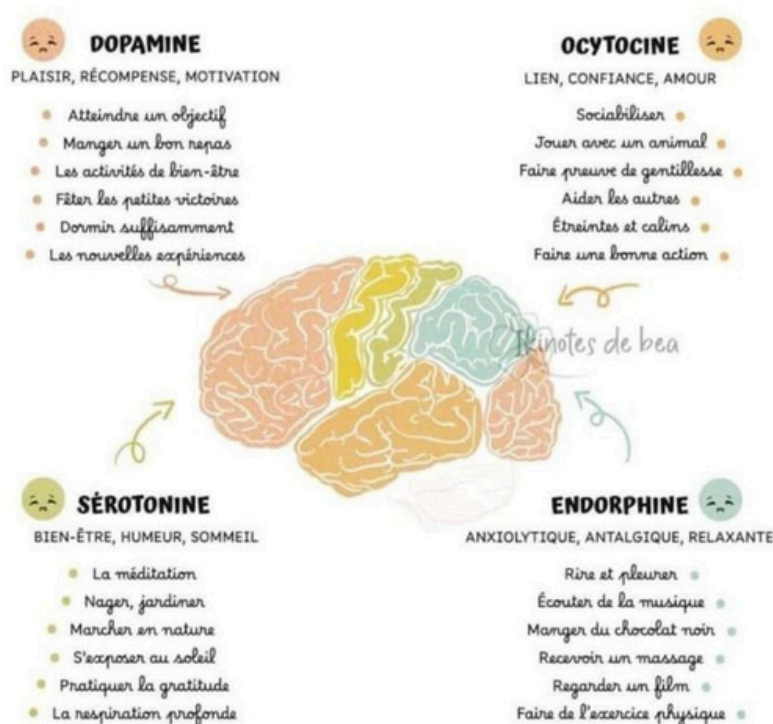


# « Dopamine detox » : peut-on vraiment se priver de toute distraction pour gagner en attention et productivité ?

## LES HORMONES DU BONHEUR

Et comment les stimuler



### 1 Pour commencer...

1. Le texte explore le concept de la "dopamine detox" et ses effets potentiels sur la concentration et la productivité. En vous basant sur votre propre expérience, **discutez de la manière dont vous gérez les distractions dans votre vie quotidienne et comment vous trouvez l'équilibre entre les activités stimulantes et les moments de calme et de concentration.**

2. L'article souligne l'importance de donner du sens à ce que l'on fait pour améliorer notre concentration et notre motivation. Réfléchissez à vos propres objectifs et passions. **Comment pouvez-vous les intégrer davantage dans votre vie quotidienne pour vous sentir plus engagé et motivé dans vos activités ?**

3. Le texte met en lumière les dangers potentiels de la privation de stimulation sensorielle et de la recherche excessive de dopamine. **Comment pouvez-vous utiliser les informations de cet article pour développer une relation plus saine avec les technologies et les réseaux sociaux, tout en préservant votre bien-être mental et émotionnel ?**

DÉCRYPTAGE - C'est la nouvelle tendance en vogue sur les réseaux sociaux : se priver de toute forme de plaisir pour une augmentation fulgurante de sa productivité et de son efficacité.

Elle est appelée « hormone du plaisir » ou du « bonheur ». Depuis quelques années, le mot « dopamine » est sur beaucoup de lèvres et le hashtag à son nom cumule plus de 500.000 publications sur TikTok. On cherche à en stimuler sa production dans le cerveau pour être plus heureux, et plus récemment, à s'en priver pour être plus concentré. Le concept se nomme la « dopamine detox » et a été lancé par le psychologue Cameron Sepah en 2019. Ce dernier assure que se couper de toute forme de plaisir rend plus efficace. La théorie a même atteint la Silicon Valley où la productivité est d'or, comme l'indiquait le New York Times dans un article publié en 2019. Sur YouTube, le sujet passionne et de multiples vidéos expliquent ainsi comment « reprendre le contrôle de sa vie », « réinitialiser son cerveau », et conseillent donc de se priver de tout ce qui génère de la dopamine dans le cerveau durant quelques heures, un week-end entier ou toute une semaine, pour les plus téméraires. Mais ce concept est-il scientifiquement fondé et a-t-il un véritable intérêt ?

La réponse est rapidement trouvée pour Lionel Dahan, chercheur et maître de conférences en neurosciences à l'Université de Toulouse. Le scientifique y voit un concept représentatif des tendances actuelles, consistant à coller un terme scientifique sur un concept créé pour le rendre intelligent. « Sans compter qu'ils n'ont rien inventé : ils vantent une augmentation de la productivité en se privant de toutes distractions, c'est exactement ce que l'on dit à un élève au collège : « pose ton téléphone pour te concentrer sur tes devoirs », ajoute le neuroscientifique. Un « buzz de plus » pour le spécialiste et un très bon coup de pub pour ses fervents défenseurs. Le psychologue à l'origine de la « dopamine detox » l'a lui-même reconnu auprès du New York Times : il s'agit ici d'un « titre accrocheur » qu'il ne faut pas « prendre au pied de la lettre ».

### **Des imprécisions scientifiques**

Au-delà d'un vernis marketing, le concept même présente surtout des imprécisions scientifiques. « La dopamine n'est pas une hormone mais un transmetteur qui permet à deux neurones de communiquer entre eux, souligne Lionel Dahan. De plus, elle peut être liée au bonheur mais pas seulement ; la dopamine peut aussi être activée lors d'une forte dose de stress ou lorsque l'on reçoit une punition, par exemple. » Sans oublier que le système dopaminergique est propre à chaque individu. Armelle Rancillac, chercheuse en neurosciences à l'Inserm et au Collège de France l'explique : « Il existe une très grande variabilité entre les gens, elle est sécrétée de façon plus ou moins importante en fonction de ce qui nous touche. »

### **La privation crée des carences qui peuvent engendrer des désordres mentaux voire psychiatriques, comme la dépression.**

ARMELLE RANCILLAC,  
CHERCHEUSE EN NEUROSCIENCES À L'INSERM ET AU COLLÈGE DE FRANCE

Présentée comme une recette miracle, la « dopamine detox » et sa privation de stimulations sensorielles peuvent présenter des risques. « La privation crée des carences qui peuvent engendrer des désordres mentaux voire psychiatriques, comme la dépression », informe Armelle Rancillac. Ce qui a trait au neurotransmetteur n'est pas à prendre à la légère : ne pas en sécréter ou en sécréter peu est le signe d'une maladie, « c'est le cas des patients atteints de la maladie de Parkinson, provoquée par une dégénérescence des neurones à dopamine », indique le scientifique Lionel Dahan.

### **Améliorer sainement son attention**

Pour retrouver de la concentration et de l'efficacité dans ce que l'on entreprend, il existe d'autres solutions. Avant de mettre en place un plan d'attaque, il convient de saisir le concept même de l'attention. « Dans notre cerveau, il y a deux réseaux neuronaux différents : l'un qui réagit aux stimulations extérieures, l'autre qui réagit à un but intérieur, un objectif personnel, explique Lionel Dahan. Et ces deux réseaux sont en compétition : quand l'un prend le dessus, l'autre arrête de fonctionner. » Le scientifique l'illustre : les notifications de notre téléphone sont des stimulations extérieures qui entraînent une réaction du cerveau. En coupant ces notifications, nos objectifs intérieurs (terminer d'écrire un mail important, lire un chapitre de notre livre...) vont pouvoir reprendre le dessus.

**Il faut prendre du temps pour soi et donner du sens à ce que l'on fait.**

ARMELLE RANCILLAC

Enfin, il est essentiel de rappeler que nous ne serons jamais aussi prompts à la concentration qu'en étant reposé et apaisé. « Il faut prendre du temps pour soi et donner du sens à ce que l'on fait », rappelle la chercheuse en neurosciences Armelle Rancillac. Nul besoin de partir seul dans un chalet isolé, sans arrivée d'eau ni électricité pour retrouver sa motivation. Lecture, méditation, yoga, films... à chacun de trouver sa recette pour rafraîchir son cerveau.

## **2 Pour approfondir...**

### **1. Selon le texte, quelle est la principale critique scientifique adressée au concept de "dopamine detox" ?**

- A) Le concept est basé sur une mauvaise compréhension du rôle de la dopamine dans le cerveau.
- B) La dopamine detox est une méthode inefficace pour améliorer la concentration.
- C) La dopamine detox est une pratique dangereuse qui peut causer des dommages neurologiques.
- D) Le concept est trop simpliste et ne prend pas en compte la complexité du cerveau humain.

### **2. Quel est l'argument principal de Lionel Dahan contre la dopamine detox ?**

- A) La dopamine detox est une méthode inefficace pour améliorer la concentration.
- B) La dopamine detox est une pratique dangereuse qui peut causer des dommages neurologiques.
- C) La dopamine detox est une tendance marketing sans fondement scientifique.
- D) La dopamine detox est une méthode qui ne convient pas à tous les individus.

### **3. Selon Armelle Rancillac, quel est le principal risque associé à la privation de stimulations sensorielles ?**

- A) La privation de stimulations sensorielles peut entraîner une diminution de la créativité.
- B) La privation de stimulations sensorielles peut entraîner une perte de motivation.
- C) La privation de stimulations sensorielles peut entraîner des problèmes de concentration.
- D) La privation de stimulations sensorielles peut entraîner des désordres mentaux ou psychiatriques.

**4. Selon le texte, quelle est la principale raison pour laquelle le concept de "dopamine detox" a connu un tel succès ?**

- A) Le concept est basé sur une nouvelle découverte scientifique.
- B) Le concept est simple à comprendre et à mettre en pratique.
- C) Le concept est soutenu par des experts en neurosciences.
- D) Le concept est attractif et promet des résultats rapides.

**3 Pour aller plus loin...**

1. D'après le texte, quelle est la différence entre la dopamine et une hormone ?
2. Selon Lionel Dahan, comment les réseaux neuronaux liés à l'attention fonctionnent-ils ?
3. Quel est le conseil principal donné par Armelle Rancillac pour améliorer sa concentration ?
4. D'après le texte, quel est le lien entre la dopamine et la maladie de Parkinson ?
5. Comment la dopamine peut-elle être activée en dehors du plaisir et du bonheur ?

**Le vocabulaire**

**4 Liez les verbes avec leur définition et remplissez les exemples au-dessous.**

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Générer</li> <li>• Vanter</li> <li>• Décrypter</li> <li>• Engendrer</li> <li>• Sécréter</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpréter ou rendre compréhensible un message, un code ou une situation qui est difficile à comprendre.</li> <li>• Produire ou créer quelque chose, souvent de manière automatique ou par un processus particulier.</li> <li>• Faire l'éloge de quelque chose ou de quelqu'un, en soulignant ses qualités ou ses avantages.</li> <li>• Produire et libérer une substance par des cellules ou des organes d'un organisme.</li> <li>• Provoquer la naissance ou l'apparition de quelque chose, souvent de manière causale.</li> </ul> |
|---|--|
- 
- ..... un code secret
  - Cette machine peut ..... de l'électricité.
  - Il ..... les mérites de son produit.
  - Les glandes ..... des hormones.
  - Cette situation a ..... des conflits.

**5 De quoi parle-t-on ? Remplissez avec : une carence, fervent, fulgurant, téméraire, un vernis.**

- .....
  - spectaculaire, rapide, éclatant, intense, soudain, vif, foudroyant
- .....
  - audacieux, imprudent, courageux, osé, aventureux, intrépide, audacieux
- .....
  - passionné, ardent, enthousiaste, dévoué, zélé, exalté, fervoriste
- .....
  - apparence, façade, aspect, surface, lustrage, couvert superficiel
- .....
  - manque, insuffisance, pénurie, déficience, absence, lacune, privation

**6** Remplissez avec les prépositions et faites des phrases.

- se priver \_\_\_\_
  - .....
- être \_\_\_\_ beaucoup de lèvres
  - .....
- être \_\_\_\_ or
  - .....
- consister \_\_\_\_
  - .....
- être prompt \_\_\_\_
  - .....