

Neurofeed-back EEG

Le neurofeedback par électroencéphalographie (EEG) est couramment utilisé, notamment outre-Atlantique, dans le but d'améliorer ses capacités cérébrales. Dans un cadre de psychothérapie, il semble s'être révélé utile dans l'accompagnement de l'anxiété et de l'alcoolisme.

Dans un article publié dans la revue Lancet Psychiatry en juin 2016¹, Robert Thibault et Amir Raz, chercheurs à l'Université McGill, décrivent une expérience de neuro-feedback placebo (simulé), et montrent qu'elle permet d'obtenir la même amélioration qu'un véritable traitement officiel standard ...

Du coup, ils ont passé en revue les études disponibles sur cette méthode, et ont fini par conclure que les améliorations obtenues relèvent de l'effet placebo ...

Des études s'effectuent actuellement sur une nouvelle méthode de neurofeed-back par IRM fonctionnelle, qui semblerait plus efficace.

GP : Maintenant, les pratiques régulières de sophrologie et de méditation ont fait la preuve de leur efficacité depuis quelques millénaires ... du coup nous hasardons un conseil : pourquoi faire compliqué et cher, même si c'est plus moderne, quand on peut faire simple ...

¹ [http://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(16\)30040-2/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(16)30040-2/abstract)