

---

*Nicole Lebel offre des formations, des conférences et des consultations pour améliorer la santé cérébrale*  
***L'optimisation cérébrale, la clé du mieux-être et de la productivité***

---

**Trois-Rivières, le 14 novembre 2023** – Dorloter son cerveau et améliorer sa santé cérébrale augmentent la productivité et le bien-être général. C'est ce que Nicole Lebel, consultante en optimisation cérébrale, enseigne lors de ses formations en milieu de travail et lorsqu'elle accompagne des clients en consultation individuelle. Le stress, l'anxiété, la difficulté à se concentrer et les troubles de la mémoire sont quelques-unes des problématiques abordées par l'entrepreneure, qui aide ses clients à comprendre le fonctionnement de leur cerveau dans le but d'améliorer sa performance.

Avant de réorienter sa carrière professionnelle, Nicole Lebel a été entrepreneure pendant 25 ans dans le domaine des communications et du marketing. Elle a entrepris un virage à 180 degrés lorsqu'elle a été contrainte de cesser de travailler pendant deux ans à la suite d'un traumatisme crânien léger, soit une quatrième commotion en quelques mois.

« *En quoi suis-je la bonne personne pour parler de la santé du cerveau? Je ne suis ni neurologue, ni neurochirurgienne, ni psychiatre, ni médecin... Mais la vie m'a amenée à découvrir à quel point le cerveau mène tout de nos vies. Vivre avec un cerveau brisé m'a permis de saisir l'ampleur de son importance au quotidien. J'ai appris comment en prendre soin et j'ai réalisé que tout ce savoir acquis en cours de route méritait vraiment d'être partagé* », soutient-elle.

Pendant sa convalescence, elle s'est intéressée au fonctionnement du cerveau. Elle a complété plusieurs formations, entre autres celle de formatrice en santé cérébrale de Amen University, qui l'ont menée vers cette nouvelle profession de consultante en optimisation cérébrale. Elle possède également un certificat de l'université Harvard intitulé *Health and Wellness: Designing a Sustainable Nutrition Plan*. « *Ce que j'ai appris pendant les nombreuses formations que j'ai suivies a permis de guérir mon cerveau, et même d'être plus performante, heureuse et en forme qu'avant la blessure* », ajoute-t-elle.



*L'entrepreneure Nicole Lebel, consultante en optimisation cérébrale. (Crédit photo : Simon-Olivier Lemire)*

### **Donner de l'amour à son cerveau**

Le cerveau gère nos pensées, nos émotions, notre capacité de concentration, notre humeur, nos interactions et bien plus encore. C'est l'organe le plus puissant du corps, mais aussi le plus fragile et le plus énergivore. Voilà pourquoi il importe de bien en prendre soin. « *Chouchouter son cerveau est la clé pour vivre dans un*

*état d'esprit calme et productif, accompagné d'une vivacité et d'un optimisme à toute épreuve. Lorsque l'on est trop fatigué ou stressé pour fournir à la tâche, cela peut avoir un effet domino néfaste sur l'équipe ou l'entourage, et sur la qualité du travail réalisé. Sans oublier le coût et les impacts reliés à l'absentéisme et au présentéisme. Pour éviter d'en arriver là, il faut cultiver de bonnes habitudes de santé cérébrale », soutient Mme Lebel.*

### **Formatrice en entreprise et consultante en privé**

Ayant elle-même été employeuse et entrepreneure, elle comprend bien la réalité des gens d'affaires. Ses formations sont adaptées à cette réalité et aux besoins spécifiques des équipes qu'elle rencontre. Son approche mise autant sur la santé cérébrale au travail que sur la santé globale. Elle utilise cette même approche lors des consultations privées. *« Mon rôle en tant que consultante en optimisation cérébrale est de rendre accessible l'information, puis d'accompagner les participants et/ou les patients à cibler leurs objectifs et leurs motivations personnelles à atteindre leurs buts. Je crois profondément qu'en tant que société, la prévention en santé est une priorité si nous souhaitons croître et être compétitifs sur le marché. Pour moi, être heureuse rime avec être en bonne santé. Et quand nous sommes en bonne santé, nous pouvons performer »,* indique Mme Lebel.

Lors de ses interventions, elle apprend aux gens comment dorloter leur cerveau avec des principes d'hygiène de vie simples et faciles à mettre en application. Elle les outille sur la façon d'implanter ces changements afin que chacun améliore sa santé et son niveau de satisfaction global dans la vie. Mme Lebel aide aussi ses clients à se bâtir une boîte à outils de prévention en santé cérébrale. *« Je leur démontre à quel point leur cerveau est extraordinairement puissant, mais aussi fragile. Je leur présente les grandes lignes du traitement royal pour cerveau heureux et performant, c'est-à-dire : l'alimentation, le sommeil, l'activité physique, éviter les substances à risque, l'entraînement cérébral, la gestion du stress et les interactions sociales positives »,* énumère Mme Lebel.

*« Je crois que les gens ne prennent pas assez soin d'eux, renchérit-elle. Je suis bien placée pour le dire, car c'est ce que je faisais avant d'être contrainte de m'arrêter. Ma mission est maintenant d'aider les gens à tomber amoureux de leur cerveau, puisque ce dernier le leur rendra au centuple. »*

### **À PROPOS DE NICOLE LABEL**

Nicole Lebel a complété une formation de coach santé au Institute for Integrative Nutrition et celle de formatrice en santé cérébrale de Amen University pendant la guérison d'un traumatisme crânien qui l'a obligée à être en arrêt de travail pendant deux ans. Avant de devenir consultante en optimisation cérébrale, elle a été entrepreneure en communication et marketing pendant 25 ans. Maintenant, elle utilise cette expérience pour inciter ses clients à cultiver une bonne santé cérébrale.



#### **Source :**

Nicole Lebel  
Consultante en optimisation cérébrale

#### **Gestion des entrevues :**

Annik Bousquet  
Conseillère principale en communication  
Beaudoin relations publiques  
[annik@beaudoinrp.com](mailto:annik@beaudoinrp.com)  
819 840-2829, poste 305