



3 leviers simples pour
faire redescendre un
système nerveux sous
pression



Retrouver de la lucidité
quand le corps et le
mental s'emballent

Pourquoi ce guide existe ?

Sous pression, ce n'est pas la motivation qui manque

Ce n'est pas non plus la compétence

C'est l'état du système nerveux qui prend le dessus

Quand le système nerveux est trop activé,
le cerveau perd en lucidité, en précision et en adaptabilité

Ce guide est là pour :

- T'aider à redescendre un état aigu
- Sans lutter contre toi
- Sans surcontrôler

Ce que ces exercices font - et ne font pas

Ce qu'ils font :

- Ils abaissent l'intensité nerveuse
- Ils réouvrent l'accès à la perception
- Ils facilitent le retour à la lucidité

Ce qu'ils ne font pas :

- Ils ne « suppriment » pas le stress
- Ils ne remplacent pas un entraînement de fond
- Ils ne règlent pas une problématique chronique

On ne performe pas en contrôlant plus

On performe avec un système régulé

Exercice 1

Orientation visuelle active

Objectif clair :

Sortir le cerveau d'un mode de menace interne

Pourquoi ?

Sous stress, l'attention est rétrécie

Le cerveau interprète cela comme un danger

L'élargissement perceptif envoie un signal de sécurité

Comment faire ?

Stoppe ton action

L'exercice consiste à identifier et décrire factuellement ce qui est perçu, en se limitant à des éléments observables (formes, couleurs, mouvements), sans interprétation ni jugement.

Identifie, lentement :

3 formes

2 couleurs

1 mouvement

Exemple :

Mur blanc, mouvement rapide, lumière forte

Effet attendu :

- Moins de rumination
- Plus de présence
- Début de lucidité

Durée 45 à 90 secondes

Exercice 2

Expiration allongée structurée

Objectif clair :

Diminuer l'intensité physiologique sans surcontrôle

Pourquoi ?

L'expiration longue stimule le nerf vague

Favorise un retour à un état fonctionnel

À condition de ne pas chercher à « bien faire »

Comment faire ?

- Inspire par le nez : 4 secondes
- Expire par la bouche : 6 à 8 secondes
- 6 à 8 cycles

Point clé :

La régularité est plus importante que la profondeur

Exercice 3

Ancrage moteur lent

Objectif clair

Réintégrer le corps pour sortir de l'hyper-mentalisation

Pourquoi ?

Le stress coupe les boucles sensori-motrices

Le mouvement lent réactive la coordination globale

Le cervelet joue un rôle central dans la stabilité

Comment faire ?

- Choisis un mouvement simple
- Exécute-le très lentement
- Synchronise avec l'expiration

Effet attendu :

Stabilité

Présence

Diminution du contrôle mental

Le mouvement est très lent, comme si tu étais en « slow motion »

Quand et comment utiliser ces exercices ?

- Avant une compétition / représentation / casting...
- Entre deux passages
- Après une montée de stress
- En entraînement, pour créer une habitude

Important :

Ils sont là pour réguler un état, pas pour « se préparer mentalement » à long terme

Et après ?

Ces exercices sont des leviers ponctuels

La performance durable repose sur une **structure mentale et nerveuse entraînée dans le temps**

Ce que j'accompagne :

Compréhension du fonctionnement individuel

Régulation sous pression

Lucidité en contexte réel

Performance sans surcontrôle

Aller plus loin :

Si tu veux structurer ton fonctionnement mental et nerveux dans la durée,
je propose des accompagnements individualisés
pour sportifs et artistes de haut niveau

Me contacter

Cliquez ici

**La performance commence
quand le système est régulé**

Votre interlocuteur : Préparatrice mentale et coach spécialisée en neurosciences



Méloody VUANO-LASHO

Ancienne danseuse, chorégraphe et comédienne professionnelle, je connais les rouages de la haute performance et l'importance de l'équilibre émotionnel.

Formée à la préparation neuro-psychologique des sportifs et certifiée au coaching, spécialisée en neurosciences, je mets à votre disposition mes meilleurs outils, pour un travail efficace et aux valeurs humaines qui va vous faire gagner en sérénité.

Méloody
Coach PNP



Je **GARANTIS** à mes coachés un accompagnement
personnalisé avec des **outils pointus** issus
des neurosciences et une **transformation**
pour devenir un modèle de **confiance en soi, définitivement.**

Mélody
Coach PNP