

J'ai testé le neurofeedback, pour muscler les neurones (sans courbature)

Troubles du sommeil, anxiété, hyperactivité... Si ces « petits » soucis du quotidien atteignent votre confort, une solution peut exister. Ça s'appelle le neurofeedback, c'est méconnu, et ça fait même pas mal. J'ai testé.

PAR ANGÈLE BAYEUL
armentieres@lavoixdunord.fr

PÈRENCHIES. La première fois que j'ai rencontré Catherine Fantou, elle m'a parlé de sa pratique un peu particulière, le *neurofeedback*. Intriguée par cette manière de « muscler les neurones », je me suis rendue à Pérenchies, dans le local de Voie Médiane, son association. « Le neurofeedback permet l'autorégulation de l'activité cérébrale, pour re-

“ La praticienne pose toute une série de questions, pour cerner le trouble de son participant. ”

trouver un équilibre dans les émotions. » Pas sûre de parler la même langue que Catherine Fantou, mais je me laisse guider. La praticienne me pose toute une série de questions, pour cerner mon « trouble ». Ça sera « l'agitation mentale ». Je ris. « Les gens qui viennent me voir cherchent à améliorer leur confort de vie, pour des troubles du sommeil, l'hyperactivité, le stress... »

Cinq capteurs posés sur le crâne mesurent l'activité de mon cerveau. Catherine Fantou installe sur mes oreilles un casque, qui diffuse de la musique et me prévient : « il y aura des coupures, il ne faut pas se focaliser dessus. » Pas



Catherine Fantou explique le déroulé puis questionne sur les comportements et habitudes.

ra 30 minutes. Mais étonnamment, je m'agite encore un peu puis ferme les yeux. Je me détends. Il est 12 h quand la séance se termine. « En deux heures, votre activité cérébrale est devenue moins énergivore, vos hémisphères se sont temporisés. » Et croyez-le si vous voulez, mais ça se sent. ■
Catherine Fantou, Tél. : 06 32 55 28 97, tarif :

ON A AIMÉ

Le professionnalisme de la praticienne, ses explications claires et le résultat positif.

ON A MOINS AIMÉ

Le matériel qui a un peu fait des siennes, la faute à pas de chance.