



NeuroOptimal<sup>®</sup>

# MANUEL

D'UTILISATION







## Faire des Sessions NeurOptimal®:

Ce manuel de démarrage vous guidera tout au long du processus d'exécution des Sessions. Ce manuel, ainsi que notre vidéothèque de tutoriels (située dans le menu Outils de NeurOptimal®) vous fourniront toutes les informations dont vous avez besoin pour effectuer des Sessions efficacement. Bien que ceci ne soit que le sommet de l'iceberg en ce qui concerne NeurOptimal®, vous trouverez ici tout ce que vous devez savoir afin d'accompagner vos Clients dans leurs changements. Lorsque vous serez prêt à en apprendre davantage, vous pourrez explorer les ressources suivantes:


## GUIDE DES RESSOURCES:


 Vidéothèque dans le programme NeurOptimal®


 Facebook "NeurOptimal® Community Group"


 Facebook "NeurOptimal® PASS Support "


 Documents dans PASS


 Formulaires dans PASS


 Webinaires pour les nouveaux utilisateurs

 Webinaires PASS

 Cours de certifications 'Basic' et 'Advanced'

 Atelier en ligne sur le "Business Building"

 ZenConnect

 Chaîne YouTube NeurOptimal®



# Table des matières:

<b>6</b>	<b>Connexion de votre équipement</b>	<b>CHAPITRE 1</b>
6	A Connexion de votre matériel	
8	B Configuration du moniteur Client	
10	C Connexion au Wi-Fi	
<b>12</b>	<b>Placer les capteurs</b>	<b>CHAPITRE 2</b>
<b>14</b>	<b>Faire une Session</b>	<b>CHAPITRE 3</b>
14	A Lancer NeurOptimal®	
16	B Naviguer dans NeurOptimal®	
18	C Démarrer une Session	
<b>21</b>	<b>Débrancher votre Client</b>	<b>CHAPITRE 4</b>
<b>22</b>	<b>Suivi des progrès</b>	<b>CHAPITRE 5</b>
22	A Outils de suivi des progrès, quels sont-ils?	
22	B Pourquoi est-il important de les utiliser?	
22	C Comment devraient-ils être utilisés?	
23	D Outils de suivi des progrès	
<b>26</b>	<b>Conseils et dépannage</b>	<b>CHAPITRE 6</b>
26	A Astuces	
27	B Message d'erreur	
28	C Foire aux questions	
30	D Contacts	

# CHAPITRE

# 1

# Connexion de votre équipement

## A

## Connexion de votre matériel

1

Sortez votre zAmp



2

Prenez votre câble USB



3

Connectez votre câble USB à votre zAmp



4

Connectez l'autre bout du câble USB à votre système



5

Sortez les capteurs de couleurs de leur sachet



6

Connectez fermement les capteurs colorés au zAmp en les branchant sur les entrées codées par couleur (notez que le côté droit a trois fils)



# 1 Connexion de votre équipement

Connexion de votre système | **A**

## 7

Le résultat devrait ressembler à ceci, le fil bleu dans le trou bleu, le fil noir dans le noir et ainsi de suite



## 8

Placez le zAmp là où vous allez travailler, le plus habituellement clippé à l'avant ou à l'arrière d'un vêtement ou à l'arrière d'un fauteuil



**NOTE:** Visitez la section des tutoriels vidéos du programme **NeurOptimal®** en appuyant sur l'icône Outils et en la maintenant enfoncée pour regarder des vidéos créées spécialement pour les nouveaux Trainers.



## 9

Pour configurer l'audio de votre Client, connectez la longue rallonge jack ...



## 9b

... à des écouteurs (système Pro: gardez la seconde paire comme pièce de rechange)



## 10

Connectez le câble d'extension du casque à la prise casque de votre système



# 1 Connexion de votre équipement

## B | Configuration de l'écran Client

### NOTE:

Si vous avez des Clients, vous voudrez probablement connecter un «moniteur Client» positionné de manière pratique. C'est l'écran que va regarder le Client durant sa Session. Les moniteurs sont inclus avec les systèmes professionnels. Fermer les yeux, lire, ou faire ses devoirs sont d'autres activités courantes que les gens aiment faire tout en profitant d'une Session.

### 1

Positionnez votre écran Client



### 2

Sortez le câble HDMI et l'adaptateur USB-C vers HDMI



### 3

Connectez le câble HDMI à l'adaptateur USB-C vers HDMI



### 4

Connectez l'adaptateur USB-C vers HDMI au port correspondant sur votre système



### 5

Connectez l'autre bout du câble HDMI à l'arrière de votre écran Client





# 1 Connexion de votre équipement

Configuration de l'écran Client | **B**



**N.B.**

Veillez ne pas changer la langue du système d'exploitation Windows - il doit rester en anglais pour que NeurOptimal® fonctionne correctement.

6

Allumez l'écran en appuyant sur le bouton d'alimentation

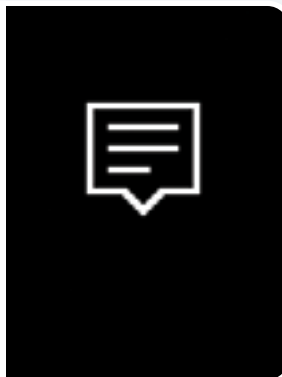


**NOTE:** Votre système a été configuré pour démarrer en mode double moniteur ("bureau étendu") afin que votre Client puisse voir son propre écran. Ces instructions sont incluses uniquement dans le cas où vous devez le réinitialiser.



7

Mettez votre système NeurOptimal® sous tension. Si vous voyez le fond d'écran NeurOptimal® sur le moniteur Client, vous pouvez passer à l'étape suivante. Sinon, appuyez sur l'icône "Centre d'action" en bas à droite de votre écran et rendez-vous à l'étape 2



**ASTUCE:** Pour faciliter l'utilisation, nous vous recommandons fortement d'utiliser un clavier tactile avec votre tablette NeurOptimal® si vous envisagez d'utiliser un écran externe avec celle-ci. Vous pouvez accéder à votre écran en déplaçant le pointeur de la souris complètement vers la droite de l'écran de votre tablette. Le pointeur de la souris apparaît alors sur l'écran Client. Pour ramener le pointeur de la souris sur l'écran de la tablette, déplacez la souris complètement à gauche de l'écran Client.

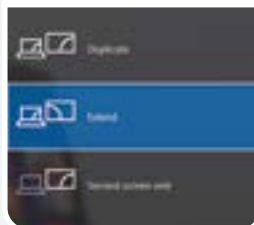
8

Appuyez sur "Project"



9

Sélectionnez "Extend"



# 1 Connexion de votre équipement

## C Connexion de votre système au Wi-Fi




### IMPORTANT!

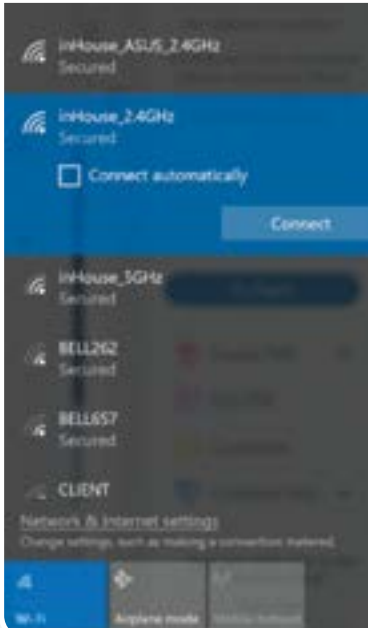
Votre système doit être connecté à Internet pour pouvoir lancer NeurOptimal®. Si vous vous trouvez dans un endroit qui ne dispose pas d'une connexion Internet et que vous souhaitez faire des Sessions, il y a un délai de grâce de sept jours pour le lancement de NeurOptimal®. Nous vous recommandons d'utiliser votre téléphone portable comme point d'accès si vous êtes hors de portée d'Internet pendant plus de sept jours et que vous souhaitez continuer à faire des Sessions.

### Comment se connecter au Wi-Fi:

**1** Cliquez ou appuyez sur l'icône Wi-Fi située en bas à droite de votre écran



**2** Choisissez votre réseau Wi-Fi dans la liste et appuyez dessus

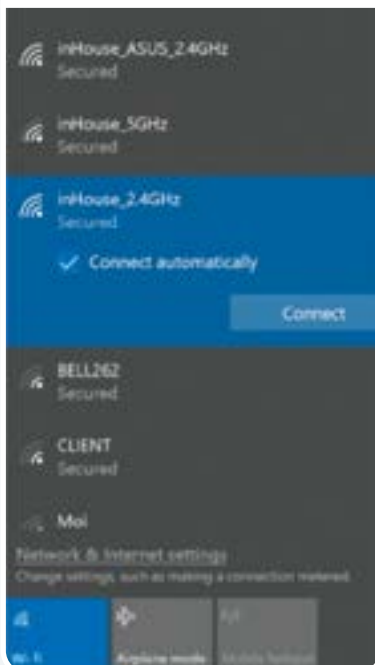


# 1 Connexion de votre équipement

Connexion de votre système au Wi-Fi | 

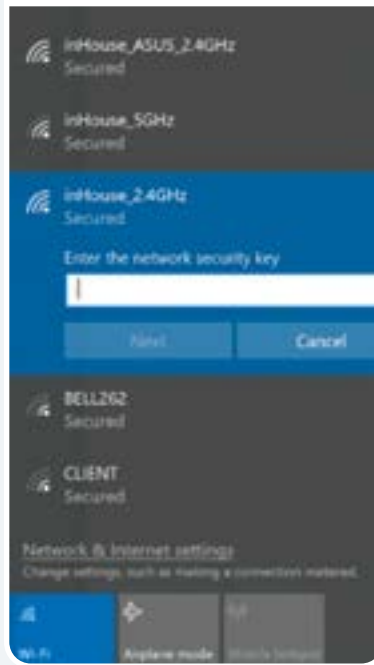
3

Sélectionnez "Connect Automatically" pour qu'il se connecte chaque fois que le système est allumé et/ou à portée du réseau



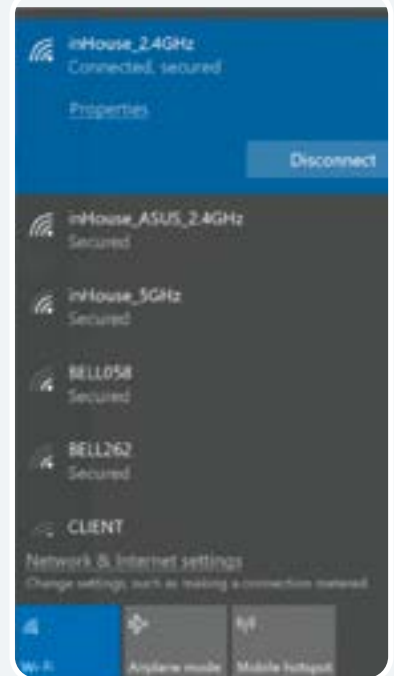
4

Entrez votre mot de passe Wi-Fi, appuyez sur "Next" et attendez que la connexion s'établisse



5

Quand "Connected" apparaît, cela signifie que vous êtes en ligne



## Placer les capteurs

- 1 Avant de commencer, préparez les articles suivants: pâte conductrice, mouchoirs et/ou lingettes pour bébé



- 2 Sur le zAmp, séparez les capteurs droit et les capteurs gauche



- 3 Placez le zAmp dans un endroit confortable. Clipsez à l'avant ou dans le dos d'un vêtement, ou à l'arrière d'un fauteuil, est le plus habituel. Passez les fils des capteurs latéraux gauche et droit sur les épaules correspondantes



- 4 Nous allons d'abord brancher le coté droit. Pincez pour ouvrir le clip bleu droit



- 5 Pressez le tube de pâte et avec les capteurs, faites en sorte que la pâte ressemble à une boule de glace des deux côtés, sans toucher la pâte avec vos doigts



- 6 Pincez le clip sur le haut de l'oreille droite (un peu de pâte devrait sortir autour, formant un anneau)



- 7 Appliquez la pâte de la même manière sur le clip du capteur noir et pressez doucement sur le lobe de l'oreille. Pas besoin de retirer les boucles d'oreilles, assurez-vous simplement que la pâte ne les touche pas. Il est préférable d'ajuster le positionnement du clip pour contourner les obstacles



## 2

# Brancher un Client

## Placer les capteurs

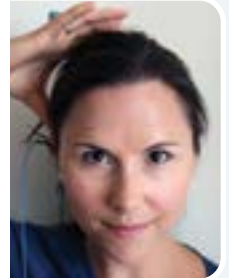
### 8

Prenez le capteur jaune et remplissez-le de pâte comme une boule de glace (soyez généreux)



### 9a

Si vous faites glisser vos doigts sur le cuir chevelu à mi-chemin entre le haut de l'oreille et le haut de la tête, vous sentirez une bosse avec un creux juste au-dessus



### 9b

Ce creux est le bon endroit. Si vous ne trouvez pas de bosse/creux, appliquez le capteur à mi-chemin entre le haut de l'oreille et le haut de la tête



### 10

Séparez proprement les cheveux en exposant le cuir chevelu et appuyez fermement sur le capteur pour former un anneau de pâte autour. Un bon moyen de le savoir attaché correctement est de sentir la sensation de frais sur le cuir chevelu



### 11

Maintenant, placez le côté gauche de la même manière, en attachant le clip bleu au sommet de l'oreille (de la même manière que vous l'avez fait sur le côté droit)



### 12

Trouvez le creux au-dessus du point médian entre le haut de l'oreille et le haut de la tête côté gauche ...



### 13

... et placez le capteur jaune du côté gauche de la tête (en reflétant ce que vous avez fait sur la droite)



### 14

Bien joué! Vous êtes maintenant prêt à démarrer votre Session



# CHAPITRE

# 3

# Faire une Session

## A | Lancement de NeurOptimal®

**1** Assurez-vous que votre système est connecté à Internet. Si ce n'est pas le cas, suivez les instructions à la page 10

**2** Lancez NeurOptimal® en appuyant sur l'icône NeurOptimal® dans la barre des tâches en bas de l'écran



Peu de temps après, vous verrez une ligne bleue sous l'icône NeurOptimal® qui indique que le programme s'ouvre. Une fois qu'il est entièrement lancé, vous verrez trois icônes dans votre barre des tâches.

### Fenêtre **1**

**3** Il y a quatre fenêtres principales dans NeurOptimal®

#### **VAULT: (coffre fort):**

C'est le centre de NeurOptimal®. C'est ici que vous contrôlez tout lorsque vous n'exécutez aucune Session.

#### PRO SYSTEM

Client	Session	Professional
Digit, AI	December 12, 2017 10:51	
	December 04, 2017 12:11	
	November 11, 2017 12:5	
	October 23, 2017 12:13 f	
	June 02, 2007 04:00 PM	
	April 26, 2007 06:35 AM	
	October 24, 2006 07:59 f	

#### PERSONAL SYSTEM

Client	Session	Personal
Digit, AI	December 12, 2017 10:51	
	December 04, 2017 12:11	
	November 11, 2017 12:5	
	October 23, 2017 12:13 f	
	June 02, 2007 04:00 PM	
	April 26, 2007 06:35 AM	
	October 24, 2006 07:59 f	

# 3 Faire une Session

Lancement de NeurOptimal® | A



## Fenêtre 2

### **G-Force pour NeurOptimal®:**

C'est la fenêtre qui s'affiche sur l'écran Client durant la Session et c'est celle que le Client regarde tout au long de sa Session.

## Fenêtre 3

### **NeurOptimal® Media Player (NOMP):**

C'est la fenêtre que vous utilisez pour contrôler les médias pendant la Session.

## Fenêtre 4

### **Media Center:**

Cette fenêtre entre en jeu lorsque vous utilisez des sources audiovisuelles autres que par défaut, comme des fichiers vidéo ou des DVD.



## 3 Faire une Session

### B Naviguer dans NeurOptimal®

The screenshot shows the 'NeurOptimal® 3.0 - VAULT' window. It features a table with two columns: 'Client' and 'Session'. The 'Client' column contains 'Digit, AI'. The 'Session' column lists dates and times. A sidebar on the right contains icons for 'Professional', 'Archive', 'Dustbin', 'Tools', 'Message', and 'Legend'. A legend at the bottom right explains the icons: a square for Archive, a trash can for Dustbin, and a circle with a slash for No Sessions.

Client	Session
Digit, AI	
	March 13, 2018 01:41 PM
	December 12, 2017 10:59 AM
	December 04, 2017 12:19 PM
	November 11, 2017 12:57 PM
	October 23, 2017 12:13 PM
	June 02, 2007 04:00 PM
	April 26, 2007 06:35 AM
	October 24, 2006 07:59 PM

**Le VAULT:**

1 Header Line  
(En-tête)

2 Client Name  
(Nom du Client)

3 Highlighted Session  
(Ligne en surbrillance)

4 Session Date & Time  
(Date et heure de la Session)

5 Active Client Index  
(Index Client actif)

6 NeurOptimal® License Type  
(Type de licence NeurOptimal®)

7 Archive (Pro only)  
(Archive Pro uniquement)

8 Move To  
(Déplacer vers)

9 Dustbin  
(Poubelle)

10 Tools  
(Outils)

11 Message  
(Message)

12 Legend  
(Légende)



# 3 Faire une Session

Naviguer dans NeurOptimal® | **B**

Naviguer dans NeurOptimal® est facile. Vous pouvez générer des réponses dans le VAULT de deux manières.

1

## Touchez et maintenez:

Touchez l'écran, laissez votre doigt dessus pendant un moment puis relâchez. Cela fera apparaître un menu d'actions qui peuvent être sélectionnées à partir de là. C'est l'équivalent d'un clic droit sur une souris.



2

## Double Tap (appuyez deux fois sur un élément)

Un double tap n'importe où dans le VAULT entraînera l'action immédiatement invoquée:



## Double Tap:

### SI VOUS TAPEZ DEUX FOIS:

### VOILÀ CE QUI SE PASSE:

Sur "Client"

"Add a Client" apparaît dans la fenêtre (ajouter un Client)

Sur le "nom du Client"

La Session commence pour ce Client

Sur "Session"

La liste des Clients apparaît, vous demandant de sélectionner pour qui vous souhaitez démarrer une Session

Sur "date de la Session"  
(Pro uniquement)

Le "Tunnel" apparaît pour cette Session

Sur l'icône Outils

Les "Préférences" s'ouvrent

### Version PRO UNIQUEMENT, DANS UNE VUE DE 4 COLONNES

Sur "Trainer"

"Ajouter un Trainer" apparaît dans la fenêtre

Sur "Location"

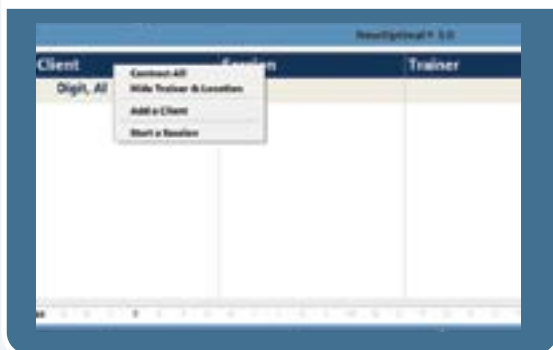
"Ajouter un emplacement" apparaît dans la fenêtre

## 3 Faire une Session

### C Démarrer une Session

1

Nous allons d'abord ajouter votre nouveau Client. Pour ce faire, touchez et maintenez (avec le doigt ou le stylet) ou faites un clic droit sur le mot "Client" dans l'en-tête et sélectionnez "Add a Client" dans le menu contextuel OU double-cliquez sur "Client" dans l'en-tête



2

La fenêtre "Client Information" apparaîtra

A screenshot of a 'Client Information' dialog box. It has tabs for 'Name', 'Address', 'Phone and Email', 'Trainer', and 'Notes'. The 'Name' tab is active, showing fields for 'First Name \*', 'Middle Name', and 'Last Name \*'. To the right, there are radio buttons for 'Male' and 'Female', and a 'Birth Date' field with a calendar icon. 'OK' and 'Cancel' buttons are at the bottom.

3

Entrez autant d'informations Client que vous le souhaitez. Les seuls champs obligatoires sont le prénom et le nom.

Si vous avez un système personnel, passez à # 5

4

Sélectionnez l'onglet Trainer. C'est ici que vous allez affecter un Trainer au nouveau Client que vous ajoutez

A screenshot of the 'Client Information' dialog box, similar to the previous one, but with the 'Trainer' tab selected. A red arrow points to the 'Trainer' tab. The other fields and buttons remain the same.

# 3 Faire une Session

## Démarrer une Session | C

a

Assurez-vous que le losange soit à côté du Trainer que vous souhaitez être celui par défaut pour ce Client.



b

Pour changer le Trainer sélectionné, tapez sur le losange afin qu'il disparaisse de la sélection actuelle.



c

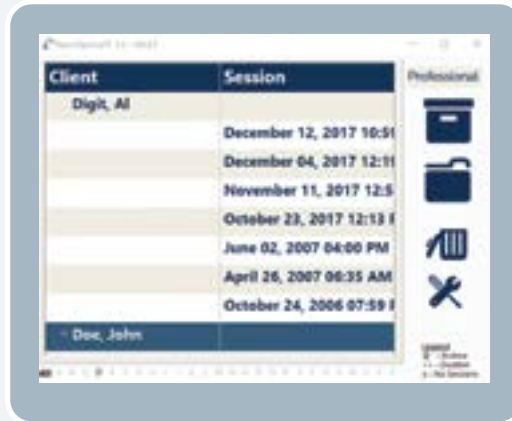
Appuyez sur le nom du Trainer que vous souhaitez attribuer à votre nouveau Client. Appuyez sur OK pour enregistrer.



# 3 Faire une Session

## Démarrer une Session | C

d Vous devriez maintenant voir votre nouveau Client dans la liste. Dans cet exemple, le nouveau Client est "Doe, John".



5 Double-tap ou double-cliquez sur le nom du Client pour démarrer une Session

Vous savez que la Session a démarré correctement lorsque...

**IMPORTANT!**  
Le feedback est transmis par des pauses dans la musique. Il est donc important de laisser le son allumé pendant la Session

**Système PRO**  
Le VAULT disparaît, l'affichage Spectra apparaît, la musique commence, G-Force est en mouvement et les temps de la fenêtre NOMP démarrent

**Système Personal**  
Le VAULT disparaît, la musique commence, G-Force est en mouvement et les temps de la fenêtre NOMP démarrent

**FÉLICITATIONS!** Vous avez démarré votre Session avec succès! Pour en savoir plus sur le reste des fonctionnalités de NeurOptimal®, visiter notre bibliothèque "How to videos", accessible en appuyant et en maintenant enfoncé ou en cliquant avec le bouton droit de la souris sur l'icône Tools dans le programme NeurOptimal®



**1** Otez chaque capteur du Client, en essayant de retirer la pâte des cheveux du Client aussi proprement que possible. Assurez-vous de nettoyer les capteurs avec un chiffon ou une lingette pour bébé

**2** Nettoyez les oreilles et le cuir chevelu du Client du mieux que vous le pouvez avec un mouchoir, puis offrez-lui une lingette pour bébé pour éliminer toute trace de pâte. La pâte s'enlève facilement avec un peu d'eau

**3** Pour fermer NeurOptimal® appuyez sur le "x" en haut à droite du VAULT. Pour éteindre votre système, appuyez sur l'icône Windows en bas à gauche de votre écran et "shut down"

**NOTE:** Cela peut sembler difficile au début, mais bientôt vous serez en mesure de faire ce branchement (sur vous-même ou sur un Client) en moins de quelques minutes. Vous pouvez faire en sorte que les Clients fassent des Sessions, avec le temps nécessaire pour une pause, dans des plages horaires confortables. La fonction NeurOptimal® AutoNav vous permet de faire plusieurs Sessions à plusieurs Clients simultanément si vous le souhaitez, chaque Client disposant de son propre système NeurOptimal®

### CONSEILS sur la préservation de l'état de vos capteurs:

- 1** Assurez-vous de nettoyer vos capteurs doucement mais complètement et immédiatement après chaque Session. Nous recommandons d'utiliser des lingettes pour bébés ou de les placer sous l'eau chaude courante (assurez-vous de bien les sécher une fois propres). Toute pâte restante peut causer de la corrosion et réduire la durée de vie de vos capteurs.
- 2** Ne pas tremper dans l'eau.
- 3** Lorsque vous mettez la pâte, placez votre index sur le dos du capteur pour éviter tout risque de torsion et d'endommagement éventuel du capteur.
- 4** Ne pas tordre, tresser ou enrôler les fils de votre capteur.
- 5** Les capteurs endommagés doivent être remplacés. N'essayez pas d'utiliser des capteurs douteux.

## A | Outils de suivi des progrès, quels sont-ils?

Les outils de suivi des progrès sont LA façon de vous aider à suivre les réels changements de vie tels qu'ils se produisent tout au long du processus d'entraînement NeurOptimal®. Ils sont disponibles dans la section PASS de notre site web [www.neuroptimal.com](http://www.neuroptimal.com).

## B | Pourquoi est-il important de les utiliser?

La chose la plus importante à observer durant l'entraînement est de savoir comment cela affecte la vie quotidienne de quelqu'un. Au fur et à mesure que le cerveau change, il peut être difficile de se souvenir exactement du point de départ, sauf s'il y a une trace de celui-ci. Les Clients les plus heureux sont ceux qui peuvent repérer les changements dans leur vie - Les outils de suivi des progrès facilitent cette tâche. En les installant dans le cadre routinier de votre Client (que vous utilisiez NeurOptimal® dans une entreprise ou non), vous garantissez le taux de «réussite» le plus élevé.

## C | Comment devraient-ils être utilisés?

Demandez au Client de remplir l'ensemble des formulaires imprimés avant la première Session et ensuite toutes les 10 à 15 Sessions pour la comparaison.

## Outils de suivi des progrès



**CONSEIL:** Obtenir les paramètres DIFS (Durée / Intensité et Fréquence) pour tout sujet non inclus dans la feuille de «Suivi des progrès » peut-être utile pour la comparaison en cours de route.

### Liste de suivi: Les 100 préoccupations

#### Instructions Client:

Encercler tout élément qui vous concerne actuellement. Si vous n'êtes pas sûr de devoir encercler quelque chose ou non, basez-vous sur la dernière semaine comme référence.

#### Instructions Trainer:

Quand ils vous remettent le formulaire complété, additionnez les éléments et notez le nombre en question.

### LISTE DE SUIVI: LES 100 PRÉOCCUPATIONS

NOM: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_ AVANT/PENDANT/APRÈS: \_\_\_\_\_

Voici une liste de préoccupations que nos clients nous rapportent souvent. Cochez tout item qui vous concernerait. Cela vous aidera à suivre les changements durant votre entraînement avec NeuroOptimal™. Si vous hélez, utilisez la semaine passée comme référence. Ajoutez y des notes ou commentaires si besoin. Veuillez noter que NeuroOptimal™ ne diagnostique pas, ne traite, n'atténue, ni ne guérit aucune maladie, désordre ou état physique anormal. Cette liste est fournie à des fins de suivi et de référence uniquement. Si vous avez besoin d'un diagnostic ou d'un traitement pour tout item ci-dessous, veuillez consulter un professionnel de santé.

1. Démangeaisons	37. Difficulté à détacher	71. En difficulté scolaire
2. Respiration difficile et parfois sifflante	38. Problèmes d'appétit	72. Inverse parfois les chiffres, les lettres
3. Rhumes trop fréquents	39. Problème lié à la production d'insuline	73. Difficulté de logique
4. Épuisé	40. Consommation excessive de sucre	74. Difficulté avec certaines matières
5. Fatigue récurrente	41. Sensibilité à la chaleur ou au froid	75. Difficulté d'inter
6. Difficulté à s'endormir	42. Se sentir alternativement au ralenti ou excité	76. Écoulement urinaire
7. Éveillé ou agité durant la nuit	43. Sauts d'humeur liés aux cycles féminins	77. Difficile de contrôler votre poids
8. Se réveiller trop tôt	44. Bouffées de chaleur	78. Sensation de brûlure après avoir uriné
9. Difficulté à se réveiller	45. Problèmes liés à la ménopause	79. Boire souvent trop d'alcool
10. Cauchemars ou terreurs nocturnes	46. Faible intérêt pour le sexe	80. Fumer
11. Ronflements	47. Intérêt excessif pour le sexe	81. Préoccupations relatives à votre alimentation
12. Somnambulisme	48. Raideurs ou douleurs dans le corps	82. Besoin de caféine pour s'activer
13. Peau fragile ou grasse	49. Zones sensibles au toucher	83. Sujet aux drogues douces
14. Cheveux fragiles, cassants, gras	50. Mueuses douloureuses	84. Autres habitudes préoccupantes
15. Ongles fragiles, cassants	51. Fatigue physique	85. Sauts d'humeur
16. Vision double ou brouillée par moment	52. Maux de tête	86. Se sentir fatigué
17. Vision incomplète	53. Sentiment régulier d'évanouissement	87. Se sentir triste
18. Points noirs dans la vision	54. Perte conscience	88. Être constamment préoccupé
19. Difficulté à entendre	55. Difficulté à se souvenir	89. Se sentir apeuré, effrayé, paniqué
20. Bourdonnement dans les oreilles	56. Difficulté à prononcer certains mots	90. Se sentir souvent inquiet
21. Maux d'oreilles	57. Difficulté à lire	91. Pensées récurrentes qui ne quittent pas votre esprit
22. Changement ou perte du sens de l'odorat	58. Difficulté à parler	92. Besoin de répéter des actions ou des mots à plusieurs reprises
23. Nez ou sinus bloqués	59. Tremblements	93. Avoir les yeux plus gros que le ventre
24. Gricement des dents	60. Fatigue	94. Être préoccupé à l'idée de ne jamais être mangé
25. Changement ou perte du sens du goût	61. Toux sec	95. Se faire vomir
26. Enrouement ou maux de gorge	62. Difficulté à trouver son équilibre	96. Avoir des peurs paralysantes
27. Sentiment d'étouffer	63. Paresthésies ou grimaces récurrentes indésirées	97. Sensation que le monde vous en veut
28. Cœur trop rapide	64. Difficulté à prêter attention	98. Avoir des comportements qui vous attirent des ennemis
29. Maux de tête	65. Facilement distrait	99. Avoir des comportements qui vous attirent des ennemis
30. Battements irréguliers du cœur	66. Faire des erreurs	100. Se sentir obésité
31. Perte d'équilibre	67. Désorienté	
32. Ernie de vomir	68. Difficulté à exécuter des tâches	
33. Maux de ventre réguliers	69. Perte ses pensées	
34. Gaz ou ballonnements	70. Difficulté à terminer son travail ou ses devoirs	
35. Digestion sensible		
36. Maux d'estomac		

Notes: Les préoccupations mentionnées ne sont que des exemples et ne visent pas à suggérer que NeuroOptimal™ en fait un traitement, une mesure d'atténuation, un remède ou un diagnostic. Au lieu de cela, les préoccupations ci-dessus sont l'une des nombreuses façons de mesurer les changements dans le fonctionnement et la perception du cerveau. CE DOCUMENT EST POUR USAGE INTERIEUR DU CANADA.

[www.neurooptimal.com](http://www.neurooptimal.com)

# 5 Suivi des progrès

Outils de suivi des progrès | D

## SUIVRE VOS CHANGEMENTS

### Instructions Client:

**Étape 1** Choisissez 3-5 articles que vous avez encerclés sur la liste des préoccupations, et notez les sur cette feuille. Puis assigner leur DIFS:

**Durée** (depuis combien de temps cela dure-il),

**Intensité** (intensité lorsque cela arrive) et

**Fréquence** (à quelle fréquence cela se produit par jour ou par semaine) pour chaque choix. Dans l'exemple suivant, nous allons utiliser la frustration comme le sujet que nous souhaiterions suivre.

**Durée:** Quand vous vous sentez frustré, combien de temps cela dure-t-il? Est-ce quelques minutes? Quelques heures? Estimez ceci, sans compter quand vous dormez et notez-le pour chaque item.

**Intensité:** Quand cela se produit, quelle est le niveau moyen de frustration sur une échelle de 0 à 10?

**Fréquence:** En utilisant la semaine passée comme référence, demandez-vous "Combien de fois ai-je ressenti ce sentiment de frustration"? Ou à quel intervalle (3, par exemple), ou tout simplement "Combien de jours cette semaine ai-je ressenti de la colère?" Donc, si vous vous êtes senti en colère chaque jour la semaine dernière, votre chiffre serait 7/7 (7 jours sur 7). Si quelque chose se produit très souvent, mesurez combien de fois par jour où cela se produit. Il peut également être intéressant de noter les éléments déclencheurs et comment vous les gérez lorsque cela se produit.

**Étape 2** Pour chaque item, posez-vous la question: "Comment saurai-je que \_\_\_\_\_ a changé?"

Ex. "**Mon sommeil** - Je m'endormirai plus vite (de combien de temps plus vite?), je grincerai moins les dents (combien de fois?), je ferai moins de cauchemars (combien de fois?) ou je me lèverai moins souvent pour uriner, etc..."

"**Mes maux de tête** - je n'aurai plus mal, je pourrai continuer à travailler, je pourrai garder la lumière allumée".

"**Ma frustration** - je ne crierai pas autant après mes enfants, il ne me faudra pas autant de temps pour terminer une tâche, je ne referais pas tout trois fois."

### Instructions Trainer:

Sur cette feuille, vous allez simplement vérifier si les DIFS (Durée, Intensité, Fréquence) ont effectivement été affecté à chaque élément signalés par le Client. Si ce n'est pas le cas, posez lui des questions.

PRÉOCCUPATIONS	FRÉQUENCE	INTENSITÉ	DURÉE
Choix de préoccupations que vous avez encerclés et/ou ajoutés les préoccupations que vous souhaitez suivre	Combien de fois avez-vous ressenti ce sentiment dans la dernière semaine, combien de jours sur 7?	Quelle était votre intensité de 0-10?	Combien de temps cela a-t-il duré? Ne pas compter le temps que vous dormez

**FORMATIONS:** Nous offrons une variété de formations et de certifications qui approfondissent les DIFS et d'autres sujets. Visitez [www.neurooptimal.com](http://www.neurooptimal.com) pour en savoir plus sur nos cours Basiques, Avancés et de recertifications.



# 5 Suivi des progrès

## Outils de suivi des progrès | D

### MA LISTE DE SOUHAITS

#### Instructions Client:

Notez les éléments que vous espérez voir évoluer au fur et à mesure que vous continuez avec vos Sessions NeurOptimal®. Comment saurez-vous que cela vous aide? Veuillez écrire des éléments mesurables (par exemple: "Les devoirs sont faits en moins d'une heure" versus "Les devoirs sont faciles").

#### Instructions Trainer:

Quand ils vous remettent les feuilles, jetez un coup d'oeil aux éléments. Sont-ils effectivement mesurables? Si ce n'est pas le cas, posez des questions pour les rendre mesurables. Par exemple: Que signifie "dormir mieux" pour vous? Il peut également être intéressant de poser des questions sur la vie quotidienne d'un Client, afin d'accumuler plus d'informations sur eux. Par exemple: si le Client a des enfants, demandez-lui comment se passe la routine du dîner / des devoirs / du bain / l'heure du coucher en général à la maison. Ont-ils du mal à garder le rythme? Si oui, pourquoi? Combien de fois



dans la semaine cela arrive-t-il? Qu'est-ce qui aurait besoin d'être différent au quotidien pour qu'ils sentent que NeurOptimal® a eu un effet sur cette partie de leur vie? Cela peut se rapporter à n'importe quoi ... la routine du matin, la vie professionnelle, la vie sociale, la vie familiale, etc.

### FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Parce que NeurOptimal® fournit uniquement des informations, sans influencer votre cerveau, cela le rend incroyablement sûr. Cependant, le processus de changement peut être peu familier pour beaucoup et certains peuvent le trouver désorientant. Pour cette raison, nous pensons que chaque personne qui utilise NeurOptimal® devrait recevoir des informations complètes sur ce à quoi ils peuvent s'attendre à l'avance. Merci de faire lire et signer le formulaire de consentement à chaque personne que vous recevez. Cela leur fournit des informations importantes et à vous une confirmation écrite de leur volonté d'être entraînée. Nous aimons archiver nos documents au moins dix ans (principalement parce que les formulaires des impôts sont conservés pendant sept ans, plus une marge de manœuvre), sauf si vous avez un conseiller juridique qui vous suggère différemment. La copie du formulaire de consentement est disponible dans la section PASS de notre site web [www.neurooptimal.com](http://www.neurooptimal.com).



## A

## Conseils

- 1 Connexion Internet:** Votre système doit être connecté à Internet pour pouvoir lancer NeurOptimal®. Si vous vous trouvez dans un endroit qui ne dispose pas d'une connexion Internet et que vous souhaitez faire des Sessions, il y a un délai de grâce de sept jours. Nous vous recommandons d'utiliser votre téléphone portable comme point d'accès si vous êtes hors de portée d'Internet pour plus de sept jours et souhaitez continuer à faire des Sessions.
- 2 Enregistrement du matériel:** Il est important d'enregistrer votre matériel.
  1. Visitez le site web de Microsoft et enregistrez votre système (recherchez 'enregistrer mon appareil Microsoft'). Ceci assurera que votre garantie Microsoft débutera à la date d'achat et non à la date de fabrication.
  2. Confirmez que l'expiration de la garantie correspond bien.
  3. Si elle ne correspond pas, contactez Microsoft (recherchez 'contacter le support Microsoft') et leur dire que vous aimeriez 'mettre à jour votre date d'expiration de garantie pour correspondre à la date d'achat du système'.
- 3 Enregistrement Antivirus:** Veuillez suivre les instructions incluses dans votre colis concernant la configuration de l'Antivirus sur votre système. Votre système NeurOptimal® sera exposé aux virus si le processus d'installation n'est pas terminé.
- 4 Mises à jour Windows:** Il est impératif de maintenir votre système d'exploitation à jour pour qu'il fonctionne de manière optimale. Nous vous recommandons de vérifier les mises à jour quotidiennes de Windows, car si elles sont en attente en arrière-plan, votre système peut se comporter différemment. Les mises à jour de Windows peuvent parfois prendre un certain temps, alors assurez-vous de leur laisser suffisamment de temps à terminer si la mise à jour se fait avant un Client ou, faites-les à la fin de votre journée. Continuez à vérifier les mises à jour jusqu'à ce qu'il est indiqué qu'il n'y a "plus de mises à jour pour ce système".
- 5 Langue du système d'exploitation (OS):** Nous comprenons qu'il peut être agréable de personnaliser le système d'exploitation Windows. Cependant, changer la langue, le format de la date et/ou de l'heure peut entraîner un comportement erratique et/ou la désactivation totale de NeurOptimal®. Votre système a été configuré d'une manière très spécifique. Veuillez ne faire aucune modification.
- 6 Carte Micro SD:** Votre système est livré avec une carte Micro SD préinstallée. Nous vous recommandons de l'utiliser pour stocker des fichiers multimédias. Elle contient aussi une image de votre système afin que notre équipe technique puisse facilement restaurer votre système en cas de besoin.

## 6 Conseils et dépannage

### Message d'erreur



**1** Ce message d'erreur signifie que votre système, pour une raison quelconque, ne détecte pas votre zAmp lorsque vous essayez de démarrer une Session ou soudainement pendant une Session. La solution la plus commune à ce problème est de vérifier que votre zAmp est correctement connecté au câble USB et que le câble est correctement connecté à votre système. Appuyez sur le bouton "Try Again" après vérification, puis appuyez sur le bouton "Play" dans NeurOptimal® Media Player pour reprendre la Session. Une autre option consiste à appuyer sur "Stop Initialisation" et recommencer la Session depuis le début. Si cela ne résout pas le problème, essayez d'utiliser le câble USB de rechange fourni dans votre colis au moment de l'achat. Si cela ne résout pas le problème, merci de vous connecter à un ZenConnect.



### Questions fréquemment posées



#### **1** La fenêtre NeurOptimal® Media est en plein écran et je ne peux pas en sortir.

Cela peut parfois se produire si l'écran n'est pas connecté. Placez la fenêtre Media au premier plan en appuyant dessus, puis sur le bouton / pour sortir du plein écran.

#### **2** Lecteur de CD/DVD externe?

Pour utiliser le lecteur CD/DVD externe (optionnel), connectez le concentrateur USB fourni au port USB du système. Ensuite, connectez le lecteur CD/DVD externe au concentrateur USB à l'aide du câble USB. Le lecteur s'installera automatiquement. Cela permettra l'utilisation de CD de musique et de DVD avec NeurOptimal®. Veuillez noter que l'utilisation de cette configuration vous obligera à connecter le câble USB du zAmp au concentrateur USB plutôt qu'au port USB de la tablette. L'utilisation de CD et de DVD physiques peut parfois être délicate, nous vous recommandons d'utiliser des fichiers de films ou des playlists sur votre disque dur pour simplifier les choses. Les instructions d'exécution sur l'utilisation de médias alternatifs se trouvent dans la section des vidéos Tutoriels dans NeurOptimal® > Tools (Outils).

## 6 Conseils et dépannage

Questions fréquemment posées | C

### 3 Ma tablette est chaude!

C'est parfaitement normal, contrairement à un ordinateur portable, la tablette n'a pas de clavier à partir duquel la chaleur peut se dissiper. Si votre tablette surchauffe, elle s'éteindra.

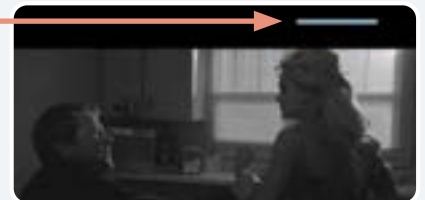
### 4 Mon système NeurOptimal® est très lent.

Les mises à jour Windows partiellement installées peuvent ralentir considérablement votre système. Si cela arrive pendant que le Client est installé, soyez très patient et permettez à la Session de continuer (cela peut prendre jusqu'à une minute pour que chaque frappe de touche prenne effet). Une fois votre Client parti (si vous avez un peu de temps), redémarrez votre système. Le problème est très probablement que les mises à jour de Windows ont été téléchargées et seulement partiellement installées, en raison du besoin de redémarrage du système. Cela peut parfois prendre un certain temps pour que les mises à jour soient installées, ne faites cela que pendant une période où vous n'avez pas de Client. Laisser votre système allumé pendant la nuit les mardis peut empêcher cela. N'éteignez pas votre système pendant que des mises à jour sont en cours, cela pourrait corrompre Windows. Une autre cause pourrait être un VAULT très rempli. La suppression des anciennes données de Client peut aider à résoudre ce problème.

### 5 La batterie de ma Surface Pro se vide rapidement.

Les systèmes NeurOptimal® sont livrés réglés sur les paramètres de puissance les plus élevés - ceci garantit que votre système ne puisse pas s'éteindre au milieu d'une Session. Il est normal qu'une charge de batterie ne dure pas très longtemps dans ces circonstances. Nous recommandons de garder votre système branché lors d'une Session.

6 Une barre bleue apparaît puis disparaît lorsque je fais une Session en regardant une vidéo. Ceci est un problème connu et sera résolu dans une version ultérieure de NeurOptimal®. Il n'affecte en rien la Session.



7 J'ai configuré mon système et j'ai lancé des Sessions. Bien que je commence à me sentir à l'aise de le faire, quelles sont les autres ressources disponibles pour répondre à mes questions et en apprendre plus? Voir la liste à la p.3.

**8 Comment accéder au support technique?** Le support technique est fourni par notre groupe de soutien NeurOptimal® PASS Support sur Facebook ou notre service de support technique en ligne ZenConnect si vous avez besoin d'un technicien pour prendre en charge votre système à distance. Il n'y a pas de frais de ZenConnect pour les membres PASS. Pour accéder au ZenConnect, visitez simplement [www.neuroptimal.com](http://www.neuroptimal.com) et sélectionnez l'onglet "Support technique" en haut de l'écran. Suivez les instructions à partir de là.

**9 Que faire si j'applique les capteurs au mauvais endroit?**

Nous utilisons C3 et C4 - c'est à dire: les points médians de chaque côté de la tête entre le haut de l'oreille et le haut de la tête. Si vous les approchez de ces points, il n'y a pas de "mauvais endroit".

**10 Où puis-je acheter de la pâte et/ou des capteurs?**

La pâte et les capteurs peuvent être achetés sur notre site web [www.neuroptimal.com](http://www.neuroptimal.com).

**11 Comment puis-je voir combien de Sessions il me reste sur mon système personnel?**

Lancez NeurOptimal® et appuyez et maintenez / faites un clic droit sur l'icône des outils (Tools) dans le VAULT. Sélectionnez "Actualiser les licences" (Refresh Licensing).

**12 J'aimerais ajouter des Sessions à mon crédit ou changer de licence d'une manière ou d'une autre, avec qui dois-je communiquer?**

Veillez envoyer un email à [licensing@neuroptimal.com](mailto:licensing@neuroptimal.com) avec votre demande.

**13 J'aimerais parler à quelqu'un en personne. Qui puis-je contacter?**

Appelez-nous au (866) 990-OPTIMAL ou via email [customercare@zengar.com](mailto:customercare@zengar.com).

Nous serons heureux de vous aider.

## 6 Conseils et dépannage

### D | Contacts

#### Horaires:

Bureau	9am-5pm EST
ZenConnect	7am-7pm EST

#### Représentant des ventes internes:

Sans frais (USA & Canada)	1-866-990-OPTIMAL (6784)
Email	PASS@neuroptimal.com

#### Information sur les produits:

Sans frais (USA & Canada)	1-866-990-OPTIMAL (6784) x742
Direct	1-514-312-5799
Email	info@neuroptimal.com

#### Information sur les commandes:

Sans frais (USA & Canada)	1-866-990-OPTIMAL (6784)
Direct	514-312-3727
Email	orders@neuroptimal.com

#### Support technique / ZenConnect:

Page Facebook	NeurOptimal® PASS Support
Site Web	<a href="http://www.neuroptimal.com/technical-support-faqs">www.neuroptimal.com/technical-support-faqs</a>
Sans frais (USA & Canada)	1-866-990-OPTIMAL (6784)
Email	support@neuroptimal.com



Cet équipement a été testé et approuvé dans les limites d'un appareil numérique de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des énergies radiofréquence et, si installé et utilisé non conformément aux instructions, peut causer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il n'y a pas de garantie qu'aucune interférence ne se produirait dans une installation particulière. Si cet équipement cause des interférences nuisibles à la bonne réception de la radio ou de la télévision, qui pourrait être déterminée en éteignant l'équipement, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger l'interférence par une ou plusieurs des mesures suivantes: 1. Réorienter ou déplacer l'antenne de réception. 2. Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur. 3. Connectez l'équipement à une prise sur un circuit différent de celui sur lequel le récepteur est connecté. 4. Consulter un technicien radio / TV expérimenté afin de vous aider.



[www.zengar.com](http://www.zengar.com)  
CUSTOMERCARE@ZENGAR.COM  
1.866.990.OPTIMAL (1-866-990-6784)

## **Zengar** Institute Inc.

Founded 1996

---

Nous savons qu'en lui rendant la bonne information, le cerveau peut se transformer lui-même sans effort.

Avec NeurOptimal®, l'expertise est dans le logiciel - rendant possible une puissante transformation sûre et accessible à tous.