



Diane Durand
Diplômée en Sciences
Université McGill
(Ergothérapie-1990)

Marie-Josée Drouin
Diplômée en Sciences
Université de Montréal
(Ergothérapie-1987)

Praticienne en neurofeedback dynamique depuis 2011.
Formée en neurofeedback quantitatif (EEG-Q).
Instituteures et Représentantes pour Zengar Institute
diane.durand@neuroptimal.com / mariejosee.drouin@neuroptimal.com

**PASSIONNÉES PAR LE
FONCTIONNEMENT
DU CERVEAU
ET SON POUVOIR
D'AUTORÉPARATION,**

nous sommes toujours à la recherche de méthodes novatrices favorisant la transformation humaine. Nous offrons un service d'accompagnement aux clients dans leur démarche de mieux-être et d'optimisation de leur potentiel en utilisant une approche personnalisée corps/esprit.



**TDAH
MIGRAINE
INSOMNIE
MÉMOIRE
ANXIÉTÉ**

**Énergie
Motivation
Confiance en soi
Calme
Organisation
Efficacité**

ÉQUILIBRE • FLEXIBILITÉ • RÉSILIENCE

DÉVELOPPEZ VOTRE PLEIN POTENTIEL

SHERBROOKE
Diane Durand
diane@neurozenith.ca
819 679-5301

RIVE-SUD DE MONTRÉAL
Marie-Josée Drouin
mariejosee@neurozenith.ca
514 836-9308

WWW.NEUROZENITH.CA
www.zengar.com / www.adnf.org

Reçus disponibles pour les assurances / Service bilingue



NEUROFEEDBACK DYNAMIQUE
Méthode NeuroOptimal®



QU'EST-CE QUE LE NEUROFEEDBACK ?



Aussi appelé Biofeedback EEG ou Biofeedback cérébral, cette méthode informe le cerveau par rétroaction (ou feedback) sur son activité électrique en temps réel. Ceci lui permet de s'ajuster en vue d'améliorer son efficacité.

Les récentes découvertes sur le cerveau ont permis de comprendre que celui-ci peut changer tout au long de la vie. Cette capacité à se modifier porte le nom de neuroplasticité.

Cet organe conçu pour nous maintenir en vie a le pouvoir de s'auto-réparer en améliorant la communication électrique entre les cellules cérébrales appelées neurones.

Les fondements du Neurofeedback s'appuient sur les théories de l'apprentissage où la répétition joue un rôle essentiel.

C'est pourquoi, tout comme lors d'un entraînement physique ou lorsqu'on apprend un nouveau sport, il faut prévoir suffisamment de séances pour que ce nouveau savoir demeure inscrit dans le cerveau et que les changements soient durables.

QUI UTILISE LE NEUROFEEDBACK ?

Les enfants, les adultes, les personnes âgées, les athlètes, les militaires, même la NASA et toute personne soucieuse d'améliorer sa qualité de vie en optant pour une approche non-pharmacologique.

POURQUOI CHOISIR LE NEUROFEEDBACK ?

Pour diverses raisons, il arrive que notre système nerveux central se mette à fonctionner de façon inefficace. Ceci se manifeste couramment par des malaises ou des symptômes tels que :

- Maux de tête et migraines
- Troubles du sommeil
- Stress et anxiété
- Troubles de mémoire & de concentration
- Fatigue & Irritabilité

Parfois, ces problèmes sont plus complexes tels que :

- TDA / TDAH / Trouble d'apprentissage
- Commotion cérébrale
- Douleurs chroniques & Fibromyalgie
- État de stress post-traumatique
- Troubles de l'humeur
- Maladies dégénératives

Le Neurofeedback est une approche efficace pour améliorer votre santé et optimiser vos performances, que ce soit au plan personnel, professionnel, académique, sportif ou artistique. Cela pourrait se traduire par :

- Un mieux-être général
- L'atteinte ou le dépassement de vos objectifs
- Un meilleur sens de l'organisation
- Le soulagement de vos symptômes
- Un meilleur rendement au travail
- Une capacité d'apprentissage facilitée
- Une meilleure concentration
- Un sommeil réparateur

L'intervention en Neurofeedback peut être combinée à d'autres approches de traitement et peut contribuer à diminuer la prise de médicaments.

LA MÉTHODE NEUROPTIMAL

Le Neurofeedback a vu le jour dans les années 70, aux États-Unis. Le Neurofeedback dynamique de NeurOptimal® est la forme la plus récente sur le marché et existe depuis 15 ans.

- Méthode qui respecte le fonctionnement naturel du cerveau
- Approche non médicale où le praticien ne requiert aucun diagnostic
- Ce n'est donc pas un traitement, c'est un entraînement
- Sans effets secondaires
- Aucune stimulation électrique vers le cerveau
- Sans effort de la part du client

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE NEUROPTIMAL

Vous écoutez calmement de la musique ou un film pendant 30 minutes, avec 5 capteurs sur la tête qui mesurent l'activité électrique de votre cerveau.

Ces mesures sont analysées par le logiciel du système NeurOptimal®. Lorsqu'il détecte une activité inhabituelle, vous entendez une brève interruption du son. Cette micro-coupe stimule les réflexes inconscients du cerveau et l'amène à se réorganiser pour une meilleure efficacité.

