

Optimisez la performance de vos cadres à l'aide du *biofeedback*

Selon le Centre d'études sur le stress humain, « Près de 500 000 Canadiens sont absents du travail chaque semaine pour cause de problèmes de santé reliés au stress, et la raison du stress pour s'absenter du travail a augmenté de 316 % depuis 1995. »

Optimiser la performance Réduire le stress Diminuer l'absentéisme

Le stress est un facteur déterminant de la mauvaise performance des employés. Consciente du besoin grandissant, notre équipe de professionnels comptant plus de 20 ans d'expérience dans ce domaine a mis sur pied à votre intention un service personnalisé d'**optimisation de la performance** à l'aide du *biofeedback* (mesures périphériques et EEG).

Les cadres et les professionnels sont fréquemment exposés à un niveau élevé de stress, de pression, d'exigences de rendement et de performance. Leur réalité s'apparente à celle des athlètes de haut calibre. Afin d'optimiser leur fonctionnement et leur performance, un nombre croissant de ces derniers ont recours au *biofeedback*, ou rétroaction biologique.

Cette méthode qui s'appuie sur de très nombreuses recherches scientifiques a permis d'importantes améliorations chez les utilisateurs provenant de la scène sportive, artistique ou du monde des affaires.

Utilisé aux États-Unis et en Europe depuis plus de quarante ans, le *biofeedback* vise l'apprentissage de l'autorégulation psychophysologique, ce qui permet de réduire le stress et d'améliorer la qualité de vie. Cela se traduit inévitablement par la réalisation du plein potentiel.

Notre service personnalisé d'**optimisation de la performance** propose une évaluation complète, l'établissement du profil psychophysologique et des séances d'entraînement avec des professionnels (M.D., Ph. D.). Adapté aux besoins spécifiques de chaque participant, il complète avantageusement notre gamme de produits existants.

Les plus grands athlètes ont déjà leur entraîneur personnel, pourquoi pas vos hauts potentiels!

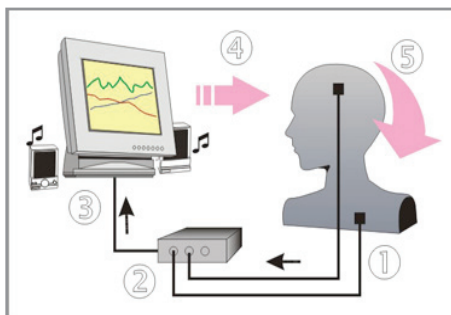
Dans ce numéro, nous vous présentons le *biofeedback*, ses mesures et ses applications.

Bonne lecture!

Richard M. Matte, M. Ps., CRHA
Psychologue industriel et de la santé

Une définition imagée

Aimeriez-vous savoir et même voir littéralement comment votre corps réagit en situation de stress?



C'est exactement ce que nous montre le *biofeedback*. Lorsque nous sommes stressés, notre rythme cardiaque s'accélère, nous transpirons, nos muscles se contractent, etc. Visualiser les changements qui surviennent dans notre corps

nous aide à en prendre conscience. Il est alors plus facile de développer des stratégies efficaces pour modifier nos attitudes et nos comportements.

Ces changements sont mesurés à l'aide de capteurs posés à la surface du corps. Les signaux physiologiques sont transmis à un ordinateur qui les convertit en informations auditives et visuelles, les rendant facilement interprétables.

L'entraînement se déroule sur une base individuelle et est guidé par un professionnel. Toutefois, avec la pratique, le participant arrivera à répéter l'expérience par lui-même, sans l'aide des équipements ou d'un guide.

Il est important de noter qu'une fois que le participant aura acquis un nouveau comportement, il le conservera.

Le *biofeedback* est validé par de très nombreuses études scientifiques qui démontrent, entre autres, que la maîtrise de nos réactions tend à augmenter la productivité tout en procurant un état de mieux-être.

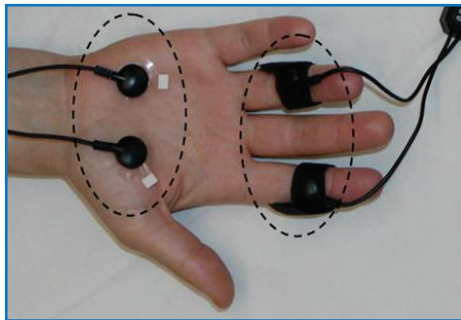
Petite histoire

Le terme *biofeedback* a été créé en 1969 pour décrire des expériences qui ont débuté dans les années quarante. Des sujets s'entraînaient à modifier leurs activités cérébrales, leur pression sanguine, leur tension musculaire, etc., des activités que l'on croyait alors involontaires.

Quelques mesures couramment utilisées

Le **biofeedback** mesure différents signaux physiologiques.

- Des capteurs posés sur les doigts, la paume de la main ou le lobe de l'oreille mesurent les signaux suivants :
 - la température
 - le volume sanguin périphérique
 - la conductance cutanée
 - le rythme cardiaque.
- Une ceinture placée autour de la poitrine ou de l'abdomen mesure les variations durant la respiration.



La **cohérence psychophysologique**, une des dimensions du **biofeedback**, est de plus en plus utilisée pour gérer le stress et réduire l'anxiété.

Notre rythme cardiaque s'accélère à l'inspiration et décélère à l'expiration. L'écart entre les battements cardiaques varie imperceptiblement, mais constamment : c'est la variabilité de la fréquence cardiaque. Celle-ci peut être cohérente ou chaotique. Nous aborderons ce sujet en détail dans notre prochain numéro.

Le **biofeedback EEG (ou neurofeedback)**, une des applications du **biofeedback**, mesure l'activité cérébrale à l'aide de capteurs posés sur le cuir chevelu.

Le **biofeedback EEG** permet, entre autres, de rehausser les ondes cérébrales qui correspondent à un état de relaxation (ondes alpha). De plus, il permet de diminuer les ondes responsables des pensées incessantes ou qui nous gardent éveillés la nuit (ondes bêta).

Nous expliquerons en détail dans un prochain numéro toutes les facettes fascinantes du **biofeedback EEG**.

Les applications actuelles

De très nombreuses études scientifiques ont clairement démontré l'efficacité du **biofeedback** dans le soulagement ou le traitement d'une multitude de problèmes reliés à la santé. En voici quelques exemples :

- hypertension artérielle
- stress sévère et anxiété
- trouble déficitaire de l'attention (enfant/adulte)

Cette approche est régulièrement utilisée comme méthode d'entraînement par les athlètes, les professionnels et les gestionnaires dans le but :

- d'optimiser leur performance
- de gérer leur stress
- d'augmenter leurs capacités cognitives

À l'été 2008, l'Inde a remporté sa première médaille d'or aux Jeux olympiques dans la compétition de tir à air comprimé. Abhinav Bindra s'entraînait à contrôler sa respiration, fréquence cardiaque, etc., et à tirer uniquement lorsque la combinaison idéale se présentait.

A.C. Milan, l'équipe italienne de soccer, a investi 40 millions \$ dans l'installation d'une salle comptant 11 stations pour permettre aux joueurs de s'entraîner à l'aide du **biofeedback** avant et après les parties. En plus de ses victoires, l'équipe a réduit les blessures de 90 %.

Depuis plus de 20 ans, les astronautes de la NASA utilisent le **biofeedback** pour s'entraîner sur des problèmes comme le mal de l'air et l'isolement.

Sans parler d'Alexandre Bilodeau, médaillé d'or aux Jeux olympiques d'hiver de Vancouver 2010, qui avoue que le **biofeedback** lui a permis d'augmenter sa concentration et a fait toute la différence dans l'obtention de sa médaille.

Conclusion

Le **biofeedback** est un excellent outil pour optimiser sa performance, quel que soit notre niveau ou domaine d'expertise. Toutefois, vous êtes le seul responsable de votre réussite. C'est votre participation active à l'entraînement qui fera toute la différence.

Pour en savoir plus

- sur nos services : www.matteic.com
- sur le **biofeedback** :
www.passeportsante.net
www.biofeedback.fr



MATTE Groupe conseil
DÉVELOPPEMENT DES INDIVIDUS ET DES ORGANISATIONS

Recherche de cadres
Évaluation du potentiel
Coaching de gestion
Transition de carrière
Optimisation de la performance

Membre de **I.I.C. Partners**

Société présente dans 31 pays

2001, rue University
Bureau 1550
Montréal (Québec) H3A 2A6
Téléphone : 514 848-1008
Télécopieur : 514 848-9157
admin@matteic.com

Membre de **gps**
www.gp2s.net

Les articles sont de nature générale et ne sauraient constituer des conseils. Tous droits réservés. Reproduction permise avec citation de la source.