

# DÉTOX DE DOPAMINE

---

CAHIER D'EXERCICES



## **Partie I. La dopamine et son rôle**

De quoi êtes-vous dépendant ? Quelles sont vos principales sources de stimulation et vous rendent-elles vraiment heureux ?

## **Partie II. Le problème avec la dopamine**

### **1. Le neurotransmetteur de la convoitise**

Notez une situation passée où vous ne pouviez pas vous empêcher de faire quelque chose. Y avait-il des activités que vous ne pouviez pas éviter pendant une journée entière ? Notez-les aussi.

Activités, passées ou présentes, dont vous ne pouvez pas vous passer pendant toute une journée (s'il y en a) :

## **2. Vos neurotransmetteurs de dopamine sont détournés**

Complétez la phrase ci-dessous en étant aussi précis que possible :

*Mon cerveau est détourné lorsque...*

---

## **3. Vous êtes trop stimulé**

Notez un schéma spécifique de distractions dans lequel vous tombez souvent et qui vous amène à être dans un état de stimulation excessive. Par exemple, aller sur Facebook, puis regarder des vidéos sur votre fil d'actualité avant de consulter vos courriels et de lire les actualités.

Votre schéma de distractions :

#### 4. Les pièges de l'excès de stimulation

Maintenant, évaluez-vous pour chacune des illusions suivantes sur une échelle de 1 à 10 (1 signifiant que vous ne tombez pas dans ce piège, 10 signifiant qu'il décrit parfaitement votre situation).

Illusion n°1 : mon mental m'affirme que retourner au travail est facile.

1 \_\_\_\_\_ 10

Illusion n°2 : mon mental me dit que je peux remettre une tâche à plus tard.

1 \_\_\_\_\_ 10

Illusion n°3 : mon mental me fait croire que l'enthousiasme est synonyme d'accomplissement.

1 \_\_\_\_\_ 10

Illusion n°4 : mon mental me dit que les opportunités sont limitées.

1 \_\_\_\_\_ 10

### **Partie III. Les avantages d'une détoxification de dopamine**

#### **Les différents types de détoxification de dopamine**

Quel type de détoxification souhaitez-vous mettre en œuvre, dès maintenant ?

---

### **Partie IV. Une méthode en trois étapes pour une détoxification réussie**

Maintenant, élaborez une routine quotidienne simple que vous suivrez pendant et après votre détoxification de dopamine.

1. Identifiez vos tentations et/ou distractions majeures et notez-les sur une feuille de papier. Ensuite, assurez-vous de la mettre en évidence.
2. Rendez les comportements indésirables plus difficiles à adopter en ajoutant des obstacles.
3. Rendez les comportements souhaités plus faciles à adopter en éliminant les obstacles.
4. Appliquez une routine matinale simple pour calmer votre mental et commencez la journée avec un faible niveau de stimulation.

Notez votre routine quotidienne ci-dessous :

## **Partie V. Se mettre au travail (et surmonter la procrastination)**

Notez vos objectifs quotidiens et hebdomadaires :

### **Planifiez une tâche importante à accomplir chaque matin.**

Identifiez votre tâche principale. C'est par celle-ci que vous devez commencer tous les matins.

Suivez les étapes ci-dessous afin de développer une concentration à toute épreuve :

1. Choisissez une heure pour vous concentrer sur vos tâches clés. Ensuite, assurez-vous d'être au même endroit à la même heure chaque jour.
2. Choisissez un déclencheur spécifique pour marquer le début de votre routine matinale.
3. Attelez-vous à vos tâches clés. Lorsque vous travaillez sur vos tâches pendant quelques minutes d'affilée, vous serez plus susceptible d'entrer dans le flux et de rester concentré sur votre travail.
4. Éliminez toute distraction (notifications, Internet, etc.).
5. Enfin, travaillez sans interruption. Appliquez-vous à accomplir 45 minutes de travail ininterrompu.

### **Méfiez-vous des systèmes ouverts**

Notez quelques exemples de systèmes ouverts qui vous distraient. Ensuite, trouvez un système fermé que vous pourriez mettre en œuvre pour vous aider à développer votre productivité, et notez-le.

Systèmes ouverts :

---

---

---

---

---

---

Systeme fermé :

---

---

---

---

---

---

## **Partie VI. Éviter une « rechute de dopamine »**

Notez au moins une activité à laquelle vous pourriez participer chaque jour afin de rester calme et concentré.

---

---

### **Engagez-vous dans une épreuve de trente jours**

Pour profiter de votre détoxification de dopamine, je vous encourage à mettre en place une routine quotidienne simple à respecter sur les trente prochains jours. Voyez cela comme une épreuve de 30 jours. Ainsi, vous éviterez de revenir à vos anciennes habitudes dès que vous aurez terminé votre détoxification de dopamine.

Notes:

Notes:

