

SOYEZ PRET LE JOUR J : ENTRENEZ VOTRE CERVEAU AVEC LE NEUROFEEDBACK EEGq

Qu'est que le neurofeedback EEGq ?

Le neurofeedback basé sur l'EEGq (électro-encéphalogramme quantifié) est un entraînement cérébral s'appuyant sur la mesure électrique du cerveau.

Avec cette méthode, vous apprenez à moduler les ondes cérébrales impliquées dans l'attention, la mémorisation, l'organisation, le stress, le sommeil, ... pour améliorer votre niveau de performance dans vos études.

Pourquoi faire du neurofeedback ?

- Une méthode **scientifique** (plusieurs milliers de publications), **naturelle** (biofeedback EEG), **aux effets significatifs et durables**, et **reconnue** : en 2012 l'association américaine de pédiatrie a recommandé le neurofeedback basé sur l'EEGq pour son efficacité équivalente à la médication pour la prise en charge du Trouble Déficitaire de l'Attention [TDA/h]
- un entraînement ciblé et sur mesure
- une amélioration de vos capacités cognitives, motrices, émotionnelles, de vos performances

Quels résultats ?

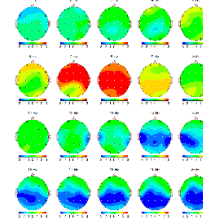
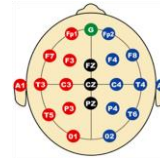
	+
	VOUS AMELIOREZ
	attention – mémoire concentration mentale gestion des émotions confiance en soi persévérance flexibilité organisation vitesse de décision (QCM) sommeil ...
-	
VOUS REDUISEZ	
stress anxiété procrastination nombre d'erreurs impulsivité ...	

Comment se déroule l'entraînement ?

Un **entretien initial** pour connaître le contexte de votre demande, vos attentes et objectifs, et vous présenter la méthode d'entraînement cérébral par neurofeedback.

Une **neuro-évaluation à 19 capteurs** réalisée à partir de l'**EEG quantitatif** pour :

- mesurer votre activité cérébrale, unique et spécifique,
- identifier à partir de la **cartographie cérébrale**, les zones et les bandes de fréquences à entraîner,
- guider le neurothérapeute dans l'élaboration de votre entraînement par neurofeedback sur mesure.



Un **entraînement personnalisé** de 14 séances réalisé dans les locaux de **SUPexam** Marseille pour vous faire gagner du temps.

Une **évaluation de suivi, 6 mois post-entraînement** pour mesurer l'évolution de votre activité cérébrale, et faire le point sur les bénéfices consolidés observés par vous-même et votre entourage.

Comment se déroule une séance ?

L'**accueil** : le neurothérapeute fait le point sur le contexte de la séance, les changements observés par vous-même ou votre entourage, et répond à vos éventuelles questions.

La **préparation de la séance** : le neurothérapeute pose des capteurs sur les sites cérébraux à entraîner, réalise une mesure de base initiale pour calibrer la séance, dont il rappelle les objectifs.

L'entraînement :

vous êtes assis devant un écran, réalisez 7 à 10 séquences de 3 minutes (vidéo, applications, tâches spécifiques en fonction des objectifs visés), sous la guidance et les encouragements du neurothérapeute.



Les matériels et logiciels de neurofeedback mesurent en temps réel votre activité cérébrale spontanée (EEG) au niveau du cuir chevelu et adressent à votre cerveau **une rétroaction sous forme auditive et visuelle**

La **clôture de la séance** : le neurothérapeute réalise une mesure de base finale pour observer l'évolution de l'activité cérébrale, suivie d'un retour sur la séance avec vous.

« A la suite de la 1^{ère} année de médecine (1185^{ème}) j'ai eu la chance d'intégrer Supexam et de faire du neurofeedback.

Avec cet entraînement cérébral, j'ai constaté de nombreuses améliorations (mémoire, facultés d'attention et de concentration, fluidité de ma pensée, sommeil, persévérance, ...).

L'accompagnement exceptionnel de Supexam (cours, méthodologie, suivi, niveau d'exigence, regard bienveillant), conjugué au neurofeedback, à un investissement personnel conséquent doublé d'une volonté de réussir ce projet, m'ont permis de remonter à la 19^{ème} place à la fin de la PACES, et m'ont été utiles pour la suite de mes études ».

Julie – 5^{ème} année de médecine en 2019-2020

La rencontre entre deux précurseurs

SUPExam, leader de la préparation au concours PACES à Marseille, accompagne depuis 40 ans avec succès plusieurs centaines d'élèves ou étudiants par an qui souhaitent devenir médecin, dentiste, pharmacien, kinésithérapeute... En 2019, SUPExam innove en proposant aux élèves inscrits en PACES de suivre dans ses locaux des entrainements en neurofeedback basé sur l'EEGq (électroencéphalogramme quantifié).

OPTIMA, 1^{er} cabinet phocéen spécialisé en neurofeedback EEGq, accompagne près d'une centaine d'enfants, adolescents et adultes par an dans l'amélioration de leurs capacités cognitives, émotionnelles et motrices.

...guidés par une même vision de l'accompagnement des étudiants...

- une approche humaniste, un regard bienveillant
- un accompagnement sur mesure, adapté à chacun
- des outils et méthodes à l'efficacité prouvée
- des intervenants expérimentés
- un niveau d'exigence élevé
- la recherche de la performance et de l'excellence

... vers la réussite de leur projet

- l'acquisition d'une méthode de travail performante pour être prêt le jour J
- la réussite au concours PACES, puis tout au long de leurs études de médecine.

L'entrainement comprend :

- une neuro-évaluation de début d'entrainement pour définir les objectifs prioritaires (mémoire, ...)
- un protocole de 14 séances réalisé chez SUPExam, sur 7 semaines, à raison de 2 séances de neurofeedback hebdomadaires
- une neuro-évaluation de fin de protocole
- un suivi en lien avec l'équipe de SUPExam

Coût de l'entrainement : 990 € TTC

Possibilité de réaliser un 2^{ème} protocole en fonction des objectifs visés (750 € TTC)

Informations et prise de rendez-vous

Nathalie CLERC
Neurothérapeute
Neurofeedback EEGq
Coach cohérence cardiaque

06 26 13 01 66
clerc.nfb@gmail.com

Centre de Soins
Prado Mazargues
46, Avenue de Mazargues
13008 Marseille

Forum Médical Joliot 2
230, rue Frédéric Joliot
13100 Aix en Provence

www.optima-neurofeedback.fr



Optima est membre des réseaux



Constance
prête le Jour J



a réussi au concours PACES