

# Se mettre à l'écoute de son cerveau

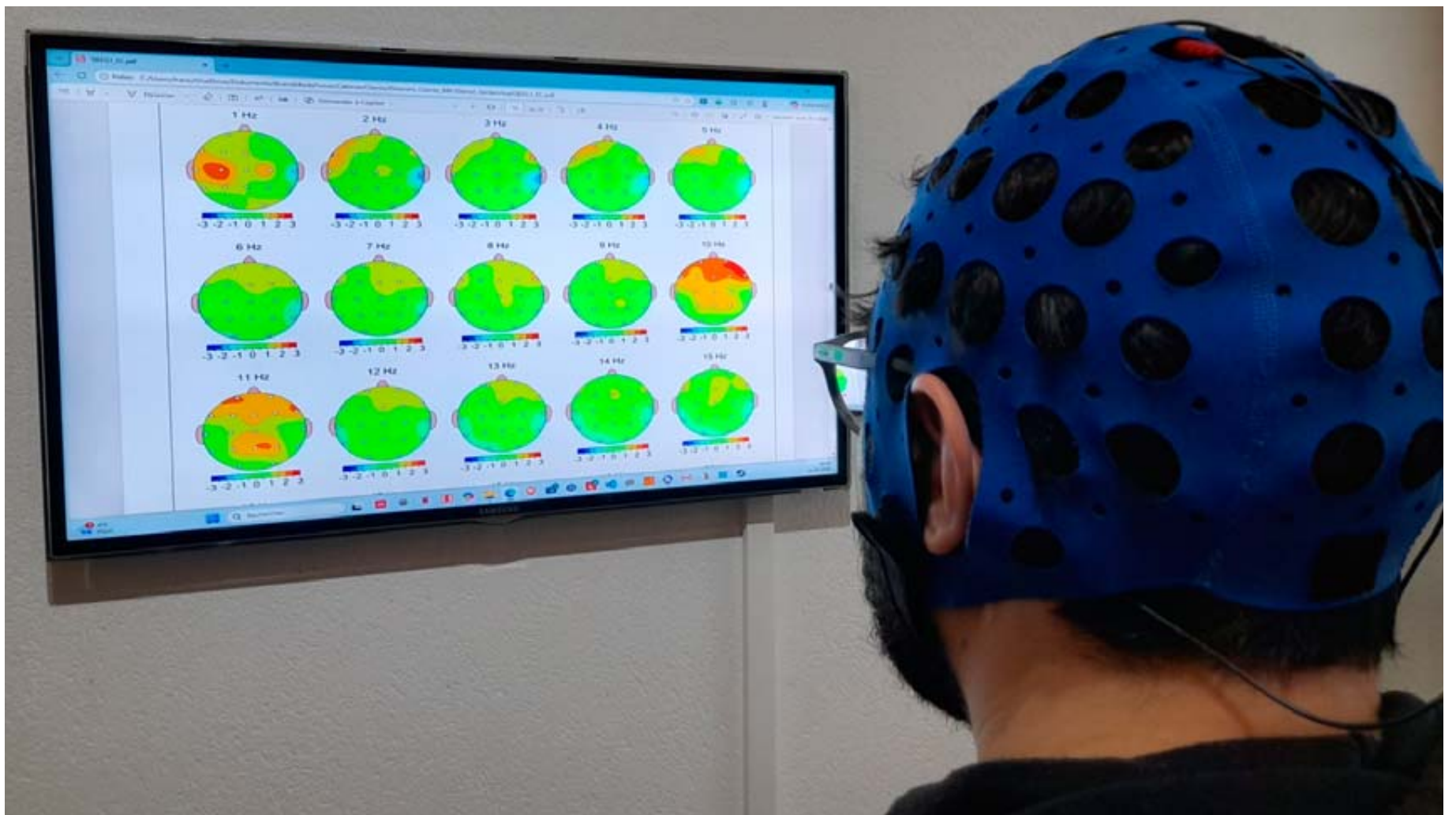
**SANTÉ** Sensibilisées aux enjeux de santé mentale, de plus en plus de personnes se tournent vers le biofeedback et le neurofeedback. Le point chez un spécialiste de ces méthodes thérapeutiques à Yverdon.

PAR ROBIN BADOUX

De plus en plus, la santé mentale est remise au centre des préoccupations avec des semaines, des mois ou des actions ciblées de sensibilisation menées auprès de la population. Depuis 2022, le Département de la santé et de l'action sociale (DSAS) met ce thème à l'honneur tous les ans entre septembre et octobre. «La santé mentale concerne tout le monde, elle est aussi importante que la santé physique», rappelle-t-il. Il faut dire que le bon fonctionnement du cerveau est scruté depuis déjà de nombreuses années et des filières d'études en neurosciences existent dans la plupart des grandes universités suisses, comme à Lausanne et à Genève. Les recherches dans le domaine ont peu à peu amené l'établissement de méthodes qui semblent faire leurs preuves pour prendre soin de sa santé mentale: le biofeedback, ou rétroaction biologique, et son extension le neurofeedback, ou rétroaction neurologique. Derrière ces anglicismes se cachent des méthodes d'entraînement du cerveau dans un but thérapeutique ou de performance encore peu connues en Suisse. Dans le Nord vaudois, ils ne sont que deux à mettre ces méthodes en pratique, que ce soit pour accompagner des sportifs d'élite, des enfants en difficulté ou soutenir des particuliers. Il y a d'un côté le cabinet Neuroolutions de Nathalie de Montmollin, et de l'autre Brain & Body Focus, fondé par Francesco Di Muccio, tous deux certifiés au Registre de médecine empirique (RME). Parallèlement, il est possible de trouver sur le marché des appareils munis d'électrodes et liés à des applications pour se rendre compte soi-même des activités de son cerveau et de tenter de les réguler.

## Un travail de l'esprit

Le biofeedback - les assurances retiennent surtout le terme anglais - est employé pour ce qui concerne les activités corporelles, respiratoires, musculaires ou cardiaques. Le neurofeedback se concentre sur le cerveau et les maux qui lui sont liés: stress, anxiété, dépression, trouble du sommeil, par exemple. Dans les deux cas, il s'agit de se rendre compte de son activité corporelle ou mentale pour réagir et entraîner son système nerveux via des électrodes donnant à la personne diverses données sur son état. De quoi devenir aussi extralucide que la Lucy du film de Luc Besson? «Ce n'est pas une solution magique, pré-



Chez Brain & Body Focus, un bonnet muni d'électrodes permet d'avoir une description précise de l'activité de son cerveau. ROBIN BADOUX

vient Francesco Di Muccio, sis depuis avril 2025 à la rue du Midi. Certaines personnes pensent que les électrodes font le travail, mais il s'agit principalement d'une méthode d'entraînement. Le neurofeedback mesure l'activité électrique du cerveau et la retranscrit en temps réel à la personne. C'est ensuite un apprentissage qui dépend de la capacité des gens à changer leur fonctionnement et à travailler leur état.» Concrètement, le neurofeedback dresse une carte du cerveau révélant les zones d'acti-

tivités cérébrales. Une carence, ou au contraire, un trop-plein d'activité à certains endroits sont alors symptomatiques de certains maux. «Cela dépend des individus, mais généralement le stress et l'anxiété interviennent quand la personne ne parvient pas à ralentir son activité cérébrale. D'un autre côté, les troubles de l'attention sont souvent provoqués par des ondes cérébrales trop lentes. L'enjeu pour ces personnes consiste alors à trouver comment réguler les activités de leur cerveau.»

## Sans risque?

Apprendre à réguler son cerveau, certes, mais comment? Diverses méthodes existent. Dans le cabinet de Francesco Di Muccio, le patient doit suivre une vidéo alors que son activité cérébrale, ou corporelle, est scrutée en continu. Si le cerveau n'est pas dans les bonnes dispositions, la vidéo s'assombrit. A la personne alors de trouver comment relancer la lecture. «Cela se fait par tâtonnement. Ensuite, de manière inconsciente et implicite, la personne va se mettre

elle-même dans les bonnes dispositions.»

La tendance pour le bio et neurofeedback reste encore assez marginale, mais les deux spécialistes d'Yverdon remarquent un engouement de plus en plus prononcé lié à la sensibilisation aux enjeux de santé mentale et à la démocratisation des appareils et applications pour scruter l'activité de

d'avoir des maux de tête si on passe trop de temps devant l'écran ou de développer de mauvais réflexes si on choisit d'appliquer la méthode à la maison», appuie Francesco Di Muccio.

## Pas pour tout le monde

Biofeedback et neurofeedback ont l'avantage de pouvoir s'adresser à tous les âges. Cependant, la méthode se révèle inefficace dans environ 30% des cas. «Il faut que la personne soit capable de se mettre dans les bonnes dispositions, d'être capable de métacognition, soit de pouvoir penser à comment elle pense. Pour certains, c'est difficile d'analyser comment fonctionne leur propre corps.» Le spécialiste précise encore que l'approche se doit d'être pluridisciplinaire pour traiter certains troubles. Elle ne devrait pas être l'unique recours pour soigner une dépression, par exemple. A noter que le biofeedback est considéré comme une méthode thérapeutique complémentaire en Suisse et est donc remboursé par certaines assurances en cas de rendez-vous chez un thérapeute. A garder à l'esprit. «C'est un outil formidable pour faire connaissance avec son système nerveux. Au lieu de subir le stress, l'anxiété ou autre, on devient vraiment maître à bord», conclut Nathalie de Montmollin.



Avec le neurofeedback, Francesco Di Muccio propose d'apprendre à apprivoiser le cerveau. ROBIN BADOUX

«C'est un outil formidable pour faire connaissance avec son système nerveux.»

NATHALIE DE MONTMOLLIN  
NEUROOLUTIONS

son cerveau. «Les neurosciences sont assez tendances en ce moment, ce qui contribue à démocratiser cet outil», ajoute Nathalie de Montmollin, logopédiste installée depuis 2001 sur la place Pestalozzi et qui a ajouté le neurofeedback en complément de son métier en 2020. «J'ai aujourd'hui, toujours plus de travail en neurofeedback, qui devient presque mon activité principale.» Une méthode qui présente des risques? «La méthode est non invasive et non médicamenteuse. Les seuls risques sont