

Introduction

L'Homme s'intéresse à son environnement pour mieux l'appivoiser et en parer les éventuels débordements.

Le cerveau, à l'instar des océans, est soumis à des rythmes et variations réguliers, mais subit aussi des perturbations liées à de multiples facteurs intérieurs et extérieurs.

L'Homme s'intéresse aussi au cerveau et à son fonctionnement, mais celui-ci abrite encore bien des secrets : les troubles psychologiques effraient toujours, à juste titre, parce qu'ils sont le reflet d'une déstabilisation de ce mystérieux organe aux pouvoirs immenses et fascinants.

Les neurosciences se penchent sur le fonctionnement du cerveau et ses interactions avec le milieu intérieur, l'organisme, et le milieu extérieur, l'environnement.

De nombreux outils existent à l'heure actuelle pour observer, soigner, apaiser ou optimiser les capacités cérébrales. Parmi ces outils, il en est un sur lequel je souhaiterais apporter quelques informations : le neurofeedback.

On entend de plus en plus souvent parler de neurofeedback à la télévision ou à la radio, et on peut lire dans la presse scientifique ou destinée au grand public, mais aussi sur les réseaux sociaux, des articles plus ou moins documentés et sérieux à ce sujet.

Les avis partagés et les opinions contradictoires émanant notamment de la communauté médicale m'ont incitée à apporter ma contribution personnelle à la compréhension de son fonctionnement et de son utilisation.

Ce document n'a pas pour but de retracer l'histoire du neurofeedback, accessible sur tous les sites dédiés à cette méthode, quel que soit le type de neurofeedback proposé.

Cet ouvrage doit être pris comme une approche technique et informative basée sur une expérience empirique personnelle et a pour objectif de faire connaître différentes méthodes de neurofeedback, leurs zones d'intérêt majeur et les effets sur le bien-être et la santé que l'on peut en attendre.

Le contenu de cet ouvrage est le reflet de ma perception du neurofeedback et de l'usage que j'en fais, et n'engage que moi. Il rend compte de ce que j'ai pu apprendre au fil de mes formations et de mes années de pratique, de mes investigations personnelles sur le sujet, ainsi que des expériences que j'ai pu vivre avec mes patients lors de séances de neurofeedback.

Mais tout d'abord...