



Le Neurofeedback: contre le stress et pour les performances

En favorisant l'autorégulation du cerveau, le Neurofeedback facilite la concentration, permet une meilleure gestion du stress et génère une plus grande énergie physique et mentale.

Aujourd'hui, les performances des sportifs ne reposent plus seulement sur l'entraînement et la préparation physique, mais bien davantage sur la préparation mentale pour atteindre des objectifs. Tout comme les athlètes, les managers sont eux aussi souvent exposés à des niveaux élevés de stress et d'exigences de performance. Il est donc logique qu'ils s'entraînent eux aussi à mieux 'performer'. Les étudiants, quant à eux, se retrouvent régulièrement face au stress de la réussite.

Des centres sportifs comme, par exemple, l'Academy Golf à Phoenix en Arizona, utilisent déjà le Neurofeedback.

Le Neurofeedback apporte une réponse concrète à ces situations diverses, pour rééquilibrer plaisir et performance, épanouissement et résultats.

Le neurofeedback dynamique

Un cerveau mal régulé peut provoquer des symptômes tels que stress, troubles du sommeil, irritabilité, manque de confiance en soi, difficultés de concentration et d'apprentissage, pertes de mémoire, migraines et anxiété. Le Neurofeedback est une

méthode neuroscientifique d'apprentissage cérébral qui permet au cerveau de s'autoréguler. Le changement est rendu possible grâce aux qualités intrinsèques de notre cerveau, capable de créer ou de modifier ses connexions neuronales en réponse à la stimulation sensorielle. C'est le mécanisme de base de l'apprentissage. Le Neurofeedback favorise la neuroplasticité et permet d'améliorer le bien-être et les performances à tout âge. Le Neurofeedback dynamique est la méthode la plus avancée de Neurofeedback. Elle ne néces-

site aucun traitement spécifique et ne demande aucun effort d'attention ou de contrôle. Tout se passe à un niveau non conscient.

En pratique

La personne est tranquillement installée dans un fauteuil et écoute de la musique. Des électrodes sont posées sur son crâne. Le système va mesurer l'activité électrique du cerveau au moyen d'un électroencéphalogramme (EEG) et lui renvoyer en retour des informations sur son propre fonctionnement, grâce à de brèves interruptions de la musique. L'interruption déclenche, par un mécanisme réflexe, la réorganisation du cerveau et la mémorisation du nouvel état. Le cerveau s'autorégule pour mieux fonctionner.

Les changements qui s'ensuivent peuvent affecter des domaines très divers (cognitifs, émotionnels, physiques), dans différents systèmes de notre corps (cardiaque, endocrinien, immunitaire...), car notre cerveau contrôle de près ou de loin tous ces systèmes.

La méthode est non invasive et sans danger. Il n'y a pas de risques d'effets secondaires.

Indications

En terme d'amélioration des performances, le Neurofeedback peut apporter une aide significative dans différents domaines.

Performances sportives

L'entraînement avec le Neurofeedback permet d'améliorer la performance des sportifs en augmentant leur niveau de concentration, en éliminant les distractions, en améliorant la qualité de visualisation et le niveau d'attention tout en réduisant le stress et l'anxiété liés à la compétition. Dans le monde et plus particulièrement aux USA des centres d'entraînement sportifs, comme par exemple, l'Academy Golf à Phoenix en Arizona, utilisent déjà le Neurofeedback. De nombreux sportifs y ont eu recours durant les jeux Olympiques.



Le Neurofeedback peut aider à accroître l'énergie mentale et physique, à s'adapter plus aisément aux nouvelles situations, à accroître la concentration et à avoir un meilleur discernement.

Efficacité et mieux-être au travail
Les séances de Neurofeedback peuvent aider les managers et les travailleurs à accroître leur énergie mentale et physique, à s'adapter plus aisément aux nouvelles situations, à accroître la concentration et à avoir un meilleur discernement pour les choix et les décisions stratégiques.

Apprentissage scolaire

Les séances sont particulièrement adaptées aux enfants surmenés, fatigués, stressés, hyperactifs et précoces et aux étudiants qui traversent une période d'apprentissage intensif. Le Neurofeedback leur permet de développer la confiance en soi, de mieux se concentrer, de développer la mémoire, de gagner en efficacité, d'accroître l'énergie en réduisant le stress, de booster les capacités intellectuelles (processus de réflexion plus fluides), d'apprendre plus efficacement pour mieux retenir et de savoir restituer les connaissances.

Création artistique

Le Neurofeedback peut aider les artistes à améliorer leur attention, leur capacité de concentration. Ils seront moins sujets à l'anxiété et au trac. Cela leur

donnera le pouvoir de développer leur flexibilité mentale, leur mémoire, leur créativité et leur intuition.

Le Neurofeedback est par exemple utilisé avec succès à l'Académie Royale de Musique de Londres. Il permet, entre autres, aux musiciens de maintenir leur concentration durant les périodes de pause.

Zoom

Le Neurofeedback permet aussi de soulager efficacement :

- Les troubles émotionnels (phobies, anxiété, confiance en soi, dépression)
- Les troubles du comportement (hyperactivité, impulsivité, agressivité)
- Les troubles cognitifs (concentration, mémoire, attention)
- Les troubles de l'apprentissage (dyslexie, dyscalculie, dysphasie)
- Les troubles physiologiques (insomnies, migraines, douleurs et fatigue chroniques)
- Les dépendances (boulimie, tabac, alcool)
- Les problèmes moteurs ou physiques (AVC, IMC, Parkinson, Alzheimer) ●

Patrick Ghigny

Licencié en Kinésithérapie,
praticien Neurooptimal®
www.neurofeedbackcenter.be