



Université Saint-Joseph



Institut de
PSYCHOMOTRICITÉ

UNITÉ DE RECHERCHE ET DE RELAXATION PAR BIOFEEDBACK

URRB



Université Saint-Joseph
Faculté de médecine
Institut de psychomotricité
Centre de diagnostic et de soins en psychomotricité

QU'EST-CE QUE LE BIOFEEDBACK?





Le biofeedback part du principe que les réactions physiologiques peuvent être contrôlées volontairement d'une manière appropriée. Le sujet reçoit des informations sur son état et ses réactions psychophysiologiques, il en prend conscience, il apprend à les interpréter et les modifier.



OÙ ET POURQUOI?

L'URRB se situe au sein du Centre de diagnostic et de soins de l'Institut de Psychomotricité.

Dirigée par des psychomotriciens formés à cette technique, cette unité vise à :

-  Assurer des soins aux personnes en besoin à travers des séances hebdomadaires
-  Appliquer des méthodes scientifiques de relaxation
-  Conduire des recherches sur l'efficacité des thérapies psychophysiologiques assistées par informatique
-  Innover au niveau des thérapies psychomotrices

QUAND?

Les domaines d'application du Biofeedback :

- Gestion du stress et de l'anxiété
- Attaque de panique
- Troubles du sommeil (insomnie, bruxisme...)
- Difficultés respiratoires (apnées, asthme...)
- Hyperhidrose palmaire
- Maladie de Raynaud
- Hypertension
- Tachycardie
- Céphalées de tension
- Tension musculaire
- Douleurs chroniques
- Préparation physique et sportive
- Exercices respiratoires / Entraînement vocal

**Profitez de nos séances de relaxation
et d'entraînement par Biofeedback
pour améliorer votre santé**



COMMENT?

Chaque séance est composée de deux moments:

1. Des exercices de relaxation, de respiration, de détente musculaire, etc... proposés en fonction du besoin de chaque patient
2. L'entraînement par biofeedback qui fait intervenir des mesures au moyen d'un appareil couplé à un logiciel



Beyrouth, Rue de Damas, Université Saint-Joseph,
Campus de l'innovation et du sport,
Institut de psychomotricité, bloc B, 3^e étage



Gemma Gebrael Matta
Imane Khoury Eid
961.1.421 617 / 8
Fax : 961.1.421 656



cdsp.ipm@usj.edu.lb