

NEUROFEEDBACK



Retrouver un fonctionnement neuronal optimal
et gagner en qualité de vie

Stress
Sommeil
Attention
Concentration
Mémoire ...



Donatienne
Dernouchamps

Vous cherchez une solution aux situations suivantes ?

- Je suis particulièrement anxieux(se), je me sens stressé(e).
J'ai du mal à canaliser mes émotions, ma colère, mon impulsivité, etc.
- Mon esprit n'arrête pas de tourner ; j'ai besoin de calmer ces pensées ruminantes.
- J'ai des difficultés à organiser ma pensée ; j'ai besoin de clarté, de prendre du recul.
- J'ai des difficultés de concentration et des pertes de mémoire.
- J'ai des insomnies, je dors mal ou trop peu.
J'ai besoin de retrouver sérénité, énergie et confiance.
- Mon enfant a des troubles de l'attention et/ou est hyperactif (TDA/H).
Mon enfant a des difficultés d'apprentissage (dyslexique, dyscalculie, dysorthographe, ...).

Le Neurofeedback peut vous aider.

Le Neurofeedback est une application neuroscientifique qui permet d'**entraîner le cerveau à retrouver et maintenir un fonctionnement optimal**, et in fine accéder à un meilleur équilibre et à un mieux-être.

Optimisez le fonctionnement de votre cerveau et gagnez en qualité de vie !

Le Neurofeedback est également recommandé dans la **prévention et l'accompagnement des personnes en burn-out**. En effet, il permet d'améliorer la plasticité cérébrale fortement mise à mal durant cette période de vie afin de retrouver sommeil, concentration et apaisement.

LES PRINCIPES : En quoi consiste le Neurofeedback ?

Cette technique, développée à l'origine pour solutionner des problèmes d'épilepsie rencontrés par des pilotes de la NASA au début des années 70, est basée sur la **plasticité du cerveau** (sa capacité naturelle à se réorganiser). Cette technique utilisée par les sportifs pour améliorer leurs performances par optimisation cérébrale, s'avère être une excellente méthode de prévention et de réduction des symptômes du burn-out.

De façon très réductrice, l'expérience consiste à écouter une bande sonore, un casque posé sur les oreilles et cinq capteurs - reliés à un logiciel - à la surface du crâne.

La technique a pour mission de **capter, informer, corriger, renforcer l'activité cérébrale**.

- Les capteurs placés sur le cuir chevelu renvoient l'activité neuronale vers un logiciel ; ce logiciel analyse l'activité cérébrale selon différentes bandes de fréquences et en mesure la variabilité 256 x par seconde, par fréquence et par hémisphère.
- Dès qu'une variation excessive est détectée, le logiciel en informe le cerveau. Comment ? Par une brève coupure (un léger craquement) dans la musique que vous écoutez.
- Cette microcoupure informe le cerveau d'un mauvais fonctionnement ; elle l'incite à porter l'attention sur son erreur et à se réorganiser pour rétablir l'équilibre. Le signal est répété si nécessaire pour permettre au cerveau de mémoriser la modification synaptique.

Cette technique est **douce et totalement non-invasive** : rien n'est envoyé vers le cerveau ; rien ne lui est imposé. Il s'agit juste d'une information qui lui est donnée sur son propre fonctionnement ; information l'incitant à se réorganiser. Il n'y a donc aucun effort conscient à produire.

Grâce à ce logiciel très sophistiqué, le cerveau apprend ainsi à s'**auto-réguler** pour retrouver un fonctionnement optimal et harmonieux – ce qui rend la vie beaucoup plus agréable.

Une dizaine de séances suffisent généralement à atteindre un réel accroissement de votre bien-être et une réduction de vos inconforts.

**Une activité neuronale bien régulée,
et c'est tout votre être qui va mieux...**

Envie d'en savoir plus ?

Donatienne DERNOUCHAMPS

Coach certifiée en Stress & Burnout (ACC ICF)

Praticienne en Neurofeedback

+32 485 195 686 donatienne.dernouchamps@gmail.com
<https://www.donatienedernouchamps.com>