**Le neurofeedback**

**Qu’est-ce que le neurofeedback ?**

Inventé dans les années 1970 aux Etats-Unis, le neurofeedback est une sorte de musculation cérébrale. Cette technique vise à apprendre au cerveau à fonctionner sur commande.
Pour cela, deux méthodes existent. Tout d’abord, l’utilisation d’un électroencéphalogramme (EEG). Celui-ci permet de tracer l’activité du cerveau et donc de voir quelle zone est en fonctionnement, et de quelle manière. Il montre alors le cortex du cerveau sur lequel il faut travailler lors de la séance suivante. La seconde méthode est celle de l’imagerie par résonnance magnétique fonctionnelle (IRMf). Celle-ci détient le même rôle que l’EEG, tout en possédant deux avantages supplémentaires. Il permet de visualiser des structures du cerveau plus profondes que l’EEG et donc d’être plus précis. Ensuite, il affiche le fonctionnement du cerveau en temps réel, ce qui permet au patient de modifier son action cérébrale instantanément, et progresse ainsi plus rapidement.

Grâce à cette connaissance de son activité cérébrale, le patient s’habitue à contrôler certaines zones de son cerveau, et devient capable de corriger les activités anormales, en les réduisant ou en les augmentant. Ces changements peuvent se faire de diverses manières :

* Se concentrer sur un stimulus extérieur grâce à ses cinq sens ( son, odeur, image, toucher, etc.) ;
* Evoquer des pensées, des souvenirs, des émotions ;
* Utiliser l’imagination : imaginer faire un mouvement, etc.

Les effets de ces actions sont perçus immédiatement par le thérapeute, ce qui lui permet d’expliquer au patient ce qu’il doit faire pour atteindre son objectif prédéfini.

**Pour qui est-ce ?**

Pour commencer, il faut savoir qu’Il n'est pas nécessaire d'avoir des problèmes neurologiques, psychologiques, ou psychosomatiques pour bénéficier du neurofeedback. Toutefois, plus ces pathologies sont prononcés, plus les résultats pourront être convaincants.

Le neurofeedback est particulièrement efficace contre anxiété et stress, spasmophilie, dépression, épilespie, phobie, migraine, insomnie, traumatisme psychologique, irritabilité, agressivité, douleur chronique, fatigue chronique, perte de mémoire, tics, déficit d'attention et hyperactivité (TDAH), trouble obsessionnel compulsif (TOC), épilepsie, alcoolisme, toxicomanie, allergie et asthme, anorexie et boulimie, bégaiement, bruxisme, acouphènes, trichotillomanie, syndrome d'Asperger, schizophrénie, Parkinson, Alzheimer, etc.

Son champs d’action est donc pour ainsi dire assez large, et peut convenir à tout type de personne. Plus largement utilisée aux Etats-Unis qu’en France pour l’instant, 80% des américains ayant eu recours à cette thérapie en ont été satisfaits. Pourquoi pas vous ?

Pour en savoir plus :

* <http://www.eeginfo-neurofeedback.fr/naviprincipale/le-neurofeedback/quest-ce-que-le-neurofeedback.html>
* <http://www.adnf.org/>

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=Jk8xGYXVczU>