

Reprogrammer son cerveau en 7 jours ! Mythe ou réalité ?

1 Pour commencer...

1. Le texte explore le concept de "détox dopamine" et ses effets potentiels sur notre bien-être. En vous basant sur vos propres expériences, réfléchissez à la place des plaisirs instantanés dans votre vie et à leur impact sur votre concentration, votre productivité et votre niveau de stress. **Comment pourriez-vous, à l'instar des recommandations du texte, rééquilibrer votre relation aux plaisirs et aux efforts pour favoriser un bien-être durable ?**

2. Le texte met en lumière les dangers potentiels d'une surconsommation de dopamine, notamment en termes d'addiction et de perte de contrôle. En vous appuyant sur des exemples concrets de votre vie, analysez comment les technologies numériques et les réseaux sociaux peuvent influencer votre comportement et votre perception du plaisir. **Comment pourriez-vous développer une relation plus saine avec ces outils pour éviter les effets négatifs évoqués dans le texte ?**

3. Le texte soulève la question de savoir si "c'était mieux avant" en termes de bien-être et de relation au plaisir. En vous basant sur vos connaissances et votre expérience, réfléchissez aux avantages et aux inconvénients de la vie moderne. **Comment pourriez-vous concilier les opportunités offertes par la technologie et les réseaux sociaux avec une recherche de bien-être durable et une meilleure gestion de votre relation au plaisir et à l'effort ?**

La transcription

Alors que nos vies sont de plus en plus dominées par les écrans et les plaisirs instantanés, une nouvelle tendance fait sensation : la désintoxication à la dopamine. Imaginez pouvoir améliorer votre concentration, booster votre productivité et réduire votre stress, le tout en quelques jours seulement. Cela semble presque trop beau pour être vrai ? Pour en avoir le cœur net, nous allons nous plonger dans le fonctionnement de cette méthode avec l'aide d'un chercheur de l'Inserm, qui nous expliquera tous les mécanismes qui opèrent en arrière-plan. Prêt pour un voyage fascinant au cœur de notre cerveau et de nos addictions ? Découvrons ensemble si la désintoxication à la dopamine est la clé de notre bien-être futur. Bienvenue à it flows from sources, ravi de vous revoir. Alors, je ne sais pas pour vous, mais de plus en plus d'entre nous passent leur temps à faire ça, à surfer sur internet et à défiler pendant des heures sur du contenu récréatif.

Et c'est là le nœud du problème car notre cerveau se retrouverait complètement perturbé. On parle d'une addiction au plaisir instantané ! Mais cela ne se limite pas aux écrans, non : cela inclut aussi le sucre, la malbouffe et même les plaisirs charnels. Alors pourquoi sommes-nous devenus accros ? Eh bien mesdames et messieurs : la dopamine est à blâmer ! Car oui, chaque fois que vous faites quelque chose d'agréable, c'est elle qui entre en jeu dans le circuit de la récompense. Pour faire simple, les neurones dopaminergiques comparent la récompense obtenue après une action à celle que nous attendions initialement. Si la récompense dépasse nos attentes, l'expérience est considérée comme positive, le cerveau nous envoie un shot de dopamine, ce qui nous pousse à reproduire la même action. Bien, mais où est le problème ? Eh bien, avec trop de demande on veut toujours plus et cela perturbe la mécanique.

Et c'est précisément ce que vise à résoudre la désintoxication de la dopamine. L'idée est de sevrer notre cerveau de toutes ces mauvaises habitudes en le privant de tous ces stimuli. Donc plus de Snapchat, TikTok, jeux vidéo et contenu érotique. Sébastien Carnicella, chercheur à l'INSERM, nous explique que cela ne suffit pas et **remet les pendules à l'heure**:

« Donc l'une des premières choses est de supprimer l'objet de l'addiction, mais il faut donner d'autres objets d'intérêt à la personne pour que son système dopaminergique soit rééduqué pour des choses que nous dirons plus normales et modérées dans la vie, donc la désintoxication oui »

« Donc, pour moi, la désintoxication de la dopamine est presque un oxymore, ce sont deux choses que nous opposons, donc la désintoxication est des choses qui existent déjà pour les drogues et ça marche, ça marche, c'est quelque chose d'important pour déshabituer le corps à la drogue ou à l'alcool. »

Si l'activité est nocive pour la personne, le problème récurrent dans les addictions est que nous sommes incapables d'éviter la rechute, nous avons du mal à éviter la rechute et si l'on se souvient de ce que je vous ai dit sur la dopamine, lorsque nous sommes en sevrage, notre dopamine n'est pas élevée, elle est basse, donc si l'on fait une désintoxication et que l'on essaie de limiter la stimulation dopaminergique, vous pouvez imaginer qu'en fin de compte, nous allons même aggraver ce phénomène de sevrage et donc la probabilité de rechute, donc l'objectif, la dopamine, ne doit pas être considérée comme quelque chose de mauvais, d'ailleurs toutes les stratégies thérapeutiques qui ont visé à couper le signal dopaminergique dans les addictions, elles ont échoué car nous avons besoin de dopamine pour vivre. On peut donc voir que le terme désintoxication est inapproprié car la dopamine n'est pas une toxine. Nous parlerons plus de réinitialisation de la dopamine pour une réinitialisation.

Toutes ces vidéos que nous voyons sur les réseaux visent donc à réapprendre à maîtriser notre accès au plaisir afin de réinitialiser notre niveau de dopamine. Leurs programmes sont souvent basés sur des recommandations simples : Ils expliquent que couper tout d'un coup doit être réfléchi et faire l'objet d'une véritable stratégie avec des actions concrètes. C'est un début mais comme vous le verrez, ils ont omis un aspect essentiel. Mais avant cela, nous devons comprendre comment la dopamine conditionne concrètement notre cerveau et notre comportement. Ce schéma explique parfaitement le mécanisme : Comme nous l'avons dit : ce neurotransmetteur agit sur le circuit de la récompense. Chaque fois que nous avons une stimulation liée à quelque chose qui nous procure du plaisir, nous ressentons un pic de dopamine. Mais ce qui devient intéressant, c'est que ce pic s'accompagne d'une baisse soudaine du niveau de dopamine qui peut parfois descendre en dessous du niveau initial.

Donc, la prochaine fois, nous rechercherons à nouveau cette sensation agréable, au moins équivalente ou plus forte. Et c'est ainsi que **le piège est mis en place**. Je mentionne ce terme piège car certaines activités comme les jeux vidéo ou les smartphones perturbent notre système et nous enferment dans une recherche constante de plus. La recherche de l'Inserm a montré que la dopamine est impliquée dans les aspects renforçants des comportements addictifs. Le chercheur Sébastien Carnicella éclaire le côté sombre de ce neurotransmetteur : par exemple dans les addictions, on sait que dans certains comportements excessifs, si on a un excès de dopamine, cela peut expliquer cela, comme la prise de risques, une grande impulsivité, voire une propension à prendre des drogues, mais on sait aussi qu'une absence de dopamine est également problématique, on la retrouve souvent dans la dépression, on l'associe souvent à la dépression.

L'interaction avec la sérotonine, un autre neurotransmetteur, mais il y a souvent aussi un déficit en dopamine, donc tout le manque d'énergie que nous avons quand nous sommes déprimés, mais qui est principalement lié à la dopamine, nous avons une vraie baisse de motivation, et nous nous abandonnons aussi actuellement réalise que la dépendance peut aussi être liée à un manque de dopamine. On se sent extrêmement mal, dysfonctionnel, parce que cette dopamine est basse, et donc souvent quand je parle du côté sombre de la dopamine, c'est parce qu'on voit toujours le côté : je prends une drogue ou je fais une activité agréable, mon système de récompense et de motivation va signaler cela comme quelque chose de positif, et donc j'aurai une augmentation de la dopamine, c'est plutôt le côté qui nous pousse à chercher le bonheur. Donc, grâce à M. CARNICELLA, on comprend que supprimer temporairement ces stimuli peut entraîner une baisse de dopamine, ce qui va provoquer un effet pervers et nous pousser inexorablement à recommencer.

Dans tous les cas, si l'on se fie à ceux qui l'ont expérimenté, les promesses sont incroyables ! En quelques jours seulement, nous aurions : une concentration accrue, une meilleure productivité, une réduction du stress, une meilleure gestion des priorités et plus de temps libre. Bon ok, ils ressentent des bienfaits mais ensuite on a vérifié si ça tenait dans le temps : Et là, notre théorie est confirmée car les résultats sont mitigés. Il y a bien une prise de conscience, mais il est clair que certaines mauvaises habitudes **reprennent le dessus** si l'on ne maintient pas cette constance. Finalement, avec nos vies modernes, ne retombons-nous pas inévitablement dans nos mauvaises habitudes ? Ce qui m'amène à la réflexion suivante : n'était-ce pas mieux avant ? Oh là, je vais vous arrêter tout de suite. N'oubliez pas que je parle de retourner à l'âge de pierre où il faut se retrouver au fin fond d'une forêt en Dordogne pour se sentir libre de toute dépendance.

Non ! C'est plus complexe que ça. Si on se base sur le travail d'Anna Lembke, qui est la pionnière et la référence dans le domaine, on comprend mieux de quoi il s'agit. Cette psychiatre de l'université de Stanford, spécialisée dans la recherche sur les addictions, explique dans son livre « Dopamine Nation » comment notre circuit de récompense est déséquilibré en faveur du plaisir dans nos sociétés modernes. Nous sommes devenus trop indulgents en offrant un accès trop facile et rapide aux plaisirs immédiats. Selon elle, cette abondance de plaisirs, avec un S, nous rend moins capables de tolérer le désagrément. En bref, le culte de l'effort est terminé et place à la place aux plaisirs rapides, qui **règnent en maître**. Cela contraste fortement avec les sociétés du passé où l'accès au plaisir était limité et souvent lié à l'effort soutenu. Ce qui, au niveau neurologique, offrirait des cycles de dopamine moins intenses mais qui persistent dans le temps.

Mme Lembke pense que notre société a développé une peur de la douleur et que pour apprécier véritablement le plaisir, nous devons faire l'expérience de la souffrance. Elle appelle donc à un rééquilibrage, où l'effort et la résistance au malaise sont à nouveau valorisés pour favoriser un bien-être plus profond et durable. Pour Sébastien Carnicella, il s'agit d'être plus prévenant en étant conscient des risques. Écoutons-le : "On pourrait dire que c'était mieux avant, mais ensuite avec le recul, avant il y avait peut-être moins d'addictions parce que les gens n'avaient pas les moyens de le faire avec encore pour une grande partie de la population des vies qui étaient assez pauvres, donc oui, quelque part on était protégé mais parce que la vie n'était peut-être pas si intéressante, donc mis en parallèle, il y avait quand même de gros problèmes, notamment en France avec l'alcoolisme.

C'est ce qui était encore extrêmement courant, donc on dit souvent oui, c'était mieux avant sur beaucoup de choses, mais on constate quand même que l'espérance de vie a augmenté, la qualité de vie a augmenté, donc oui, cela génère d'autres problèmes avec des effets pervers qu'il faut prendre en compte, mais dans l'ensemble, c'est quand même plutôt agréable, je trouve, d'entrer dans des vies où nous avons la possibilité d'avoir plus d'activités et de loisirs, mais peut-être en étant plus conscients et attentifs aux risques, eh bien, nous pourrions aussi mieux contrôler cela. " En fin de compte, la question de savoir si c'était mieux avant nous pousse à réfléchir profondément à notre mode de vie actuel. Plutôt que de chercher à revenir à une époque révolue, il s'agit de réévaluer nos valeurs et notre rapport au plaisir et à l'effort. La modernité nous offre des opportunités incroyables, mais elle exige aussi une conscience accrue des risques et des abus potentiels.

En redécouvrant l'importance de l'effort et de la résilience, nous pourrions peut-être trouver un équilibre plus sain et plus durable. C'est une excellente occasion de construire un avenir où la qualité de vie et la résilience vont de pair, créant ainsi **une société harmonieuse et épanouie**. Ceci met fin à notre spectacle, merci pour votre fidélité, en attendant, prenez soin de vous et restez libres.

2 Pour approfondir...

1. Selon Sébastien Carnicella, quel est le problème principal avec le concept de "détox dopamine" ?

- A) Le concept est trop restrictif et ne prend pas en compte les besoins individuels.
- B) La détox dopamine peut aggraver les symptômes de sevrage et augmenter le risque de rechute.
- C) La détox dopamine est inefficace pour traiter les addictions.
- D) Le concept est trop simpliste et ne tient pas compte de la complexité du cerveau.

2. Quel est le point de vue d'Anna Lembke sur la relation entre le plaisir et la souffrance dans notre société moderne ?

- A) Elle croit que la société moderne a créé une peur excessive de la souffrance, ce qui nous rend moins capables de profiter du plaisir.
- B) Elle croit que la souffrance est nécessaire pour apprécier le plaisir et que nous devrions embrasser les défis de la vie.
- C) Elle croit que la société moderne a créé un excès de plaisir, ce qui nous rend moins capables de gérer la souffrance.
- D) Elle croit que la souffrance est une expérience négative qui devrait être évitée à tout prix.

3. Quel est le message principal de l'article concernant l'avenir de notre bien-être?

- A) Il faut éviter les plaisirs instantanés et se concentrer sur des activités plus enrichissantes.
- B) Il faut trouver un équilibre entre le plaisir et l'effort pour atteindre un bien-être durable.
- C) Il faut se méfier des dangers de la technologie et des réseaux sociaux.
- D) Il faut revenir à un mode de vie plus simple et plus authentique.

Le vocabulaire

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

- | | |
|---------------|---|
| • Impulsivité | a. État d'équilibre et de satisfaction physique ou mentale. |
| • Motivation | b. Plan ou méthode réfléchié mise en place pour atteindre un objectif. |
| • Stratégie | c. Capacité ou désir de réaliser une action grâce à une force intérieure. |
| • Conscience | d. Fait d'agir sans réfléchir aux conséquences. |
| • Bien-être | e. Perception ou compréhension d'un problème ou d'une situation. |

5 Remplissez.

- La à la dopamine vise à réduire les comportements addictifs en privant le cerveau de stimuli excessifs.
- Chaque fois que vous ressentez un plaisir, votre cerveau libère de la
- Selon Anna Lembke, notre société est déséquilibrée en faveur du immédiat, ce qui diminue notre capacité à tolérer l'effort.
- La recherche a montré que trop de dopamine peut entraîner des comportements et une prise de risques excessive.
- Un des objectifs de la est de rééduquer le cerveau pour qu'il trouve du plaisir dans des activités modérées.

6 Remplissez avec les prépositions et faites des phrases.

- "Remettre les pendules à l'heure" →
- "Le piège est mis en place" →
- "Reprendre le dessus" →
- "Régner en maître" →
- "Une société harmonieuse et épanouie" →