

DAVID ALERT™

GUIDE DE L'USAGER

Note: Ce guide est une traduction du guide original anglais. Cette version française n'est pas exhaustive et ne correspond pas en tous points à la version anglaise. Nous vous suggérons de l'utiliser conjointement avec le guide original anglais.

Comment utiliser ce guide

Ce guide vous aidera à maximiser les bénéfices de votre expérience ALERT. Il est important de lire ce guide en entier de façon à apprendre à utiliser ce système correctement et à choisir les sessions les plus efficaces selon les symptômes votre enfant.

Le relevé des symptômes ainsi que les sessions furent conçus exclusivement pour le DAVID ALERT par Michael Joyce de *Personal Resource Strategies* au Minnesota. Ils sont le résultat de plusieurs études et ont aidé des milliers d'enfants aux prises avec des défis variés aux niveaux mental, émotionnel, comportemental et académique durant les deux dernières décennies.

Introduction – le TDA et le cerveau

Tout fonctionnement mental comporte un élément d'excitation – l'« éveil » ou la vivacité mentale du cerveau. Le niveau d'excitation du cerveau influence de façon significative la façon dont un défi mental particulier sera relevé. Par exemple, il est presque impossible d'être attentif si le cerveau émet beaucoup d'ondes alpha ou thêta (rêverie). Et il est aussi difficile de s'endormir lorsque le cerveau, les yeux clos, produit des ondes bêta (vigilance) en excès.

Les personnes aux prises avec des problèmes d'attention tels que le trouble du déficit de l'attention (TDA) ou l'hyperactivité (H) éprouvent certaines difficultés à « embrayer » leurs lobes préfrontaux (la partie du cerveau derrière le front). Ces lobes sont le siège de l'attention, de l'intention et du raisonnement logique. Ils fonctionnent faiblement dans le cerveau atteint du TDA/H à cause du flot sanguin réduit et de la production excessive d'ondes alpha ou thêta, particulièrement durant les tâches cognitives (la pensée) et passives (la lecture). Chez les personnes atteintes du TDA/H, il a été démontré que des niveaux élevés de stimulation pouvaient réveiller les lobes préfrontaux, réduisant ainsi l'hyperactivité et la mélancolie et augmentant l'attention. Les personnes atteintes du TDA/H sont habiles aux jeux vidéo stimulants ainsi qu'aux sports d'action. À moins qu'une activité ne soit excitante, les lobes préfrontaux et frontaux perdent rapidement leur vigilance et leur activation. Les ondes thêta et alpha augmentent considérablement et la personne « s'embrume ».

Le TDA/H se produit rarement seul et se retrouve souvent accompagné d'autres conditions telles que la dépression, le trouble oppositionnel provocateur, le trouble de la conduite, le trouble obsessionnel-compulsif, les difficultés d'apprentissage, les troubles anxieux et d'autres problèmes psychologiques, psychiatriques et neurologiques significatifs.

Le stress et l'attention

Dès la naissance, nous commençons à construire ou à détériorer notre système cerveau/corps, dépendamment des causes de stress rencontrées et de la manière dont nous les gérons. Ce système a été conçu pour gérer des stress mentaux, émotionnels et physiques de courte durée et non des stress de longue durée habituellement associés à la vie moderne complexe et occupée. Les niveaux de stress peuvent être affectés de manière significative que les défis rencontrés soient *réels* ou *imaginaires*.

Chez l'enfant, le stress chronique se manifeste souvent parce qu'il est trop occupé, qu'il se sent inadéquat, qu'il a des difficultés scolaires, qu'il est constamment confronté à des parents ou des éducateurs aux comportements impulsifs et aux prises avec le stress général de la vie moderne. Le stress peut causer toutes sortes de troubles ou de maladies incluant l'anxiété, la dépression, l'insomnie, les migraines, le SPM,

l'hypertension artérielle, la fatigue chronique, la fibromyalgie, l'inattention, les troubles de la mémoire et le TDA/H.

Une alimentation déficiente augmente aussi le stress en réduisant l'habilité du cerveau à faire face aux défis quotidiens et en stressant le système surrénalien, augmentant ainsi le stress de l'esprit et du corps. On a démontré que les événements quotidiens ainsi que les habitudes alimentaires sont des facteurs primordiaux dans la plupart de nos défis de santé et de bien-être, incluant les dérèglements mentaux et émotionnels.

Il est généralement assez facile pour les parents et les éducateurs de reconnaître un enfant atteint de TDA/H. Les parents de ces enfants vont typiquement consulter l'aide professionnelle et seront très tolérants des comportements provocateurs de leur enfant. Cependant, lorsqu'un enfant est atteint du TDA/H de légèrement à modérément, celui-ci sera parfois « normal » et parfois un « gamin haïssable ». Ces parents ne réalisent pas que l'enfant a un trouble et assument que celui-ci a constamment besoin de discipline et de punitions. Quoiqu'il en soit, cet enfant présentant un TDA/H léger est à la fois frustré et en colère envers lui-même et la vie en général et ne comprend pas pourquoi il a fait ce qu'il a fait. De plus, à cause du TDA/H, il a de la difficulté à penser rationnellement et clairement et à prendre de bonnes décisions.

Les trois principales caractéristiques comportementales du stress sont l'*impulsivité*, l'*inattention* et l'*hyperactivité*, qui sont aussi les trois principaux symptômes du TDA. Ainsi, le stress supplémentaire des punitions, remarques cinglantes, « échecs » etc. constants ne font qu'empirer la situation. Un enfant présentant un TDA/H léger « retombe » plus souvent qu'un autre présentant un TDA/H sévère parce qu'on attend de ce premier de se comporter et de performer comme les autres enfants. Souvent, cet enfant se sent très anxieux dans cette compétition mentale de notre société très compétitive. **Ce stress supplémentaire ne sert qu'à rendre l'enfant plus impulsif, inattentif et hyperactif.**

D'un point de vue physiologique, le stress empêche une part importante du flot sanguin de se rendre au cerveau et force les surrénales à excréter de dangereuses hormones de détresse (système sympathique), ce qui résulte en une consommation rapide et une perte de vitamines dans le corps. Un stress continu cause plus de dommages que de guérisons dans votre cerveau et votre corps et en conséquence dérègle leur fonctionnement. Un état continu d'anxiété et de surexcitation libère de grandes quantités d'hormone de détresse, ce qui peut provoquer une intoxication cellulaire, comme par exemple dans la façon dont le cortisol libéré par le stress détruit les neurones de l'hippocampe (une région importante du cerveau qui contrôle le stockage et la lecture des souvenirs). L'anxiété cause aussi l'arrêt de la production de sérotonine dans le cerveau et augmente la production de norépinephrine, ce qui peut conduire à un comportement agressif en quelques secondes suite à une pensée ou un événement stressant. Comme la vie peut être perçue comme un effort de coopération entre notre façon de la vivre et la force de notre bagage génétique, il peut être utile de reconnaître l'influence de notre mode de vie sur la qualité de celle-ci.

L'induction audiovisuelle

L'induction audiovisuelle (IAV) est une technique qui produit des pulsations lumineuses et sonores ayant des fréquences spécifiques dans la gamme des ondes cérébrales. Ces pulsations augmentent la production de fréquences appropriées dans le cerveau, ralentit l'esprit agité, augmente le flot sanguin cérébral ainsi que la métabolisation du glucose dans le cerveau de façon à améliorer le fonctionnement des neurones. Cela amène une amélioration de la performance mentale.

Un objectif important de l'induction est la production d'un *état dissociatif* qui est un état de « relaxation profonde semblable au sommeil ». Ce sont les bienfaits de réadaptation du cerveau et du corps produits par cet état semblable à une transe profonde qui font que l'IAV est si utile pour tellement de conditions. Cet état dissociatif peut d'abord être observé par une respiration profonde diaphragmatique. Les mains et les pieds se réchauffent à mesure que les artères se dilatent. La peau deviendra plus rosée à mesure que le flot sanguin augmentera dans le visage et le corps. Ce flot augmentera aussi dans le cerveau. La personne expérimentera des sensations de profonde relaxation et de bien-être à mesure que les bénéfiques neurotransmetteurs seront libérés dans le cerveau. Dans cet état profond, les composés biochimiques régénérateurs (hormones parasymphatiques) du cerveau et du corps de même que les neurotransmetteurs stabilisants tels la sérotonine, les endorphines et la dopamine, sont libérés pour restaurer les fonctions du cerveau. L'IAV contribue à cette restauration en favorisant un flot sanguin cérébral réparateur accru et en encourageant le rétablissement des neurones affaiblis, ce qui permet au cerveau de retrouver son fonctionnement normal.

Cet état profond de régénération induit par l'IAV s'est avéré très utile pour de nombreux défis mentaux, émotionnels et physiques auxquels la plupart d'entre nous font face à un moment ou l'autre dans la vie,

incluant mais sans y être limité : l'anxiété, la dépression, l'insomnie, les migraines, le SPM, l'hypertension artérielle et la fatigue chronique de même que l'amélioration de l'attention, l'apprentissage et le TDA/H.

Lorsque les effets corps-esprit de l'expérience de l'IAV sont pleinement appréciés, cette expérience devient aussi courante et bénéfique que plusieurs autres choses essentielles à la vie telles qu'un sommeil de qualité, une nutrition appropriée, une eau pure et l'exercice. Les recherches suggèrent que de 50 à 95% de la population manque de sommeil. Dans cet autre domaine, l'IAV s'est avérée bénéfique en contribuant au processus régénératif naturel du corps et du cerveau.

Avant de commencer votre session d'IAV ALERT

Parents : Familiarisez-vous avec le DAVID ALERT. Nous suggérons au(x) parent(s) de faire un minimum de cinq sessions avant de présenter l'ALERT à l'enfant. Vos expériences seront utiles comme exemples et pour répondre aux questions que votre enfant pourrait avoir.

Pour que l'expérience de l'IAV soit réussie, il est recommandé de préparer l'environnement de manière à ce qu'il conduise à une expérience régénératrice. Le confort est essentiel.

1. Tamisez l'éclairage de la pièce et veillez à ce que le déroulement de la session soit tranquille, sans interruptions ni perturbations.
2. Couchez l'enfant sur un lit ou un tapis d'exercice ou bien dans un fauteuil inclinable. Toujours soutenir sa tête à l'aide d'un mince appui.
3. Couvrez l'enfant d'une couverture légère. Cela servira à stabiliser et calmer l'enfant et aidera à limiter ses mouvements corporels tout en lui procurant une chaleur adéquate durant la session.
4. Lorsque vous présentez l'ALERT à un enfant, suggérez-lui de se mettre à l'aise et de s'amuser. L'expérience ALERT est plus efficace quand l'enfant l'apprécie. Dites-lui que c'est correct s'il s'endort. Cela lui permettra de lâcher prise et réduira le bavardage intérieur. Ne lui dites jamais que cela l'aidera à « cesser d'être méchant » ou toute autre suggestion négative.
5. Buvez un verre d'eau 15 minutes avant vos premières six à dix sessions pour éviter les nausées et maux de tête légers. La plupart des enfants et des gens stressés manquent d'eau normalement (car le stress augmente la déshydratation). Aussi, soyez certains que l'enfant soit allé à la toilette avant le début de la session.
6. Un moment propice à l'utilisation de l'ALERT est au réveil le matin. Cependant, les sessions du groupe 1 peuvent se faire n'importe quand. Pour les sessions du matin, réveillez l'enfant puis faites-le aller à la toilette et donnez-lui un verre d'eau. Ensuite, remettez-le au lit et commencez la session ALERT. Quel que soit le moment choisi, on s'est rendu compte que l'utilisation de l'ALERT approximativement à la même heure chaque jour était plus bénéfique – suivre une routine. Cela pourra devenir bientôt une « habitude » des plus amusantes et régénératives.
7. L'écoute d'une musique légère ou de sons de la nature via la fiche audio peut améliorer la qualité des sessions. La musique aide l'enfant à participer en lui procurant un objet de concentration. Vous pourriez aussi utiliser des CDs de relaxation. À l'occasion, un livre audio pour enfants pourra fournir un contenu sur lequel focaliser. **Ne laissez pas l'enfant écouter de la musique rock active, du rap ou tout enregistrement ayant un contenu agressif, violent ou négatif.**

L'objectif est d'atteindre la relaxation et la dissociation du cerveau, de l'esprit et du corps, décrite au mieux comme une expérience de pré-sommeil semblable à la transe. On peut observer cela dans la respiration et les mouvements qui y sont rattachés du corps et des muscles faciaux. **La façon de respirer peut être un indicateur-clé de l'état du cerveau, de l'esprit et du corps.**

Variabilité du rythme cardiaque

Après quelques semaines d'utilisation, votre enfant pourrait pratiquer la variabilité du rythme cardiaque (VRC) pour les premières 5 à 10 minutes d'une session (après que vous l'ayez maîtrisée). De longs et profonds cycles respiratoires sont très efficaces pour amener la relaxation et pour augmenter l'afflux de sang au cerveau. Cette technique a été analysée scientifiquement et on a démontré qu'elle pouvait détendre un système nerveux autonome stressé. Le coeur accélère avec chaque inspiration et ralentit avec chaque

expiration. Cette variation du rythme cardiaque se nomme VRC. Une variation typique des battements cardiaques est de l'ordre d'environ 15 battements par minute (bpm). Quand on est stressé, le rythme cardiaque peut descendre quelquefois aussi bas que 3 bpm VRC entrecoupée de pointes élevées aussi hautes que 30 bpm VRC. Cette activité est anormale et exigeante pour le cœur. La technique VRC utilisée est basée sur un cycle respiratoire de 10 secondes (six respirations par minute en inhalant lentement pendant cinq secondes et exhalant lentement pendant cinq secondes). En utilisant la respiration rythmée VRC, portez attention au battement de cœur généré par le DAVID ALERT dans les écouteurs. Inspirez pendant deux pulsations et expirez pendant deux pulsations (pas vos propres battements!). La plupart des sessions commencent à sept cycles respiratoires par minute (28 battements de cœur par minute) et ralentissent à six respirations par minute (24 battements de cœur par minute). Ceci permet à l'utilisateur(trice) de respirer plus rapidement au début d'une session jusqu'à ce qu'il(elle) ait eu le temps de relaxer.

Utilisation du DAVID ALERT

1. Mettez d'abord les lunettes, puis les écouteurs.
2. Voyez à ce que les lunettes soient bien assises sur le nez pour empêcher l'enfant de voir par-dessus et autour des lunettes.
3. Demandez à l'enfant de fermer les yeux. Cela ne blessera pas l'enfant s'il ouvre les yeux durant la session, mais les sessions sont plus efficaces lorsque les yeux sont fermés.
4. Ajustez l'intensité des lumières et le volume des sons à un niveau confortable. Si vous utilisez un lecteur CD ou MP3, ajustez le volume sur le lecteur. Le volume de l'ALERT ne contrôle pas le volume du lecteur.
5. Au début, demeurez avec l'enfant durant toute la session et surveillez les signes qu'il glisse dans l'état de transe (i.e. fréquence, volume et rythme respiratoire, soubresauts). Notez le temps approximatif requis pour dissocier et toute autre observation intéressante. Si l'enfant s'endort, c'est correct. Lorsque l'enfant sera devenu un « entraîneur de cerveau chevronné », il ne sera plus nécessaire de l'observer.
6. Si une session doit être interrompue ou terminée, diminuez l'intensité dans les lunettes et le volume dans les écouteurs ou bien activez le processus « Soft-Off » en appuyant simultanément sur les touches « INT » et « VOL ». Cela empêchera l'enfant de sursauter à cause d'un brusque arrêt de la session et d'avoir possiblement la nausée plus tard.
7. À la fin de la session, enlevez d'abord les écouteurs puis les lunettes avant que l'enfant ne s'assoit. Ne le pressez pas. Donnez-lui quelques minutes pour se « réveiller ». Certains enfants peuvent prendre jusqu'à 30 minutes avant de devenir totalement alertes.
8. Tenez un journal pour noter vos observations à chaque session. Par exemple, lorsque la dissociation se produit, le temps mis à dissocier.

La première session d'IAV de votre enfant

Voici des trucs pour un départ réussi. Gardez l'intérêt de l'enfant en faisant en sorte que le processus soit plaisant, enjoué et relaxe.

- Nous recommandons de débiter avec la session A1. Vous pouvez ajouter un CD de musique légère ou de sons de la nature. Continuez avec cette session jusqu'à ce que l'enfant ait appris à dissocier facilement. Un signe est la respiration diaphragmatique (à partir du ventre qui monte et descend) régulière. Généralement, la respiration profonde se produit spontanément sans l'aide d'instructions formelles. Cela peut prendre jusqu'à 10 sessions avant qu'on puisse observer une dissociation profonde. Il est suggéré que le programme A1 soit utilisé un minimum de six fois avant d'aller plus avant.
- Si, après environ 10 sessions, l'enfant éprouve encore de la difficulté à atteindre ce critère respiratoire, l'entraînement à la VRC pourrait être nécessaire. Montrez à l'enfant à devenir conscient de sa respiration en plaçant une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine, tout en écoutant les battements de cœur dans les écouteurs. Montrez-lui que ses mains vont de haut en

bas à chaque respiration. Dans une respiration correcte, le diaphragme devrait bouger beaucoup et la poitrine peu.

- Voyez la possibilité d'utiliser un « oreiller de respiration » pour apprendre à l'enfant comment respirer. Un *oreiller de respiration* est un oreiller spécifiquement conçu pour renforcer le diaphragme tout en augmentant la conscience d'une respiration diaphragmatique adéquate. Un livre à couverture molle, placé sur le ventre, peut aussi faire l'affaire.
- Si la dissociation se produit facilement après un minimum de six sessions A1, vous pourrez alors poursuivre avec les autres sessions telles que déterminées par le *Relevé des symptômes*.

Sélection des autres sessions à l'aide du Relevé des symptômes.

Le Relevé des symptômes est un outil utile pour identifier le domaine concerné et la session à utiliser. **Le relevé des symptômes n'est pas prescriptif. Il doit être utilisé comme guide général pour déterminer quelles sessions de l'ALERT seraient les plus utiles.**

Complétez le Relevé des symptômes (voir plus loin) avant de commencer votre première session d'IAV et notez les réponses dans un journal. Le cerveau commence à changer et à se restructurer après les premières sessions. Alors, après les premières six à dix sessions A1, complétez le Relevé des symptômes à nouveau et comparez-le avec les premiers résultats pour voir si certains des symptômes ont été réduits. Le Relevé des symptômes est un guide pour choisir la session d'IAV appropriée. Il stimule les parents à se demander « quelle est la prochaine étape logique » en regard des autres aspects de la vie de l'enfant.

Continuez de compléter le Relevé des symptômes après chaque étape de cinq à dix sessions et comparez les nouveaux résultats avec les valeurs d'origine – sans regarder les résultats d'origine avant que le relevé soit terminé.

Tel que mentionné précédemment, le but premier est de produire un état dissocié semblable au sommeil. Bien que la session A1 soit normalement très efficace pour produire cet état, nous recommandons d'utiliser toute session qui accomplit cet objectif le plus facilement pour votre enfant.

En complétant le relevé, encerclez tous les points qui s'appliquent. Puis, écrivez un numéro à côté des trois points les plus révélateurs, le numéro 1 étant le plus préoccupant.

Exemple 1 – La compilation du relevé a pour résultat 8 symptômes du groupe 1 encadrés, 13 symptômes du groupe 2 encadrés et 5 symptômes du groupe 3 encadrés avec, comme points les plus révélateurs, des points du groupe 2 (impulsivité), du groupe 2 (constipation) et des groupes 1 et 2 (agressif). Cela indique que la majorité des défis proviennent du groupe 2, ce qui signifie qu'on devrait utiliser les protocoles RMS (rythme moteur sensitif) (sessions A5, A6 et B1).

Vous pouvez commencer avec A5 pour quelques jours, puis avec une session A1. Ensuite, utilisez A6 pour quelques jours, suivi d'une session A1. Et faites de même avec B1 pour quelques jours, suivi d'une session A1.

Exemple 2 – La compilation du relevé indique l'utilisation des protocoles Bêta (B2 ou B3), mais les points les plus révélateurs indiquent un autre groupe de sessions, par exemple Les sessions sur Instabilité (B4 et B5). Vous devriez considérer l'utilisation de B4 suivi de B5. Utilisez A1 après cinq à dix sessions B4 et B5, ou entre d'autres sessions suggérés par le Relevé des symptômes. Après avoir déterminé quel groupe de sessions utiliser (Thêta, RMS, Bêta ou Instabilité), commencez avec la première session et poursuivez avec toutes les sessions de ce groupe.

Une fois familier(ère) avec la session, vous pourrez éventuellement planifier quelques sessions particulières perçues comme les plus bénéfiques, ou vous pourrez noter qu'il est préférable d'utiliser une session particulière avec une humeur ou une activité particulière de l'enfant. Par exemple, vous pourriez remarquer que l'enfant répond mieux à une certaine session lorsqu'il est morose et à une autre lorsqu'il est inattentif. Vous pourriez aussi trouver qu'il répond mieux à une session particulière la fin de semaine et à une autre les jours d'école. Voilà pourquoi il est important de noter vos observations dans votre journal.

Des sessions additionnelles

En plus des sessions Thêta, RMS, Bêta et Instabilité, nous avons inclus six autres sessions que tout membre de la famille peut utiliser.

- C1 Résonance de Schumann** – Cette session est très efficace pour la relaxation profonde et le sommeil. Utiliser en après-midi ou au coucher, dans le lit juste avant de s'endormir.
- C2 Rythme moteur sensitif** – Celle-ci augmente l'attention et la compréhension. Elle peut être utilisée le matin ou l'après-midi. On peut aussi s'en servir avec des lunettes trouées en lisant.
- C3 Attention pour les enfants** – Voici la session originale qui fut publiée dans le *Journal of Neurotherapy*, vol. 4, #2, 2000 par Joyce & Siever. Elle est semblable aux sessions B4 et B5. Il est préférable d'utiliser cette session le matin.
- C4 Réduction de la dépression** – Le meilleur moment pour utiliser cette session est le matin, quoiqu'on puisse l'utiliser en tout temps. On devra l'alterner chaque jour avec une autre session matinale. Attention : si vous l'utilisez au coucher, elle pourrait vous donner une surcharge d'énergie et vous garder éveillé(e). Nous suggérons la prise de varech (iode) et de vitamine D3 (1000 – 2000 UI), de suppléments de magnésium et de taurine avec cette session.
- C5 Clarificateur du cerveau** – Cette session est semblable à C3 mais comporte des transitions plus douces. Elle est plus populaire chez les adultes, les gens âgés et les ados.
- C6 Son synchro** – Celle-ci génère des fréquences aléatoires de 7 à 9 Hz lorsqu'un son est détecté. Faites des voyages lucides sur votre musique préférée. Ou bien utilisez-la pour amplifier vos expériences d'hypnose.

Le Relevé des symptômes

(Note : faites-en des photocopies) Encercler les symptômes significatifs. Cochez les trois points les plus révélateurs. À la fin de chaque session, additionnez le nombre de points encerclés pour identifier les possibilités de choix des programmes. (Note : certains points peuvent être répétés – à cause de la stimulation des hémisphères droit et/ou gauche.)

Groupe 1 – Thêta/Alpha (gauche et droit : fréquence cible 4-11)

Total : _____ Sessions : A1, A2, A3, A4

Anxiété (inquiétude)	Seuil de la douleur élevé
Douleur chronique avec dépression	Douleur pénible chronique
Perfectionnisme	Agressif
Manque d'empathie	Anxiété (peur)
Obsessif-compulsif	Manger en s'empiffrant (avec remord)
Pensées suicidaires	Syndrome de la fatigue chronique
Colère	Pauvre expression des émotions
Dépression (désespoir)	Déprimé (impuissant, désespéré)
Trouble panique	Manipulateur, agressif
Fibromyalgie	Outremangeur compulsif
Syndrome du côlon irritable	Maladie auto-immune
Anorexie, boulimie avec : <i>anxiété, contrôlant, colérique et agressif</i>	
SPM avec : <i>déprimé, irritable, rages de sucre, douleur, insomnie, sautes d'humeur, migraines</i>	
SPM avec : <i>rage, agitation, manies</i>	

Groupe 2 – RMS (droit : fréquence cible 12-15)

Total : _____ Sessions : A5, A6, B1

Impulsif	Sommeil non réparateur
Manque de conscience sociale	Épelle difficilement
Facilement distrait	Faible contact visuel
Rancunier	Symptômes de l'autisme
Faible intonation de la parole	Constipation
Migraines (avec stress)	Cycle menstruel irrégulier

Agitation physique
Manies et/ou paranoïa
Trop occupé pour dormir (manie)
Palpitations cardiaques
Syndrome de la fatigue chronique
Maladie auto-immune
Impatient
Obsessif-compulsif
Pensées suicidaires
Colère
Syndrome du côlon irritable
Pauvre expression des émotions
Habilités spatiales et en dessin réduites
Tics (avec stress)
Difficulté avec les concepts mathématiques
Difficulté à s'endormir
Voix non modulée puissante
Sens des directions amoindri
Anorexie, boulimie avec : *anxiété, contrôlant, colérique et agressif*
Douleur chronique avec : *brûlements, pulsations, élancements*

Chaleurs ménopausiques
Allergies cutanées – eczéma
Trouble panique
Manque d'empathie
Manipulateur, agressif
Dépression (désespoir)
Faible conscience corporelle
Bruxisme (grincer des dents)
Cauchemars
Cherche des stimuli
Faible concentration en lisant
Écriture pauvre
Fibromyalgie
Anxiété (peur)
Seuil de la douleur élevé
Agressif
Outremangeur compulsif
SPM avec : *rage, agitation, manies*

Groupe 3 – Bêta (gauche : fréquence cible 15-18)
Total : _____ Sessions : B2, B3

Inattentif
Faible compréhension en lisant
Sentiments facilement blessés
Irritable
Sueurs nocturnes (hypoglycémique)
Réveil difficile
Pleure facilement
Dyslexie
Rêveur, inattentif
Temps de réponse lent, variable
Déficience immunitaire
TDA
Concentration difficile
Passif, retiré
Sentiments de honte
Sommeil non réparateur
Apnée du sommeil
Douleur pénible
Déprimé (impuissant, désespéré)
Trouble panique
Fibromyalgie
Manque de motivation
SPM avec : *dépression, irritabilité, rages de sucre, douleur, insomnie, sautes d'humeur, migraines*
Anorexie/boulimie avec : *dépression, passé d'abus, faible amour-propre, fragilité émotionnelle*

Remords après une crise de colère
Réveils fréquents durant le sommeil
Difficulté à saisir le sens des mots
Migraines (SPM)
Hypoglycémie
Sensation de planer
Difficulté à calculer
Anxiété (inquiétude)
Perfectionniste
Syndrome de la fatigue chronique
Sautes d'humeur
Énurésie (pipi au lit)
Maux de tête dus à des tensions
Rages de sucre (hydrates de carbone)
Faible fluidité verbale
Processus séquentiel amoindri
Trop de sommeil
Ronflement
Douleur chronique avec dépression
Manger en s'empiffrant (avec remord)
Maladie auto-immune
Syndrome du côlon irritable

Groupe 4 – Instabilité (gauche & droit : fréquence cible 12-18)
Sessions B4, B5

Si les totaux des groupes 2 et 3 sont égaux ou presque, vous pourriez utiliser les sessions Instabilité.

L'environnement à la maison

Voici d'autres facteurs qui auront un impact majeur sur les symptômes du TDA/H :

1. Les vitamines et la nutrition

Un apport quotidien adéquat en vitamines et une bonne nutrition générale sont des facteurs vitaux pour la santé mentale. La plupart de enfants et des adultes ont des carences en vitamine D, tryptophane, et oméga 3 de même qu'en de nombreux minéraux. Des études récentes ont démontré que des suppléments d'huile de poisson on pu réduire les symptômes du TDA/H plus que les médicaments stimulants. Les antibiotiques peuvent causer de graves problèmes nutritionnels en détruisant les bactéries aérobiques bénéfiques (*acidophilus*, *bifidus*, etc.) présentes dans les intestins. Ces bactéries aident à l'absorption des nutriments et protègent la mince paroi intestinale. Quand les bactéries bénéfiques sont mortes, les bactéries anaérobiques peuvent coloniser les intestins, ce qui nuit à la nutrition et fait des trous dans la paroi, permettant aux aliments et aux matières fécales d'entrer dans le corps. Comme ni les aliments ni les matières fécales sont supposées se trouver dans le flot sanguin, le système immunitaire s'affole en essayant de contrôler le « poison ». C'est le syndrome d'hyperperméabilité intestinale qui dérègle le fonctionnement du cerveau. On devrait toujours prendre un supplément d'*acidophilus* et de *bifidus* pendant et après la prise d'antibiotiques.

2. Aliments à indice glycémique élevé et additifs alimentaires

Quand les gens se sentent fatigués, déprimés ou vaporeux, ce qui est souvent un symptôme du TDA/H, ils ont souvent des rages de nourritures glycémiques (hydrates de carbone simples tels que pâtes, gâteaux, biscuits, beignes, chocolat, céréales vides, etc.) visant à procurer du glucose au cerveau pour le ragaillardir. Cela fonctionne four 15 à 30 minutes, mais quand l'insuline arrive, il se produit une chute de sucre et le cerveau devient plus dysfonctionnel qu'avant. Manger des hydrates de carbone simples rend aussi le corps plus acide suite à la métabolisation du gras. Limitez la consommation de ces aliments hautement glycémiques. Par exemple, la plupart des céréales du petit déjeuner contiennent des sucres simples et sont très peu nourrissantes. Consommez des céréales entières. Comme de nombreuses personnes ont de la difficulté à tolérer le gluten contenu dans les grains entiers (blé, seigle, orge et avoine), ne mangez que des pains et céréales de grains germés.

Évitez aussi les pommes de terre (sauf après un exercice aérobique) et tout ce qui est frit dans un corps gras. Les additifs et les colorants alimentaires contribuent aux problèmes cognitifs et émotifs. Le GMS et l'aspartame nuisent au glutamate (un neurotransmetteur dans le cerveau) qui à son tour cause la mort de cellules du cerveau en surexcitant les neurones : l'*excitotoxicité*. Le BHA et le BHT, des additifs pour augmenter la « fraîcheur » de plusieurs céréales matinales, chips et autres collations, peuvent parfois causer de graves réactions chez l'enfant. Lisez attentivement les étiquettes de tous les aliments préparés.

3. Le stress de la vie à la maison

Tel que mentionné auparavant, élever un enfant au comportement particulier peut être stressant pour les parents. Ce stress peut les pousser à réagir d'une manière inappropriée au comportement de l'enfant, ce qui mènera à des réprimandes et des punitions non nécessaires. Cela augmentera le stress de l'enfant, entraînant éventuellement toute la famille dans un cercle vicieux de stress. Cependant, si les parents peuvent apprendre comment réagir efficacement au comportement de l'enfant aux prises avec le TDA, celui-ci pourra souvent améliorer sa condition à cause d'une meilleure attitude de ceux-là. Nous avons toujours encouragé les parents à utiliser l'ALERT avant leur enfant. Nous avons été témoins de plusieurs cas où l'enfant commençait à s'améliorer peu après que ses parents stressés, inquiets et punitifs avaient débuté des sessions d'IAV, même avant que l'enfant ne les ait entreprises. Que la cause soit une alimentation carencée, le stress ou les deux, de nombreux enfants souffrant du TDA/H ont des dysfonctions intestinales, des ballonnements et de la constipation. Les problèmes d'intestins sont la cause directe des dysfonctions neurologiques, ralentissent le cerveau et augmentent les symptômes du TDA/H.

Mot de la fin

Le TDA/H est une condition neurologique qui d'abord nuit au fonctionnement du cerveau dans les régions préfrontale et frontale. En conséquence, les enfants atteints deviennent impulsifs, inattentifs et facilement distraits. Ils ont aussi souvent envie de stimulation (bonne ou mauvaise) pour exciter leur cerveau. En effet, plusieurs de nos meilleurs entrepreneurs, visionnaires, inventeurs, comédiens, musiciens, scientifiques et directeurs d'entreprise souffrent du TDA/H. Ainsi, lorsque proprement dirigée, la pulsion induite par le TDA

peut être un atout puissant pour stimuler et créer. Sans gestion ni direction, il peut s'avérer atrocement difficile pour la personne atteinte du TDA/H de s'ajuster aux conditions de l'école, de la société et de ses relations.

L'état mental est une condition dynamique – il dépend constamment de notre façon de dormir, de ce que nous mangeons et buvons, de ce que nous pensons, de nos interactions interpersonnelles et des événements dont nous sommes témoins au cours de la journée. Il est important de réaliser qu'il n'y a peut-être pas de traitement permanent « parfait ». À cause de la dynamique toujours changeante du cerveau, **le Relevé des symptômes ne procure qu'une indication générale et les suggestions de sessions un point de départ.** Au fur et à mesure que le cerveau de votre enfant devient « en forme », c'est-à-dire plus flexible et résilient, lui et vous pourrez développer l'inspiration pour choisir les sessions qui conviennent le mieux aux besoins du cerveau et du corps selon la façon dont vous vivez votre vie et soutenez leurs efforts de mise en forme. Gardez à l'esprit que, comme dans le cas de la forme physique, le cerveau peut rencontrer des obstacles à son progrès tout au long de son parcours. Le progrès n'est pas toujours linéaire. Apprenez à vous connaître vous-même ainsi que votre enfant et amusez-vous avec l'IAV à mesure que votre compréhension grandit. **Dans le doute, -- agissez tout simplement – et faites la session A1.**

L'IAV profite à tout le cerveau et le corps. Cela est devenu évident jour après jour et démontré par ces enfants qui ont eu la chance d'utiliser l'IAV à l'école **et** à la maison. Plusieurs écoles ont mis sur pied des programmes pour le bénéfice des étudiants et du personnel. De plus en plus d'étudiants ont la possibilité de réaliser leur potentiel inné, ce qui n'aurait pu devenir possible pour plusieurs auparavant. Ils en sont venus à réaliser que l'expérience biochimique appelée vie est surtout un effort coordonné entre la façon de la vivre et le patrimoine génétique de chacun. Ils ont personnellement expérimenté et réalisé l'impact profond de leur chimie en détresse – versus – leur chimie réparée et comment l'IAV leur a appris à en apprécier la différence. Cette conscience les influencera à continuer à faire des choix pour leur bien-être face aux défis et aux épreuves de la vie.

www.bioperfection.com