

Pourquoi et pour qui ?

NeuroFeedback, quoi ?

Le NeuroFeedback repose sur la **capacité du cerveau à se réorganiser**. C'est ce que les neurosciences appellent **plasticité cérébrale**. A tout âge et quel que soit son profil, un cerveau apprend et se remodèle en fonction de ses apprentissages.

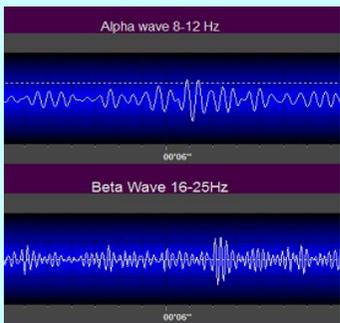
Le NeuroFeedback est une technique non invasive et indolore, issue des recherches scientifiques de pointe sur le cerveau. Il est basé sur la mesure en temps réel de l'activité électrique de votre cerveau (par des électrodes).



Un logiciel puissant enregistre et traite la mesure de votre activité électrique cérébrale.

Il en analyse ensuite les déviations qui sont à l'origine de nombreux dysfonctionnements, comme :

Photo MindMedia/NL



- > Stress
- > Anxiété
- > TDA/H
- > Troubles du sommeil
- > Etat dépressif
- > Fatigue chronique
- > Manque de concentration
- > Burn Out
- > TOC, etc.

STRESS Troubles du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité TDA/H
Troubles du sommeil Anxiété Préparation aux examens TOC
Etats dépressifs Peak Performance Manque de concentration
Douleurs/fatigue chroniques Troubles de mémoire Burn Out Etc.

NeuroFeedback, comment?

Des électrodes placés sur des endroits ciblés de votre tête mesureront l'activité électrique cérébrale de ces mêmes endroits. Le retour d'informations (Feedback), à chaque instant de l'entraînement, sera représenté sur un écran que vous visualisez et qui vous proposera un **« fitness mental » individualisé assisté par ordinateur**.



Ici, le Feedback est visuel (jeu ou vidéo). Il peut aussi être auditif (musique) ou tactile (nounours vibreur).

Vous gardez le contrôle à chaque étape de votre entraînement. Il ne s'agit que de mesures. Aucun signal électrique n'est envoyé au cerveau.



Exemple d'entraînement: votre cerveau apprend à produire des ondes de relaxation (ondes lentes alpha – 8 à 12Hz –, ou alpha-thêta – 6 à 8Hz –).

Le Feedback (ici auditif – musique –) indique à votre cerveau, à chaque moment de son entraînement, comment il se situe par rapport à la cible thérapeutique. S'il suit la cible, il est récompensé – musique – ; s'il s'en éloigne, la récompense cesse – arrêt de la musique –.

A l'affût de la récompense, **votre cerveau apprendra à réguler son propre fonctionnement**.

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