

Le neurofeedback

L'alternative de l'avenir au Ritalin

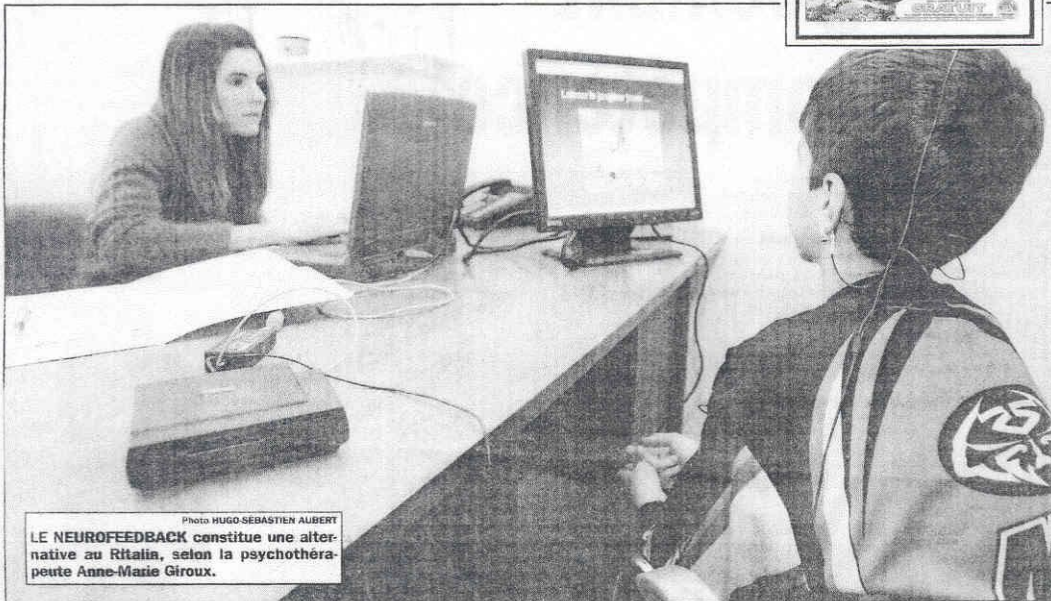


Photo HUGO-SÉBASTIEN AUBERT
LE NEUROFEEDBACK constitue une alternative au Ritalin, selon la psychothérapeute Anne-Marie Giroux.

Un nouveau traitement de l'hyperactivité pourrait détrôner le Ritalin, au cours des prochaines années.

SÉBASTIEN MÉNARD

Le neurofeedback, une approche particulièrement populaire en Europe, commence à faire son chemin au Québec. Il s'agit d'un traitement non médicamenteux du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH).

« Je pense que c'est l'alternative de l'avenir au Ritalin », lance la psychothérapeute Anne-Marie Giroux, qui pratique le neurofeedback (ou biofeedback) dans une clinique médicale de Montréal.

La semaine dernière, une enquête

publiée dans les pages du *Journal* révélait que les enfants québécois sont, de loin, les plus grands consommateurs de Ritalin au pays. Toutes proportions gardées, ils en prennent trois fois plus qu'en Colombie-Britannique.

« Souvent, ce sont les écoles qui exigent le Ritalin, mais le neurofeedback fait en sorte que les enfants souffrant de TDAH ressentent moins le besoin de prendre ce médicament », soutient Anne-Marie Giroux, qui rencontre chaque semaine une quarantaine d'élèves

hyperactifs.

Habitude cérébrale

Le principe du neurofeedback est plutôt simple : il s'agit d'entraîner le cerveau à se concentrer. « Il faut recréer une habitude que l'on a perdue », dit M^{me} Giroux.

Pour y arriver, on installe des électrodes au-dessus de certaines zones cérébrales.

Lorsque l'enfant se concentre, l'activité du cerveau devient suffisamment intense pour activer la projection d'images et la diffusion de sons, sur un écran situé devant lui.

« C'est une sensation tellement agréable que le cerveau s'entraîne

pour continuer à la ressentir », assure la thérapeute.

Il faut compter une quarantaine de séances avant d'observer une amélioration dans le comportement de l'enfant, indique Anne-Marie Giroux. « Certains jeunes peuvent devoir continuer à prendre du Ritalin, reconnaît-elle, mais plusieurs autres n'en consomment plus. Ils sont plus concentrés et ont une meilleure estime d'eux-mêmes. »

Le neurofeedback n'a pas encore fait l'objet d'études reconnues par la communauté médicale au Canada. La thérapie a cependant fait l'objet d'enquêtes concluantes en Europe et aux États-Unis.