

Le Neurofeedback : Burnout, Stress, Anxiété, Performance

Accompagnement thérapeutique innovant et performant dans la prévention des risques psychosociaux



Rémy LLORED

NEUROSANO
20 rue des Landelles
35510 Cesson-Sévigné
06.25.48.59.64
Contact@neurosano.fr

Nous le savons, la ressource la plus importante et la plus fragile d'une entreprise est le capital humain et il est évident que dans un contexte de performance et de développement il faut lui porter une attention particulière et veiller sur les risques psychosociaux qui pourraient l'impacter. Le Burnout, le stress ou encore l'anxiété sont des conséquences que tout collaborateur peut expérimenter tout au long de sa carrière. Afin de minimiser ces atteintes sur la santé, il est intéressant d'envisager un accompagnement qui puisse prévenir l'apparition de ces symptômes ou les soulager s'ils sont déjà présents.

Le Neurofeedback est un accompagnement innovant et performant qui peut aider dans la lutte contre les risques psychosociaux.

Il consiste à apprendre au cerveau à réguler son fonctionnement et ainsi à pouvoir réagir de façon plus adaptée, harmonieuse, à des situations, des contextes qui pourraient être facteurs de risques. La personne devient donc plus résiliente et les symptômes du stress, de l'anxiété ou du burnout s'estompent.

Le Neurofeedback

Qu'est ce que c'est ?

Le Neurofeedback est une approche thérapeutique qui a vu le jour dans les années 70 et qui se repose sur la plasticité naturelle de notre cerveau.

Cette plasticité, couramment appelée « Neuroplasticité » n'est autre que la capacité de notre cerveau à créer, modifier, remodeler ou supprimer des connexions entre les neurones et les différentes régions de notre cerveau tout au long de la vie.

Ainsi, chaque seconde, notre cerveau se modifie en fonction des expériences affectives, psychiques et cognitives que nous vivons. C'est un processus physiologiques d'adaptation du système nerveux soumis à l'influence de facteurs environnementaux.

Le rôle du Neurofeedback est donc de montrer ces dérèglements, à l'instar d'un miroir qui renvoie notre propre image à l'instant T, pour que le cerveau puisse réajuster son fonctionnement.

Le Neurofeedback est donc une méthode douce et naturelle, ouverte à tous et les modifications se font au rythme du cerveau et en fonction de ses priorités fonctionnelles.

Comment cela fonctionne ?

L'activité cérébrale est mesurée à l'aide d'électrodes qui sont placés sur le cuir chevelu à des emplacements spécifiques en fonction des symptômes décrits.

Pendant la diffusion d'une animation sur un écran, l'activité cérébrale se trouve retranscrite par un retour visuel, auditif et tactile que le corps perçoit par ses différents sens. Le cerveau peut alors mieux comprendre ce qui se passe en lui dans le but de pouvoir faire des corrections.

Pour que les changements soient durables, il est nécessaire de faire plusieurs séances pour « muscler » les nouvelles connexions qui se créent, on parle alors d'un entraînement cérébral.

La durée d'accompagnement recommandée est d'une vingtaine de séances.

Pour permettre à vos collaborateurs de pouvoir bénéficier d'un accompagnement par Neurofeedback dans le cadre de la prévention des risques psychosociaux (Stress, Burnout, dépression, anxiété), je vous propose de travailler ensemble et ainsi de pouvoir apporter une approche innovante et performante dans l'amélioration du bien-être de vos collaborateurs.

Le Stress



Dans le cadre du stress, le cerveau active des régions qui ont pour rôle la survie, de ce fait la personne se retrouve dans une situation où son corps va puiser davantage de ressources et va tenter de réagir à la situation par la mise en place de comportement de protection. On assiste donc à une hyper réactivité émotionnelle et à une fatigue importante.

Le Neurofeedback va permettre de réguler ces états d'excitations et ainsi permettre de retrouver un fonctionnement harmonieux. Le stress diminuera et les situations stressantes seront moins nombreuses.

Burnout



L'épuisement professionnel impact directement l'individu sur le plan social avec une dépersonnalisation. L'énergie vient à lui manquer et les frustrations s'accumulent pour laisser place au cynisme. La concentration est de plus en plus difficile à obtenir et cela impact sa qualité de vie.

Le Neurofeedback intervient pour retrouver un équilibre. Il permet de moduler les états émotionnels et de réguler l'activité corticale pour renouer avec ses performances et avec soi-même.

Dépression, Anxiété



C'est un trouble émotionnel qui se manifeste par un sentiment d'insécurité à la fois psychique et physique, par une crainte diffuse, de malheur imminent. L'**anxiété** est caractérisée par un sentiment d'appréhension, de tension, de malaise, de terreur face à un péril de nature indéterminée. Elle est souvent exprimée sous les termes de nervosité ou de soucis. Certains cas vont jusqu'à la crise de panique, avec des sensations physiques.

Le Neurofeedback va aider dans le contrôle du système limbique qui permettra de diminuer ces sensations et ainsi de retrouver une sérénité et un apaisement.

“ N’attendez pas les symptômes pour
préserver vos collaborateurs ”

Le Neurofeedback : Burnout, Stress, Anxiété, Performances

Accompagnement thérapeutique innovant et performant dans la prévention des risques psychosociaux

MES SERVICES

Je vous propose de mettre à la disposition de vos collaborateurs un accompagnement par Neurofeedback pour la prise en charge de leurs difficultés liées aux risques psychosociaux mais aussi liées à d'autres troubles plus spécifiques : Troubles cognitifs, physiologiques...

Vous pouvez envisager différentes formules en fonction de vos besoins et du nombre de vos collaborateurs.

Je me tiens à votre disposition.

Rémy LLORED



1

Je peux intervenir pour une présentation du Neurofeedback auprès de vos collaborateurs et leur permettre de découvrir cette technique.

2

Mise en place d'un accompagnement pour les personnes intéressées par le Neurofeedback.

3

Choix de la formule la plus adaptée et planification des premiers accompagnements.

LES FORMULES PROPOSEES – N'HESITEZ PAS A ME CONTACTER

Formule COMPLETE

- 990€ pour 04 journées d'accompagnement
- 4500€ pour 20 journées d'accompagnement

Je me déplace **1 fois par semaine** dans vos locaux pour proposer toute la journée des créneaux de Neurofeedback pour vos salariés.

- Durée d'une séance : 1h/1h15
- Amplitude horaire : 9h-18h

+ Cela donne accès à vos collaborateurs **et à leur famille** à des consultations à tarif préférentiel au Cabinet à Cesson le temps de la formule.

- Tarif pratiqué : 50€ la séance
- Tarif préférentiel : 35€ soit -30% à chaque séance

Formule individuel en Entreprise

- 300€ par collaborateur pour 04 journées d'accompagnement :
- 1300€ par collaborateur pour 20 journées d'accompagnement

Je me déplace **1 fois par semaine** dans vos locaux pour réaliser des séances de Neurofeedback à vos collaborateurs en fonction du nombre d'inscrit.

- Durée d'une séance : 1h/1h15
- Amplitude horaire : 9h-18h