



par Gilles Bédard
Thérapeute par le son

POUR MIEUX LE CONNAÎTRE

Gilles Bédard a développé Inerson, une méthode de travail utilisant la musique comme outil de transformation personnelle. Il propose des exercices permettant de développer une conscience accrue dans la vie quotidienne. Il offre également un service de consultation et de formation pour thérapeutes utilisant la musique dans leur travail.

NOUVEL ATELIER:

Musique et gestion de stress

Cet atelier offre des moyens simples et pratiques de gérer son stress au moyen de musiques appropriées et choisies en fonction de leur efficacité. Il propose des exercices pratiques et dynamisants visant la découverte, le développement et l'intégration de la capacité d'attention dans la vie quotidienne des participants. Sessions individuelles et ateliers de groupe.

Pour plus d'information:
450-812-1437
info@korprod.com
www.korprod.com

VIVRE, c'est...

Aider le corps à se réguler, naturellement!

La médecine utilise parfois trop rapidement l'approche médicamenteuse alors que le corps peut, s'il est bien guidé, trouver lui-même les solutions aux dysfonctionnements dont il souffre.

Le NEUROFEEDBACK pour enfants, *une alternative au ritalin*

Une entrevue avec la D^{re} Johanne Lévesque

J'ai toujours voulu devenir chercheuse. Au moment d'entrer à l'université, mon garçon allait à la maternelle. Il parlait tout le temps, bougeait beaucoup et dérangeait la classe. On m'a alors suggéré de lui donner du Ritalin, ce que j'ai refusé, car j'avais très peur des effets secondaires. En cours de route, j'ai réalisé qu'il perdait toute sorte de choses, qu'il commettait de plus en plus d'oublis et qu'il était de plus en plus fatigué. Il fallait donc que je l'aide, que je trouve une solution à son problème.

C'est alors que j'ai entendu parler du neurofeedback (NFB). J'ai pensé que ce pourrait être une bonne option pour mon garçon. J'ai donc fait un postdoctorat sur l'application du NFB au trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité chez des enfants en bas âge.

Pendant mon projet de recherche, on utilisait la résonance magnétique pour montrer les régions du cerveau qui s'activaient avant et après l'entraînement en NFB. À la suite de cet entraînement, on voyait clairement les régions en lien avec l'attention et le contrôle moteur. J'ai été tellement impressionnée que j'ai réorienté ma carrière et décidé d'implanter le NFB au Québec avec la collaboration et l'aide de la Fondation Chagnon qui, au départ, m'avait donné les fonds pour faire mes recherches. Par la suite, je suis devenue neuropsychologue.

Qu'est-ce que le neurofeedback?

Le neurofeedback est une technique de biofeedback qui consiste à donner de l'information — du feedback — à un individu concernant l'activité électrique de son cerveau dans le but de la modifier. Pour ce faire, l'activité cérébrale mesurée par une électrode est couplée à un signal (son, musique, animations vidéo) présenté à partir d'un ordinateur. Ainsi, on peut apprendre à contrôler des animations par la pensée.

Si cette technique peut être utilisée lors d'une dépression majeure, de troubles anxieux ou de gestion de stress, elle peut également améliorer le fonctionnement cognitif de quelqu'un en lui permettant d'apprendre plus facilement, d'être plus attentif, de lire mieux et d'améliorer son contrôle moteur tout en diminuant l'hyperactivité ou l'impulsivité de façon importante.

Quelle est votre clientèle?

Elle se compose d'enfants, d'adolescents jusqu'à 18 ans, et d'athlètes. J'ai fait du travail avec les enfants une spécialité, car c'est ma préférence. Nous traitons, entre autres, les enfants atteints d'un trouble déficitaire de l'attention TDAH (avec ou sans hyperactivité/impulsivité), ayant des troubles d'apprentissage (lecture et écriture), d'anxiété, des troubles envahissants du développement (Autisme, Asperger), et des troubles de comportement secondaires à l'impulsivité.

Que doit faire le parent dont l'enfant est atteint d'un tel trouble et qui ne veut pas nécessairement utiliser la médication?

Lorsque les enfants reçoivent un diagnostic de TDAH, les parents consultent un pédiatre qui leur prescrit du Ritalin ou un psychostimulant. Les parents qui cognent à ma porte cherchent d'autres solutions pour leur enfant, car ils craignent

les effets secondaires. Je vois aussi des enfants qui prennent un psychostimulant, mais qui présentent encore des difficultés.

Avant d'entreprendre le traitement, nous évaluons l'ensemble du fonctionnement électrique du cerveau de l'enfant pour identifier les anomalies qui pourraient correspondre à ses symptômes. Par exemple, si quelqu'un vient pour une dyslexie, nous allons vérifier ses habiletés de lecture. Nous regardons également son histoire développementale, son environnement familial, bref tout ce qui pourrait contribuer aux difficultés que l'enfant présente. Si, toutefois, l'enfant vient d'une famille dysfonctionnelle — parents aux prises avec des dépendances —, on devra tout d'abord stabiliser le noyau familial pour ensuite commencer l'entraînement en NFB qui dure en moyenne une quarantaine d'heures, à raison de deux sessions par semaine sur une période de vingt semaines.

Comment se déroulent une session?

On place des électrodes sur la tête de l'enfant et sur le lobe de chacune de ses oreilles. L'électrode sur sa tête nous permet d'enregistrer l'activité électrique du cerveau à l'endroit où l'on a détecté des anomalies; compte tenu des symptômes et de l'évaluation préliminaire, je détermine alors où on positionnera l'électrode sur sa tête ainsi que la ou les vitesses électriques ou bandes de fréquences qu'on doit entraîner.

L'enfant est assis devant un écran d'ordinateur et regarde une animation qui s'active uniquement s'il réussit à modifier le fonctionnement électrique de son cerveau. Il peut aussi avoir une autre bande de fréquences associée à une chanson sélectionnée dans notre répertoire; il porte des écouteurs et l'entendra seulement s'il réussit à modifier cette autre bande de fréquences dans son cerveau.

Durant ces 20 semaines, l'enfant a-t-il un entraînement quelconque à faire à la maison?

Très peu, en fait. Le travail se fait dans nos bureaux. On peut parfois demander aux parents d'inciter l'enfant à se remettre dans le même état lorsqu'il se retrouve dans une situation problématique. Ils lui rappellent tout simplement de se remémorer son état lors de sa session.

Nous faisons aussi de la cohérence cardiaque avec l'enfant. On lui apprend à respirer pour mieux moduler son fonctionnement cérébral et atteindre un état de calme. L'enfant est capable de maîtriser son cerveau dans une période allant de dix à douze heures. Et comme nous ne voulons pas qu'il perde ses acquis, nous l'aidons à conditionner ce nouveau mode de fonctionnement cérébral jusqu'à ce que ça devienne un réflexe pour lui. Quand il maîtrise bien ses ondes cérébrales, nous lui faisons accomplir tout ce qui ressemble à ses activités quotidiennes pour qu'il puisse utiliser ses nouvelles aptitudes dans les tâches en question.

Le traitement est complété lorsque les symptômes comportementaux et cognitifs sont disparus ou ont diminué de façon significative, que le cerveau est stable sur le plan électrique et que les parents me rapportent que l'enfant est également stable à la maison.

L'enfant a-t-il des exercices à faire pour maintenir sa condition?

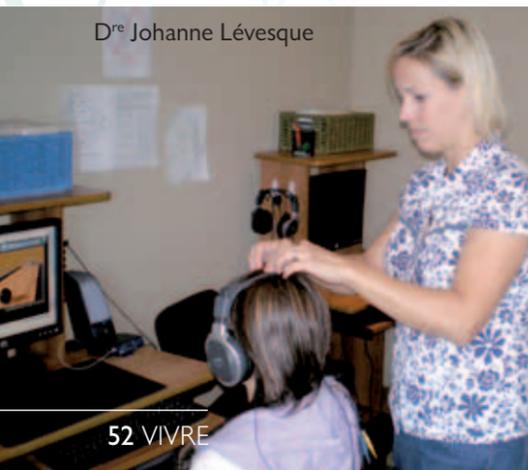
Les études nous montrent que non seulement les enfants n'ont pas régressé, mais qu'ils sont meilleurs 6 mois, deux ans ou même 10 ans après; c'est comme s'il continuait de s'améliorer une fois qu'on avait aligné son cerveau dans un certain mode de fonctionnement. Le cerveau recèle des capacités inimaginables. Il suffit de les utiliser! ☺



La D^{re} Johanne Lévesque, chercheuse-clinicienne dans le domaine de la neuropsychologie et du neurofeedback, est diplômée de l'Université de Montréal. Dans le cadre de sa formation universitaire, elle a démontré l'impact du neurofeedback (NFB) sur le fonctionnement cérébral d'enfants aux prises avec un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité. Elle a reçu en 2006 le prix de l'article de l'année décerné par la Foundation for Neurofeedback and Applied Neuroscience à la suite de la publication de ses recherches. Elle est l'auteure de plusieurs publications scientifiques dans le domaine de la neuropsychologie expérimentale.

Information : Institut PsychoNeuro,
Cité de l'Avenir, Laval, QC.
Tél.: (450) 667-5764 Site web :
www.institutpsychoneuro.com
— Biofeedback Certification
International Alliance (BCIA) :
www.bcia.org

D^{re} Johanne Lévesque



Atelier Je crée ma vie!
avec Christine Michaud et Yves Groleau

Saguenay - St-Georges - Trois-Rivières - Rimouski
Sherbrooke - Québec - Laval - Gatineau - Longueuil

Détails et inscription sur www.etreheureux.ca
ou 1-877-692-3497 poste 3