

# ELLE

**BAIN DE SON  
NEUROFEEDBACK...  
ON FAIT LE TRI  
DANS LES  
NÉO-THERAPIES**

**ÉVASION  
NOS 20 COINS  
DE PARADIS**

**SEXO  
À BAS LA  
DICTATURE DE  
L'ORGASME !**

**BOUGER STYLÉE  
NOTRE SHOPPING  
CHIC & SPORT**

**BIEN DANS  
SON CORPS  
LA MÉTHODE DES  
CALIFORNIENNES**

**HUMEUR  
PROTÉGEZ-VOUS  
DES FÂCHEUX**

**RALENTIR  
RÊVER  
PROFITER**

**100 PAGES  
QUI PRENNENT  
SOIN DE VOUS**

M 07859 - 14H - F: 6,90 € - RD

HORS-SÉRIE N° 14 / MAI-JUIN 2019

FRANCE METROPOLITAINE 6,90 €  
BEL : 7,90 € / CAN : 12,99 \$ / CH : 12,90 CHF / DOM : 7,90 € /  
ESP : 8 € / IT : 8 € / LUX : 7,90 € / MAR : 7,5 MAD / Port. Cont : 8 €





# 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 NeurOptimal** 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 NeurOptimal, il « regarde davantage les choses de façon positive » et « procrastine beaucoup moins ». Mais qu'est-ce que cette méthode aux effets si étonnants ? Enquête.

## À NE PAS CONFONDRE

**Autre méthode, le neurofeedback basé sur un électroencéphalogramme est reconnu par la médecine et offre un traitement personnalisé.**

**Technique pratiquée par des psychiatres,** neurologues ou psychologues, le neurofeedback permet de traiter notamment des problèmes de sommeil, de concentration, de migraines, de troubles anxieux. « La prise en charge commence par un électroencéphalogramme (EEG) personnalisé, qui permet d'identifier les dysfonctionnements de vos fréquences cérébrales et de proposer un traitement adapté, explique Eva Drozdowski, psychologue praticienne de cette méthode. Il s'agit de dresser votre cartographie cérébrale, en repérant les zones hyperactivées et les zones hypo-activées et en mesurant les fréquences associées aux états de sommeil, d'inattention, de concentration, etc. C'est très différent du NeurOptimal, qui repose sur un algorithme identique pour tout le monde. L'EEG personnalisé permet de mettre en place un protocole sur-mesure, car chaque cas est unique. »

**Comment se déroule la séance ?** Une ou deux électrodes(s) sont placées sur la ou les zones cérébrales à réguler. À l'aide d'une vidéo reliée, le thérapeute vous fait faire des exercices qui visent à inhiber les fréquences associées à vos troubles ou à renforcer la fréquence qui vous fait défaut et qui explique certains de vos symptômes. D'autres types de séances existent, notamment avec une bande-son dans les oreilles. Pendant toute la séance, le patient est « monitoré » grâce à son EEG, en direct sur l'écran du thérapeute. « Je recommande toujours une dizaine de séances. Et à la dixième, je refais un EEG pour voir si des marqueurs ont bougé, poursuit Eva Drozdowski. Mais le ressenti du patient est le plus important, j'en tiens toujours compte également. On obtient de très bons résultats. Les effets sont durables, certains patients reviennent pour une piqûre de rappel tous les trois mois. Cette thérapie qui ne passe pas la parole est appréciée des hommes. Les électrodes, le côté scientifique, les rassurent. Pour moi c'est la thérapie 2.0. »

Prix : 90 € pour une heure, remboursés par certaines mutuelles.

Je ne comprends pas tout ce qui se passe dans la tête des gens que je prends en charge avec cette méthode, je ne peux que constater qu'un symptôme a disparu. C'est vrai qu'il y a un côté magique. On a souvent de bons résultats sur l'anxiété et les troubles du sommeil. Mais pas pour tout le monde : certains patients arrêtent avec la sensation que ça ne leur a rien apporté. »

### Peut-on parler d'un effet placebo ?

La question peut se poser, dans la mesure où les praticiens n'établissent pas de diagnostic et revendiquent l'imprécision de l'indication. Ils disent que cette méthode, censée améliorer l'activité cérébrale dans son ensemble, peut être tentée pour tout type de symptômes : insomnie, stress, dépression, anxiété, manque de concentration, agitation, affirmation de soi... « Si le placebo peut aider à être plus heureux, à prendre du recul, mieux dormir, se sentir moins agressé par l'extérieur, alors vive l'effet placebo ! lance Emmanuelle Taieb. C'est vrai qu'on n'est pas capables d'analyser ce qui se passe dans le cerveau, encore moins de l'interpréter, mais on utilise les retours des gens, qui restent les chefs d'orchestre de leur mieux-être. NeurOptimal permet à certains un total lâcher-prise qui les aide à se sentir mieux. » Pour Corinne Goodman, psychopraticienne, « une séance de NeurOptimal, c'est comme une séance de méditation assistée par ordinateur. Les effets se ressemblent : plus de concentration, plus de recul sur les choses, plus d'affirmation de soi et moins d'inhibitions. Avec cette différence qu'on est complètement pris en charge, qu'on n'a rien à faire ». ■

Dans les centres QEE, 65 € la séance de 45 min, 300 € la carte de 5 séances. qee.fr

### Le NeurOptimal ou neurofeedback dynamique, c'est quoi ?

« C'est une neurotechnologie de pointe qui offre un entraînement cérébral pour permettre au cerveau de fonctionner de façon optimale, explique Emmanuelle Taieb, formatrice et représentante de NeurOptimal en France. NeurOptimal est mathématiquement conçu pour communiquer avec votre système nerveux central grâce à un algorithme qui lui est exclusif. Ce système existe depuis 1998, il a été créé par Val et Sue Brown, psychologues cliniciennes américaines. »

### Comment ça fonctionne ?

« Le cerveau a la capacité intrinsèque de se corriger, poursuit Emmanuelle Taieb. NeurOptimal est conçu pour lui donner les informations dont il a besoin pour faire ses ajustements. Le logiciel détecte les changements brusques dans l'activité corticale, les incohérences. Il en informe le cerveau grâce à des microcoupures de son. Ces interruptions invitent votre système nerveux central à s'éloigner de cette mauvaise direction. »

### Pourquoi on en parle davantage aujourd'hui ?

Parce que les neurosciences ont mis en évidence la « plasticité cérébrale », c'est-à-dire, la capacité du cerveau à se reconfigurer en permanence à condition d'être stimulé.

### Comment se déroule une séance ?

On vous installe confortablement dans un fauteuil, et vous pouvez allonger vos jambes sur un repose-pieds. À l'aide d'une pâte conductrice, le praticien pose cinq électrodes : deux sur le cuir chevelu, trois sur les oreilles. Ces électrodes sont reliées à une machine. Grâce à deux écouteurs dans les oreilles, vous suivez une bande-son relaxante. Pendant trente minutes, vous n'avez rien d'autre à faire que de regarder les images de synthèses géométriques qui défilent devant vous sur un écran. Vous pouvez aussi fermer les yeux, voire vous endormir. Dans vos oreilles, vous remarquez de toutes petites interruptions de la bande-son. C'est le signe, selon les praticiens NeurOptimal, que le logiciel a repéré un dysfonctionnement et que votre cerveau se régule. Il n'y a pas de recommandation d'une quantité requise de séances. Une ou trente, c'est vous qui voyez en fonction de l'effet que cela vous fait.

### Est-ce validé scientifiquement ?

On ne dispose pas d'évaluation scientifique effectuée de façon classique. C'est pourquoi certains médecins, comme le D<sup>r</sup> Olivier Pallanca, psychiatre et neurophysiologiste, responsable de la prise en charge des insomnies à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière, sont sceptiques devant cette méthode qui entretient, selon eux, une confusion avec le neurofeedback avec électroencéphalogramme, utilisé pour soigner, entre autres, les troubles du sommeil et l'hyperactivité des enfants (lire l'encadré). « Le système n'a pas fait ses preuves car on ne l'a pas cherché, rétorque le D<sup>r</sup> Jean-Pierre Ledru, psychiatre, psychanalyste et praticien NeurOptimal. C'est la volonté des fondateurs de qualifier les effets du NeurOptimal de développement personnel et non de thérapie. On ne cible pas un symptôme, on travaille avec le cerveau dans l'état dans lequel il se trouve au moment de la séance. »