

## Tournez-méninges

*Dans le cadre de sa démarche LoGAL, le Réseau Rural Grand Est parcourt les GAL du Grand Est afin de découvrir et faire découvrir les projets qu'ils ont financés avec l'enveloppe LEADER. Aujourd'hui, rendez-vous dans le GAL de la Côte des Bar (vidéo de présentation du GAL [ici](#)), dans l'Aube, pour se triturer les neurones...*

Bienvenue à Essoyes ! C'est dans ce village où se rendit, pendant plus de 20 ans, Auguste Renoir pour peindre chaque été, que vous pourrez « réorganiser votre cerveau en douceur ». Myriam Lahoussine Droal, coach et entraîneur cérébral, s'est installée dans un local à proximité de la mairie. Elle est certifiée Neuroptimal® par l'institut Zengar. Elle travaille avec la technique issue des neurosciences Neurofeedback dynamique « un entraînement cérébral pour optimiser ses capacités créatives, sportives, intellectuelles ou gérer de nombreux troubles (sommeil, TDH, autisme...) ».



À retrouver aussi sur [Facebook](#)

### ***Neurofeed... à vos souhaits ?***

Le protocole et la machine ont été développés par des psychologues canadiens, les Drs. Valdeane et ont commencé à se diffuser en France en 2004. Aujourd'hui, plus de 900 praticiens œuvrent à-travers le territoire mais exclusivement dans les métropoles et grandes villes. C'est donc une grande première que l'installation de Myriam en milieu rural ! Elle a choisi Essoyes (730 habitants) car elle est une centralité pour la région. La mairie lui a proposé un local à louer à faible prix.

### Informations pratiques


Il n'est pas possible d'estimer à l'avance le nombre de sessions qui seront nécessaires. Dans la plupart des cas, l'amélioration est progressive, comme dans toute forme de rééducation ou de réapprentissage.

La fréquence peut être variable. C'est au client d'apprécier le rythme des sessions en fonction de ses envies/besoins.

Il est possible d'arrêter les sessions et éventuellement de reprendre à tout moment. Les progrès restent acquis et les effets perdureront. Mais les éléments extérieurs de la vie pourront amener les clients à ressentir de nouveau le besoin de se faire accompagner pour quelques sessions.

Pour une session, il faut compter environ 1 heure qui comprend un échange en début de session pour souligner les changements constatés. On pose ensuite les capteurs et la session proprement dite dure 33 minutes.

Lors du premier rendez-vous, le traineur prend le temps de faire un point sur la situation actuelle du client. Puis, bien sûr, il expose les principes de la méthode. Il nous tient à cœur que les clients comprennent la philosophie NeuroOptimal®.



## Dynamical neurofeedback®

### la méthode NeuroOptimal®

**" VOUS AIDE À RÉVÉLER CE QU'IL Y A DE MEILLEUR EN VOUS."**

#### Qu'est-ce que c'est ?

Des découvertes récentes ont révolutionné l'approche du comportement humain et en particulier celles concernant le fonctionnement cérébral.

Notre cerveau est une structure dynamique capable de traiter une quantité massive d'informations, de développer des solutions et de les appliquer pour augmenter son efficacité.

NeuroOptimal® est une technologie de pointe considérablement évoluée, utilisant un logiciel mathématique en 4D. NeuroOptimal® est capable de renforcer l'incroyable potentiel naturel cérébral en faisant à un meilleur traitement d'informations. Ceci sans intervenir ni imposer.

Il s'agit d'une approche globale dont les effets bénéfiques sont visibles dans de très nombreux domaines.

Cette méthode holistique® ne vise pas une problématique en particulier mais peut procurer un bien-être général.

C'est un entraînement cérébral qui interagit avec votre cerveau à raison de 256 fois par seconde. Il est non invasif, indolore, doux et peut être utilisé de façon régulière sans aucun danger.

NeuroOptimal® est utilisé dans le cadre d'une recherche de bien-être mais aussi pour aider à l'amélioration des performances et de la créativité.

**"HAVE YOU TRAINED YOUR BRAIN TODAY?"**

\*Le terme désigne des méthodes qui servent fondées sur la notion d'un lien entre le cerveau et le comportement de la personnalité de l'être humain - physique, émotionnel, mental...  
\*\*avez-vous entraîné votre cerveau aujourd'hui ?

### Plus d'informations

LE SITE OFFICIEL:  
<https://neurooptimal.com>

VENTE | LOCATION | FORMATION  
**NEUROOPTIMAL**  
[www.lesiteletoncerveau.com](http://www.lesiteletoncerveau.com)

Le site de votre botiner:

Votre contact:

**Avant**

Après

**Julien, 26 ans, étudiant.**

«Après avoir tenté beaucoup d'approches différentes pour m'aider à mieux gérer ma peur de parler en public et mes moments d'anxiété j'étais un peu découragé. À force d'entendre parler de NeuroOptimal® j'ai décidé de tenter le tout pour le tout. Et très grosse surprise ça a fonctionné. Dès la première session j'étais plus serein face à mes peurs et mes angoisses. Petit à petit après 4 sessions, cette peur de parler en public a commencé à diminuer. Je recommence à pouvoir regarder devant une vingtaine de personnes, il y a deux mois c'était encore impossible. Cette méthode a amélioré mon quotidien. »

**La maman d'Enzo, 10 ans.**

«Après un an de neurofeedback en CM2, notre enfant écrit beaucoup mieux, il n'a plus besoin d'ordinateur à l'école car il écrit tout ce qu'il doit apprendre. »

## Brochure de Dynamical Neurofeedback

### Mais à quoi cela peut-il bien servir ?

Issue du milieu de la vente, Myriam connaissait tout de même la méthode, pour l'avoir testée elle-même. Elle s'est formée à celle-ci avant de lancer son activité le 6 janvier 2020. L'aide LEADER de 18 652,04 € octroyée par le GAL de la Côte des Bar (fiche-action n°2 "Développement économique") lui permettra d'acheter d'autres dispositifs. « *Tout est intrinsèque à la machine, je ne suis pas neurologue, je ne fais qu'accompagner* » explique-t-elle. Une séance dure 33 minutes précisément. Avec 256 informations captées par seconde, la machine « *aide le cerveau à s'autoréguler au mieux. Cela permet par exemple de fermer des portes ouvertes sur un passé douloureux, sans pour autant effacer la mémoire mais en aidant à maîtriser l'émotion négative qui y est assimilée* ». Le cerveau va régler le problème essentiel (qui n'est pas forcément celui auquel on s'attendait !).



*Myriam nous présente "la bête" (entièrement programmée en anglais !). La coach cérébrale est en liaison directe avec le Canada et peut ainsi pallier toute panne.*

### ***Comment ça marche ?***

Le patient peut être installé dans le noir ou pas, avec de la musique (la bande-son est essentielle), en train de regarder une série ou de travailler. *« Chacun fait sa séance comme il veut, il faut juste être bien »*. Il est conseillé de porter une couverture, car on perd rapidement quelques degrés ! L'installation est simple : des capteurs sont placés à des endroits stratégiques (lobes des oreilles, système nerveux central...) et une pâte conductrice est apposée afin d'isoler l'électricité de la pièce de celle du corps. *« L'activité cérébrale est perçue par les capteurs, transmise au logiciel qui, lorsqu'il détecte une fréquence inhabituelle ou une intensité, envoie une coupure de son et le cerveau décide alors de s'organiser ou pas »*. Attention, *« cela n'a rien à voir avec le neurofeedback linéaire qui lui incite le cerveau et provoque des effets secondaires ! »* prévient Myriam. *« Ce n'est pas douloureux, c'est une méthode naturelle, douce et il n'y a pas d'effets secondaires »*. Les patients (principalement des femmes et des enfants) viennent d'ailleurs d'eux-mêmes.

### ***Bientôt un nouveau dossier LEADER ?***

Myriam espère bientôt pouvoir acheter la machine qu'elle loue ainsi que deux autres, afin de pouvoir recevoir plusieurs patients en même temps et louer l'une des machines pour des séances personnelles. Amoureuse des animaux et notamment des chevaux, elle souhaiterait pouvoir proposer des séances à ceux présentant des traumatismes, afin de les apaiser ou d'accroître leurs performances (chiens d'assaut, chevaux de courses...). L'essentiel est d'avoir des oreilles pour recevoir les capteurs !

*Cet article a été rédigé dans le cadre de la démarche de valorisation des projets LEADER initiée par le Réseau Rural Grand Est #LoGAL. Nous tenons à remercier les porteurs, les animateurs et animatrices, les présidents et présidentes des GAL ; ces hommes et ces femmes qui font le territoire, pour leur accueil et la découverte de projets innovants et enthousiasmants ! Des vidéos sont également disponibles sur [notre chaîne YouTube](#).*

**Copyright : Réseau Rural Grand Est**