

Peak Performance

Vous améliorerez les qualités essentielles de toute performance, telles votre **concentration** et votre **attention** tout en restant **dans la détente**, mais encore votre **réceptivité**, votre **gestion du stress** ou votre **capacité de récupération**.

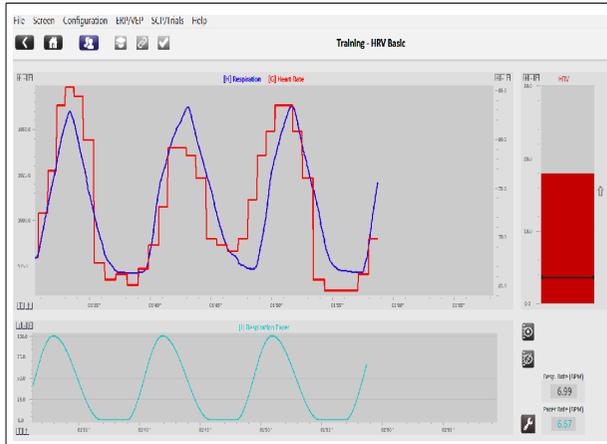


Neurofeedback for Peak Performance - EEG Info Videos

Le BioFeedback et le NeuroFeedback, des outils complémentaires à la préparation physique et mentale du sportif, du manager et de chacun d'entre vous.

Vivez l'expérience de la Peak Performance...

... faites comme nombreux **sportifs d'élite**, olympiques, des Clubs de football prestigieux (AC Milan, Chelsea FC ou le Real Madrid), des **formations musicales de renommée** internationale (London's Royal College of Music), la **NASA** ou encore la Marine américaine.



Exemple : un entraînement de cohérence cardiaque (BioFeedback)

Le coeur est un organe perceptif et ses variations de rythme sont en continuelle interaction avec vos signaux émotionnels. En apprenant à maîtriser les variations de votre rythme cardiaque pour les rendre harmonieuses, vous pourrez rapidement arrêter les signaux d'alerte et réduire les impacts du stress de façon durable.

Catherine Beez-Ducarroz

Thérapeute diplômée agréée ASCA

BioFeedback & NeuroFeedback Fribourg

Cabinet Latitude - Rue de Locarno 9 - 1700 Fribourg

+41 (0)78 919 93 43

catherine@bf-nf.ch

www.bf-nf.ch



(PhotoMindMedia/NL)

BioFeedback & NeuroFeedback Fribourg



Troubles du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)

Stress - Anxiété – Cohérence cardiaque

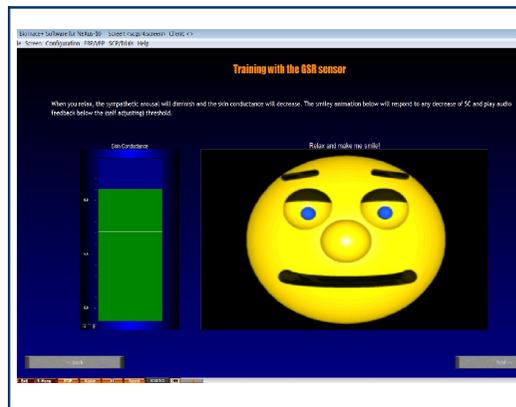
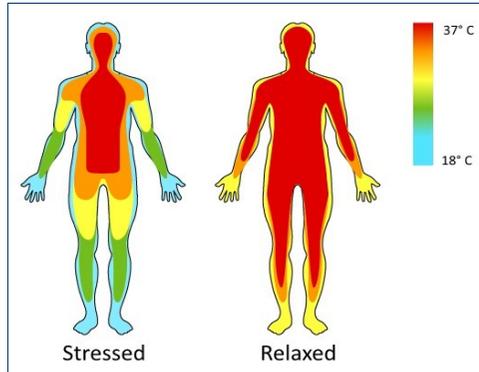
Troubles du sommeil - Performance de pointe

Etats dépressifs - Douleurs chroniques - Etc.

BioFeedback

Le BioFeedback est une **méthode d'entraînement assistée par ordinateur**, non invasive et indolore, 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. (Image MindMedia/NL)



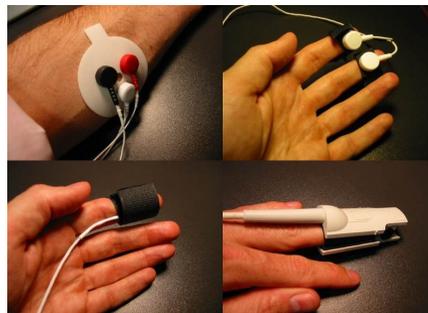
Exemple d'entraînement : vous apprenez à augmenter la température périphérique (de votre main => signe que votre stress diminue) **ou à diminuer la conductivité de la peau** (signe que votre anxiété diminue).

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.

Profil de stress

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.

C'est pourquoi, avant de commencer les entraînements en BioFeedback, votre profil de stress sera étudié. Celui-ci 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.



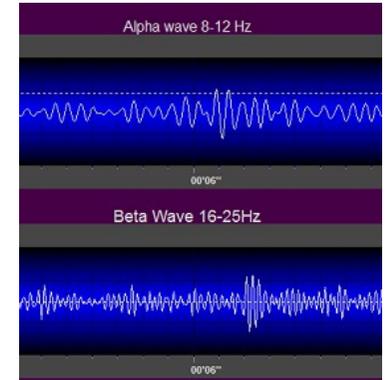
Paramètres physiologiques mesurés à l'aide de capteurs sur différentes parties de votre corps (main/doigts, taille/thorax, muscles trapèzes). Sont pris en compte : votre rythme cardiaque, votre fréquence respiratoire, vos tensions musculaires, la température de votre main ou encore la conductivité de votre peau. (Photo MindMedia/NL)

NeuroFeedback

Le NeuroFeedback (ou EEG BioFeedback) est une forme de BioFeedback issue des recherches scientifiques de pointe sur le cerveau. Il est basé sur la mesure en temps réel de votre **activité électrique cérébrale** (par le biais d'électrodes).

Un logiciel puissant enregistre et traite la mesure de votre cette activité. Il en analyse ensuite les **déviances qui sont à l'origine de nombreux dysfonctionnements**, comme : Troubles du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) – Stress – Anxiété - Troubles du sommeil - Etat dépressif - Fatigue chronique - Burn Out - TOC Manque de concentration . Etc.

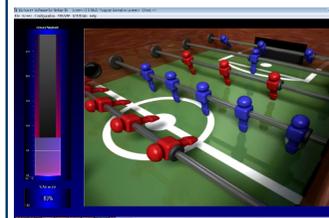
Cette analyse permettra à votre thérapeute d'établir un **bilan** de votre fonctionnement électrique cérébral.



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.

Lors d'un entraînement, des électrodes placés sur des endroits ciblés de votre tête en mesureront l'activité électrique cérébrale. 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**. 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. (Photo MindMedia/NL)

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 -.



Autre exemple d'entraînement: votre cerveau apprend à produire des ondes qui augmentent votre capacité de préparation à l'action tout en restant dans la détente mentale et physique (ondes SMR ou Sensory Motor Rhythm – 12-15Hz -)



Suivant le **principe du conditionnement opérant** et à l'affût de la récompense, **votre cerveau apprendra à réguler son propre fonctionnement**, durablement.

Avertissement : Le NeuroFeedback s'adresse à toute personne de plus de 6 ans environ. En tant que thérapie complémentaire, il ne remplace pas une consultation médicale.