

Le NEUROFEEDBACK à votre portée

Qu'est donc le Neurofeedback ou Biofeedback EEG (Electro-encéphalogramme)?
C'est l'Education Proprio-ceptive des cellules et des neurones du cerveau.

Les appareillages permettant de mettre en oeuvre les techniques de biofeedback ont pris une place d'honneur au niveau du progrès technologique. Des médecins, des psychologues, des chercheurs, des praticiens ont confirmé l'intérêt de cette technique : **Paris, hôpital de la Pitié-Salpêtrière pour les troubles du sommeil, Lyon, le Vinatier – Unité INSERM et Amiens – CNRS pour les troubles de l'attention (TDA)**. Ainsi une personne peut contrôler une contraction musculaire, un mouvement articulaire, la pression sanguine, le rythme cardiaque, le fonctionnement et l'état du cerveau ainsi que les ondes émises par lui, pour voir les ondes du cerveau la science cybernétique utilise un transducteur qui transpose en son ou en image les échanges électriques entre les neurones, pour ce faire: en posant des capteurs sur la tête, il est possible de lire les signaux émis par les cellules cérébrales. La communication entre les cellules est à la fois électrique, électromagnétique et chimique. Les signaux changent avec l'état mental dans lequel se trouve la personne. L'état mental dépend : 1 - de l'harmonie de la personne, 2 - de son fonctionnement physiologique, 3 - de la manière dont les stress passés et présents sont gérés, 4 - des champs électromagnétiques échangés entre les particules contenues dans les cellules (parfois leurs natures perturbées préfigurent de graves dysfonctionnements), 5 - des 'parasitages' de toute sorte, etc. En informant le cerveau de la nature même des signaux qu'il émet, il peut apprendre à se corriger spontanément grâce à un logiciel très sophistiqué ; d'où une aide pour retrouver un vécu plus équilibré, harmonieux et agréable. Les champs électromagnétiques circulant dans le corps (dans les moindres recoins) et émis hors du corps (au-delà de nos limites corporelles ...) en meilleure harmonie vont indubitablement modifier vers une 'norme' le fonctionnement du corps et le rapport avec les autres personnes. Le cerveau se modifie en permanence car puissantes sont les interactions avec l'environnement externe et avec les activités internes à l'organisme. Avec le NEUROBIOFEEDBACK c'est le cerveau lui-même qui déclenche ou qui demande un réajustement qui sera alors proposé par le logiciel en émettant des silences dans la musique ou le film (images).

Il n'est pas nécessaire d'avoir des problèmes neurologiques, psychologiques ou psychosomatiques pour en bénéficier. Quand le cerveau participe à un problème fonctionnel, le Neurobiofeedback peut aider à y remédier car celui-ci constitue un entraînement à **produire et à maintenir** la réponse idéale et adaptée de la 'Réponse de Relaxation' qui va permettre de ne pas reproduire les mêmes effets nocifs du cervelet qui font que les situations se répètent pour la plupart du temps avec le même schéma (« je tourne en rond »).

Ce qu'il faut savoir également : une personne est sans cesse téléguidée par des objectifs souvent inconscients ; ce sont ces intentions qui donnent un sens, la note de base au contexte dans lequel nous vivons, ce sont elles – la plupart du temps – qui sont responsables de notre comportement et des événements qui se manifestent autour de nous, pour nous et contre nous aussi. Soit le cerveau subit, soit il choisit dans l'environnement les informations dont il a besoin pour atteindre son but, - quitte à subir par la suite. Mais le cerveau possède une possibilité très importante : l'Anticipation. Il anticipe sur ses actions et sur les résultats de ses actions grâce aux expériences qu'il a vécues et mémorisées. Le cerveau compare avec ce qu'il attendait grâce à ses moyens de perception. S'il y a différence, le cerveau évalue l'information et cherche à savoir en premier lieu s'il s'agit d'une menace et dans ce cas agit en conséquence.

En l'absence de menace, le cerveau enregistre l'information fournie, puis modifie ses connexions synaptiques (avec les neurones) dans le but d'une régulation optimum dynamique. **La séance de Biofeedback :** Vous êtes assis ou couché, vous regardez un film ou écoutez de la musique. Les capteurs posés sur le crâne permettent au système informatique d'analyser et de mesurer l'activité électrique du cerveau. A des moments bien précis, le système provoque

une brève interruption du son et de l'image ; ce simple mécanisme aide votre cerveau à se réorganiser ; pas d'ordre ni de stimulation. Le cerveau prend en compte l'information sans un effort de concentration ou de contrôle exigé de votre part. Pas d'évènements pénibles et douloureux à revivre ; peu à peu le cerveau adopte un fonctionnement souple et adapté.

Les avantages de cette approche : Les changements surviennent rapidement et le processus de changement s'accélère, les effets secondaires sont très rares et liés souvent .../...
.../...aux problèmes dont on veut être soulagé ; les effets sont d'autant plus durables que le nombre de séances a été suffisant afin de consolider les changements survenus. C'est une méthode globale car le système se préoccupe de la large plage de fréquences du cerveau (de 0 à 40 Hz).

Au niveau du cerveau, il existe un système 'tampon' (ou résilience) qui lui permet d'encaisser les chocs et les stress. Ce système est capable de se déformer afin de permettre au cerveau de conserver ses fonctionnalités et ses capacités. La répétition des traumatismes intenses diminue fortement les capacités du système 'tampon' (résilience) (on pourrait le comparer à un ressort trop souvent sollicité et qui se fatigue) tant est si bien qu'un nouveau traumatisme souvent minime peut avoir un impact et des conséquences catastrophiques (comme un AVC, une dépression grave, une anorexie, un autisme, une schizophrénie, etc.) La résilience et l'adaptabilité sont 2 atouts qui permettent de vivre dans le moment présent sans pensées obsédantes, sans projection dans un avenir plus qu'incertain. La répétition de schéma dont on est prisonnier laisse place peu à peu à la créativité, à la possibilité d'adaptation à des situations nouvelles ou inattendues afin de concevoir des solutions nouvelles, et être dans le 'Juste'.

Cette technique n'est pas un traitement médical, mais c'est le cerveau lui-même qui suit son apprentissage et sa réorganisation comme il entend, dans 'l'ordre' qui sera le mieux pour lui. Il y a des problèmes spécifiques pour lesquels le Neurobiofeedback peut-être très utile, comme les cas de convulsions, de traumatismes crâniens, AVC (accident vasculaire cérébral), l'autisme ; dans ces cas cités en exemples le patient ne se débarrasse pas totalement du problème, mais il organise le cerveau afin de fonctionner au mieux dans un contexte où quelques dommages sont présents.

Il existe d'importantes Références bibliographiques en anglais sur le Neurobiofeedback avec un index des usages thérapeutiques de cette technique, des études de cas, des témoignages, des documents techniques et des ouvrages spécialisés ; les entrées de l'index sont les suivantes: Dépendance à l'alcool ou aux drogues – Addiction ; Anxiété ; Trouble de l'attachement, du déficit de l'attention et hyperactivité (TDA/H) ; Autisme ; Dysfonction auto-immunitaire ; Douleur chronique ; Syndrome de douleur chronique ; Troubles du comportement ; Dépression ; Troubles de l'alimentation ; Épilepsie ; Syndrome d'alcoolisme fœtal ; Difficulté d'apprentissage ; Migraine ; Trouble obsessionnel compulsif (TOC) ; Syndrome prémenstruel ; Syndrome de stress post-traumatique ; Trouble du sommeil ; Attaque cérébrale, Accident vasculaire cérébral (AVC) ; Syndrome de Gilles de la Tourette (importante et généralisation progressive des tics sur un terrain de dégénérescence mentale) ; Traumatisme crânien ; Asymétrie hémisphérique ; Colère ; Coma ; Spasmophilie ; Fibromyalgie ; Maux de tête ; Maladie de Parkinson ; Créativité ; Fonctionnement optimal ; Perte des facultés cognitives due au vieillissement ; Asthme ; Hypertension, Dissociation de l'identité ; Acouphènes ; Criminalité et Délinquance juvénile ; Diabète ; Allergie ; Réactions négatives ; Etc. Au lieu de discuter sans fin sur certaines choses, il est préférable d'agir.

www.adnf.org

www.neurofeedback-france.fr

Jean-Claude THOMAS

52 rue centrale

38260 FARAMANS

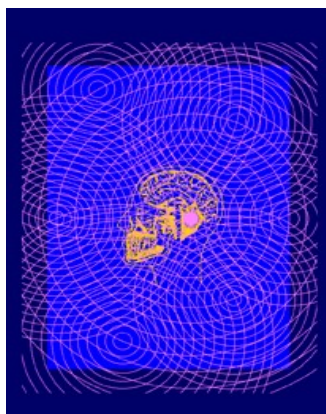
Certifié par l'institut Zengar :

www.zengar.com

Tél. : 04 74 54 32 22

Mob. : 06 07 37 54 17

Mail : jtbiline@aol.com



La vérité est simple et n'est pas réservée à une élite prétendant détenir une intelligence au-dessus de la moyenne.

Le changement de pensées change l'avenir.