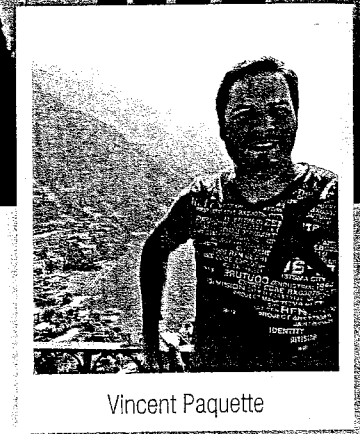


ÉCOUTEZ VOTRE CORPS ET OPTIMISEZ VOTRE POTENTIEL

PAR MYLÈNE GRÉGOIRE



Vincent Paquette

Idéalement, travailler ne devrait pas simplement vouloir dire gagner de l'argent. Encore plus important, travailler devrait désigner la réalisation d'une activité qui nous intéresse, pour laquelle nous nous sentons compétent, qui remplit le sentiment d'utilité et surtout qui donne un sens à notre vie.

Dr Vincent Paquette, neuropsychologue et psychologue, a créé l'Institut PsychoNeuro afin d'aider les travailleurs à comprendre l'origine de leurs difficultés et les aider à trouver la façon personnalisée d'optimiser leur performance. Pourquoi est-ce si difficile de garder la concentration dans les réunions? Pourquoi est-ce si long à démarrer un travail? Pourquoi est-ce si facile de procrastiner? Pourquoi les ruminations sont-elles si envahissantes au travail? Pourquoi est-ce si difficile de décider? Pourquoi le stress nous mine à ce point et nuit à nos performances? Pourquoi est-ce si difficile d'écouter notre corps qui nous donne des signes avant-coureurs d'épuisement? Dois-je accepter la promotion qui représente davantage de gestion?

Que ce soit la gestion de notre personnel ou de nos propres émotions, ce n'est pas tout le monde qui a accès au mode d'emploi ou qui l'a lu. Cela peut entraîner des difficultés et de mauvaises décisions peuvent en découler. Par conséquent, le stress peut augmenter, le doute s'installer, la confiance chuter, la surcharge et l'épuisement surgir. Le remède rapide? Les pilules?

Approche humaine et multidisciplinaire

De nature calme et réfléchi, Dr Paquette affirme que depuis l'introduction des médicaments comme traitements de premier choix, l'accent a été mis sur l'identification et le traitement des symptômes (conséquences). De moins en moins de temps est consacré à l'identification précise des facteurs personnels, psychosociaux et biologiques qui ont provoqué et qui maintiennent les difficultés (causes). L'approche humaine et multidisciplinaire de l'équipe de Dr Paquette permet de comprendre les gens dans leurs dimensions tant neurologiques et hormonales que psychologiques et spirituelles. En plus d'une investigation de l'histoire de la personne, Dr Paquette a développé plusieurs techniques pour optimiser l'efficacité des travailleurs. En voici quelques-unes.

Mesurer directement l'activité du cerveau

Dr Paquette est l'un des seuls neuropsychologues certifiés au Québec qui mesure directement l'activité électrique du cerveau de ses clients dans le but de leur faire comprendre le fonctionnement de leur ordinateur central.

Dans un premier temps, l'état mental du cerveau est analysé à l'aide de la technique appelée l'électroencéphalographie quantitative (EEGQ). À l'aide d'un bonnet auquel sont fixés

des capteurs (simplement placés au cuir chevelu), l'intensité de l'activité électrique du cerveau est comparée à celle d'une base de données normatives. Cela permet d'identifier les anomalies au niveau du fonctionnement de certaines régions cérébrales et de la fonction psychologique sous-jacente. Est-ce que le rythme cérébral est trop lent ou trop rapide? Est-il stable ou entrecoupé? Est-ce que le rythme cérébral peut diminuer rapidement et suffisamment en fermant les yeux? Cela peut parfois mettre en évidence un trouble déficitaire de l'attention, une commotion cérébrale, un profil insomniaque et indiquer une vulnérabilité à l'anxiété, à la dépression et à l'épuisement. En comprenant les propriétés du système nerveux de la personne, on peut mieux comprendre sa réaction au stress : Combattre, éviter, ou rester figer?

Burnout : un court-circuit dans le cerveau?

Dr Paquette a fait une découverte étonnante. Plusieurs travailleurs qui ont souffert d'un burnout arrivent souvent à identifier le moment précis où leur épuisement a commencé, comme si quelque chose s'était brisé dans leur cerveau. Lorsqu'il leur demandait de localiser dans leur tête l'endroit de cette douleur, les résultats de l'EEGQ confirmaient l'endroit. Dr Paquette interprète ce phénomène comme une surcharge électrique (surmenage) qui a amené un court-circuit. Même si les conséquences observables

sont souvent des symptômes de dépression, le burnout se distingue par la persistance des symptômes qui peuvent même devenir permanents. Lorsqu'il y a un court-circuit dans le cerveau, d'autres régions tentent de compenser. Dr Paquette mentionne qu'il est possible de rétablir l'activité du circuit électrique à l'aide du neurofeedback.

Neurofeedback : optimiser l'esprit

Le neurofeedback consiste à fournir un feedback de l'activité électrique des neurones du cerveau dans le but d'apprendre à la modifier. Il vise à rétablir une activité normale à l'endroit où les anomalies avaient été identifiées. L'activité électrique est enregistrée par un capteur placé sur la tête et est immédiatement envoyée à l'ordinateur sous forme de feedback visuel ou auditif. Par exemple, plus le rythme cérébral est rapide, plus le volume de la musique augmente. Chaque fois que le rythme cérébral n'est pas stable et qu'une distraction fait perdre la concentration, la musique arrête. Cette distraction peut être une rumination, une inquiétude ou toutes pensées non reliées à la tâche. Ainsi, la personne apprend à amener son rythme cérébral dans l'état désiré en fonction du contexte. Le neurofeedback permet aux gens d'améliorer leur concentration, leur réaction affective, leur mémoire, leur créativité, leur intuition et leur processus de réflexion. Il s'assure aussi que le cerveau est capable d'atteindre un état réel de repos récupérateur.

L'équipe de Dr Paquette utilise cette méthode quotidiennement pour aider ses clients à pallier les difficultés de la vie. Elle l'utilise par exemple pour évaluer la capacité de retour au travail de personnes qui ont souffert de dépression majeure. Elle traite également des gens souffrant d'un déficit d'attention, ceux qui sont affectés par la douleur, ceux aux prises avec des troubles d'anxiété et ceux qui ont souffert d'un épuisement professionnel (burnout).

En affaires, le neurofeedback constitue un outil de choix pour aider les gestionnaires à performer. Puisque nous avons tous des réactions différentes au stress, Dr Paquette peut arriver à décrire le profil de chacun face au stress. Certains peuvent figer devant un stresser, comme s'il n'y avait plus de charges électriques. À ce moment, il faut stimuler le cerveau plutôt que le ralentir. Pour ceux qui sont toujours prêts à attaquer et dont le cerveau refuse de retrouver un niveau de base calme sur commande même lorsque le stresser n'est plus présent, il faut absolument retrouver la capacité de calmer le mental avant qu'il y ait court-circuit.

Biofeedback : calmer le corps et les émotions

En ce qui a trait au biofeedback, cette fois-ci, les capteurs sont placés sur le corps afin de mesurer le rythme cardiaque, le rythme respiratoire, la tension musculaire, la température du corps ou la conductance cutanée (mains moites). Tout comme le neurofeedback, l'objectif du biofeedback est de fournir un feedback de l'activité biologique du corps afin de la modifier. Les interventions de biofeedback aident à prendre conscience des réactions physiologiques de notre corps à la suite d'une pensée ou d'une situation vécue et d'apprendre à les contrôler. C'est comme si la conscience pouvait voir sur un tableau de bord l'état du corps pour ainsi mieux décider quel paramètre modifier.

Cette méthode est utilisée pour entraîner notamment les professionnels, les gestionnaires, et les athlètes afin d'optimiser leur performance, diminuer leur stress et augmenter leurs capacités cognitives. En effet, les professionnels et les gestionnaires sont souvent exposés à beaucoup de stress devant les exigences imposées par les dirigeants d'entreprises. Leur niveau de stress est comparable à celui des athlètes qui doivent performer pour se hisser au premier rang. Dans notre société de performance, l'accent est tellement mis sur l'efficacité de la tâche à accomplir qu'on oublie souvent les signaux d'alarme du corps. En biofeedback, la personne prend conscience en temps réel de la partie du corps qui réagit le plus rapidement face à l'exposition au stresser. Par conséquent, elle apprend à calmer ce signal.

La cohérence cardiaque est une des techniques de biofeedback les plus utilisées par l'équipe de Dr Paquette. Chez une personne, on mesure la fréquence de la respiration optimale (ex. : inspiration 4 secondes, expiration 6 secondes) à utiliser afin que son rythme cardiaque diminue le plus possible. La respiration abdominale et le rythme cardiaque doivent être en cohérence. Le stress et toutes les émotions négatives augmentent le rythme cardiaque et, par conséquent, augmentent aussi le rythme respiratoire. Lorsqu'on en prend conscience, notamment à l'aide du biofeedback, on doit respirer de façon optimale afin de diminuer le rythme cardiaque. De plus, exposée au stresser, la personne apprend à retrouver un rythme cardiaque normal par la respiration consciente optimale. Cette approche permet également de s'assurer que son « état de repos » est réellement récupérateur.

L'équipe de Dr Paquette se fera un plaisir d'optimiser votre potentiel au travail et dans votre vie! ✂



Redécouvrir la liberté
d'être et d'agir

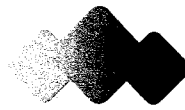


INSTITUT
PSYCHONEURO
INSTITUTE

Équipe du Dr Vincent Paquette, M.Sc., Ph.D.
Neuropsychologue et psychologue

- Évaluation psychologique
- Évaluation neuropsychologique
- Évaluation en électroencéphalographie quantitative
- Psychothérapie
- Biofeedback / Neurofeedback
- Coaching
- Traitement par EMDR
- Hypnothérapie
- Ostéopathie
- Supervision
- Formation
- Conférencier

www.institutpsychoneuro.com



MATTE Groupe conseil

RECHERCHE DE CADRES ET COACHING

RECHERCHE
DE CADRES

Recherche de cadres et de professionnels
Assistance à la sélection
Évaluation du personnel

COACHING

Coaching de gestion
Coaching de carrière
Coaching d'intégration
Coaching d'optimisation de la performance

« PROFONDEUR ET QUALITÉ
POUR RÉALISER
VOTRE PLEIN POTENTIEL »

514.848.1008
www.matteic.com

