

Le neurofeedback, une nouvelle méthode surprenante d'entraînement du cerveau

Stress, insomnie, agressivité, migraines, dépression, anxiété et peurs, manque de concentration, mémoire défaillante, attention éparpillée... conditionnent nos actions et perturbent nos émotions, provoquant inconfort et mal-être. Pour lutter contre ces maux, une technique usitée depuis des décennies aux Etats-Unis est, depuis peu, disponible en Belgique. Le neurofeedback régule l'activité du cerveau et cela, en quelques séances seulement. Une méthode douce et sûre.

Le cerveau, un organe souple et docile

Qu'il s'agisse de nos pensées et de nos actions, de nos émotions et de notre cognition, l'activité de notre cerveau est réalisée par des neurones. Ceux-ci sont divisés en deux classes : les neurones excitateurs qui activent les neurones suivants, et les neurones inhibiteurs qui freinent l'activité des neurones excitateurs. De nombreuses expériences récentes, abondamment diffusées par l'International Society for Neurofeedback & Research (www.isnr.org) montrent qu'un cerveau fonctionne normalement lorsqu'il existe un certain rapport de force entre ces deux catégories de neurones, permettant l'homéostasie. Un rapport subtil est établi par des mécanismes régulateurs (comme l'équilibre pour le funambule ou le cycliste). Toutefois, il arrive que cette régulation soit perturbée, provoquant ainsi troubles et inconforts plus ou moins importants, handicapant notre conscience.

Dans ce cas, le cerveau, bien que complexe, n'arrive plus à gérer l'ensemble des informations qui lui parviennent de toutes parts. Résultats ? La succession de ces brefs instants de "turbulences" occasionnent des pensées, attitudes ou actions inappropriées et donc un inconfort pour la personne et son entourage.

Le neurofeedback a trouvé sa place aux Etats-Unis dans les cabinets médicaux et psycho-thérapeutiques ainsi que les centres hospitaliers dès les années soixante grâce à la parfaite maîtrise de l'électro-encéphalogramme, à l'avancée

de la cartographie cérébrale, et à la certitude scientifique de la neuroplasticité. Pour cette raison, les astronautes et les sportifs de haut niveau sont des utilisateurs de la première heure. La méthode de neurofeedback, nous l'avons déjà dit, aide le cerveau à mieux s'organiser et à fonctionner harmonieusement en conjuguant l'électro-encéphalogramme couplé à une source 'son' et un logiciel d'une extrême puissance de calcul. Le tout, pour un mieux-être rapide.

Une application scientifique d'entraînement du cerveau

Inquiétante à priori, car elle touche au cerveau, la méthode de neurofeedback est absolument sans risque. Deux capteurs sont simplement appliqués sur la tête du sujet pour capter l'activité électrique neuronale dans chaque bande de fréquence et sur chacun des deux hémisphères, de 1 à 42 Hz, 256 fois par seconde !!! Les capteurs n'envoient aucune fréquence électrique au cerveau mais ont simplement pour mission de saisir l'information. Confortablement assis, le patient se relaxe en écoutant une musique apaisante favorisant l'ouverture non-consciente. Durant cette activité apparemment anodine, le logiciel de neurofeedback calcule sans cesse l'activité des réseaux neuronaux et dès qu'une turbulence survient, il renvoie une information (feedback) au cerveau par l'une de ses cinq portes d'entrées (ici l'ouïe) concrétisée donc par une interruption du son, une fraction de seconde. Le cerveau saisit cette information pertinente et se corrige immédiatement pour se stabiliser dans sa zone de confort. En effet, de même qu'il existe une « plage de viabilité » pour la température du corps ou le taux de sucre dans le sang, le rapport de forces adéquat entre les neurones permet au cerveau de fonctionner dans sa zone de viabilité. Ceci a des répercussions positives sur la conduite de notre vie personnelle, sociale et professionnelle ou étudiante.

La succession des interruptions génère autant de corrections neuronales qui sont en fait des nouvelles connections synaptiques établies pour remplacer les connections déficientes. La répétition de ces interruptions et corrections simultanées sollicitent donc le renforcement des nouvelles connections synaptiques. Le cerveau les mémorisera durablement pour créer les nouvelles aptitudes et pensées que l'individu souhaite.

En conclusion

La méthode de neurofeedback a des effets positifs indéniables sur le développement d'une pleine conscience, passant par la qualité du sommeil la clarté des rêves, le niveau d'énergie, la concentration, l'attention et la mémorisation...entre autres changements

Tous les âges tirent profit de l'entraînement neuronal par le neurofeedback.

Cinq à six séances d'une heure chacune permettent déjà d'obtenir des effets significatifs et des résultats positifs.

Ainsi il en est des troubles de l'apprentissage, des troubles de l'attention et de l'hyperactivité, de la réduction des états dépressifs, de l'apaisement des comportements agressifs et violents. Performant également pour la réduction des stress.

Sans aucun danger puisque rien n'est « envoyé » dans le cerveau , le neurofeedback ne se heurte non plus à aucune contre-indication et ne provoque aucun effet secondaire.

Le Neurofeedback en Belgique

Catherine Nolf et François de Chevilly sont parmi les premiers neuro-praticiens en Belgique à proposer le training du cerveau par la méthode de neurofeedback.

Catherine Nolf, enseignante de profession, ne put que constater ces dernières années, dans ses classes, le nombre croissant d'enfants sujets à des troubles d'apprentissage et comportementaux ! La méthode de neurofeedback lui est rapidement apparue comme une piste intéressante à explorer pour aider ces jeunes en difficultés. Bien sûr, elle reçoit nombre d'adultes également pour d'autres problématiques.

Malgré son vif intérêt et sa connaissance acquise de longue date en sciences humaines et plus particulièrement la psychologie, François de Chevilly a fait l'essentiel de sa vie professionnelle comme cadre ou dirigeant d'entreprises commerciales ! A la suite de problèmes de santé récurrents, il s'est tourné vers le neurofeedback. Impressionné par les résultats, il a mis fin à ses activités commerciales pour se former au neurofeedback. Il y travaille plein-temps tout en améliorant encore sa compétence en relation d'aide.

Après avoir suivi la formation dispensée par l'Institut Zengar (Canada), Catherine Nolf et François de Chevilly, neuro-praticiens, ont ouvert deux cabinets, il y a trois ans.

En bref, le neurofeedback c'est...

- Une méthode indolore et sans danger.
- Un moment de détente qui ne sollicite aucun effort intellectuel ou psychique.
- Une alternative complémentaire aux thérapies médicales et psychologiques.
- Des séances d'une heure à 45 € avec une possibilité d'abonnement.
- Des résultats qui changent l'allure de la vie et qui « tiennent » dans le temps.
- Un moyen d'éviter à devoir revivre des émotions douloureuses.

Plus d'informations sur : www.neurofeedback-belgium.com

Adresse : 4 av. Victor Jacobs à Etterbeek.

Catherine Nolf - 0476/54.34.54

mail : cathynolf@hotmail.com

François de Chevilly - 0477/577.464 -

mail : fr.dechevilly@yahoo.fr

