

Programmation Neuro Linguistique (PNL)

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

La PNL est une éducation du cerveau, une sorte de mode d'emploi. C'est 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 solutions sont en vous,
- je vous guide dans votre chemin vers votre bien-être.

Pour cela, je peux utiliser une **vingtaine de techniques** inspirées notamment des thérapies cognitivo-comportementales, systémiques, ou de l'hypnothérapie.

Intervention en reliance

Recréer des liens avec soi-même puis avec les autres, lorsque que, après des ruptures successives (deuils, pertes d'emploi, séparations, déménagements, etc.), vous avez perdu le fil de votre vie. Je vous guiderai tout au long de votre parcours en reliance. Pour cela, j'utiliserai des outils 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 et NeuroFeedback

Praticienne PNL et Intervenante en Reliance certifiée

Lic. Rer Pol.



DES DETAILS À MON SUJET SCAN ME



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

Vous souffrez de problèmes de concentration, voire d'un Trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité - TDA/H - ? **Votre enfant** souffre d'un 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 et vous, parent, à prendre le contrôle de votre 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.

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 ? Vous avez le sentiment de faire du « sur place » ?

VOUS pouvez agir et je vous y aide.

Performance

Vous voulez développer 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 ? Vous voulez améliorer également votre réceptivité, votre gestion du stress ou votre capacité de récupération ?

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 y aide.

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

Le NeuroFeedback

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).

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.

Suivant le **principe du conditionnement opérant** et à l'affût de la récompense, **votre cerveau apprendra à réguler son propre fonctionnement**, durablement. Vous gardez le contrôle à chaque étape de votre entraînement. Aucun signal électrique n'est envoyé au cerveau. Le NeuroFeedback s'adresse à toute personne de plus de 6 ans environ.



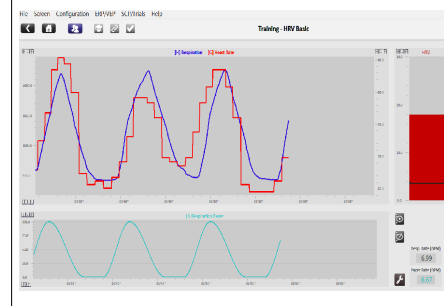
PhotoMindMedia/NL

Le BioFeedback

Le BioFeedback est une **méthode d'entraînement assistée par ordinateur**, non invasive et indolore, basée sur le retour (Feedback) de la mesure de valeurs physiologiques (variation de la fréquence cardiaque, tensions musculaires, conductivité de la peau, etc.) 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.

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) peuvent être très avantageusement complétés par d'autres approches cognitivo-comportementales, par du coaching ciblé sur les déficits types des personnes atteintes de tels troubles de l'attention, de l'impulsivité.

Dans mon coaching auprès des personnes atteintes d'un TDA/H, je les guide et leur donne **des outils non seulement pour renforcer leurs fonctions exécutives** (activation, focus, effort, émotions, mémoire de travail, action), **mais également des stratégies d'apprentissage** parfois propres à certains domaines (pour les enfants/ados/adultes en formation).