

Programmation Neuro Linguistique (PNL)

La PNL est une éducation du cerveau, une sorte de mode d'emploi, une boîte à outils.
Son but : **permettre de programmer et reproduire ses propres modèles de réussite.**

Par la PNL,

- je vous aide à identifier vos véritables objectifs (professionnels, sportifs, de vie) et à les mettre en œuvre,
- je vous guide dans la résolution de vos problèmes sachant que les ressources sont en vous,
- je vous guide sur le chemin de votre bien-être.

Pour cela, je dispose d'une **vingtaine d'outils** inspirés notamment des thérapies cognitivo-comportementales, systémiques, ou de l'hypnothérapie.

La PNL s'inspire des plus récentes découvertes en neuropsychologie. Il s'agit d'une **méthode de gestion mentale** pour comprendre l'être humain sous les plans comportemental, psychique et émotionnel .

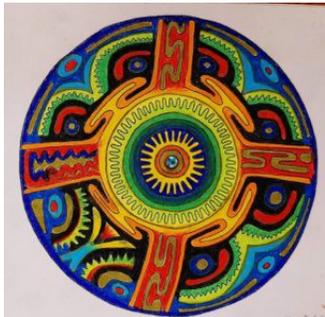
Intervention en reliance

Recréer des liens avec soi-même puis avec les autres. Après des ruptures successives (deuils, pertes d'emploi, séparations, déménagements, etc.), vous avez peut-être perdu le fil de votre vie. Je vous guiderai tout au long de votre parcours en reliance. Pour cela, j'utiliserai différentes approches comme le Récit de vie, la PNL, le mandala, la cohérence cardiaque, etc.

Les blessures qui vous empêchent d'avancer pourront cicatriser, et fort.e de ce nouvel état, vous pourrez **construire votre futur.**

Mandala / dessin centré

Selon la pédagogie de Marie Pré © (France)



Si j'utilise le mandala à certaines fins thérapeutiques, j'organise également dans mon cabinet des ateliers découverte pour toute personne (enfants, adultes) à la recherche d'un **outil de développement personnel, de concentration, de plaisir.**

Comme Marie Pré le dit elle-même, le mandala dessin-centré est *«une activité naturelle pour l'équilibre de la personne. Un révélateur des mécanismes internes. Une pratique d'intériorisation, d'investigation intérieure pour la croissance de la Conscience personnelle et collective.»*

Catherine Beez-Ducarroz

Thérapeute diplômée en BioFeedback & NeuroFeedback – Cohérence cardiaque
Praticienne PNL et Intervenante en Reliance certifiée
Lic. Rer Pol.



BioFeedback & NeuroFeedback Fribourg

Thérapies pour

TDA/H - Concentration

Stress - Anxiété

Troubles du sommeil - États dépressifs

Douleurs chroniques - Etc.

Entraînements pour

Cohérence cardiaque

Performance de pointe

Mais aussi

Coaching - Intervenante en Reliance

Ateliers de Mandala / dessin centré

Catherine Beez-Ducarroz

BioFeedback & NeuroFeedback Fribourg
Av. de Beauregard 12, 1700 Fribourg - 078 919 93 43 - catherine@bf-nf.ch

www.bf-nf.ch

Concentration – TDA/H

Comment imaginez-vous votre vie ou celle de votre enfant lorsque vous aurez surpassé les obstacles liés à des soucis de concentration, à un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité - TDA/H - ?

Je vous aide à prendre le contrôle de votre quotidien pour que votre vie professionnelle et sociale évolue positivement. J'aide votre enfant à prendre le contrôle de son quotidien, pour que sa vie scolaire mais aussi les relations avec son entourage, évoluent positivement.

L'American Academy of Pediatrics recommande le NeuroFeedback comme un des traitements non médicamenteux pour le TDA/H dont l'efficacité est la mieux démontrée scientifiquement. Et sans effets secondaires !

Stress – Anxiété – Troubles du sommeil – etc.

Se réveiller le matin et se réjouir d'une nouvelle journée... Vous vous sentez stressé.e, anxieux.se ? Peut-être un diagnostic a-t-il été posé par votre médecin ? Vous avez des difficultés à vous endormir, vous vous sentez fatigué.e au réveil ? Le futur vous fait peur ? Des situations vous font paniquer ? Vous avez le sentiment de faire du « sur place » ?

VOUS pouvez agir et je vous y aide.

Performance

Imaginez avoir développé les qualités essentielles de toute performance, comme la concentration et l'attention focalisée, tout en restant dans la détente, dans le contrôle de vos émotions. En plus, vous voulez améliorer votre réceptivité, votre gestion du stress ou votre capacité de récupération. C'est possible.

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.

Je vous aide à atteindre vos objectifs.

Pour cela j'utilise diverses approches thérapeutiques et / ou de coaching.

NeuroFeedback



Le NeuroFeedback est issu des recherches scientifiques de pointe sur le cerveau. Il 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.

PhotoMindMedia/NL

Le NeuroFeedback est une **méthode d'entraînement assistée par ordinateur**, non invasive et indolore, basée sur le retour (Feedback) de la mesure de votre **activité électrique cérébrale**, en temps réel (par le biais d'électrodes).

Ce retour vous sera représenté sur un écran (vidéo/jeu), en audio (musique), voire tactilement (nounours vibreur) et guidera votre entraînement.

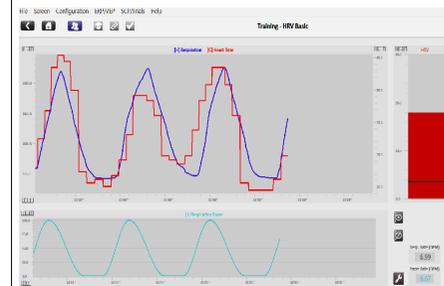
Suivant le **principe du conditionnement opérant** et à l'affût de la récompense, votre cerveau apprendra à réguler son propre fonctionnement, faisant ainsi diminuer durablement, voire disparaître, les symptômes gênants.

BioFeedback

Le BioFeedback est une **méthode d'entraînement assistée par ordinateur**. Il s'intéresse à la manière dont les pensées et les émotions affectent l'organisme et inversement.

Cette méthode, non invasive et indolore, est basée sur le retour (Feedback) de la mesure de valeurs physiologiques (variation de la fréquence cardiaque, tensions musculaires, conductivité de la peau, etc.). En prenant ainsi conscience du fonctionnement de votre propre corps, vous entraînerez certaines de ces valeurs physiologiques dans un but de **relaxation**, d'**autocontrôle**.

Exemple : un entraînement de cohérence cardiaque



Le cœur 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.

Avertissement : En tant que thérapies complémentaires, le BioFeedback et le NeuroFeedback ne remplacent pas une consultation médicale.

Coaching spécialisé en TDA/H

Les spécialistes du TDA/H relèvent que les traitements (NeuroFeedback, médicaments) seront avantageusement complétés par d'autres approches cognitivo-comportementales, par du coaching ciblé sur les déficits caractéristiques des personnes atteintes de tels troubles de l'attention, de l'impulsivité. Première étape : expliquer ce qu'est un TDA/H.

En tant que coach, je guide et donne aux personnes atteintes d'un TDA/H **des outils non seulement pour renforcer leurs fonctions exécutives** (activation, focus, effort, émotions, mémoire de travail, action), **mais également des stratégies de détente et d'apprentissage** (pour les enfants/ados/adultes en formation). Je guide également les parents, les enseignants, etc.