

# PROTOCOLE SCIENTIFIQUE

## DÉTOX DOPAMINE

Réinitialisez votre cerveau en 21 jours

- Basé sur les neurosciences
- Protocole testé et validé
- ■ 3 phases progressives
- Checklist quotidienne incluse

Par Teddy | Biohacker & Explorateur du Sommeil

■ ■ Disclaimer : Ce guide est basé sur mes recherches et expériences personnelles. Je ne suis pas médecin.  
Consultez un professionnel de santé si nécessaire.

# COMPRENDRE LA DÉTOX DOPAMINE

**La dopamine** est le neurotransmetteur de la motivation et de l'anticipation. Ce n'est pas le plaisir lui-même, mais le désir qui nous pousse à agir.

**Le problème moderne** : Notre environnement hyperconnecté nous bombarde de sources de dopamine rapide et intense (réseaux sociaux, jeux vidéo, sucre raffiné, pornographie). Notre cerveau réagit en diminuant le nombre de récepteurs dopaminergiques (*downregulation*).

**Le résultat** : Nous développons une tolérance. Les plaisirs simples deviennent ennuyeux, notre concentration diminue, et nous ressentons une fatigue mentale chronique.

## Les 5 signes de surstimulation

| Symptôme                    | Description                                                   |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1. Déficit d'attention      | Incapacité à se concentrer >15 minutes sans distraction       |
| 2. Intolérance à l'ennui    | Besoin constant de stimulation, anxiété sans écran            |
| 3. Fatigue chronique        | Brain fog malgré 7-8h de sommeil, réveil difficile            |
| 4. Comportements compulsifs | Vérification automatique du téléphone, scroll sans but        |
| 5. Anhedonie                | Perte de plaisir pour les activités simples (lecture, balade) |

■ Si vous cochez 3 de ces 5 symptômes, ce protocole est fait pour vous.

## LE PROTOCOLE EN 21 JOURS

Ce protocole est basé sur le principe de **neuroplasticité** : il faut environ 21 jours pour que le cerveau commence à reconfigurer ses circuits neuronaux. Nous utilisons une approche progressive en 3 phases de 7 jours chacune.

### PHASE 1 : FONDATIONS (Jours 1-7)

**Objectif** : Établir les bases et créer des barrières physiques

| Règle                | Action quotidienne                                                                                                                                                                                |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ■ No Phone Zone      | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1h après le réveil : ZÉRO écran</li><li>• 2h avant le sommeil : ZÉRO écran</li><li>• Téléphone dans une autre pièce la nuit</li></ul>                     |
| ■ Notifications OFF  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Désactiver TOUTES les notifications sauf SMS/appels</li><li>• Supprimer Instagram, TikTok, Twitter du téléphone</li><li>• Mode avion par défaut</li></ul> |
| ■ Sucre limité       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Maximum 25g de sucre ajouté/jour</li><li>• Bannir : sodas, bonbons, pâtisseries industrielles</li><li>• Lire les étiquettes</li></ul>                     |
| ■ Marche quotidienne | <ul style="list-style-type: none"><li>• 20 minutes de marche sans téléphone ni musique</li><li>• Observer l'environnement, laisser l'esprit vagabonder</li></ul>                                  |
| ■ Journaling         | <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 minutes le soir : noter 3 choses vécues aujourd'hui</li><li>• Sur papier, pas sur écran</li></ul>                                                       |

■■ Effets secondaires attendus (Jours 2-4) : Irritabilité, maux de tête légers, envies compulsives de vérifier le téléphone. C'est NORMAL et TEMPORAIRE.

## PHASE 2 : INTENSIFICATION (Jours 8-14)

**Objectif :** Augmenter la tolérance à l'ennui et introduire des activités de dopamine lente

| Règle                           | Action quotidienne                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ■ <b>Maintien Phase 1</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Continuer TOUTES les règles de la Phase 1</li><li>• Ne relâchez rien !</li></ul>                                                                               |
| ■ <b>Zéro Binge</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Maximum 1h d'écran récréatif par jour</li><li>• Programmer à l'avance (ex: 20h-21h)</li><li>• Utiliser un minuteur</li></ul>                                   |
| ❄️ ■ <b>Exposition au froid</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Douche froide 30-60 secondes chaque matin</li><li>• Libération naturelle de dopamine + noradrénaline</li><li>• Commencer à 15 secondes si nécessaire</li></ul> |
| ■ <b>Méditation/Respiration</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 minutes de cohérence cardiaque ou méditation</li><li>• Application : Respirelax, Petit Bambou, Headspace</li><li>• Matin ou après-midi</li></ul>            |
| ■ <b>Lecture profonde</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• 30 minutes de lecture papier (fiction ou non-fiction)</li><li>• Sans téléphone à proximité</li><li>• Objectif : renforcer l'attention soutenue</li></ul>       |
| ■ <b>Jour sans écran</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 jour (dimanche recommandé) ZÉRO écran personnel</li><li>• Ordinateur et TV éteints</li><li>• Seulement appels téléphoniques si urgence</li></ul>             |

■ **Ce que vous devriez ressentir : Meilleure qualité de sommeil (jours 8-10), premiers signes de concentration améliorée (jours 11-12), énergie plus stable dans la journée.**

## PHASE 3 : CONSOLIDATION (Jours 15-21)

**Objectif :** Ancrer les nouveaux comportements et préparer la réintégration consciente

| Règle                            | Action quotidienne                                                                                                                                            |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ■ <b>Maintien Phase 1+2</b>      | • Continuer TOUTES les règles des Phases 1 et 2                                                                                                               |
| ■ <b>Deep Work</b>               | • 1 session de 90 minutes de travail concentré<br>• Sans aucune distraction (téléphone éteint)<br>• Technique Pomodoro acceptée pour commencer                |
| ■■ <b>Jeûne intermittent</b>     | • 16h de jeûne / 8h fenêtre alimentaire (ex: 12h-20h)<br>• Améliore la clarté mentale et la régulation de la dopamine<br>• Optionnel si déjà habitué au jeûne |
| ■ <b>Routine matinale sacrée</b> | • Ordre fixe : réveil → hydratation → douche froide → marche/méditation → journaling → petit-déjeuner<br>• Pas d'écran avant d'avoir terminé                  |
| ■ <b>Auto-évaluation</b>         | • Chaque soir : noter de 1 à 10 votre niveau de : Concentration, Énergie, Qualité du sommeil, Envies compulsives (inverser l'échelle)                         |
| ■ <b>Créativité</b>              | • 20 minutes d'activité créative : dessin, écriture libre, musique, cuisine<br>• Sans objectif de performance                                                 |

■ **Résultats attendus à J21 : Concentration laser, sommeil profond, énergie stable, plaisir retrouvé pour les activités simples, maîtrise de vos envies.**

## LISTE DES SOURCES DE DOPAMINE À ÉVITER

Pendant les 21 jours, ces sources de dopamine rapide doivent être **strictement évitées** pour permettre la régénération des récepteurs :

| ■ À BANNIR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ■ ALTERNATIVES SAINES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Réseaux sociaux (Instagram, TikTok, Facebook, Twitter)</li><li>• Jeux vidéo</li><li>• Pornographie / Masturbation compulsive</li><li>• Netflix / Séries en binge-watching</li><li>• Fast-food, sucre raffiné, sodas</li><li>• Shopping en ligne compulsif</li><li>• Actualités anxiogènes en continu</li><li>• Musique ultra-stimulante en boucle</li><li>• Messageries instantanées (limiter)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Marche en nature sans téléphone</li><li>• Méditation / Respiration consciente</li><li>• Écriture / Journaling</li><li>• Lecture papier</li><li>• Cuisine maison</li><li>• Étirements, yoga doux</li><li>• Conversations en face à face</li><li>• Activités créatives manuelles</li><li>• Sommeil de qualité</li></ul> |

## OUTILS ET ASTUCES DE BIOHACKER

| ■ Outil                            | Description & Usage                                                                                                                      |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>K-Safe (Time Lock)</b>          | Coffre verrouillé temporisé pour enfermer le téléphone pendant les sessions de travail. Indisponible physiquement = volonté éconômisée.  |
| <b>Freedom / Cold Turkey</b>       | Applications de blocage d'internet et d'apps sur ordinateur et mobile. Programmer des sessions de blocage automatiques.                  |
| <b>Forest App</b>                  | Application gamifiée : un arbre virtuel pousse si vous ne touchez pas votre téléphone. Destruction si vous craquez. Motivation visuelle. |
| <b>Lunettes anti-lumière bleue</b> | À porter 2h avant le coucher. Réduit la suppression de mélatonine. Améliore qualité du sommeil.                                          |
| <b>Oura Ring / Whoop</b>           | Tracker de sommeil et récupération. Mesurer objectivement l'impact de la détox sur votre sommeil profond et VFC.                         |
| <b>Respirelax+</b>                 | Application de cohérence cardiaque. 5 minutes 3x/jour pour réguler le système nerveux et réduire l'anxiété.                              |
| <b>Alarme lumineuse</b>            | Réveil simulant le lever du soleil. Remplace le téléphone comme réveil (excuse n°1 pour garder le téléphone près du lit).                |

## GÉRER LES EFFETS SECONDAIRES

### Jours 1-3 : Le Crash

- Irritabilité intense, maux de tête
- *Solution* : Douche froide, marche 20 min, hydratation++

### Jours 4-7 : L'Ennui

- Impression que le temps est lent, agitation
- *Solution* : Accepter l'ennui, journaling, méditation

### Jours 8-10 : La Tentation

- Envie de 'juste vérifier' rapidement
- *Solution* : Téléphone dans un coffre, rappel de votre 'pourquoi'

### Jours 11-21 : La Clarté

- Énergie mentale retrouvée, concentration laser
- *Action* : Documenter vos progrès, célébrer les victoires

## TRACKER DE PROGRESSION (21 JOURS)

Cochez chaque jour complété. Notez votre ressenti (1-10) pour concentration, énergie et sommeil.

### SEMAINE 1 - PHASE 1

| Jour | Date        | ✓ | Concentration (1-10) | Énergie (1-10) | Sommeil (1-10) |
|------|-------------|---|----------------------|----------------|----------------|
| J1   | ___/___/___ | ■ | _____                | _____          | _____          |
| J2   | ___/___/___ | ■ | _____                | _____          | _____          |
| J3   | ___/___/___ | ■ | _____                | _____          | _____          |
| J4   | ___/___/___ | ■ | _____                | _____          | _____          |
| J5   | ___/___/___ | ■ | _____                | _____          | _____          |
| J6   | ___/___/___ | ■ | _____                | _____          | _____          |
| J7   | ___/___/___ | ■ | _____                | _____          | _____          |

### SEMAINE 2 - PHASE 2

| Jour | Date        | ✓ | Concentration (1-10) | Énergie (1-10) | Sommeil (1-10) |
|------|-------------|---|----------------------|----------------|----------------|
| J8   | ___/___/___ | ■ | _____                | _____          | _____          |
| J9   | ___/___/___ | ■ | _____                | _____          | _____          |
| J10  | ___/___/___ | ■ | _____                | _____          | _____          |
| J11  | ___/___/___ | ■ | _____                | _____          | _____          |
| J12  | ___/___/___ | ■ | _____                | _____          | _____          |
| J13  | ___/___/___ | ■ | _____                | _____          | _____          |
| J14  | ___/___/___ | ■ | _____                | _____          | _____          |

### SEMAINE 3 - PHASE 3

| Jour | Date        | ✓ | Concentration (1-10) | Énergie (1-10) | Sommeil (1-10) |
|------|-------------|---|----------------------|----------------|----------------|
| J15  | ___/___/___ | ■ | _____                | _____          | _____          |
| J16  | ___/___/___ | ■ | _____                | _____          | _____          |
| J17  | ___/___/___ | ■ | _____                | _____          | _____          |
| J18  | ___/___/___ | ■ | _____                | _____          | _____          |

|     |         |   |       |       |       |
|-----|---------|---|-------|-------|-------|
| J19 | ___/___ | ■ | _____ | _____ | _____ |
| J20 | ___/___ | ■ | _____ | _____ | _____ |
| J21 | ___/___ | ■ | _____ | _____ | _____ |

## APRÈS LES 21 JOURS : LA RÉINTÉGRATION

**Félicitations ! Vous avez recalibré votre cerveau. ■**

Mais attention : **ne reprenez pas toutes vos anciennes habitudes d'un coup**. Vous annuleriez vos efforts. Voici la stratégie de réintégration progressive :

| Semaine           | Actions                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Semaine 4</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Réintroduire les réseaux sociaux : maximum 20 minutes/jour</li><li>• Utiliser un minuteur strict</li><li>• Maintenir : No phone 1h matin + 2h soir</li></ul>         |
| <b>Semaine 5</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Augmenter à 30-45 minutes/jour d'écrans récréatifs</li><li>• Maintenir 1 jour sans écran/semaine</li><li>• Évaluer : quelles apps vous manquent vraiment ?</li></ul> |
| <b>Semaine 6+</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Établir votre nouvelle norme</li><li>• Règle du 'Créateur &gt; Consommateur'</li><li>• Plages de High Dopamine planifiées (ex: vendredi soir 2h)</li></ul>           |

### La règle d'or post-détox :

Vous contrôlez votre dopamine, elle ne vous contrôle pas.

- Utilisez les écrans pour **créer**, pas pour consommer passivement
- Planifiez vos moments de haute stimulation au lieu de les subir
- Gardez 1 jour sans écran par semaine (votre 'reset' hebdomadaire)
- Si vous sentez que vous replongez : refaire une détox de 7 jours

## CHECKLIST : AVANT DE COMMENCER

Préparez-vous pour maximiser vos chances de réussite :

- **Définir votre date de démarrage** (lundi recommandé)
  - **Prévenir votre entourage** (famille, amis, collègues) de votre protocole
  - **Acheter un réveil** qui n'est pas votre téléphone
  - **Installer les bloqueurs** d'applications (Freedom, Cold Turkey)
  - **Désinstaller** Instagram, TikTok, Twitter, jeux vidéo du téléphone
  - **Préparer votre environnement** : livres papier à disposition, carnet de notes
  - **Vider votre frigo** des aliments ultra-transformés et du sucre
  - **Identifier votre 'pourquoi'** : pourquoi faites-vous cette détox ?
  - **Trouver un partenaire de détox** (optionnel mais fortement recommandé)
  - **Programmer votre premier jour sans écran** (dimanche semaine 2)
- **Mon conseil personnel : Écrivez votre 'pourquoi' sur un papier et collez-le sur votre miroir de salle de bain. Quand la motivation faiblit, relisez-le.**

## RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

Ce protocole est basé sur des recherches en neurosciences et ma propre expérimentation :

- **Lembke, A. (2021).** *Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence*. Dutton. [Ouvrage de référence sur l'homéostasie plaisir-douleur]
- **Volkow, N. D., et al. (2011).** Addiction: Beyond dopamine reward circuitry. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(37), 15037-15042. [Mécanismes de downregulation des récepteurs D2]
- **Huberman, A. (2021).** *Huberman Lab Podcast - Episode on Dopamine*. [Vulgarisation scientifique sur la dopamine et la motivation]
- **Hunt, M. G., et al. (2018).** No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768. [Effets mesurables de la réduction des réseaux sociaux]
- **Buijze, G. A., et al. (2016).** The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial. *PLoS ONE*, 11(9). [Douche froide et régulation dopaminergique]
- **Clear, J. (2018).** *Atomic Habits*. Avery. [Formation d'habitudes et neuroplasticité - 21 jours]
- **Newport, C. (2016).** *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. Grand Central Publishing. [Concentration et tolérance cognitive]

## UN MOT FINAL

J'ai créé ce protocole après avoir moi-même lutté contre la surstimulation en 2020. Ma concentration était détruite, mon sommeil catastrophique, et je ne trouvais plus de plaisir dans les choses simples.

Ce protocole de 21 jours a transformé ma vie. Aujourd'hui, je peux travailler 3-4h d'affilée en Deep Work, mon sommeil profond a augmenté de 40%, et je profite à nouveau d'une balade sans ressentir le besoin de sortir mon téléphone.

**Les 48 premières heures sont difficiles. Mais après, c'est de la magie.**

Ne vous mentez pas : vous ALLEZ échouer certains jours. C'est normal. L'important n'est pas la perfection, c'est la direction. Si vous craquez un jour, recommencez le lendemain. Ne jetez pas 6 jours de progrès à cause d'un échec.

**■ Mon challenge pour vous : Commencez lundi prochain. Pas 'un jour', pas 'quand j'aurai le temps'. Lundi prochain.**

Prenez soin de votre cerveau. Il est votre outil le plus précieux.

Teddy  
Biohacker & Explorateur du Sommeil

- Contact : [Votre email]
- Blog : Luxe Admiral
- Instagram : @lezbroz