Neurofeedback et TDAH
Comprendre et réguler ses émotions

Les fiches Solutions-Ergo

1

🔍 POURQUOI CETTE FICHE ?

Le neurofeedback est régulièrement évoqué dans les parcours de soins d'enfants présentant un TDAH, souvent sur recommandation informelle ou après des recherches parentales. Présenté comme une technique naturelle, non invasive et prometteuse, il suscite à la fois espoir et méfiance.

Cette fiche vise à expliquer ce qu'est réellement le neurofeedback, dans quel cadre il peut être utilisé, et ce que dit (ou ne dit pas) la littérature scientifique à ce sujet.

2

🧠 C'EST QUOI, LE NEUROFEEDBACK ?

Le neurofeedback est une méthode issue de l'électroencéphalographie (EEG).
Il s'agit de mesurer l'activité électrique du cerveau en temps réel, puis de proposer un retour visuel ou sonore à l'enfant pour l'aider à la moduler.

Concrètement, l'enfant est assis, des électrodes posées sur le cuir chevelu. Il regarde un écran où un jeu, une image ou une animation évolue en fonction de son activité cérébrale. Lorsque l'activité ciblée est "appropriée", le jeu avance ; lorsqu'elle ne l'est pas, il se bloque.

👉 L'idée est que le cerveau, par répétition, apprenne à stabiliser certaines ondes cérébrales associées à la concentration ou à l'apaisement.

3

🧩 À QUOI ÇA SERT, ET POUR QUI ?

LLe neurofeedback est principalement proposé pour :

- Le TDA/H (concentration, impulsivité)
- Les troubles anxieux
- Les troubles du sommeil
- Certaines douleurs chroniques, dans une approche plus expérimentale

Dans le cadre du TDAH, le but est d'augmenter les ondes associées à l'attention soutenue (ondes bêta) et de diminuer celles liées à la distraction ou à l'hyperactivité (ondes thêta).

4

📌 CE QU'IL FAUT SAVOIR

✔ Le neurofeedback n'est pas une thérapie miracle.
✔ Les études disponibles montrent des effets possibles sur l'attention, mais les résultats sont variables et non supérieurs à un placebo dans certaines analyses.
✔ Il n'est pas recommandé comme traitement de première intention par les sociétés savantes (HAS, AACAP, etc.).
✔ Il peut être envisagé en complément, dans un cadre encadré, avec un professionnel formé, et dans une approche globale.

⚠️ Attention :

- Aucune certification officielle n'encadre la pratique en France.
- Les tarifs sont souvent élevés.
- Certains praticiens font des promesses abusives, sans fondement scientifique.

5

🎯 APPLICATIONS CONCRÈTES

- Certains parents choisissent de tester le neurofeedback quand la médication n'est pas tolérée ou souhaitée.
- Le neurofeedback peut aider certains enfants à mieux percevoir leur état d'activation, mais ne remplace pas une prise en charge éducative, comportementale ou neuropsychologique.
- L'accompagnement parental reste essentiel, même si l'enfant "répond" à la méthode.

6

✅ CE QU'IL FAUT RETENIR

👉 Le neurofeedback est une technique d'entraînement cérébral basée sur l'EEG, utilisée notamment dans le TDAH.
👉 Ses effets sont encore débattus : certains enfants en retirent des bénéfices, d'autres non.
👉 Il ne remplace pas les approches validées, mais peut être exploré avec prudence dans un cadre bien défini.
👉 Vigilance face aux discours commerciaux excessifs : mieux vaut s'appuyer sur des données fiables et des professionnels formés.

Ce document est une ressource informative proposée par Solutions-Ergo. Il ne remplace pas un accompagnement personnalisé.
Sa diffusion est libre à condition de mentionner la source et de ne pas modifier le contenu. Pour en savoir plus ou découvrir nos services : www.solutions-ergo.fr