

« Booster votre potentiel avec le neurofeedback ! »

Sophie Boulanger est praticienne neurofeedback, certifiée Zengar. De quoi s'agit-il exactement ? La Dépêche a testé pour vous.

Quand on pousse la porte de Sophie Boulanger, jeune de 35 ans installée sur la commune du Barp depuis 5 ans, elle nous entraîne dans une pièce aménagée spécialement pour son activité. Aux couleurs douces et à l'ambiance cosy. Là, trône un fauteuil dans lequel on va s'asseoir et se détendre, un plaid sur les jambes. Il y a là aussi un ordinateur qui diffusera une musique douce et agréable. C'est à lui que seront également reliés les capteurs. Tout est indolore. Une fois bien installée, on se laisse bercer par la musique, reposante, douce et spirituelle. On s'endort presque... Et notre cerveau fait le reste. Car de quoi s'agit-il exactement ? Au moyen de capteurs, placés sur la tête, le système analyse l'activité du cerveau et lui renvoie, par de brèves interruptions de la musique, des informations sur sa propre activité. « Grâce à ce retour d'information, le cerveau apprend à réguler son activité de lui-même

pour au final avoir une activité plus stable et plus adaptée aux besoins du moment », explique d'entrée de jeu, Sophie Boulanger qui poursuit : « Un cerveau mieux régulé, c'est un bien-être physique et psychique retrouvé à tout âge. La méthode est indolore. Elle ne demande aucun effort d'attention. Tout se passe au niveau de l'inconscient. »

« À quoi tout cela sert-il », peut-on se demander. Originaire des États-Unis, cette méthode douce agit sur le cerveau pour améliorer ses performances, gérer le stress, développer la confiance en soi, réguler l'hyperactivité, supprimer les insomnies et les phobies... La liste n'est pas exhaustive. « On y gagne en concentration et en efficacité tant sur le plan personnel que professionnel. Le neurofeedback n'est pas un traitement médical et il ne se substitue pas à celui-ci. Aucun diagnostic n'est réalisé, aucune prescription n'est effectuée. » Dès l'âge de trois ans, on peut utiliser le neurofeedback. Les effets du neurofeedback se manifestent à plus ou moins long terme. « Certains ressentent des changements au bout de trois séances. Pour d'autres, cela demande plus de temps en fonction de leur propre pathologie », conclue Sophie Boulanger. **[Pa.D.]**



Sophie Boulanger, praticienne Sophie Boulanger : « Le neurofeedback est une approche douce qui permet d'aider le cerveau à se réorganiser de lui-même pour mieux fonctionner. »

Sophie Boulanger
Praticienne Neurofeedback
18 allée Albert Camus
33114 LE BARP

06 81 46 85 23