



**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).  
Instructeurs 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 NEUROOPTIMAL

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 NEUROOPTIMAL

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.

