

ENTRAINEZ 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 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 recommande 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 ?

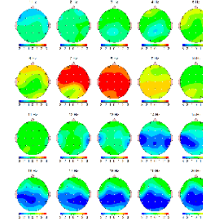
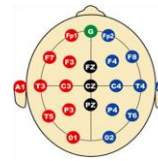
| | |
|----------------------|-----------------------|
| - | + |
| VOUS REDUISEZ | VOUS AMELIOREZ |
| stress | attention – mémoire |
| anxiété | concentration mentale |
| procrastination | gestion des émotions |
| nombre d'erreurs | confiance en soi |
| impulsivité | persévérance |
| ... | flexibilité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

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 **quantitative** 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 chez Optima.

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 répondre à vos 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 retenus), 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 (feedback) 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 en parallèle du neurofeedback.

L'accompagnement de Supexam conjugué au neurofeedback, à un investissement personnel conséquent doublé d'une volonté de réussir mon 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

« Grâce au neurofeedback, j'ai augmenté ma moyenne de 2 points, et décroché la mention TB au bac S malgré une dyslexie et un TDAH ».

Clémentine, Licence de Psychologie

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 Prépa Terminale Santé des entraînements 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
- l'amélioration de leurs résultats
- la réussite au baccalauréat S avec mention, au concours PACES, puis tout au long de leurs études

Entraînement neurofeedback [Baccalauréat S - Objectif PACES]

L'entraînement comprend :

- une neuro-évaluation de début d'entraînement pour définir les objectifs prioritaires (mémoire, ...)
- un protocole de 14 séances réalisées chez Optima, sur une période de 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'entraînement : 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



Neurofeedback Programme performance [Baccalauréat S – Objectif Paces]

NOUVEAUTE 2019
Prépa Terminale Santé

Maxime

a pris une longueur d'avance
supplémentaire.



En plus d'être chez SUPexam,
il fait du neurofeedback.

En exclusivité chez