

Titulaire d'une maîtrise en psychologie industrielle et en santé organisationnelle, **Richard Matte** a également effectué des études au niveau de la maîtrise en administration des affaires. Il a œuvré en qualité de conseiller principal et psychologue industriel au sein de deux firmes réputées avant de fonder Matte Groupe conseil en 1988. Richard a réalisé avec succès de nombreux mandats de haut niveau en recherche de cadres et en coaching. Il a récemment innové en mettant sur pied un service répondant à un besoin criant chez les cadres supérieurs, soit le coaching d'optimisation de la performance à l'aide du biofeedback et du neurofeedback. Richard est membre en règle de l'Ordre des psychologues du Québec et de l'Ordre des conseillers en ressources humaines agréés. En plus d'avoir animé régulièrement des conférences et des séminaires de formation en ressources humaines et en mieux-être au travail, il est actuellement président sortant de l'Association des professionnels en santé du travail (APST). Il a également suivi une formation en biofeedback / neurofeedback avec la Biofeedback Certification International Alliance (BCIA) et est certifié InterQualia®.

Dans le cadre du souper-conférence du 24 septembre dernier, M. Matte a présenté ce qu'est le biofeedback et le neurofeedback ainsi que son utilisation dans un contexte de coaching de cadres.

### **Le bio-neurofeedback : sa raison d'être**

Devant les problèmes criant de santé psychologique au travail, corroborés par de nombreuses études, trouver une façon de diminuer la détresse psychologique et d'aider les individus à atteindre un meilleur bien-être au travail apparaît comme nécessaire et ce, surtout chez les cadres. Toutefois, un défi qu'un intervenant peut rencontrer en tentant d'offrir des services professionnels en psychologie est le caractère stigmatisant que peut revêtir un tel service et les préjugés parfois associés au fait de « demander de l'aide ». Le biofeedback est une méthode qui vise l'optimisation de la performance cognitive et qui se veut utile au développement du plein potentiel des cadres et non seulement à réduire des symptômes négatifs. En ce sens, son attrait est important pour une clientèle de cadres.

### **Qu'est-ce que le bio et le neuro feedback?**

Le principe au cœur du *biofeedback* est le fait d'offrir une rétroaction instantanée au participant sur ses réactions corporelles. Il peut s'agir d'indices de stress comme, par exemple, le rythme cardiaque, la respiration et la sudation. Le *neurofeedback* suit la même logique, mais la rétroaction concerne l'activité cérébrale, mesurée par électroencéphalogramme (EEG). L'activité électrique du cerveau est ainsi mesurée, amplifiée et présentée au participant sous une forme visuelle. Étant donné que différentes ondes cérébrales sont associées à différents états psychologiques, le participant apprend à reconnaître ses états et activités internes et à les associer à certaines données issues de la rétroaction fournie. Par la suite, il peut donc apprendre à contrôler son activité cérébrale, ou ses manifestations physiologiques, afin de recréer- ou contrôler- les états psychologiques y étant associés. Le bio-neurofeedback n'a ainsi rien d'ésotérique dans sa méthode et ses outils de mesure (comme l'EEG) ont fait leur preuve depuis longtemps dans le domaine scientifique.

### **L'utilité du bio-neurofeedback**

Une des applications premières du bio-neurofeedback est la gestion du stress. Bien que vivre du stress ne soit pas un problème en soi - cela est même essentiel pour survivre-, l'incapacité à revenir dans un état de calme, sans tension, peut être problématique à long terme pour la santé mentale des individus. En d'autres termes, un déséquilibre ponctuel du système n'est pas dommageable si on permet au corps

de revenir par la suite dans un état d'homéostasie, ou d'équilibre. Le bio-neurofeedback apparaît en ce sens comme un outil facilitant la prise de contrôle de l'individu afin de pouvoir gérer son niveau de stress et les réactions physiologiques en découlant. En s'exerçant avec cette méthode, l'individu développe une capacité de s'auto-réguler et de contrôler ses émotions et ses sensations. Il gagne ainsi une meilleure confiance en soi, ce qui pourra faciliter sa performance ultérieure. L'objectif est d'amener l'individu à agir selon le principe de la pleine conscience.

Le bio-neurofeedback peut ainsi s'avérer utile dans de multiples situations. Certains peuvent s'en servir pour gérer leur colère envers un collègue, d'autres pour mieux maîtriser leur stress lorsqu'ils interagissent avec une figure d'autorité ou doivent faire une présentation orale. Il est aussi possible d'utiliser cet outil pour travailler sur de mauvaises habitudes de travail ou même sur l'adoption de meilleures postures corporelles. Son utilisation peut également s'étendre à un groupe de travail, où par exemple tous les membres d'une équipe pourraient recevoir une séance de bio-neurofeedback en même temps.

### **L'optimisation de la performance**

L'utilisation du neurofeedback dépasse les interventions visant strictement la gestion du stress. Dans plusieurs domaines (sport professionnel, armée, monde du travail), le neurofeedback vise l'optimisation de la performance des individus. Cette technique est ainsi utilisée pour, par exemple, favoriser une meilleure prise de décision, une meilleure capacité de s'exprimer en public ou encore améliorer la capacité de se concentrer sur des activités complexes sur de longues périodes.

### **Conclusion**

En résumé, le bio-neurofeedback comporte de multiples utilisations intéressantes pour les cadres. Bien que son principe de base soit relativement simple, la façon dont on l'utilise peut être d'une grande utilité pour la gestion du stress et l'optimisation de la performance. Il est à parier qu'avec les technologies qui évoluent sans cesse, ses applications iront en s'agrandissant, tout comme sa popularité dans les milieux de travail.

Rédigé par Jean-Simon Leclerc

Doctorant en psychologie du travail et des organisations