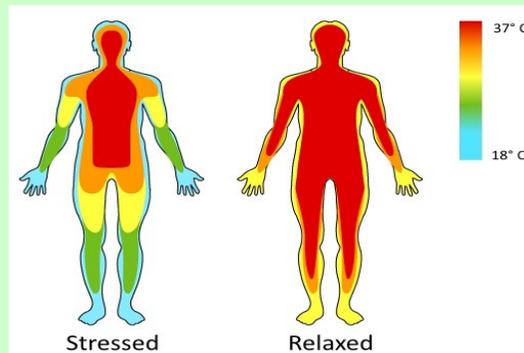


Photo MindMedia/NL



Exemple d'entraînement : vous apprenez à augmenter la température périphérique (de votre main => signe que votre stress diminue) **ou à diminuer la conductivité de la peau** (signe que votre anxiété diminue).

Le Feedback (ici visuel – faire sourire le smiley –) vous indique à chaque moment de votre entraînement comment vous vous situez par rapport à la cible thérapeutique. Vous apprenez ainsi à mettre en œuvre, de manière consciente, vos stratégies de détente.

Avec le BioFeedback, vous gagnerez en **bien-être**, en **santé** et en **performances**.

Avertissement

Le BioFeedback ne remplace pas une consultation médicale. Si vous suivez un traitement, veuillez en outre en informer votre thérapeute.