



# NEUROOPTIMAL

## LA MÉTHODE ANTISTRESS QUI CHANGE TOUT ?

SORTE DE MÉDITATION ASSISTÉE PAR ORDINATEUR, CETTE TECHNIQUE PERMETTRAIT DE MIEUX DORMIR, DE MIEUX SE CONCENTRER ET DE PRENDRE CONFIANCE EN SOI. EFFET PLACEBO OU NON ? LE POINT EN SEPT QUESTIONS.

PAR ANNE-CÉCILE SARFATI

**Juste après sa première séance de NeuroOptimal** reçue au centre Qee, rue de Châteaudun, à Paris, Stéphanie, 50 ans, directrice communication et insomniaque chronique, assure avoir dormi d'un « sommeil de bien meilleure qualité ». Camille, 41 ans, de son côté, raconte : « Ça ne m'a pas aidée pour mes insomnies, mais ça m'a détendue et procuré un état de calme impressionnant ». Claire, 50 ans, cadre sup ultra-stressée dans l'industrie, va jusqu'à évoquer une première séance « fulgurante », qui lui aurait procuré une « détente bien supérieure à celle induite par un massage ». Après une vingtaine de séances hebdomadaires, elle continue à raison de deux fois par mois. Cette technique l'aiderait, en

plus de la calmer, « à gagner en performance », elle qui ne finit pas toujours ce qu'elle entreprend : « Depuis, je gère mieux. » Plus surprenant encore, le témoignage de Charlotte, 27 ans, responsable commerciale : « Au bout de trois séances, j'ai constaté que je prenais plus la parole en réunion, que je m'affirmais mieux, que j'osais davantage dire ce que je pense. J'étais bluffée ! » Quant à Joeffrey, 38 ans, professeur, qui se présente comme étant « de nature pessimiste », il trouve que, depuis qu'il pratique le NeuroOptimal, il « regarde davantage les choses de façon positive » et « procrastine beaucoup moins ». Mais qu'est-ce que cette méthode aux effets si étonnants ? Enquête.