

Titre de l'exploration	<i>Exploration 4: Le défi de l'équilibre de la dopamine</i>
Durée estimée	20 minutes par jour pendant 3 jours
Matériel nécessaire	• Stylo ou crayon • Cette fiche ou un cahier • Pas besoin de téléphone !
Objectifs	• Observez comment des activités simples du quotidien influencent votre humeur et votre énergie. • Comprenez le rôle de la dopamine et son lien avec le besoin d'écrans. • Essayez d'alterner les activités stimulantes avec des activités apaisantes qui favorisent la production d'hormones relaxantes comme l'ocytocine.
Instructions étape par étape	1. Choisissez une activité simple, sans écran et peu stimulante (par exemple : une promenade, écrire dans un journal, écouter de la musique sans faire autre chose, dessiner, se détendre tranquillement, cuisiner, s'étirer, lire un livre, faire un puzzle, bricoler, jardiner, ranger sa chambre ou simplement se détendre et rêvasser). 2. Pratiquez cette activité avant toute utilisation d'écran susceptible de libérer de la dopamine (comme les jeux vidéo, le défilement incessant de contenu ou le visionnage compulsif de séries). 3. Une fois l'activité terminée, notez vos impressions et l'impact sur votre utilisation des écrans. Répétez l'exercice pendant 3 jours. Beaucoup de personnes constatent de petits changements en 3 jours, mais les transformations plus importantes se produisent avec le temps. Pour en ressentir pleinement les bienfaits, essayez de prolonger l'expérience pendant une semaine, voire plus.
Pourquoi ça marche	Comme mentionné dans l'introduction de la section 1, le Dr Anna Lembke, experte en toxicomanie, explique que les écrans libèrent des niveaux élevés de dopamine, la substance chimique

	«récompense» du cerveau. Plus nous recevons de dopamine grâce aux écrans, plus nous en avons envie et moins la vie réelle nous paraît agréable. À terme, cela peut entraîner des crises émotionnelles, des troubles du sommeil et de l'anxiété lorsqu'on n'utilise pas d'écrans. Pratiquer des activités à faible production de dopamine aide le cerveau à se ressourcer, ce qui permet de mieux apprécier les moments simples de la vie.
Espace de réflexion	• Avez-vous trouvé certaines activités de la vie réelle plus faciles ou plus agréables au fil du temps ? • Vos envies d'écran ont-elles évolué pendant ce défi ?
Résumé et actions	Essayez d'intégrer une activité simple, sans écran, à votre routine quotidienne pour favoriser l'équilibre de votre cerveau et améliorer votre humeur. L'effet peut être encore plus bénéfique si vous la pratiquez en début de journée. Mon intention est :