



# Neurosciences & Performance

## 8 Leviers Complémentaires pour Optimiser ses Capacités

Découvrez comment les dernières avancées en neurosciences peuvent transformer votre productivité, votre créativité et votre bien-être au quotidien. Cette présentation vous révèle les 8 leviers scientifiquement validés pour optimiser vos capacités cognitives et atteindre vos objectifs.

Bülent TURAN

Votre coach - Mentor

Je vous accompagne dans votre croissance personnelle

# 1. Neuroplasticité & Apprentissage

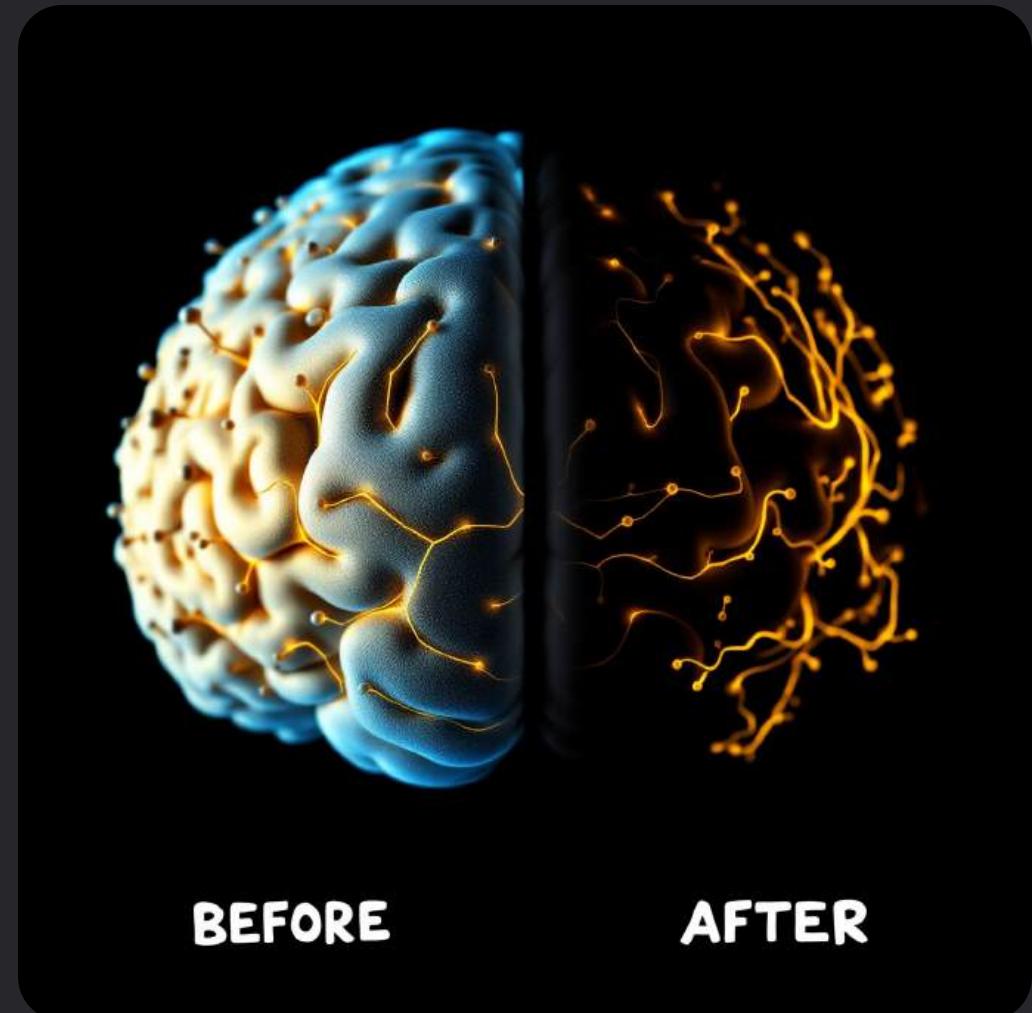
## Le Principe Scientifique

Le cerveau se reconfigure en permanence grâce à la **neuroplasticité**. Chaque répétition renforce les connexions neuronales par la myélinisation, créant des "autoroutes" de l'information.

## Outil Pratique : Répétition Espacee

### Calendrier d'apprentissage optimal :

- **J+1** : Révision rapide (5-10 min)
- **J+3** : Approfondissement (15 min)
- **J+7** : Application pratique (20 min)
- **J+21** : Test de maîtrise (10 min)



## Application Immédiate

Choisissez UNE compétence que vous voulez maîtriser cette semaine et programmez 4 créneaux de révision dans votre agenda selon ce rythme.



## 2. Gestion du Stress & Cortisol

### Le Principe Scientifique

Un excès de cortisol désactive le cortex préfrontal (siège de la réflexion) et sur-active l'amygdale (centre des émotions), créant un état de "survie" peu propice à la performance.

### Outil Pratique : Respiration Cohérente

#### Protocole 5-5-5 :

- 5 secondes d'inspiration
- 5 secondes d'expiration
- Pendant 5 minutes minimum

### Exemples Concrets

- **Avant une présentation importante** : 5 min de respiration cohérente
- **Embouteillage stressant** : Pratiquer dans la voiture (feu rouge)
- **Conflit au travail** : S'isoler 2 minutes pour respirer avant de répondre
- **Réveil anxieux** : Commencer la journée par cette respiration

# 3. Focus & Dopamine

## Le Principe Scientifique

Chaque distraction déclenche un pic de dopamine puis une chute, créant un "switch cost" cognitif. Le cerveau met 23 minutes en moyenne pour retrouver sa concentration optimale.

## Outil Pratique : Pomodoro Neuroscientifique

### Cycle optimisé :

- **25 min** : Concentration pure (téléphone en mode avion, notifications off)
- **5 min** : Pause active (mouvement, respiration, regarder au loin)
- Répéter 3-4 cycles max avant une pause longue (15-30 min)



## Application Immédiate

Identifiez votre tâche la plus importante de demain et bloquez 2h en "mode Pomodoro" dans votre agenda.



## 4. Sommeil & Consolidation Mnésique



### Principe Scientifique

Le sommeil profond transfert les informations de l'hippocampe vers le cortex (mémoire long terme). Le sommeil paradoxal optimise la créativité et la résolution de problèmes.

### Rituel 3-2-1

**3h** avant le coucher : Dernier repas copieux  
**2h** avant : Arrêt du travail intensif  
**1h** avant : Zéro écran (lumière bleue bloque la mélatonine)

### Application Immédiate

Calculez votre heure de coucher idéale et programmez 3 alarmes de rappel pour respecter le rituel 3-2-1.

### Exemples Concrets

Si coucher à 23h : Dîner à 20h max, travail terminé à 21h, lecture/méditation après 22h. Chambre optimisée : 18-19°C, obscurité totale, silence.

# 5. Mouvement & Cerveau

## Le Principe Scientifique

L'exercice libère le **BDNF** (Brain-Derived Neurotrophic Factor), véritable "engrais" pour les neurones. Il stimule la neurogenèse dans l'hippocampe et améliore les connexions entre les aires cérébrales.

## Outil Pratique : 20 Minutes Quotidiennes

### Options d'activité :

- Intensité modérée à élevée
- Variété pour stimuler différentes zones
- Régularité plus importante que l'intensité



## Exemples Concrets

- **Matin** : 20 min de jogging → booste l'énergie
- **Pause déjeuner** : Marche rapide → relance la concentration
- **Soir** : Yoga ou étirements → favorise la récupération

# 6. Visualisation & Cortex Moteur

## Le Principe Scientifique

La visualisation active les mêmes réseaux neuronaux que l'action réelle. Le cerveau ne fait pas la différence entre une action imaginée et réalisée au niveau du cortex moteur.

## Méthode VAKO

- Visuel : que voyez-vous ?
- Auditif : quels sons entendez-vous ?
- Kinesthésique : que ressentez-vous ?
- Olfactif : quelles odeurs ?

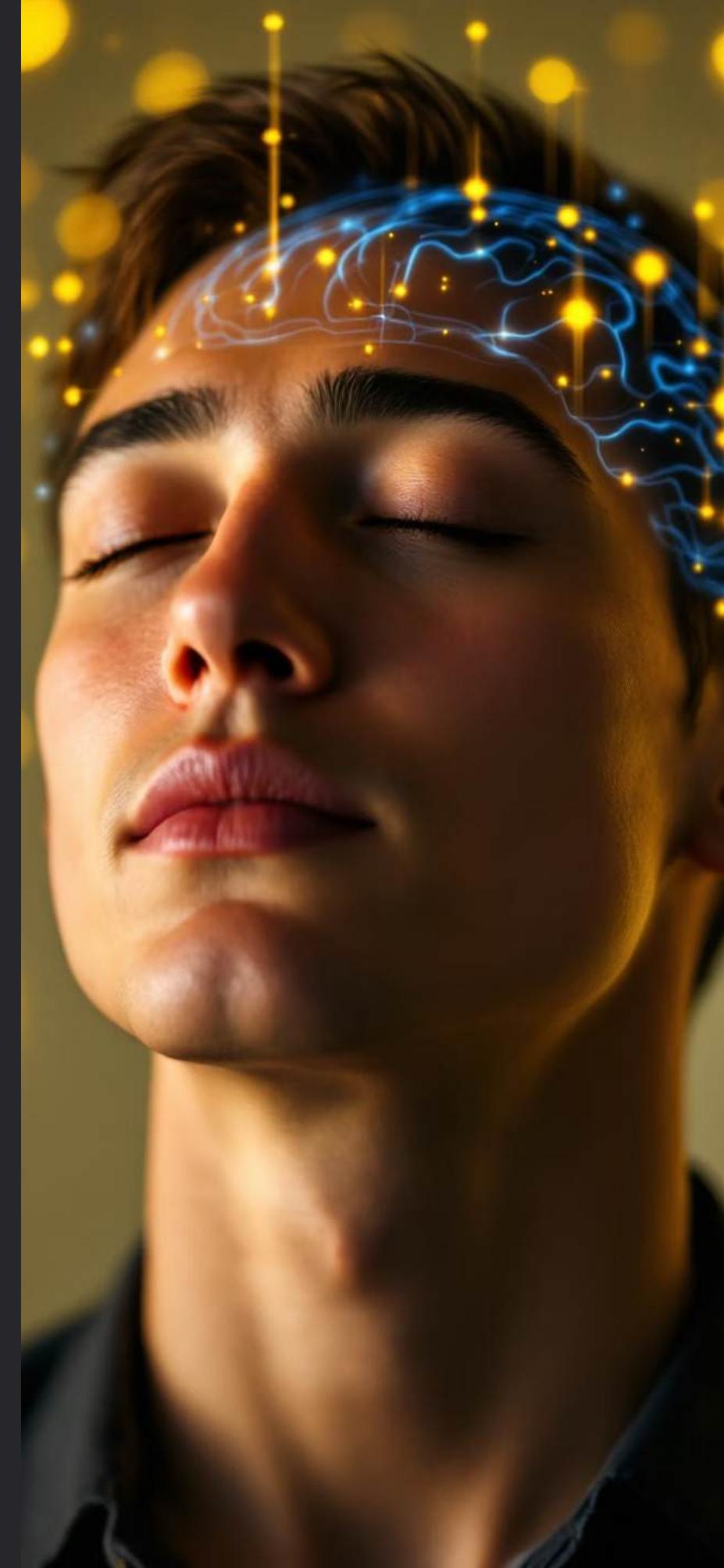
## Exemples Concrets

**Présentation importante** : Se voir sur scène, entendre les applaudissements, ressentir la confiance

**Entretien d'embauche** : Visualiser la poignée de main, le sourire du recruteur, sa propre assurance

## Application Immédiate

Choisissez un défi à venir et consacrez 10 minutes ce soir à le visualiser avec la méthode VAKO.



# 7. Gratitude & Sérotonine

## Le Principe Scientifique

La gratitude active le cortex préfrontal gauche et augmente la production de sérotonine. Elle modifie littéralement la structure cérébrale vers plus d'optimisme et de résilience.

## Outil Pratique : Rituel des 3 Gritudes

**Chaque soir, noter :**

1. Une chose que j'ai bien faite
2. Une personne qui m'a aidé(e)
3. Un moment de joie, même petit

## Exemples Concrets

**Jour difficile** : "J'ai géré le conflit avec calme" + "Mon collègue m'a soutenu" + "Le café était délicieux"



## Application Immédiate

Posez un carnet et un stylo sur votre table de nuit. Ce soir, écrivez vos 3 premières gritudes.

# 8. Alimentation & Cognition

## Le Principe Scientifique

Le cerveau consomme 20% de notre énergie. Les fluctuations glycémiques perturbent l'attention et la mémoire. Une hydratation insuffisante (même 2%) réduit les performances cognitives.

## Outil Pratique : Énergie Stable

Règles d'or :

- Index glycémique bas
- Hydratation régulière
- Timing optimal des repas

## Exemples Concrets

- **Petit-déjeuner performer :** Avoine + noix + myrtilles + café
- **En-cas intelligent :** Amandes + pomme (évite le coup de barre de 15h)
- **Hydratation optimale :** 1 verre d'eau toutes les heures
- **Avant un effort mental :** Éviter les sucres rapides, privilégier les oméga-3



# Plan d'Action : Votre Semaine Neuroscientifique

## 1 — Jour 1-2 : Installation des Bases

- Respiration cohérente : 3 fois par jour
- Rituel 3 grâitudes le soir
- 20 min de mouvement

## 2 — Jour 3-4 : Optimisation Cognitive

- 1 session Pomodoro neuroscientifique
- Application du rituel 3-2-1 pour le sommeil
- Préparation d'en-cas "cerveau"

## 3 — Jour 5-7 : Intégration Avancée

- Visualisation avant un défi important
- Répétition espacée sur une compétence choisie
- Évaluation : quels outils fonctionnent le mieux pour vous ?

## Métriques de Suivi

Évaluez votre progrès quotidiennement (1-10) : Niveau d'énergie, Qualité de concentration, Gestion du stress, Qualité du sommeil, Humeur générale

**Objectif** : +2 points sur chaque métrique en 3 semaines





# Personnalisation par Profil

1

## Le Perfectionniste

**Focus** : Gestion du stress + gratitude

**Danger** : Surinvestissement → burnout

**Astuce** : "Fait est mieux que parfait"

2

## Le Créatif

**Focus** : Sommeil + visualisation + mouvement

**Danger** : Irrégularité des rythmes

**Astuce** : Créer des rituels flexibles mais constants

3

## Le Stressé Chronique

**Focus** : Respiration + sommeil + alimentation stable

**Danger** : Vouloir tout changer d'un coup

**Astuce** : Commencer par UNE technique seulement

4

## Le Productiviste

**Focus** : Pomodoro + répétition espacée + mouvement

**Danger** : Négliger la récupération

**Astuce** : La pause est productive

# Boîte à Outils Pratique

## Apps Recommandées

- **Respiration** : Respirelax+, Breathe
- **Pomodoro** : Forest, Be Focused
- **Sommeil** : Sleep Cycle, Pillow
- **Gratitude** : Five Minute Journal, Day One

## Matériel Minimal

- Carnet + stylo (gratitudes)
- Bouteille d'eau
- Réveil analogique (éviter le téléphone)
- Éclairage tamisé pour le soir

## Signaux d'Alarme

### ⓘ Arrêtez-vous si :

- Fatigue extrême persistante
- Stress chronique malgré les techniques
- Troubles du sommeil > 2 semaines
- Baisse de motivation générale

→ Consultez un professionnel de santé



# Hacks Neuroscientifiques

## Bonus

### Le "Peak Moment"

Identifiez votre moment de concentration optimale (souvent 2-4h après le réveil) et réservez-le aux tâches les plus importantes.

### La "Règle des 2 Minutes"

Si une tâche prend moins de 2 minutes, faites-la immédiatement. Au-delà, planifiez-la. Évitez la surcharge cognitive.

### Le "Reset Neuronal"

En cas de blocage mental : 30 secondes de respiration profonde + regard au loin + micro-mouvement des épaules.

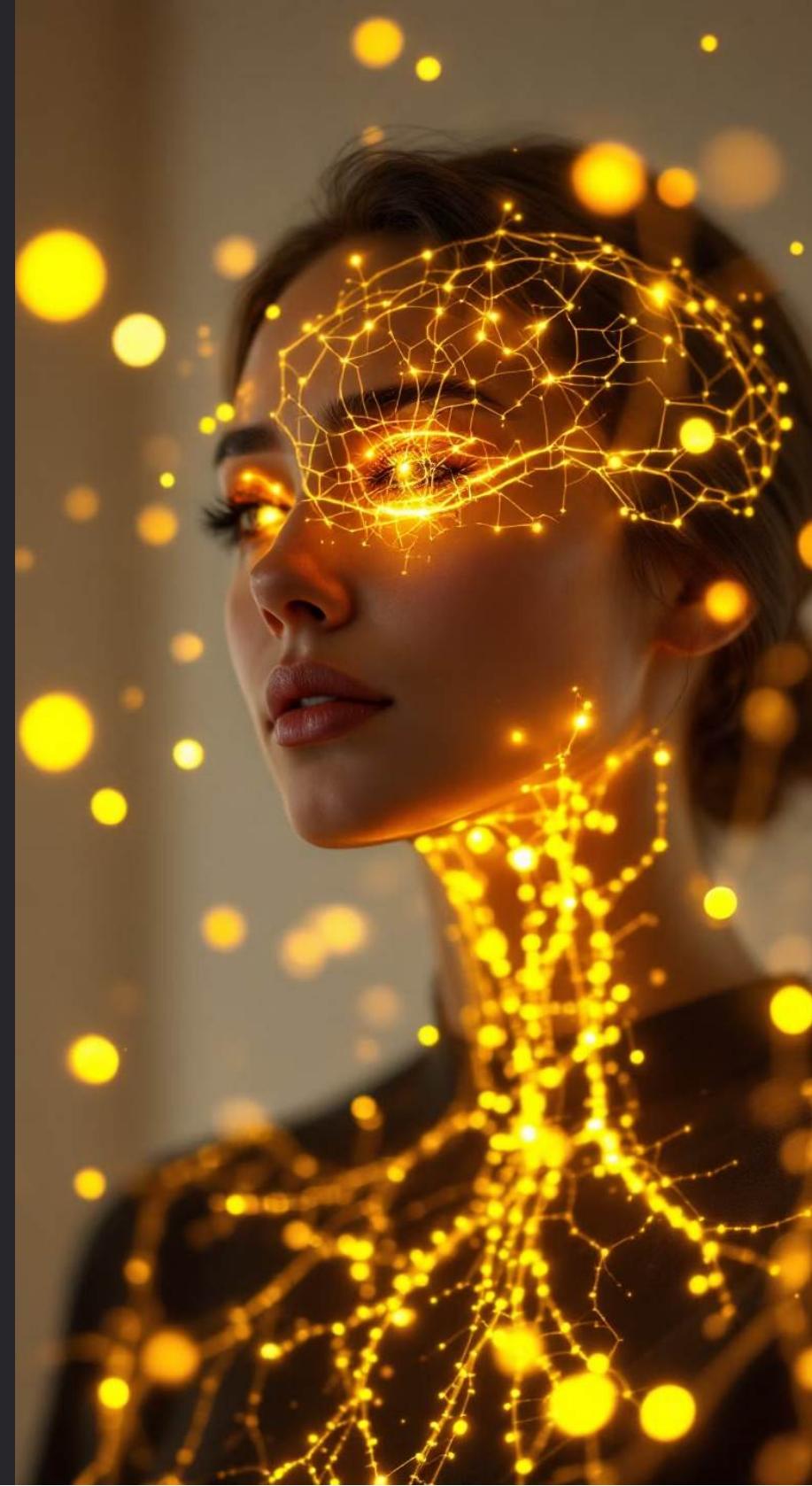
## Challenge 30 Jours

**Semaine 1 :** Installer 3 habitudes fondamentales

**Semaine 2 :** Optimiser et ajuster selon vos résultats

**Semaine 3 :** Intégrer les techniques avancées

**Semaine 4 :** Créer votre routine personnalisée ultime





# Science Approfondie : Pourquoi Ça Marche

## Les 3 Réseaux Neuronaux Clés



### Réseau Exécutif (Cortex Préfrontal)

Contrôle cognitif, prise de décision

**Renforcé par :** Focus, sommeil, exercice

**Affaibli par :** Stress, multitâche, fatigue



### Réseau de Saillance (Insula + Cortex Cingulaire)

Filtre attention, détecte l'important

**Renforcé par :** Méditation, respiration consciente

**Perturbé par :** Surcharge informationnelle



### Réseau par Défaut (Mode Repos)

Créativité, introspection, consolidation

**Activé par :** Pauses, marche, gratitude

**Hyperactivé dans :** Rumination, anxiété

# Synergies & Interactions Entre Leviers

## Combos Ultra-Efficaces



### "Morning Power"

Mouvement (20 min) → Respiration (5 min) → Pomodoro (25 min)

**Effet :** BDNF + dopamine + focus = matinée ultra-productive



### "Evening Reset"

Gratitudes → Visualisation du lendemain → Rituel 3-2-1

**Effet :** Sérotonine + préparation mentale + sommeil optimisé



### "Stress Killer"

Respiration → Mouvement léger → Alimentation stable

**Effet :** Cortisol régulé + endorphines + glycémie stable

## Éviter les Conflits

✗ **Exercice intense + sommeil** : Minimum 3h d'écart

✗ **Caféine + respiration relaxante** : Effets opposés

✗ **Multiples nouvelles habitudes** : Fatigue de décision

# Protocoles Avancés

## Le "Flow State Protocol"

**Pré-requis :** Défi adapté (ni trop facile, ni trop dur)

1. **Préparation** : 5 min respiration + intention claire
2. **Immersion** : 90 min sans interruption
3. **Feedback** : Indicateurs de progression visibles
4. **Récupération** : 20 min de mouvement doux



## Le "Boost Cognitif Express" (15 min)

1. **2 min** : Respiration cohérente
2. **8 min** : Exercice modéré (montées d'escaliers)
3. **3 min** : Hydratation + visualisation
4. **2 min** : Intention claire + élimination distractions

## Le "Reset Complet" (45 min)

**Quand :** Fatigue mentale, baisse de motivation

1. **15 min** : Marche en extérieur
2. **10 min** : Respiration + méditation
3. **10 min** : Collation équilibrée + hydratation
4. **10 min** : Gratitudes + planification



# Métriques Avancées & Biomarqueurs

23%

Amélioration  
mémoire

Avec pratique  
régulière du sommeil  
optimisé

18%

Réduction stress  
Via respiration  
cohérente  
quotidienne

30%

Gain  
concentration  
Technique Pomodoro  
adaptée

25%

Performance  
cognitive  
Mouvement + nutrition  
optimisée

## Tableau de Bord Personnel

### Quotidien (2 min) :

- Énergie : /10
- Focus : /10
- Humeur : /10
- Stress : /10

### Hebdomadaire (5 min) :

- Analyse des patterns
- Ajustements nécessaires
- Célébration des progrès



# Expérimentations Personnalisées

## Phase de Test (Semaines 1-2)

**Testez chaque levier individuellement :**

- 2 jours par technique
- Mesurez l'impact sur vos métriques
- Identifiez vos "super-leviers" personnels

## Phase d'Optimisation (Semaines 3-4)

**Créez votre stack personnel :**

- Combinez vos 3 techniques les plus efficaces
- Ajustez les timings selon votre chronotype
- Intégrez dans votre routine existante

## Phase de Maîtrise (Semaines 5-8)

**Devenez expert :**

- Micro-ajustements selon le contexte
- Adaptation selon les défis spécifiques
- Transmission à votre entourage

# Troubleshooting & Adaptations

## "Ça Ne Marche Pas" ?

### Diagnostic rapide :

- **Trop ambitieux** ? → Réduisez la dose
- **Pas assez régulier** ? → Ancrez sur une habitude existante
- **Mauvais timing** ? → Adaptez à votre chronotype
- **Attentes irréalistes** ? → Les changements neurologiques prennent 3-6 semaines

## Adaptations Contextuelles

### Voyage/Déplacement :

- Focus sur respiration + gritudes + hydratation
- Exercice = marche rapide + escaliers



### Période intensive (exams, deadline) :

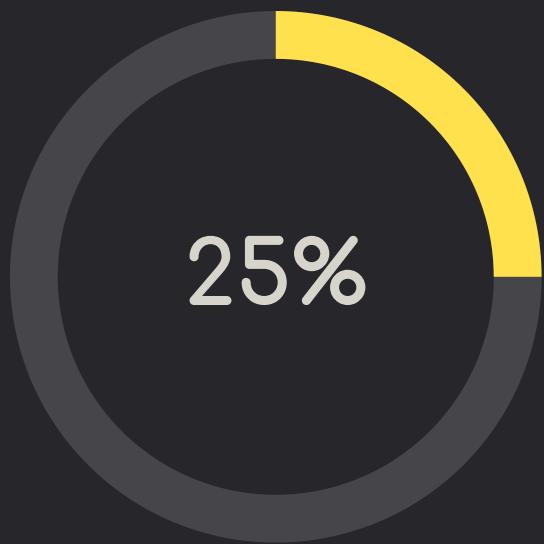
- Pomodoro + répétition espacée + sommeil non-négociable
- Nutrition ultra-stable

### Récupération/Vacances :

- Mouvement plaisir + visualisation + gratitude amplifiée
- Consolidation des apprentissages

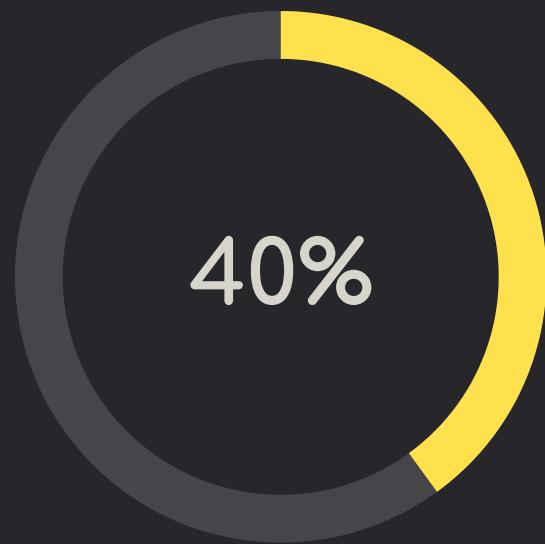
# ROI : Calcul de l'Impact

## Gains Mesurables (après 30 jours)



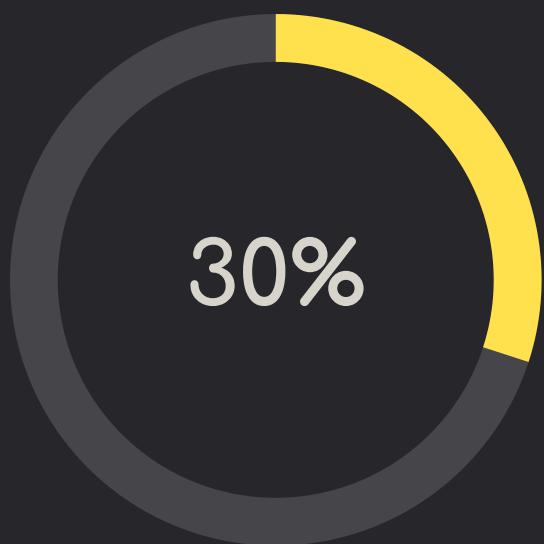
Concentration continue

Temps de focus ininterrompu



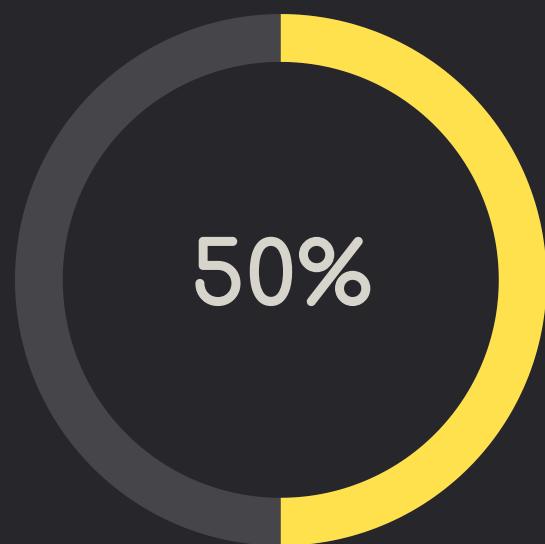
Vitesse d'apprentissage

Acquisition et rétention



Créativité

Tests de pensée divergente



Réduction stress

Niveau perçu

## Investissement vs Retour

**Temps investi** : 60-90 min/jour

**Retour** : 2-4h de productivité supplémentaire + bien-être

**ROI** : 200-400% en efficacité pure

"La neuroscience nous donne le manuel d'utilisation de notre cerveau. À vous de devenir un expert de votre propre performance."