

Votre cerveau fonctionne-t-il correctement ? Découvrez la méthode d'entraînement cérébral qui va tout révolutionner

Difficultés à s'endormir ou à passer des nuits paisibles, concentration en berne, baisse de l'estime de soi, sentiment d'être dépassé(e) par les événements, stress et anxiété, migraines intenses, sensation de mal-être... et si tous ces maux venaient de notre cerveau ?

Lorsque la vie nous bouscule, que nous faisons face à des changements importants, notre cerveau a parfois du mal à s'adapter et à rester au top de sa forme. Les troubles s'accumulent alors au quotidien, sans que nous parvenions à mettre le doigt sur l'origine du problème.

Heureusement, cette situation n'est pas une fatalité ! Il existe une technique très douce d'entraînement cérébral, déjà pratiquée depuis plusieurs années aux Etats-Unis : **le neurofeedback dynamique** (Méthode NeurOptimal®). Des professionnels de haut niveau (artistes, sportifs, cadres d'entreprise...) l'utilisent régulièrement avec succès pour développer leurs capacités intellectuelles, physiques et sportives.

A Nantes, elle est pratiquée par [Anne Gobled](#), une coach certifiée et spécialisée en développement professionnel.



Booster le fonctionnement du cerveau pour aller vers un équilibre physique et psychologique optimal

Il existe plus d'une centaine de troubles à large spectre (de la capacité d'attention jusqu'au système immunitaire) qui peuvent être révélateurs d'un dysfonctionnement du cerveau.

Le neurofeedback dynamique NeurOptimal® va permettre d'obtenir une grande variété de changements en améliorant :

- La mémoire,
- La concentration,
- Le sommeil,
- L'acuité mentale,
- Les performances physiques et intellectuelles,
- La gestion du stress,
- L'estime de soi et la confiance,
- La gestion des anxiétés liées aux performances intellectuelles et sportives,
- La capacité d'apprentissage,
- La remise en forme du cerveau,
- La capacité à s'adapter aux événements,
- ...

Concrètement, tout se passe à l'intérieur du cerveau de la personne.

Anne Gobled précise :

« Les effets du neurofeedback dynamique, en ayant lieu au niveau le plus basique du mode non conscient, permettent de faire revenir rapidement le cerveau dans sa zone de bon fonctionnement de base. »

Les autres fonctions supérieures, cognitives, émotionnelles, sont de facto améliorées. Et comme le système nerveux communique avec tous les autres systèmes du corps (hormonal, immunitaire...), c'est tout le corps qui fonctionne mieux et on constate des effets positifs dans de très nombreux domaines.

C'est aussi pour cela que cette méthode s'applique à tous, **du bébé jusqu'aux personnes âgées** ! Il suffit d'avoir envie d'améliorer son quotidien pour pouvoir pratiquer des séances d'entraînement cérébral.

Des séances tout en douceur et sans effort

En tant que "Neuro-Coach", comme elle s'amuse à se décrire, Anne estime neurofeedback dynamique® et coaching comme deux méthodes complémentaires. Lorsqu'une personne est en transition, submergée par les différentes missions à accomplir, elle peut parfois se sentir fatiguée ou débordée. Le neurofeedback dynamique® est alors un outil de soutien qui va amplifier le processus de coaching.

Durant une séance, le cerveau est libre de corriger ce qu'il doit corriger, au moment où il le fait. C'est lui qui choisit de rééquilibrer tel ou tel domaine.

Dans tous les cas, grâce à la puissance de la méthode Neuroptimal®, les personnes ne se contentent pas d'atteindre leurs objectifs : elles vont bien au-delà d'un point de vue Bien-être.

La bonne nouvelle, c'est que pour pratiquer cet entraînement cérébral, il n'y a rien à faire !

Tranquillement installée dans un fauteuil relaxant, la personne écoute de la musique : relaxante, rock, classique, jazz, rap...peu importe, ce qui compte c'est avant tout d'avoir du son.

Des capteurs enregistrent alors l'activité électrique du cerveau. Le logiciel NeurOptimal® et les neurones font une "danse mathématique" qui permet au cerveau de s'autoréguler vers un modèle plus naturel, détendu et efficace.

Après une **séance de 33 minutes**, les personnes se sentent régénérées, détendues et dans un état de présence mentale supérieure.

Neuroptimal® est un outil puissant entièrement automatisé. C'est pourquoi Anne a choisi de mettre son système en location afin que l'entraînement puisse être fait à domicile, et pour toute la famille ! En effet, il faut généralement entre 8 à 10 sessions pour ressentir les effets. La location se fait donc sur 10 jours minimum.

Pour autant, Anne ne laisse pas ses clients à leur dépourvu et sait se rendre disponible par téléphone ou visio pendant toute la durée de la location. C'est d'ailleurs tout l'intérêt d'être accompagné par un coach professionnel dont la qualité d'écoute et de bienveillance viennent renforcer les sessions. A la fin de la période d'entraînement, une heure de coaching est proposée pour permettre de percevoir rapidement et positivement les améliorations.

« Le coaching est l'un des principaux piliers de la réussite d'un programme d'entraînement cérébral en neurofeedback. »

Institut Neurosens

Anne Gobled exerce en tant que praticienne en neurofeedback dynamique® indépendamment du coaching. Bien que son rôle de coach dans l'accompagnement soit important, elle constate que le neurofeedback est un outil complémentaire et accélérateur du processus de coaching pour atteindre plus rapidement ses objectifs et améliorer ses performances.



Anne Gobled, le coaching en français et en anglais

Parce qu'elle parle anglais couramment, Anne peut accompagner les personnes qui le désirent (les expatriés par exemple) dans cette langue.

Mais que ce soit dans la langue de Molière ou dans celle de Shakespeare, elle garde le même objectif : accompagner ses clients vers la réussite de leur projet, grâce à un questionnement précis.

Anne confirme :

« Le coaching est un processus de réflexion et de créativité pour inspirer et maximiser son potentiel personnel et professionnel. Il aide à puiser en soi les ressources de créativité et de productivité jusque-là insoupçonnées. »

Par ailleurs, Anne associe à sa pratique du coaching d'autres outils issus des neurosciences au plus du Neurofeedback Dynamique® : l'EFT (Emotional Freedom technics), techniques de psychologie énergétique et la PNL (Programmation Neuro Linguistique). En effet, elle considère ces méthodes complémentaires. Lorsque l'on est en transition, submergé par les différentes missions à accomplir, on peut parfois se sentir fatigué ou débordé par ses émotions. La PNL, L'EFT et le Neurofeedback dynamique® sont des outils de soutien qui viennent amplifier le processus de coaching.

Elle intervient pour différents types de missions :

- Le coaching professionnel pour réussir une reconversion professionnelle
- Le coaching professionnel pour les porteurs de projet d'entreprenariat
- Le Bilan de compétences
 - BDC pour valider une reconversion professionnelle
 - BDC spécifique porteur de projet entrepreneurial

Membre de [l'ANCRH](#), les bilans de compétences sont finançables par le [CPF](#) (Compte personnel de formation)

A propos d'Anne Gobled, une coach inspirée et inspirante



A 40 ans, Anne est enfin de retour dans sa chère métropole Nantaise après 17 ans d'absence (dont 4 ans en Angleterre). Elle s'est installée à Pont-Rousseau avec sa famille : son mari, le photographe lifestyle [Pierre Gobled](#) et leurs trois filles.

Cette entrepreneure-née, qui a le goût de l'indépendance, a lancé sa première structure en 2008. Elle représentait les acteurs du marché de l'objet promotionnel anglais sur le marché français.

Cette expérience enrichissante lui confirme sa passion pour les échanges humains et culturels, ainsi que les sciences humaines.

En 2018, parce qu'elle a l'impression d'avoir fait le tour de son métier, qu'elle trouve désormais vide de sens, Anne décide d'entamer une reconversion professionnelle. Elle entame son bilan de compétences et, dès le premier entretien, elle comprend que c'est la profession de coach qui l'intéresse.

De belles rencontres successives la conduisent à se former auprès d'un organisme certifié au niveau Européen : l'école Linkup-Coaching. Elle obtient son Master II en Juin 2019 et, en parallèle, elle découvre le neurofeedback dynamique® grâce à une ancienne cliente, praticienne dans cette discipline, retrouvée sur LinkedIn.

Très curieuse de cette méthode, elle perçoit que cet outil peut être un allié redoutable au coaching. Elle se forme et obtient sa certification de praticienne advanced en Mars 2019 auprès de l'Institut Zengar.

Le succès est très vite au rendez-vous.

Puis elle profite du premier confinement pour compléter sa « boîte à outils » et se forme auprès de Noëlle Cassan, à l'EFT (aussi appelé Tapping) : une méthode de psychologie énergétique qui signifie « **Emotional Freedom Techniques** » ou « techniques de liberté émotionnelle ». Lors du deuxième confinement, elle

perfectionne sa technique de PNL avec la formation certifiée Richard Bandler® (concepteur de cet outil formidable de (re)programmation neurolinguistique)

Anne confie :

« Quand on commence à se former à ses techniques, on en découvre une nouvelle à chaque fois. Il ne faut pas s'éparpiller mais compléter sa trousse avec des techniques complémentaires pour créer sa propre technique est tellement enthousiasmant et fascinant ! »

Le but de ses outils complémentaires est de se libérer des freins qui nous empêchent d'atteindre nos objectifs :

- Colère
- Frustration
- Tristesse
- Peur
- Phobie
- Dégoût
- Honte
- Anxiété
- Stress
- Culpabilité

« A travers des « exercices » de visualisations, en jouant avec les cinq sens, on mobilise nos ressources afin de développer des comportements de réussite. En changeant sa perception d'un événement, on change toute la chimie du corps. La PNL est un moyen de communication avec notre inconscient ! »

Aujourd'hui, parce qu'elle a la chance de pratiquer une profession en perpétuel mouvement, Anne continue de se former de façon permanente et continue afin de garantir une pratique conforme et adaptée. Elle est notamment supervisée par un coach et rencontre ses pairs régulièrement pour continuer d'évoluer dans sa pratique.

Anne apprivoise actuellement d'autres outils pour compléter sa palette de méthodes complémentaires afin d'apporter une offre globale à ses clients : Tête, Corps, Cœur.

Pour en savoir plus

Site web : <https://annegobled.com/>

Neurofeedback Dynamique Nantes : <https://neurofeedbackdynamiquenantes.com/>

Facebook : <https://www.facebook.com/annegobledcoaching/>

Instagram : <https://www.instagram.com/annegobled/>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/anne-gobled-426787138/>

Contact Presse

Anne GOBLED

E-mail : contact@annegobled.com

Tel : 06 20 93 56 38