

■ LA VICOMTÉ-SUR-RANCE

## BIEN-ÊTRE. Se soigner en regardant des films !

Anne-Sophie Thoreux propose une méthode nouvelle, Neurofeedback dynamique, qui permet au cerveau de s'autoréguler et d'améliorer la qualité de vie.

**LPB :** Qu'est-ce que le Neurofeedback dynamique ?

**AST :** Cette méthode totalement innovante, qui n'est pas du tout médicale, a été développée par Val et Sue Brown, psychologues cliniciens au Canada. Elle permet au cerveau de s'autoréguler là où il en a besoin. Le Neurofeedback ou rétroaction, consiste à renvoyer au cerveau une information sur son propre fonctionnement afin qu'il l'optimise. Nul besoin de procéder à un diagnostic préalable car l'application de la méthode est totalement indépendante des changements attendus.

**Qui est concerné par cette méthode ?**

Ces séances s'adressent à tous, à tout âge, même aux bébés. Elle permet d'améliorer la qualité de vie des personnes en agissant sur les angoisses, le stress, les troubles du sommeil,



Anne-Sophie Thoreux de face et une cliente en cours de séance. Le dialogue n'est pas interdit.

de l'attention, de la mémoire, les tocs, les phobies, les migraines...

**Comment se passe une séance ?**

Les séances sont totalement indolores, dans le calme et sans questionnaire préalable. Vous vous installez confortablement dans un fauteuil et vous écoutez de la musique ou regardez un film, un dessin animé. Le praticien vous pose deux capteurs sur la tête et trois pinces sur les

oreilles qui sont reliées à un boîtier d'électroencéphalographie. Ce dernier amplifie l'activité électrique du cerveau pour être analysée 256 fois par seconde, par le logiciel NeurOptimal. Si le logiciel détecte des turbulences, une microcoupure s'effectue au niveau du son diffusé, ce qui donne un signal au cerveau d'auto réguler là où il en a besoin. C'est ce simple mécanisme qui aide notre cerveau à se réor-

ganiser. La séance dure environ 33 minutes.

**Qu'est-ce qui vous a amené à cette pratique ?**

J'ai découvert cette méthode grâce à mon fils de 10 ans qui a des difficultés scolaires et des tocs. Dès la première séance, il était plus calme et après plusieurs séances, ses tocs ont quasiment disparu et ses notes s'améliorent ! D'autres personnes ont vu, par exemple, leur sommeil s'améliorer grandement et ressenti du calme. Une jeune fille en conflit avec son papa, a retrouvé de la sérénité après deux séances.

**Comment fonctionnez-vous ?**

Après 20 ans de travail en milieu bancaire et commercial, j'ai décidé de créer une micro-entreprise. J'ai ouvert mon cabinet à mon domicile où je reçois les clients. Le coût d'une séance est de 40 €.

■ Plus d'informations au 02 96 88 29 01 et au 06 62 79 74 87 ou sur <http://www.neurofeedbackbretagne-meraude.com/>