



9. Entraînez votre cerveau

Pratiquer un entraînement cérébral, sans vous prendre la tête, c'est ce que propose le neurofeedback dynamique neurooptimal, une technique issue des neurosciences. « Vous n'avez rien d'autre à faire que de vous allonger dans un fauteuil et d'écouter de la musique. Des capteurs sur le cuir chevelu, explique Agnès Cunin, basic trainer en neurofeedback dynamique, captent et transmettent l'activité électrique cérébrale à un logiciel, qui repère les grandes variations dans l'activité et génère à chacune, une coupure son dans la musique que vous écoutez. Le cerveau fait le lien entre la variation d'activité et la coupure son. Il est en quelque sorte le témoin de sa propre activité. Il se réorganise et s'autorégule. Sont concernés aussi bien la mémoire que le sommeil, la concentration, la conscience du corps, tout ce qui est cognitif (comportemental), mais aussi émotionnel, physique et mental. » L'atout de la technique, c'est qu'elle s'adresse à des gens qui n'ont pas forcément de problème ou pas forcément envie de parler à un thérapeute. « Peu

important les changements recherchés, on n'a qu'un seul cerveau, au sommet de la pyramide, et cela affecte tout dans votre corps. Même si vous venez pour une raison précise, des changements positifs peuvent se manifester dans tous les domaines de votre vie. Vous pouvez tout avoir sans effort ! », poursuit Agnès Cunin. « Quand vous voulez vous sentir bien dans votre corps, vous faites du sport. Là, on entraîne notre cerveau à devenir meilleur, à changer sans lui dire ce qu'il doit faire. Il n'y a ni normes, ni cadres et comme ça agit dans tous les domaines, ça booste votre mental, en donnant envie de se remettre dans l'action. Nos peurs, notre vision du monde nous limitent. Cet entraînement nous permet de revenir dans l'action, dans la confiance. Un cerveau qui fonctionne de manière améliorée sinon optimale nous permettra de retrouver la confiance en soi, la créativité, la concentration mais aussi la capacité à aller de l'avant, à prendre des décisions, à envisager de nouvelles perspectives. »