

Le Protocole Dopamine :

Réguler ses pulsions et retrouver son poids de forme quand on est neuroatypique.



JULIE AZIBERT

Informations Légales

1

Droit d'auteur

Copyright © 2026 – Jaz Média. Tous droits réservés.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit – y compris photocopie, enregistrement ou autre méthode électronique ou mécanique – sans l'autorisation écrite de l'autrice, à l'exception des brèves citations utilisées dans le cadre de critiques ou d'analyses. Toute reproduction, diffusion ou revente non autorisée constitue une violation du droit d'auteur.

2

Avertissement et clause de non-responsabilité

Ce guide ne constitue pas un avis médical, psychologique ou thérapeutique. Il ne remplace en aucun cas une consultation auprès d'un·e professionnel·le de santé, d'un·e psychologue ou d'un·e médecin.

Les informations présentées dans cet ouvrage ont un but pédagogique et de soutien, afin d'aider les lectrices à mieux comprendre leur fonctionnement et à expérimenter des stratégies douces d'auto-accompagnement. Chaque personne demeure responsable de ses choix, de ses interprétations et de son utilisation du contenu.

Si tu traverses une période de détresse émotionnelle, de burn-out, de crise anxieuse, ou si tes difficultés affectent ton fonctionnement quotidien, il est important de consulter un·e professionnel·le de santé qualifié·e.

Introduction

Bienvenue dans ton cerveau
en ébullition — **p. 4**

Chapitre 1

Le Piège de l'Étincelle :
Pourquoi tu manges sans
faim — **p. 9**

Chapitre 2

La Jauge d'Énergie et la
Théorie des Cuillères :
Apprendre à cuisiner avec ce
que tu as vraiment, et non
avec ce que tu voudrais avoir
— **p. 17**

Chapitre 3

Naviguer dans le Brouillard
des Courses : Comment
transformer le supermarché
de l'enfer en promenade
apaisée — **p. 26**

Chapitre 4

La Magie de l'Assemblage
Zéro Friction : Bien manger
sans jamais vraiment
cuisiner — **p. 33**

Chapitre 5

Rétablir la ligne directe :
Réapprendre à entendre ce
que ton corps murmure
avant qu'il ne hurle — **p. 42**

Chapitre 6

Le Sas de Décompression du
Soir : Pourquoi 18h est
l'heure la plus dangereuse
de ta journée — et comment
la désamorcer — **p. 50**

Chapitre 7

Honorer ses besoins
sensoriels : Quand ta bouche
cherche autre chose que de
la nourriture — **p. 58**

Chapitre 8

Transformer sa santé en
quête épique : Utiliser la
puissance de l'hyperfocus au
service de ton corps — **p. 66**

Chapitre 9

Apprivoiser les tempêtes
nocturnes : Ce que ton corps
réclame vraiment quand la
nuit tombe — **p. 74**

Chapitre 10

La Constance Flottante : Le
tout ou rien n'existe plus —
p. 81

Conclusion

Ton Nouveau Rythme Apaisé
— **p. 88**

Bonus 1

Le Dopamine Menu à
imprimer — **p. 97**

Bonus 2

La Check-list d'Épicerie
Anti-Paralysie Exécutive —
p. 99

Bonus 3

3 Audios de Décompression
"Drop the Mask" — **p. 102**

Bonus 4

Le Tracker d'Habitudes
Gamifié spécial TDAH — **p.
103**

Bonus 5

Le Guide "Safe Foods"
d'Urgence — **p. 106**

Bienvenue dans ton Cerveau en Ébullition

Si tu tiens ce guide entre les mains, c'est probablement parce que tu as essayé. Vraiment essayé.

Tu as :

- compté les calories,
- suivi les points,
- téléchargé les applications,
- regardé les vidéos motivantes le lundi matin,
- et acheté les légumes frais le dimanche soir avec les meilleures intentions du monde.

Et pourtant, à un moment — toujours le même, toujours inexorable — quelque chose a lâché. Pas doucement. Brutalement. Et tu t'es retrouvée là, debout devant le frigo ouvert à 22h, à te demander ce qui cloche chez toi.

Voici ce que je veux te dire en premier, avant même que tu ne tournes la première page de ce protocole : **absolument rien ne cloche en toi.**

Rien. Pas une seule chose.

Ce qui a échoué, ce n'est pas ta volonté. Ce n'est pas ton sérieux, ni ton intelligence, ni ta valeur en tant que personne. Ce qui a échoué, c'est un système qui n'a jamais été conçu pour ton cerveau. Un système bâti pour un type de fonctionnement qui n'est tout simplement pas le tien — et qui, depuis des années, te présente cette incompatibilité comme une faiblesse personnelle. C'est un mensonge. Et ce guide est là, entre autres, pour démanteler ce mensonge une bonne fois pour toutes.

Pourquoi tu n'es pas le problème

Imaginons un instant que l'on demande à une personne daltonienne de trier des fils électriques par couleur, en lui répétant qu'il suffit de « faire attention » et de « se concentrer davantage ». Chaque erreur serait interprétée comme un manque de discipline, une preuve de paresse ou d'irresponsabilité. Ce scénario te semble absurde, n'est-ce pas ? Pourtant, c'est exactement ce que le monde de la nutrition et des régimes classiques a fait avec toi.

Ce que l'on appelle parfois le **cerveau en ébullition** (connu médicalement sous le nom de TDAH) n'est pas un défaut de caractère. C'est une architecture neurologique différente. Ton cerveau produit et régule la dopamine d'une manière singulière. Il traite le temps, les priorités, les sensations et les récompenses selon un câblage qui lui est propre. Ce câblage différent a des forces extraordinaires :



Créativité foudroyante

Une capacité à générer des idées et des connexions hors du commun.



Hyperfocus

La capacité de plonger avec une intensité totale dans ce qui passionne.



Sensibilité émotionnelle

Une profondeur rare dans la perception et le ressenti des émotions.



Pensée en arborescence

La capacité de relier des idées que personne d'autre ne verrait.

Mais il a aussi des zones de friction précises, des endroits où le monde standardisé crée des courts-circuits que tu ne peux pas simplement effacer par la volonté.

- La nourriture est l'un de ces courts-circuits. Comprendre pourquoi est le premier acte de libération que ce guide t'offre.

Le mythe de la constance absolue

Les méthodes classiques de perte de poids reposent toutes, sans exception, sur un postulat implicite : que tu es une machine régulière et prévisible, capable de maintenir la même énergie, la même motivation et la même discipline sept jours sur sept, semaine après semaine. Elles supposent que tu peux :

- planifier tes repas le dimanche,
- les préparer avec enthousiasme,
- les suivre avec rigueur,
- et recommencer le cycle indéfiniment sans jamais fléchir.

Pour un cerveau neurotypique

Ce modèle est difficile mais atteignable. La régularité est possible, même si elle demande des efforts.

Pour ton esprit papillon

Il est **structurellement impossible** — non par manque de bonne volonté, mais parce que ton système nerveux ne fonctionne tout simplement pas en ligne droite.

Ton énergie arrive par vagues. Certains jours, tu es capable de déplacer des montagnes, de cuisiner un repas élaboré, de t'organiser avec une efficacité déconcertante. D'autres jours — et ceux-là ne s'annoncent pas, ils s'imposent — tu n'arrives pas à sortir du canapé, à formuler une pensée cohérente ou à prendre la moindre décision sans que cela ne te coûte une énergie que tu n'as pas. Ce n'est pas de la paresse. C'est la réalité neurobiologique de la **fatigue exécutive**.

Prétendre qu'une méthode alimentaire basée sur la régularité absolue peut fonctionner pour toi, c'est comme vendre des chaussures d'une seule pointure en affirmant que « tout le monde peut s'y adapter en faisant un effort ». Ce guide ne te demande pas de t'adapter à une pointure qui n'est pas la tienne. Il a été conçu sur mesure pour les contours exacts de ton cerveau.

La friction invisible qui draine ta batterie

Il existe une notion que tu apprendras à reconnaître tout au long de ces pages : la **friction**. Dans le contexte d'un cerveau en ébullition, la friction désigne toute étape, toute décision, tout obstacle — même minuscule — qui se dresse entre toi et une action. Là où une personne neurotypique voit « je prépare mon repas », ton cerveau perçoit une cascade de micro-décisions :

01

Qu'est-ce que je mange ?

02

Ai-je les ingrédients ? Je dois vérifier.

03

Je dois chercher une recette.

04

La recette demande un ingrédient que je n'ai pas. Je dois m'adapter.

05

Je suis épuisée rien que d'y penser. Tant pis, je commande quelque chose.

Chaque friction non résolue est une micro-fuite d'énergie. Ces micro-fuites s'accumulent silencieusement tout au long de la journée, bien avant que tu n'ouvres le moindre tiroir de cuisine. La réunion du matin où tu as dû masquer ton agitation. La conversation où tu as dû te concentrer avec une intensité que les autres n'imaginent même pas. Les bruits du bureau, les lumières fluorescentes, les décisions incessantes. Tout cela a un coût neurologique réel. Le soir, quand la batterie est à plat, ton cerveau cherche la solution la plus rapide, la plus immédiate, la plus dopaminergique qui soit. C'est là qu'il se tourne vers le frigo.

- Ce n'est pas un craquage moral. C'est la stratégie de survie désespérée d'un système à bout de ressources.

Ce que ce protocole te promet — et ce qu'il ne te promet pas

Ce guide ne va pas te promettre de perdre dix kilos en un mois. Il ne va pas te donner une liste de repas rigide à suivre à la lettre, ni te demander de compter quoi que ce soit, ni d'éliminer des catégories entières d'aliments sous peine de tout recommencer à zéro. Ces promesses-là appartiennent à l'ancien monde — celui qui n'a jamais su te voir.

Ce que **Le Protocole Dopamine** te promet, c'est quelque chose de plus profond et de bien plus durable : une **réconciliation**.

Une réconciliation avec ton corps

Que tu as peut-être appris à fuir ou à combattre.

Une réconciliation avec la nourriture

Que tu as peut-être transformée malgré toi en ennemie ou en refuge compulsif.

Une réconciliation avec ton cerveau

Cette merveille en ébullition que le monde a si souvent présentée comme un problème à corriger, alors qu'il est simplement une façon différente et précieuse d'être humaine.

Tu vas apprendre à honorer ta jauge d'énergie plutôt qu'à l'ignorer. À distinguer la vraie faim de la faim de stimulation. À créer des repas sans friction, des courses sans surchauffe, des soirées sans tempête.

Le chemin que tu t'apprêtes à emprunter n'est pas une ligne droite. C'est une rivière : il serpente, il ralentit, il s'accélère parfois, il contourne les obstacles plutôt que de les briser de force. Mais il avance toujours. Et il t'emmène, à ton rythme singulier et respecté, vers un équilibre qui t'appartient vraiment.

Alors, pose ce sac à dos. Il était lourd, et tu l'as porté bien trop longtemps.

On commence.



CHAPITRE 1

Le Piège de l'Étincelle

Pourquoi tu manges sans faim

Imagine un instant que ton cerveau soit un feu de cheminée. Chez certaines personnes, ce feu brûle de manière régulière et constante – une belle braise stable qui n'a besoin que d'une petite bûche de temps en temps pour rester vive. Dans ton cerveau, ce feu est différent. Il brûle parfois avec une intensité spectaculaire, des flammes hautes et brillantes qui illuminent toute la pièce. Puis, sans prévenir, il retombe en quelques braises mourantes qui cherchent désespérément un combustible pour ne pas s'éteindre.

Ce moment où les braises cherchent de quoi brûler – cet instant précis – c'est souvent là que tu te retrouves debout devant le frigo ouvert. Non pas parce que ton estomac réclame à manger, mais parce que ton cerveau, lui, exige une étincelle.

Comprendre cette distinction est probablement l'étape la plus importante pour transformer ton rapport à la nourriture. Pas un régime, ni une liste d'aliments interdits. Juste cette prise de conscience fondamentale : ce que tu cherches dans le réfrigérateur n'est presque jamais de la nourriture. C'est de la lumière.

La mécanique secrète de la récompense

Pour saisir ce qui se passe dans ton cerveau, il faut parler un instant de la dopamine – non pas comme d'un mot savant à retenir, mais comme d'un personnage qui joue un rôle central dans ta vie. La dopamine est souvent présentée comme « l'hormone du plaisir », mais cette définition est réductrice. Des neuroscientifiques, notamment le Dr Kent Berridge de l'Université du Michigan, ont montré dans leurs recherches que la dopamine n'est pas vraiment liée au plaisir ressenti, mais plutôt à l'anticipation, au désir, à la quête de récompense. C'est le carburant du « je veux », et non du « j'apprécie ».

Le cerveau neuroatypique

Dans un cerveau neuroatypique, ce système de recherche de récompense fonctionne différemment. Il est moins sensible aux stimulations ordinaires du quotidien, ce qui signifie qu'il faut des étincelles plus vives, plus immédiates et plus intenses pour ressentir la satisfaction que d'autres obtiennent avec beaucoup moins.

La gratification différée

Le Dr Russell Barkley, chercheur américain spécialisé sur les cerveaux au câblage différent et auteur de nombreux ouvrages de référence dont *Taking Charge of ADHD*, décrit ce phénomène comme une difficulté structurelle à être motivé par des gratifications différées. Pour ce type de câblage différent, le futur est flou ; seul le présent est réel. Et la nourriture – sucrée, salée, croquante, fondante – offre une récompense immédiate, accessible en trente secondes, sans effort cognitif, sans planification ni attente.

C'est un court-circuit parfait pour un esprit papillon qui s'ennuie.

La faim physique et la faim d'étincelle : apprendre à les distinguer

La vraie faim physique est un signal qui monte lentement. Elle commence comme un léger murmure dans le ventre, s'installe progressivement et peut être satisfaite par à peu près n'importe quel aliment nourrissant. Si tu as physiquement faim, une pomme ou une poignée d'amandes feront l'affaire et apaiseront ce signal.

La faim d'étincelle, elle, est bien différente. Elle se manifeste par plusieurs signaux :

Impulsion soudaine

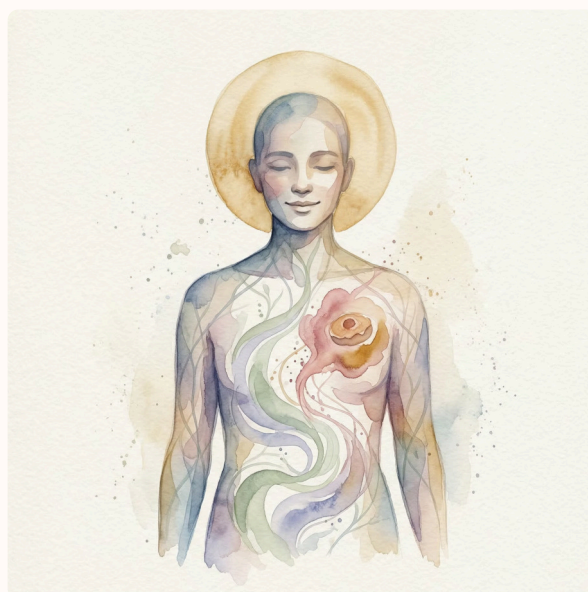
Elle survient souvent brutalement, sans transition, comme une impulsion électrique.

Insatisfaite par une pomme

Elle est rarement satisfaite par une pomme. Elle réclame quelque chose de précis — souvent du sucre, du gras ou une texture particulière.

Quête d'activation

Elle ne cherche pas à nourrir le corps, mais à allumer une flamme dans un cerveau qui s'est mis en veille.



Voici quelques situations qui déclenchent presque systématiquement la faim d'étincelle :

L'ennui profond et le manque de stimulation

Tu es au milieu d'une tâche répétitive, d'une réunion interminable ou d'un après-midi sans structure claire. Ton cerveau, sous-stimulé, se met en quête de n'importe quelle source d'activation. Il envoie un signal qui ressemble à de la faim, mais qui est en réalité une demande de stimulation sensorielle immédiate.

La procrastination déguisée

Une blague bien connue dans les communautés en ligne sur les esprits papillons dit : « Je vais manger quelque chose et après, je m'y mets. » Ce n'est pas de la gourmandise. C'est ton cerveau qui cherche une micro-récompense pour compenser l'anxiété de démarrer une tâche qu'il perçoit comme écrasante ou ennuyeuse.

La transition entre deux états

Juste après avoir terminé une activité intense (une journée de travail, une conversation difficile, une session de concentration), ton cerveau passe d'une surtension à un vide. Ce vide est inconfortable, et la nourriture vient le combler avant même que tu aies eu le temps d'en prendre conscience.

L'épuisement émotionnel et social

Après des heures passées à te concentrer, à te contrôler et à t'adapter à un environnement qui demande un effort constant, ton cerveau est à plat. Dans cet état, il cherche le chemin de la moindre résistance vers quelque chose de réconfortant. Et ce « quelque chose » prend souvent la forme d'un placard de cuisine.

Quand le frigo devient un distributeur de stimulations

Une étude marquante publiée en 2011 dans la revue *Obesity Reviews* par Cortese et Vincenzi a mis en lumière un lien essentiel entre les comportements alimentaires impulsifs et les défis de régulation émotionnelle, notamment chez les individus au fonctionnement neurologique distinct. Cette recherche fondamentale révèle que manger de grandes quantités sans faim réelle, souvent de manière hâtive et quasi-automatique, ne découle pas d'un appétit dérégulé, mais plutôt d'une quête intrinsèque de régulation émotionnelle et neurologique.

❶ En d'autres termes, ton rapport à la nourriture n'est pas un problème de volonté face à l'alimentation. Il s'agit plutôt d'un cerveau qui, au fil du temps, a intégré que la nourriture représente l'outil de régulation le plus immédiat et le plus accessible à sa disposition pour obtenir cette "étincelle" tant recherchée.

Ce processus n'est pas sans logique, car les aliments, en particulier ceux riches en sucres et en graisses, provoquent effectivement une libération de dopamine. Cependant, comme l'explique la chercheuse Nora Volkow, directrice du National Institute on Drug Abuse, cette libération est fugace, suivie d'une chute rapide qui intensifie le manque initial. Le cerveau devient moins sensible aux plaisirs ordinaires, transformant le réfrigérateur non pas en source de subsistance, mais en un "distributeur automatique d'étincelles" dont l'efficacité diminue avec le temps.

Quête d'Étincelle

Le cerveau recherche une stimulation rapide face à l'ennui ou l'épuisement.

Chute et Manque Accru

Le niveau de dopamine chute, créant un besoin encore plus intense.



Consommation Impulsive

Aliments riches en sucre/gras sont consommés pour une récompense immédiate.

Libération de Dopamine

Plaisir éphémère et boost énergétique, mais de courte durée.

Les conséquences d'une batterie chroniquement sous-stimulée

Voici ce que personne ne nous dit dans les programmes de perte de poids classiques : si ton cerveau est chroniquement sous-stimulé, tes choix alimentaires ne sont pas libres. Ils sont dictés par une urgence neurologique que la volonté seule ne peut contrer, de la même manière qu'on ne peut pas « décider » de ne pas avoir soif quand on est déshydraté depuis des heures.

Cette réalité a une conséquence directe sur ton rapport à la culpabilité. Combien de fois as-tu terminé un épisode de grignotage compulsif avec cette sensation de honte froide dans le ventre, en te demandant : « Encore ? Pourquoi je fais ça ? Je n'ai aucune volonté. »

La honte est injuste

Cette honte est non seulement injuste, mais aussi contre-productive. Les recherches du Dr Kristin Neff, pionnière des études sur l'auto-compassion à l'Université du Texas, montrent de manière constante que la honte et l'autocritique sévère augmentent les comportements compulsifs au lieu de les réduire.

La honte épuise

La honte épuise les ressources cognitives dont tu as justement besoin pour faire des choix alignés avec tes valeurs. Elle vide encore davantage une batterie déjà à plat.

La sortie du piège

La sortie de ce piège ne passe donc pas par plus de discipline, mais par plus de compréhension.

Pirater son propre circuit : trouver des étincelles ailleurs

La bonne nouvelle dans tout ça — et il y en a une, vraiment — c'est que le circuit de la récompense de ton cerveau n'est pas capricieux par nature. Il est exigeant, oui. Il réclame de la nouveauté, de la stimulation, de l'intensité sensorielle. Mais toutes ces choses peuvent exister en dehors de la nourriture, à condition de les rendre aussi accessibles, immédiates et peu coûteuses en énergie que le fait d'ouvrir un placard.

C'est l'idée fondatrice du « Dopamine Menu », le bonus que tu trouveras à la fin de ce guide. L'idée est simple : construire à l'avance, dans un moment de clarté, une liste personnelle de micro-activités hautement stimulantes qui ne durent que deux à cinq minutes et qui peuvent remplacer l'impulsion alimentaire au moment précis où elle se présente. Non pas pour te priver ou te punir, mais simplement pour offrir à ton cerveau ce qu'il réclame vraiment — une étincelle — par un autre canal que la nourriture.



Physique et sensoriel

- Se lever et marcher trente secondes pieds nus sur un sol froid.
- Se passer de l'eau fraîche sur le visage.
- Serrer un objet texturé dans la main.



Stimulus visuel ou sonore

- Regarder une vidéo de trente secondes qui les fait rire.
- Écouter une chanson à un rythme élevé.
- Griffonner rapidement quelque chose sur du papier.



Micro-connexion sociale

- Envoyer un message vocal rapide à quelqu'un.
- Partager quelque chose en ligne.
- Interagir brièvement avec un animal de compagnie.

❏ L'application ALMA intègre un outil dédié à cela : le « Bouton Urgence Dopamine ». En un seul clic, il génère une micro-activité adaptée à ton état du moment pour court-circuiter l'impulsion avant qu'elle n'atteigne le frigo. Pas de réflexion, pas de décision. Juste une étincelle propre, disponible immédiatement.

Ce que tu emportes de ce chapitre

La prochaine fois que tu te retrouveras debout devant le frigo ouvert sans vraiment savoir pourquoi, pose-toi une seule question, non pas avec jugement, mais avec curiosité :

« **Est-ce que j'ai faim, ou est-ce que je cherche une étincelle ?** »

Tu n'as pas besoin de répondre parfaitement, ni d'agir parfaitement. Il suffit de commencer à voir la différence. Car voir la différence, c'est déjà sortir du pilote automatique. Et sortir du pilote automatique, avec un cerveau comme le tien, est un acte de courage quotidien que ce protocole est là pour soutenir. Non pas pour remplacer ta volonté, mais pour la rendre enfin inutile.

Bonus 1 — Le Dopamine Menu

Ton outil personnel à imprimer et à aimer sur ton frigo. Une fiche esthétique pour construire ta liste d'étincelles non-alimentaires, disponible instantanément quand la vague arrive. Tu le trouveras à la fin de ce guide.



CHAPITRE 2

La Jauge d'Énergie et la Théorie des Cuillères

Apprendre à cuisiner avec ce que tu as vraiment, et non avec ce que tu voudrais avoir

Il existe une métaphore qui circule depuis des années dans les communautés de personnes vivant avec un système nerveux différent. Elle a été inventée presque par accident, dans un restaurant, par une jeune femme nommée Christine Miserandino qui cherchait un moyen d'expliquer à son amie ce que cela représentait de traverser chaque journée avec une énergie limitée et imprévisible. Elle a attrapé toutes les cuillères de la table – et de celles des tables voisines – et les a posées devant son amie en lui disant : « Voilà ta journée. Chaque action te coûte une cuillère. Et contrairement aux autres, tu ne peux pas simplement en prendre de nouvelles dans le tiroir. »

La Théorie des Cuillères est née ce jour-là. Si tu as un cerveau atypique, il y a de fortes chances que cette image t'ait frappée en plein cœur la première fois que tu l'as rencontrée, car elle met un nom sur une sensation que tu ressens depuis toujours, mais que tu n'arrivais pas à expliquer, ni aux autres, ni à toi-même.

Le problème des journées à géométrie variable

Voici ce que les programmes alimentaires classiques ne comprennent pas – et ne cherchent généralement pas à comprendre : tu ne te lèves pas chaque matin avec le même stock d'énergie.

1

La jauge est pleine

Tu te réveilles avec une clarté surprenante, une envie d'agir, une capacité à enchaîner les décisions sans t'épuiser. Ces jours-là, cuisiner un repas équilibré semble presque agréable. Tu peux émincer des légumes, suivre une recette, gérer plusieurs éléments en même temps sans que ton cerveau en ébullition ne parte dans tous les sens.

2

La jauge est à moitié pleine

Tu es fonctionnelle, mais avec une résistance diffuse à chaque action. Le simple fait de choisir ce que tu vas manger devient une décision pesante. Non pas par paresse, mais parce que ton système de prise de décision a déjà été sursollicité avant même que tu aies mis un pied hors du lit par les pensées qui tournent en boucle, les nuits de sommeil fragmenté, ou l'anxiété silencieuse qui s'installe au réveil sans raison apparente.

3

Les jours à une seule cuillère.voire zéro.

Les jours où se lever, s'habiller et trouver quelque chose à manger relève de l'exploit silencieux que personne autour de toi ne voit ni ne reconnaît. Ces jours-là, un programme qui te demande de préparer un repas équilibré à partir d'une liste d'ingrédients soigneusement planifiés est non seulement inutile, mais il est activement nocif. Car il te confirme, une fois de plus, que tu es incapable de suivre des instructions pourtant simples.

Ce que la « batterie à plat » fait vraiment à tes choix alimentaires

Quand ton énergie exécutive est épuisée — cette fameuse énergie qui te permet de planifier, d'inhiber les impulsions et de prendre des décisions éclairées — ton cerveau ne s'arrête pas. Il continue de fonctionner, mais il bascule en mode survie. Il va alors :



Dans cet état, ouvrir une application pour suivre tes repas est une montagne. Consulter une recette en est une autre. Même lire les options d'un menu de livraison peut provoquer cette sensation de vide dans ta tête, ce regard qui se perd dans le lointain et cette paralysie totale face à une multitude de choix. Ce phénomène porte un nom dans la littérature psychologique : la **fatigue décisionnelle**. Le chercheur Roy Baumeister a popularisé cette idée selon laquelle chaque décision prise au cours d'une journée consomme une ressource mentale limitée. Pour un esprit papillon, cette ressource s'épuise souvent bien plus vite que pour les autres, car chaque interaction, chaque transition, chaque adaptation au monde standard représente un coût invisible qui ne figure sur aucune note de frais.

Le soir venu, tu ne choisis plus vraiment : tu saisis. Tu prends ce qui est là, ce qui est rapide, ce qui est réconfortant. Et le lendemain matin, tu te réveilles avec ce mélange familier de culpabilité et d'incompréhension, te demandant :

« Pourquoi n'est-ce pas si simple pour moi ? »

La réponse, désormais, tu la connais. Ce n'était pas simple. Rien dans cette journée n'était simple.



La règle fondamentale : cuisiner avec ce que tu as, et non avec ce que tu voudrais avoir

C'est le principe central de ce chapitre, et il est radical dans sa simplicité : **tu ne prépares jamais tes repas en fonction de l'énergie que tu espères avoir. Tu les prépares en fonction de l'énergie que tu as réellement, à l'instant présent.**

Ce que l'on fait souvent

Tu as planifié les repas de la semaine un dimanche soir, pleine de bonne volonté, en imaginant une version de toi qui aurait le temps, l'énergie et l'envie de cuisiner du mercredi au vendredi.

Tu as acheté les ingrédients pour cette version idéale.

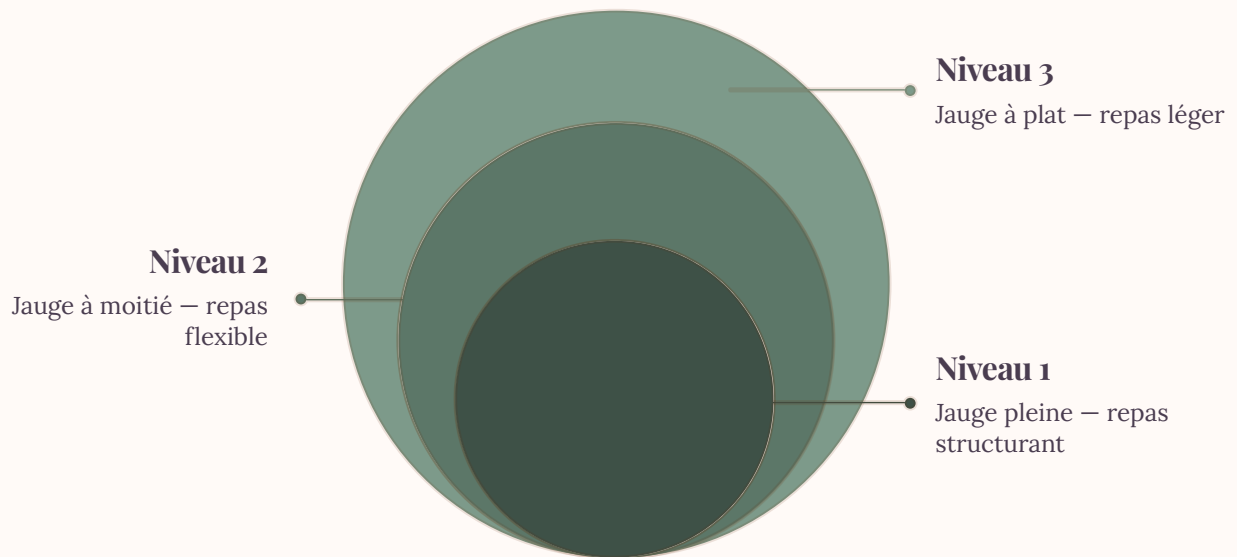
Ce qui se passe vraiment

Quand le mercredi soir est arrivé, te retrouvant épuisée et à court de ressources, cette version de toi était introuvable. Les légumes ont vieilli dans le bac du frigo. La culpabilité a grandi dans ta tête.

- ❑ Cela semble évident dit comme ça. Mais réfléchis au nombre de fois où tu as fait l'inverse.

Le Protocole Dopamine : un système différent

Le Protocole Dopamine propose un système différent, organisé autour de **trois niveaux de jauge** qui correspondent à trois types de repas. Aucun jugement entre les niveaux. Aucune hiérarchie morale. Juste une adaptation honnête et bienveillante à la réalité du moment.



Ce système repose sur une idée simple : chaque niveau de jauge appelle un type de repas adapté, sans jamais te demander plus que ce que tu peux donner à cet instant précis.

Les trois niveaux de la jauge

Un repère simple pour choisir quoi manger selon l'énergie disponible, sans surcharge mentale.

Niveau 1 — La jauge pleine

Tu as de l'énergie, de la clarté, peut-être même une petite étincelle de plaisir à l'idée de préparer quelque chose. C'est le moment où cuisiner peut être agréable, presque méditatif. Un repas de niveau 1 peut inclure une vraie recette, plusieurs étapes, de la cuisson et du temps. C'est aussi le moment idéal pour prendre de l'avance : cuire une grande quantité de céréales, rôtir des légumes pour plusieurs jours, assembler des éléments qui te serviront quand ta jauge sera plus basse. **Les jours de jauge pleine sont des investissements pour les jours difficiles.**

Niveau 2 — La jauge à moitié

Tu fonctionnes, mais avec une résistance perceptible. C'est le niveau où la règle des trois ingrédients bruts s'applique parfaitement. Une protéine simple (un œuf, une boîte de sardines, du houmous), une base glucidique facile (pain complet, riz déjà cuit, galettes de riz), et quelque chose de frais ou de croquant pour le plaisir sensoriel (tomates cerises, concombre, pomme). Pas de cuisson complexe. Pas de recette. Juste un assemblage qui tient la route et qui nourrit vraiment.

Niveau 3 — La jauge à plat

Ce sont les jours où tout est un effort. Et ces jours méritent une stratégie, pas une punition. Un repas de niveau 3 peut être une poignée de noix et un fruit. Un yaourt avec du granola. Une tranche de pain avec du beurre de cacahuète et une banane. **Ce n'est pas un échec nutritionnel.** C'est une décision intelligente d'un cerveau qui sait évaluer ses ressources et choisir la solution la moins dommageable dans les circonstances données.

- ❑ L'outil **Générateur Zéro Cuillère** de l'application ALMA est construit précisément autour de cette logique. Tu ouvres l'application, tu indiques ton niveau d'énergie actuel en un clic — « épuisée », « moyenne », « au top » — et l'application te propose instantanément une suggestion de repas adaptée, sans te demander de réfléchir davantage.

L'art de construire son arsenal de survie

L'un des changements les plus concrets que ce protocole te propose est de réfléchir à ton environnement alimentaire non pas en termes de « qu'est-ce que je vais manger cette semaine ? » mais plutôt « **de quoi ai-je besoin à disposition pour les jours difficiles ?** ».

Cela implique d'avoir toujours à portée de main — sans effort de recherche, sans avoir à fouiller ou à décider — quelques éléments de base qui constituent ton arsenal personnel pour les jours de jauge basse. Cet arsenal est propre à chacune, mais il obéit à quelques principes communs. Les aliments qui le composent sont :



Visuellement accessibles

Ils sont en vue, sans avoir à fouiller dans les placards ou le frigo.



Aucune préparation requise

Ils ne demandent aucune préparation, ou moins de deux minutes.



Satisfaisants sur le plan sensoriel

Ils sont suffisamment satisfaisants sur le plan sensoriel pour calmer réellement la faim.



Sans culpabilité

Ils ne génèrent pas de culpabilité.

Penser ton arsenal à l'avance — dans un moment de clarté et de jauge suffisante — c'est faire un cadeau à la future version de toi-même qui sera épuisée. C'est une forme d'auto-compassion concrète et pratique, bien loin des discours abstraits sur le « self-care ».

Accepter les jours à zéro cuillère sans les transformer en preuve d'échec

Il y a une dernière chose importante à souligner dans ce chapitre : la façon dont tu te parles les jours difficiles. Car un cerveau dispersé a souvent une voix intérieure qui sait se montrer impitoyable dans ces moments-là.

Ce que les jours à zéro cuillère ne sont PAS

- La preuve que la méthode ne fonctionne pas
- Des échecs dans ton parcours
- Une raison de tout abandonner

Ce que les jours à zéro cuillère SONT

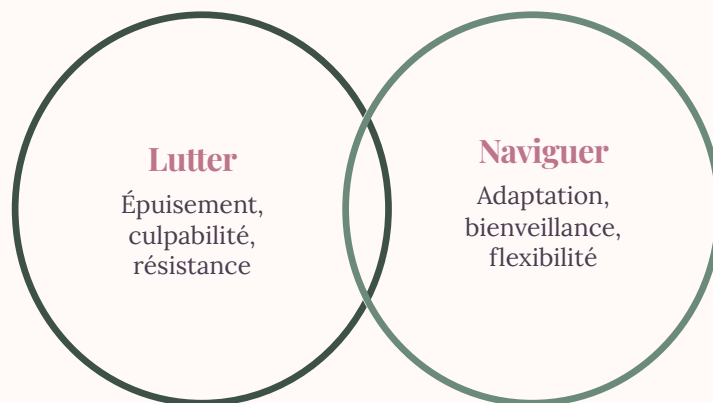
- Des données qui t'informent sur ton état
- Des indicateurs de ton cycle, ton environnement ou tes besoins du moment
- Une partie intégrante du voyage — ils ne l'interrompent pas

Un suivi d'habitudes classique punit visuellement les jours manqués avec des cases vides, des séries brisées et des statistiques en baisse. C'est exactement ce qu'il ne faut pas infliger à un cerveau qui a déjà une tendance au « tout ou rien ».

- ❑ Le **Tracker Gamifié**, que tu trouveras en bonus à la fin de ce guide, fonctionne différemment. Il n'a pas de cases à cocher sous peine de voir une série s'effondrer. Il récompense ce que tu accomplis, sans jamais pointer ce que tu n'as pas fait. Parce que les jours à zéro cuillère font partie intégrante du voyage — ils ne l'interrompent pas.

Naviguer avec ta jauge, pas contre elle

Ta jauge fluctue. C'est sa nature. Et désormais, au lieu de lutter contre cette fluctuation, tu vas apprendre à naviguer avec elle.



- 📄 📎 **Rappel applicatif – ALMA** : Utilise le Générateur Zéro Cuillère la prochaine fois que tu te retrouves devant ta cuisine sans savoir quoi faire. Indique ton niveau d'énergie réel – sans tricher, sans te juger – et laisse l'outil prendre la décision à ta place.



CHAPITRE 3

Naviguer dans le Brouillard des Courses

Comment transformer le supermarché de l'enfer en promenade apaisée

Ferme les yeux une seconde et imagine la scène. Il est 18h30. Tu sors du travail après une journée où ton cerveau a tourné à plein régime pendant des heures – réunions, décisions, adaptations constantes, sourires de façade. Ta batterie affiche quelque chose entre 5 % et 10 %, si tant est qu'il en reste quoi que ce soit. Et te voilà propulsée dans l'endroit le moins adapté qui soit à cet état : un supermarché.

Les lumières fluorescentes qui grésillent. Les allées infinies et leurs milliers de références qui se ressemblent toutes. La musique de fond, calculée pour te faire rester plus longtemps. Les gens qui se croisent, s'arrêtent sans prévenir, bloquent le passage avec leurs chariots. Les décisions qui s'accumulent à chaque rayon :

- Cette marque ou une autre ?
- La grande taille ou la petite ?
- Est-ce que j'ai déjà ça à la maison ?
- Est-ce que c'est trop cher ?
- En aurai-je besoin cette semaine ?

Pour un cerveau au câblage différent, cet environnement n'est pas juste inconfortable. Il est littéralement épuisant sur le plan neurologique. Ce qui s'apparente à « faire les courses » pour d'autres ressemble pour toi à traverser une tempête sensorielle avec une lampe de poche dont les piles sont presque à plat. Et comme par hasard, c'est dans cet état, après cette épreuve, que tu es censée rentrer chez toi pour cuisiner quelque chose d'équilibré.

Autant dire que le système est conçu pour te faire échouer.

Pourquoi le supermarché met ton système nerveux en surchauffe

Il ne s'agit pas d'une fragilité personnelle, mais d'une incompatibilité entre un environnement et un type de cerveau. Le supermarché moderne est une machine à décisions. Des études en psychologie comportementale – notamment les travaux du chercheur américain Barry Schwartz, auteur de *The Paradox of Choice* – ont montré que multiplier les options ne rend pas les gens plus heureux ni plus satisfaits. Au contraire, au-delà d'un certain seuil, la surcharge de choix provoque :

Anxiété

Un état de tension permanente face à l'abondance des choix disponibles.

Paralysie

L'incapacité à trancher, à avancer, à décider quoi que ce soit.

Insatisfaction

Une profonde insatisfaction, quelle que soit la décision finalement prise.

Pour un cerveau dont le système de filtrage fonctionne différemment – qui capte tout, traite tout en parallèle et peine à ignorer ce qui n'est pas pertinent – ce phénomène est décuplé. Chaque stimulus sonore, visuel et sensoriel du supermarché entre simultanément dans son champ de traitement. Le bourdonnement des réfrigérateurs, l'odeur du rayon boulangerie, le rouge agressif des étiquettes de promotion, la conversation de deux personnes à trois mètres de là... Rien n'est filtré naturellement. Tout arrive en même temps, à plein volume.

Le résultat, tu le connais probablement bien : tu entres avec une liste mentale de cinq articles et tu ressorts quarante minutes plus tard avec un caddie à moitié rempli d'achats impulsifs, sans les deux ingrédients principaux pour lesquels tu étais venue. Tu te sens épuisée, comme si tu avais couru un semi-marathon, avec cette sensation diffuse d'avoir raté quelque chose, sans savoir quoi.

❏ **Ce n'est pas toi. C'est le supermarché.**

Le brouillard de la décision et ses conséquences alimentaires directes

Ce que peu de gens réalisent, c'est le lien direct entre l'épuisement lié aux courses et les choix alimentaires du soir. Quand tu rentres du supermarché après avoir traversé ce brouillard sensoriel et décisionnel, ta jauge d'énergie est encore plus basse qu'à ton arrivée. Et une jauge plus basse signifie :

Une résistance aux impulsions encore plus fragile

Une capacité à cuisiner encore plus réduite

Une probabilité encore plus grande de finir par commander à emporter, grignoter sans vraiment manger, ou ouvrir le premier paquet qui te tombe sous la main

Des courses mal gérées ne sabotent pas seulement ton budget ou ton garde-manger. Elles sabotent toute ta soirée alimentaire, et souvent toute ta semaine.

C'est pourquoi ce chapitre ne traite pas de nutrition. Il traite d'architecture — celle de ton environnement d'approvisionnement, conçue pour protéger ton énergie plutôt que de la consumer.

La règle d'or des listes immuables

La solution la plus puissante pour un esprit papillon n'est pas de « mieux s'organiser » – cette injonction vague et inutile que tout le monde prodigue comme si elle suffisait. La solution est d'éliminer la prise de décision à la source, bien avant d'entrer dans le supermarché.

Une liste de courses classique, rédigée chaque semaine en partant de zéro, est un piège. Elle te demande une énergie créative et organisationnelle à un moment où celle-ci est précieuse. Elle t'oblige à te projeter dans la semaine à venir, à anticiper tes envies, à évaluer tes stocks, à penser à ce qui manque. Pour un cerveau qui vit principalement dans le présent et qui a du mal avec la projection temporelle, c'est une tâche cognitivement coûteuse qui est tout sauf simple.

La liste classique ❌

Créée chaque semaine depuis zéro.
Demande projection, anticipation, évaluation des stocks. Coûteuse en énergie cognitive.

La liste immuable ✅

Créée une seule fois, dans un moment de clarté. Contient tous les éléments fondamentaux de ton arsenal alimentaire. Sa structure ne change pas d'une semaine à l'autre. Seuls quelques éléments variables s'y ajoutent selon les envies du moment ou les promotions. Tu n'as pas à la recréer. Tu n'as pas à réfléchir. Tu la sors, tu la suis, et tu rentres.

Cette liste est organisée non pas par ordre alphabétique ou par type d'aliment, mais par zone du magasin que tu fréquentes habituellement. Les légumes en premier, car ils sont à l'entrée. Les protéines ensuite. Les produits secs au fond. Tu suis un chemin que ton cerveau a mémorisé, dans un ordre qui correspond à la réalité physique du lieu, sans avoir à revenir en arrière, à chercher ou à décider de l'itinéraire en temps réel.

L'art d'esquiver le brouillard dans les rayons

Il existe quelques stratégies concrètes qui changent radicalement l'expérience des courses pour un cerveau en ébullition. Elles ont toutes un point commun : **réduire le nombre de décisions à prendre en temps réel.**

1 — Aller toujours au même magasin

Pas forcément le plus proche ou le moins cher, mais celui dont tu connais le plan par cœur, dont les rayons ne bougent pas et dont l'environnement est devenu assez familier pour que ton cerveau puisse le traverser presque en pilote automatique. La familiarité réduit considérablement la charge cognitive. Un supermarché inconnu est une aventure sensorielle ; ton supermarché habituel est un chemin balisé.

2 — Ne jamais faire les courses quand ta jauge d'énergie est à plat

C'est une règle simple, mais que beaucoup de cerveaux neuroatypiques enfreignent régulièrement parce qu'ils sont en mode réaction : ils font les courses quand le frigo est vide, quand la faim se fait sentir, quand il n'y a plus d'autre option. Un frigo vide, une jauge basse et un supermarché : c'est la recette quasi certaine d'un caddie rempli d'achats impulsifs et d'une soirée alimentaire chaotique. Si possible, fais tes courses le matin ou le week-end, quand ton énergie est encore disponible, et non en fin de journée après que le monde entier l'a déjà consommée.

3 — Utiliser des écouteurs comme bouclier sensoriel

Une playlist que tu aimes, des podcasts familiers, n'importe quel contenu audio que ton cerveau reconnaît déjà, créera une bulle sonore qui filtrera une partie de la surcharge sensorielle de l'environnement. Ce n'est pas une fuite, c'est une adaptation intelligente.

Déléguer et numériser : utiliser le drive comme bouclier

La vérité, c'est que le supermarché physique n'est pas une étape obligatoire. Pour un cerveau dispersé, la livraison à domicile ou le drive ne sont ni du confort ni de la paresse : ce sont des décisions stratégiques pour protéger son énergie.



Surchauffe sensorielle éliminée

Commander en ligne supprime d'un coup tous les stimuli du supermarché physique.



Paralysie décisionnelle évitée

Plus de décisions à prendre en temps réel dans les rayons face à des milliers de références.



Achats impulsifs réduits

Les promotions visuelles ne déclenchent plus d'achats non planifiés.



Temps de déplacement économisé

La liste immuable sauvegardée en ligne se valide en quelques clics depuis ton canapé.

Certaines semaines, commander tes courses en ligne est le meilleur acte de bienveillance que tu puisses t'accorder. Et les semaines où ta jauge est particulièrement basse, c'est presque une nécessité.

- ❑ La Matrice des *Safe Foods* dans l'application ALMA est conçue pour s'articuler avec cette logique. Elle te permet de construire et de retrouver instantanément ta liste personnalisée d'aliments de base – ceux qui correspondent à tes tolérances sensorielles du moment, qui font partie de ton arsenal de survie et qui ne demandent aucune préparation complexe. Quand vient le moment de faire les courses, en ligne ou en magasin, tu n'as pas à reconstruire cette liste de zéro. Elle est là, stable, immuable, et prête à te servir sans te demander le moindre effort supplémentaire.

Un garde-manger qui pense pour toi

Il y a une dernière dimension à explorer dans ce chapitre : celle de l'environnement physique de ta cuisine. Car un garde-manger bien pensé est la prolongation naturelle de courses bien faites.

Un cerveau atypique mange ce qu'il voit. Pas ce qui se trouve au fond du placard, ni ce qui est caché dans un tiroir du réfrigérateur, ni ce qui demande d'ouvrir plusieurs portes pour être trouvé. Il mange ce qui est visible, accessible et qui ne demande aucune décision supplémentaire pour être consommé.

Cela signifie que réorganiser ton espace de cuisine est un acte nutritionnel aussi important que de choisir les bons aliments.



Fruits sur le comptoir

Les fruits lavés dans un bol sur le comptoir plutôt que dans le bac fermé du réfrigérateur.



Bocaux transparents

Les noix et les fruits secs dans des bocaux transparents à hauteur des yeux.



Restes en évidence

Les restes du repas de la veille dans des contenants clairs, empilés en évidence plutôt qu'enfouis sous d'autres boîtes.



Crudités accessibles

Le houmous et les crudités déjà découpées dans un espace visible et facilement accessible du réfrigérateur.

Ce n'est pas de l'esthétique minimaliste digne d'Instagram, c'est de l'architecture comportementale : concevoir son espace de manière à ce que les choix sains soient les plus faciles, les plus visibles et les moins coûteux en énergie.

Parce qu'au fond, un cerveau épuisé ne choisit pas vraiment. Il attrape. Et si ce qu'il attrape est bon pour lui, tout le monde y gagne.



CHAPITRE 4

La Magie de l'Assemblage Zéro Friction

Bien manger sans jamais vraiment cuisiner

Un mythe tenace plane sur la cuisine saine, tel un nuage menaçant. Il voudrait que bien manger exige :

- du temps,
- de l'organisation,
- de solides compétences culinaires,
- et un amour sincère pour le temps passé aux fourneaux.

Selon lui, les personnes vraiment sérieuses en matière de nutrition prépareraient leurs repas le dimanche, en lots soigneusement portionnés dans des boîtes en verre alignées au millimètre près dans le réfrigérateur. Ce mythe insinue que si tu ne cuisines pas « vraiment », tu ne te respectes pas pleinement.

Ce mythe n'est pas seulement faux. Pour un cerveau au câblage différent, il est activement destructeur.

Chaque fois que tu t'es mesurée à cet idéal sans pouvoir l'atteindre — parce que ta jauge d'énergie était trop basse, parce que la motivation n'était pas là, parce que démarrer une session de *meal prep* le dimanche après-midi représentait une montagne insurmontable — tu en as tiré des conclusions sur toi-même :

✘ Que tu manquais de discipline.

✘ Que tu étais désorganisée.

✘ Que les autres y arrivaient, mais pas toi.

Mais la vérité, c'est que le modèle lui-même est inadapté. Pas toi.

Ce chapitre a pour but de te proposer une approche radicalement différente, qui ne ressemble à aucun programme que tu as pu essayer auparavant. Une approche qui ne demande ni de cuisiner, ni de planifier, ni de posséder un talent particulier ou un équipement sophistiqué. Une approche qui repose sur un seul verbe, simple et libérateur : **assembler**.

La différence fondamentale entre cuisiner et assembler

Cuisiner

Cuisiner, au sens classique, implique une transformation. Tu pars d'ingrédients bruts que tu soumetts à la chaleur, au temps et à des techniques pour obtenir quelque chose de nouveau. C'est un processus magnifique et satisfaisant quand l'énergie et l'envie sont au rendez-vous. Mais c'est aussi une chaîne d'étapes interdépendantes, chacune représentant une décision et une action supplémentaires. Si un maillon cède — si tu oublies de sortir un ingrédient du congélateur, s'il t'en manque un, si ton énergie disparaît en cours de route — tout le processus s'effondre.

Assembler

Assembler, c'est différent. C'est prendre des éléments déjà comestibles et les réunir dans une assiette de manière complémentaire.

- Aucune cuisson obligatoire.
- Aucune étape interdépendante.
- Aucune recette à suivre.

Juste une logique simple : une base, une protéine, un élément frais et quelque chose de satisfaisant sur le plan sensoriel. Quatre éléments. Cinq minutes. Un repas complet.

- ❑ Ce n'est pas de la triche, ni une solution de facilité honteuse. C'est une stratégie d'alimentation intelligente, conçue pour fonctionner *avec* un cerveau dont l'énergie fluctue, et non contre lui.

La structure des trois piliers

L'assemblage efficace repose sur une structure mentale simple que tu finiras par intégrer si naturellement que tu n'auras plus besoin d'y penser. Cette structure s'appuie sur trois piliers qui, une fois réunis, constituent un repas nutritionnellement solide et sensoriellement satisfaisant.

1

La Base

L'élément qui ancre le repas et fournit l'énergie durable dont ton cerveau a besoin pour fonctionner sans les pics et les chutes de glycémie qui aggravent le brouillard mental.

- Pain complet ou au levain
- Galettes de riz ou de maïs
- Riz ou pâtes déjà cuits de la veille
- Légumineuses en conserve rincées
- Flocons d'avoine pour le petit-déjeuner

2

La Protéine

C'est elle qui assure une satiété durable et prévient le retour de la faim – ou de la « faim d'étincelle » – trop rapidement après le repas.

- Œufs durs cuits en série à l'avance
- Thon ou sardines en conserve
- Houmous
- Fromage cottage
- Tranches de jambon ou de saumon fumé
- Noix et graines
- Fromage en portions

3

L'Élément Vivant

Quelque chose de frais, de cru, de coloré, qui apporte à la fois des micronutriments et une dimension sensorielle rendant le repas plus agréable qu'un simple remplissage.

- Tomates cerises
- Concombre en rondelles
- Carottes crues
- Poignée de roquette ou de mâche
- Feuilles de basilic frais
- Pomme en quartiers ou orange pelée

Rien qui ne nécessite de cuisson ou de technique. Juste une touche de vivant dans l'assiette, qui éveille les sens et signale au cerveau que ce repas mérite d'être savouré.

Quelques assemblages concrets pour visualiser

La théorie est utile, mais un esprit papillon a souvent besoin d'exemples concrets pour vraiment intégrer un concept. Voici donc quelques assemblages qui respectent les trois piliers, ne demandent aucune cuisson active et peuvent être réalisés en moins de cinq minutes, même avec une jauge d'énergie à moitié vide.



Pain au levain + houmous + roquette

Une assiette de pain au levain toasté avec du houmous généreusement étalé, quelques tomates cerises coupées en deux, une poignée de roquette arrosée d'un filet d'huile d'olive et une pincée de graines de sésame. Aucune cuisson (le grille-pain ne compte pas). Trois minutes. Un repas complet, coloré, sensoriellement satisfaisant, avec des protéines végétales, de bons lipides et des glucides complexes.



Bol de riz froid + thon + concombre

Un bol de riz froid de la veille avec une boîte de thon à l'huile d'olive égouttée, des dés de concombre, quelques olives et un filet de citron. Deux minutes si le riz est déjà au réfrigérateur. Zéro cuisson. Riche en protéines, en graisses saines et en fibres. Et surtout, zéro friction, zéro décision complexe.



Fromage cottage + noix + fruits

Une assiette de fromage cottage avec une poignée de noix, quelques quartiers de pêche ou de poire, un filet de miel et une pincée de cannelle. Moins de deux minutes. Peut se consommer debout si l'énergie ne permet même pas de s'asseoir. Sucré-salé, doux et croquant à la fois — une combinaison sensorielle qui satisfait plusieurs besoins simultanément.



Galettes de riz + beurre de cacahuète

Des galettes de riz avec du beurre de cacahuète, des rondelles de banane et quelques pépites de chocolat noir. Une simplicité enfantine, et pourtant un apport nutritionnel complet pour les jours où tout est un effort et où le cerveau réclame quelque chose de doux et de réconfortant.

Ces exemples ne sont pas des recettes. Ce sont des preuves de concept, la démonstration que bien manger ne ressemble pas forcément à ce que l'on t'a toujours montré.

Rendre les aliments sains hyper-visibles

L'assemblage ne fonctionne que si ses ingrédients sont là, disponibles et visibles au moment où tu en as besoin. Un cerveau en ébullition ne cherchera pas ce qui est caché. Il n'ouvrira pas cinq tiroirs pour trouver les graines de courge achetées il y a deux semaines. Il prendra ce qui est là, devant lui, sans effort supplémentaire.

C'est pourquoi la mise en scène de ton réfrigérateur et de tes placards est aussi importante que leur contenu.

- Les éléments de base des assemblages doivent être stockés **à hauteur des yeux**, dans des contenants transparents qui permettent d'en voir le contenu sans les ouvrir.
- Les **fruits lavés** doivent être dans un bol sur le comptoir plutôt que rangés dans un bac opaque.
- Les **noix et les graines**, dans des bocaux en verre alignés sur une étagère visible.
- Les **boîtes de conserve**, disposées avec l'étiquette visible plutôt qu'empilées au hasard.

L'architecture du choix

Ce principe porte un nom en sciences comportementales : l'**architecture du choix**, popularisée par les économistes comportementaux Richard Thaler et Cass Sunstein. Leur idée centrale est simple : pour encourager un comportement, rends-le aussi facile et visible que possible. Pour en décourager un autre, rends-le moins accessible.

Appliqué à ton alimentation, cela signifie que les chips cachées au fond du placard ne sont pas une punition ; elles sont simplement moins accessibles que les tomates cerises dans le bol transparent sur la première étagère du frigo.

Le principe clé

Rends le bon choix **aussi facile et visible que possible**. Rends le mauvais choix **moins accessible**.

Ton cerveau emprunte toujours le chemin de la moindre résistance.

Le rituel de la « station d'assemblage »

Il existe une pratique concrète que beaucoup de personnes au câblage cérébral différent trouvent transformatrice, non par sa complexité, mais précisément par sa simplicité. C'est ce que nous appellerons la **station d'assemblage** : un espace dédié dans le réfrigérateur, toujours au même endroit, où sont regroupés tous les éléments nécessaires à la construction d'un repas rapide.

Concrètement, une fois par semaine, lorsque tu as suffisamment d'énergie, consacre dix à quinze minutes à préparer cette station.



Légumes crus prêts

Lave et coupe quelques légumes crus que tu rangeras dans de petits contenants transparents.



Œufs durs en série

Cuis une dizaine d'œufs durs que tu conserveras avec leur coquille au réfrigérateur pour la semaine.



Légumineuses rincées

Rince et égoutte une boîte de pois chiches ou de lentilles que tu placeras dans un bocal fermé.



Une petite sauce simple

Prépare une petite sauce simple – un yaourt avec de la menthe et du citron, une vinaigrette de base, ou du houmous (fait maison si l'énergie est là, acheté sinon).

- Ces quinze minutes de préparation hebdomadaire, effectuées au bon moment, éliminent des dizaines de décisions et de frictions pour les jours suivants. Chaque fois que tu ouvriras le réfrigérateur avec une jauge basse et sans idée, ta station sera là – prête, visible, pré-décidée. Il ne te restera plus qu'à assembler.

Aménager un espace qui suit ton flux naturel

Le dernier point de ce chapitre aborde un aspect plus subtil mais tout aussi crucial : l'organisation physique de ton espace de préparation. Elle doit suivre la manière dont ton cerveau se déplace naturellement, et non les standards d'une cuisine « bien organisée ».

Si tu prépares toujours debout au comptoir...

Alors celui-ci doit devenir ton espace de travail principal – dégagé, propre et fonctionnel en permanence.

Si tu ouvres systématiquement le même tiroir...


En y cherchant un objet qui ne s'y trouve jamais, alors ce tiroir doit désormais contenir précisément ce que ton cerveau y cherche instinctivement.

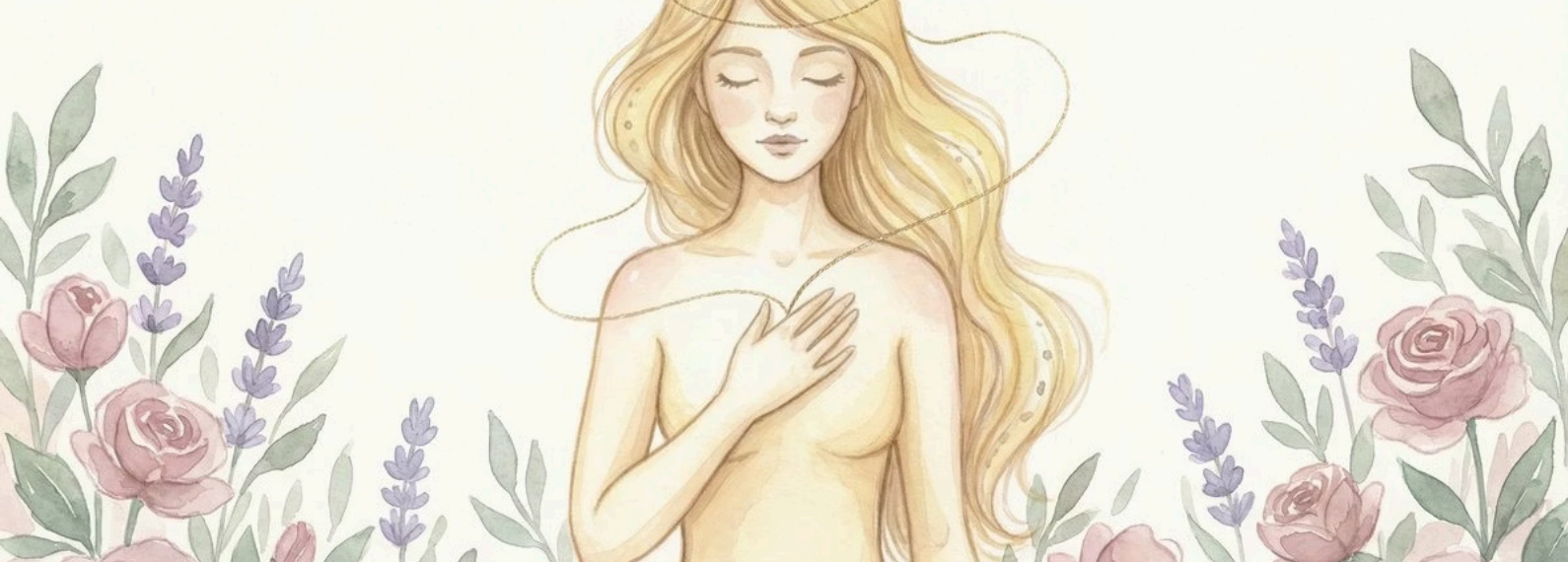
Si tu perds constamment tes ustensiles...

Parce qu'ils sont rangés à un endroit qui ne correspond pas à ta logique de mouvement, alors range-les là où ton cerveau les cherche, et non là où la convention le dicte.

Ton cerveau a sa propre logique. Elle n'est pas désorganisée, elle est simplement différente. Une cuisine qui épouse cette logique plutôt que de la contrarier est une cuisine où préparer un repas, même avec une jauge basse, devient un geste presque automatique et non plus une épreuve.

L'assemblage, au fond, c'est ça : remettre du naturel, du fluide et du sans-effort là où il n'y avait que des obstacles, des étapes et de la culpabilité. Ce n'est pas renoncer à bien manger. C'est enfin manger bien, à ta façon, avec le cerveau que tu as.

 **Rappel applicatif – ALMA** : Le Générateur Zéro Cuillère propose des idées d'assemblages adaptées à ta jauge du moment. Pour les jours à batterie basse, sélectionne le niveau « Épuisée » et laisse l'outil construire ton assiette à ta place – sans décision, sans réflexion, juste une suggestion concrète et immédiate.



CHAPITRE 5

Rétablir la Ligne Directe

Réapprendre à entendre ce que ton corps murmure avant qu'il ne hurle

Il y a quelque chose d'étrange et de presque paradoxal dans ce que vivent beaucoup de cerveaux au câblage différent : ils sont souvent d'une sensibilité sensorielle extraordinaire, capables de percevoir une texture légèrement désagréable dans un tissu, d'entendre une conversation à l'autre bout d'une pièce bruyante, ou de sentir un changement d'atmosphère dans une relation avant même que les mots ne le confirment.

Et pourtant, ces mêmes personnes peuvent passer dix heures sans manger, sans boire, sans aller aux toilettes, sans même s'en rendre compte.

C'est ce que l'on pourrait appeler le « **tunnel de l'intérieur** » : un état dans lequel le cerveau, absorbé par une tâche, une pensée, une conversation ou simplement par le flux incessant de ses propres connexions, coupe progressivement les signaux provenant du corps.

Puis, d'un coup, le tunnel s'ouvre. Et le corps, qui attendait patiemment depuis des heures, envoie tout en même temps :

- Une faim brutale.
- Une soif intense.
- Une fatigue soudaine qui s'abat comme un rideau de fer.

Pourquoi le fil se coupe sans que tu t'en rendes compte

Pour comprendre ce phénomène, il faut parler d'une capacité que les spécialistes du mouvement et de la conscience corporelle nomment **l'intéroception** : l'aptitude du cerveau à percevoir et à interpréter les signaux internes du corps. Tous ces signaux voyagent en permanence du corps vers le cerveau via un réseau de connexions nerveuses complexes :

La faim

La soif

La fatigue

La chaleur

La tension musculaire

Le rythme cardiaque

Dans un cerveau au câblage différent, ce réseau fonctionne de manière particulière. Les recherches de **Sarah Garfinkel**, spécialiste de l'intéroception à l'University College London, suggèrent que la perception des signaux corporels internes peut être significativement plus variable chez les personnes qui traitent l'information différemment : tantôt hypersensibles à certains signaux, tantôt complètement déconnectées d'autres. Ce n'est pas une question d'attention ou de volonté. C'est une question de câblage.

Concrètement, cela se traduit par des expériences que tu reconnais probablement :

- Tu peux être complètement inconsciente de ta faim pendant des heures, puis être frappée par une fringale si intense et si soudaine qu'elle ressemble presque à une urgence.
- Tu peux ne pas remarquer que tu as soif jusqu'à ce que ton cerveau soit déjà dans le brouillard de la déshydratation légère.
- Tu peux ne pas sentir la fatigue s'accumuler jusqu'à ce qu'elle atteigne le point de non-retour où plus rien ne fonctionne correctement.

Le problème avec la pleine conscience classique

Avant d'aller plus loin, adressons directement l'éléphant dans la pièce. Si tu as déjà essayé la méditation de pleine conscience, le scan corporel classique ou les exercices d'ancrage proposés dans la plupart des programmes de bien-être, tu as peut-être vécu l'une de ces deux expériences typiques d'un cerveau en ébullition :

Expérience n°1

Ton cerveau a décidé, au bout de trente secondes de silence imposé, que c'était le moment idéal pour passer en revue mentalement absolument tout ce que tu avais à faire, tout ce que tu aurais dû dire dans cette conversation d'il y a trois semaines, et toutes les idées fascinantes qui n'avaient aucun rapport avec ta respiration.

Expérience n°2

Tu t'es endormie.

Dans les deux cas, tu en as probablement conclu que « **la méditation n'est pas faite pour toi** ».

La vérité, c'est que la méditation assise, immobile, silencieuse et prolongée est effectivement l'une des formes d'exercice mental les plus difficiles pour un cerveau au câblage différent. Elle demande précisément ce que ce type de cerveau a le plus de mal à maintenir : une attention soutenue et délibérée sur quelque chose d'immobile et de peu stimulant. Lui demander de rester assis à observer sa respiration, c'est un peu comme demander à une personne extrêmement agile de rester parfaitement immobile pendant vingt minutes pour améliorer son agilité. **L'outil est inadapté à l'objectif.**

Mais — et c'est là que ça devient intéressant — il existe des façons de renouer avec les signaux du corps qui sont parfaitement compatibles avec un cerveau en mouvement, un esprit papillon et en quête de stimulation. Des façons qui ne demandent pas de s'asseoir en silence et qui peuvent s'intégrer dans le flux naturel d'une journée sans créer de friction supplémentaire.

Les murmures avant le cri : apprendre à reconnaître les premiers signaux

La faim qui arrive comme une gifle après des heures de tunnel est presque toujours précédée de signaux plus doux que le cerveau a ignorés, non pas parce qu'ils n'étaient pas là, mais parce que le volume intérieur était trop élevé pour les percevoir. **Réapprendre à entendre ces murmures avant qu'ils ne deviennent des cris**, c'est l'objectif central de ce chapitre.

Ces premiers signaux sont subtils et varient d'une personne à l'autre, mais ils prennent souvent des formes reconnaissables une fois qu'on sait les chercher :

La résistance cognitive

Une légère difficulté de concentration qui s'installe progressivement — pas le brouillard mental profond de la fatigue exécutive, mais une petite résistance dans la pensée, comme si les engrenages tournaient un peu plus lentement.

L'irritabilité sans cause

Une légère irritabilité ou impatience qui surgit sans raison apparente.

La sensation diffuse

Une sensation diffuse dans le ventre qui n'est pas encore douloureuse mais qui crée une vague distraction.

Le regard dans le vide

Un regard qui se perd dans le vide plus fréquemment qu'une heure auparavant.

Ces signaux sont le langage de ton corps avant qu'il ne passe en mode urgence. Ils méritent d'être appris, reconnus et respectés, non pas avec une discipline rigide du type « je mange toutes les trois heures quoi qu'il arrive », mais avec une **curiosité bienveillante** envers ce que ton corps essaie de te communiquer.

Des rappels doux plutôt que des alarmes agressives

Pour un cerveau au câblage différent, les alarmes et les notifications standard sont souvent contre-productives. Une alarme forte et soudaine peut déclencher une réaction de sursaut qui perturbe la concentration, créer une micro-dose de stress, et générer une association négative avec ce qu'elle est censée rappeler.

Ce qui fonctionne mieux, c'est un système de **rappels doux, presque invisibles**, qui s'intègrent dans le flux naturel de la journée sans l'interrompre brutalement. Il existe plusieurs façons de construire ce système selon ce qui correspond le mieux à ta réalité quotidienne :

1

Le rappel ancré à une action existante

Associer le moment de vérifier tes signaux corporels à quelque chose que tu fais déjà régulièrement. Chaque fois que tu termines une session de travail, que tu vas aux toilettes ou que tu changes de pièce, tu prends trois secondes pour poser une question simple à ton corps : « *Comment je me sens physiquement, là, maintenant ?* ». Pas une analyse approfondie. Juste un scan express.

2

L'objet-rappel physique

Quelque chose de visible dans ton environnement qui te ramène régulièrement à ton corps sans aucune technologie. Un grand et beau verre d'eau posé sur ton bureau qui te rappelle de t'hydrater par sa simple présence visuelle. Un bol de fruits sur le comptoir, à hauteur des yeux. Un post-it discret quelque part dans ton champ de vision avec juste une question : « *Ai-je mangé récemment ?* ».

L'outil « Scanner Faim ou Ennui » : remettre de la clarté dans le signal

Même avec les meilleures pratiques d'attention corporelle, il arrive que le signal soit brouillé. Tu ressens quelque chose — une envie, une pulsion, une attirance vers la cuisine — mais tu ne sais pas vraiment si c'est de la vraie faim, de la soif, de l'ennui, de la fatigue, ou autre chose. Dans le brouillard de ce doute, le cerveau prend généralement la décision la plus rapide : manger quand même, juste pour être sûr.

La logique de cet outil est simple et s'appuie sur quelques questions fondamentales :

Question	Ce que ça révèle
Cette sensation est-elle arrivée progressivement ou brutalement ?	La faim physique s'installe lentement, la faim « d'étincelle » frappe d'un coup.
N'importe quel aliment ferait-il l'affaire, ou cherches-tu quelque chose de précis ?	La faim physique est peu sélective, la faim de stimulation est très ciblée.
As-tu bu de l'eau récemment ?	La déshydratation légère imite souvent la faim de façon convaincante ; un verre d'eau bu lentement avant de décider résout ce problème en deux minutes.

- Ces questions ne sont pas là pour te convaincre de ne pas manger. Elles sont là pour t'aider à manger ce dont tu as réellement besoin, au bon moment, avec conscience, sans tomber ni dans l'excès impulsif ni dans la privation punitive.

Renouer avec son corps sans se forcer

Il y a une dimension émotionnelle à tout cela qu'il serait erroné d'ignorer. Beaucoup de personnes avec un cerveau atypique ont développé, au fil du temps et des régimes échoués, une relation distante voire conflictuelle avec leur corps. Un corps perçu comme un obstacle, quelque chose qui trahit, une machine défaillante qui ne coopère pas. Certaines ont appris à l'ignorer pour ne pas avoir à faire face à cette tension.

Renouer avec les signaux du corps n'est donc pas juste un exercice de pleine conscience. C'est parfois un **acte de réconciliation délicat**, qui demande de la douceur et de la patience.

Il ne s'agit pas de tout résoudre d'un coup, mais simplement de commencer à écouter à nouveau, sans jugement sur ce qu'on entend et sans pression sur ce qu'on devrait ressentir.



Écouter sans juger

Commencer à écouter à nouveau, sans jugement sur ce qu'on entend.



Sans pression

Sans pression sur ce qu'on devrait ressentir.



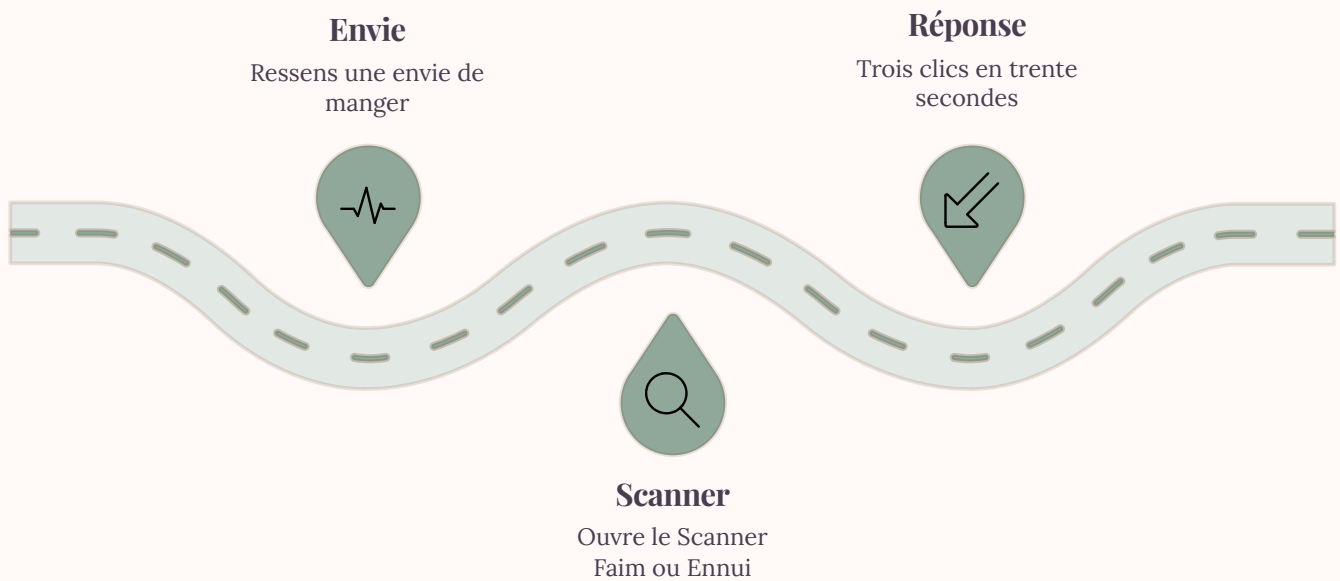
Doucement

Une petite attention à la fois, un signal entendu à la fois, un repas pris au bon moment à la fois.

La ligne directe entre ton cerveau et ton estomac n'est pas cassée. Elle est juste encombrée, parasitée par le bruit d'une vie qui demande beaucoup. Ce chapitre t'invite à commencer à dégager ce bruit, doucement, sans précipitation : une petite attention à la fois, un signal entendu à la fois, un repas pris au bon moment à la fois.

Le fil d'or existe encore. Il attend juste que tu le retrouves.

Passer à l'action avec le Scanner Faim ou Ennui



📎 La prochaine fois que tu ressens une envie de manger sans être certaine de sa nature, ouvre le **Scanner Faim ou Ennui** avant d'ouvrir le réfrigérateur. Trois clics, trente secondes, et une réponse claire sur ce dont ton corps ou ton cerveau a vraiment besoin en ce moment précis.



CHAPITRE 6

Le Sas de Décompression du Soir

Pourquoi 18h est l'heure la plus dangereuse de ta journée — et comment la désamorcer

Il y a un moment précis dans la journée que presque tous les cerveaux au câblage différent connaissent intimement, même s'ils ne lui ont jamais donné de nom. C'est l'instant où tu franchis le seuil de ta porte après une longue journée. La porte se referme derrière toi. Et quelque chose — un mécanisme profond, presque animal — lâche.

Pas doucement. **Brutalement.**

Comme si un élastique, tendu depuis sept heures du matin, venait de claquer d'un coup. Comme si le personnage que tu as incarné toute la journée — souriant, concentré, adapté, fonctionnel — venait de quitter la scène, laissant derrière lui une personne :

Épuisée

Le masque de la journée a tout consommé.

À vif

Les nerfs à fleur de peau, sans filtre.

Affamée

D'une manière qui n'a presque rien à voir avec la nourriture.

Et là, presque systématiquement, ton corps emprunte le même chemin. Direction la cuisine. Ouverture du réfrigérateur. Recherche de quelque chose — n'importe quoi — qui pourrait combler ce vide immense qui vient de se creuser en quelques secondes.

Ce n'est pas un manque de volonté. Ce n'est pas une mauvaise habitude que tu pourrais corriger avec un peu d'effort. C'est le résultat prévisible et quasi mécanique d'un phénomène très précis que ce chapitre va nommer, expliquer et, surtout, désamorcer.

Le coût invisible du masque de la journée

Pour comprendre ce qui se passe à 18h, il faut remonter à 8h du matin, et à toutes les heures qui se sont écoulées entre-temps.

Ce que les autres voient

- Suit le rythme
- Participe aux réunions
- Répond aux e-mails
- Gère ses responsabilités

Ce qu'ils ne voient pas

- L'énergie supplémentaire dépensée pour maintenir sa concentration dans un open space bruyant, où chaque conversation parasite pénètre le champ auditif comme si elle nous était directement adressée.
- L'effort constant de filtrage sensoriel dans des environnements lumineux, sonores et imprévisibles.
- La charge mentale nécessaire pour structurer, planifier et prioriser des tâches que d'autres semblent accomplir sans y penser, tout en gérant l'anxiété latente de craindre d'avoir oublié quelque chose d'important.

Pour un cerveau atypique, chaque journée passée dans un monde conçu pour un câblage standard représente un effort d'adaptation constant et silencieux. Cet effort est invisible de l'extérieur, précisément parce qu'il est réussi.

Les autres ne voient pas le masque. Ce masque social que beaucoup de personnes au cerveau différent portent avec une maestria acquise au fil des années. Ce masque qui dit : « Je vais bien, je suis comme vous, je gère, tout est sous contrôle », alors qu'à l'intérieur, c'est plutôt un tableau de bord avec trop de voyants allumés en même temps.

Porter ce masque a un coût neurologique bien réel. Ce n'est pas une simple métaphore. La chercheuse Devon Price, auteure de *Unmasking Autism*, décrit ce processus d'adaptation sociale permanente comme l'une des sources les plus importantes d'épuisement pour les cerveaux qui fonctionnent différemment. Un épuisement qui s'accumule silencieusement tout au long de la journée et qui ne se manifeste pleinement qu'une fois l'environnement redevenu sûr. C'est-à-dire, chez soi. C'est-à-dire, quand la porte se referme.

Pourquoi le vase déborde exactement à ce moment-là

Ce phénomène présente un paradoxe apparent qui mérite d'être clarifié. Tu pourrais te demander pourquoi c'est précisément dans l'endroit le plus sûr, le plus familier, le plus confortable — chez toi — que le système s'effondre. Ne devrait-il pas plutôt céder au bureau, là où la pression est la plus forte ?

La réponse est non. Et elle est logique.

Le système nerveux d'un cerveau en ébullition fonctionne un peu comme une cocotte-minute. Tout au long de la journée, la pression monte. Mais le couvercle reste en place, car l'environnement professionnel ou social l'exige. Le cerveau mobilise ses ressources pour maintenir la contenance, la fonctionnalité, l'apparence. Il tient bon. Il serre les dents. Il compense.

Puis, tu rentres chez toi. Le couvercle n'est plus nécessaire. L'environnement est sûr. Et la pression accumulée pendant des heures se libère d'un seul coup, sous forme :

Irritabilité

Une réaction émotionnelle soudaine et disproportionnée.

Larmes inexplicables

Le corps libère ce qu'il a retenu toute la journée.

Fatigue soudaine

Une fatigue qui te cloue sur place sans prévenir.

Faim vorace

Une vague qui déferle — mais ce n'est pas une vraie faim.

Cette faim du soir n'est, dans la majorité des cas, pas une faim réelle. C'est un système nerveux qui cherche désespérément à retrouver son calme, un apaisement immédiat, une récompense pour avoir tenu toute la journée. Et la nourriture — rapide, accessible, dopaminergique — est la solution la plus évidente que le cerveau épuisé trouve sur le moment.

La fenêtre critique des dix premières minutes

Les spécialistes du comportement et de la régulation émotionnelle ont démontré que la transition entre deux états — entre l'extérieur et l'intérieur, entre le mode social et le mode repos — est une fenêtre de vulnérabilité particulière. C'est dans ces premières minutes après avoir franchi le seuil que la probabilité de comportements impulsifs est la plus élevée, car le cerveau est simultanément en mode « décharge » et en mode « recherche de récompense ».

- ☐ **Ces dix premières minutes sont la fenêtre critique.** Ce qui s'y passe détermine souvent la tonalité de toute la soirée sur le plan alimentaire.

Si ces 10 minutes sont absorbées par le réfrigérateur...

Le cerveau a reçu sa récompense dopaminergique. Mais c'est une récompense de courte durée, suivie d'une chute, qui en appellera une deuxième, puis une troisième, dans une spirale bien connue.

Si ces 10 minutes sont utilisées différemment...

La soirée se déroule autrement. Pas parfaitement. Pas selon un idéal de discipline. Juste différemment, plus en douceur, avec beaucoup moins de cette frénésie automatique qui n'apporte jamais de réelle satisfaction.

Construire son sas : une transition sur mesure

Un sas de décompression n'est pas un rituel compliqué. C'est une transition intentionnelle – une courte période, de dix à quinze minutes, délibérément placée entre le moment où tu rentres chez toi et celui où tu entres dans la cuisine.

L'objectif de cette transition est simple : permettre au système nerveux de passer du mode « surchauffe » au mode « repos » avant que le cerveau ne cherche à se récompenser avec de la nourriture. Il ne s'agit pas de l'éliminer totalement – c'est impossible et ce n'est pas le but. Il s'agit simplement de créer suffisamment d'espace entre l'impulsion et l'action pour que l'impulsion perde de son intensité.

Ce sas peut prendre des formes très différentes selon les besoins de ton cerveau pour se calmer.



Besoin de mouvement

Pour évacuer la tension accumulée : une courte marche de cinq minutes autour du pâté de maisons, quelques étirements au sol, ou danser seule sur une chanson dans le couloir.



Besoin de silence sensoriel

S'allonger cinq minutes dans une pièce sombre et silencieuse, troquer ses vêtements de travail contre quelque chose de doux, créant ainsi une rupture physique et tactile avec la journée.



Besoin d'un exutoire créatif ou émotionnel

Griffonner quelques lignes dans un carnet, envoyer un message vocal à une amie pour vider son sac, ou écouter une playlist spécifique réservée à ce moment de la journée.

La clé n'est pas ce que tu fais pendant ce sas. La clé, c'est que tu le fasses *avant* d'ouvrir le réfrigérateur. Que tu crées, physiquement et temporellement, cet espace entre l'arrivée et la cuisine.

Le Sablier Hyperfocus comme ancre visuelle

Pour un esprit papillon, la perception du temps est souvent floue et difficile à ancrer. Dix minutes peuvent sembler une éternité ou s'évanouir en un éclair, selon l'état du moment. C'est pourquoi une intention aussi simple que « je prends dix minutes avant de manger » peut échouer, non par manque de volonté, mais parce que le cerveau perd simplement la notion du temps.

C'est précisément le rôle du **Sablier Hyperfocus** dans l'application ALMA. Ce n'est pas une alarme agressive qui sonne au bout d'un temps imparti. C'est un minuteur visuel doux, une animation apaisante qui représente l'écoulement du temps sans urgence, sans pression, sans signal sonore brutal. Tu l'actives en rentrant chez toi. Tu le poses à un endroit visible. Sa simple présence visuelle crée une ancre temporelle qui dit à ton cerveau : « Ce temps est à toi, il est délimité, et quand il sera terminé, tu pourras passer à autre chose. »

Cette ancre visuelle remplit deux fonctions simultanément :

Protège le sas

Elle protège le sas de décompression en lui donnant une forme concrète et visible.

Réduit l'anxiété

Elle réduit l'anxiété de la transition en signalant clairement au cerveau que la récompense — le repas, le canapé, le reste de la soirée — n'est pas annulée. Elle est juste décalée de quelques minutes.

Ce décalage, minime en apparence, change tout dans la pratique.

Des techniques passives pour apaiser le système nerveux

Au-delà de la structure du sas, il existe des techniques concrètes particulièrement efficaces pour un système nerveux en surchauffe. Des techniques qui ne demandent ni effort cognitif, ni concentration soutenue, ni énergie particulière. Ce sont des techniques passives, presque automatiques, qui agissent directement sur le système physiologique de régulation du stress.

1 La respiration physiologique

Il ne s'agit pas d'une technique de méditation complexe, mais simplement d'une double inspiration par le nez suivie d'une longue expiration par la bouche. Le neuroscientifique Andrew Huberman de l'Université Stanford a popularisé cette technique dans ses travaux sur la régulation du stress en temps réel, montrant qu'elle active rapidement le système nerveux parasympathique, celui qui apaise. Deux ou trois cycles suffisent à provoquer un changement physiologique mesurable. Cela prend vingt secondes.

2 Le changement de vêtements comme rituel de transition

Ce geste simple — enlever ce que tu portais au travail et enfiler immédiatement quelque chose de doux, de confortable, de sensoriellement agréable — crée une rupture physique et symbolique avec la journée. Il signale au corps que le mode « surchauffe » est officiellement terminé. Pour un cerveau qui traite les informations sensorielles de manière intense, ce changement tactile peut avoir un effet de décompression immédiat et significatif.

3 La coupure sensorielle préventive

Ne pas allumer la télévision, ne pas consulter les réseaux sociaux, ne pas vérifier ses e-mails professionnels pendant les dix premières minutes. Pour un cerveau déjà en surchauffe sensorielle après une journée entière de stimulations, ajouter immédiatement un nouveau flux d'informations empêche le système nerveux de redescendre. Le silence, même relatif, même imparfait, est une forme active de récupération.

Et si le sas s'effondre quand même ?

Il y a une question qui mérite une réponse honnête : que se passe-t-il les soirs où le sas ne fonctionne pas ? Les soirs où la jauge est si basse, l'épuisement si profond, que même dix minutes de transition semblent une montagne ? Les soirs où tu te retrouves dans la cuisine avant même d'avoir posé ton sac, un paquet ouvert à la main, avec ce sentiment familier de pilote automatique enclenché ?

Ces soirs-là arriveront. Ils feront partie du paysage, surtout au début, et particulièrement lors des semaines difficiles. **La réponse à ces moments n'est pas la culpabilité.** La réponse, c'est le **kit de survie du soir** : un ensemble d'éléments préparés à l'avance pour que même ces moments de pilote automatique soient un peu plus doux, un peu plus nourrissants, et un peu moins dommageables.

Ce kit, tu le prépares un jour où ta jauge est pleine. Il contient des éléments sensoriellement satisfaisants qui répondent à ce que ta bouche recherche à ce moment-là, mais qui sont aussi nourrissants que possible dans ces circonstances. Par exemple :

Noix mélangées

Dans un petit bol déjà prêt.

Chocolat noir

Des carrés à côté d'une mandarine.

Yaourt grec

Avec un filet de miel.

Crackers complets

Avec du beurre de cacahuète.

Ces options ne sont pas parfaites sur le plan nutritionnel, et elles n'ont pas besoin de l'être. Leur seul rôle est d'être là, prêtes, accessibles, et suffisamment satisfaisantes pour interrompre la spirale avant qu'elle ne s'emballe. C'est le pragmatisme bienveillant au service d'un cerveau épuisé — et c'est infiniment plus utile que n'importe quel idéal de perfection alimentaire qui ne tient pas compte de la réalité de ces soirs-là.



CHAPITRE 7

Honorer ses Besoins Sensoriels

Quand ta bouche cherche autre chose que de la nourriture

Il existe une scène que beaucoup de femmes au cerveau atypique ont vécue et que peu de programmes alimentaires prennent la peine d'expliquer. Tu n'as pas vraiment faim — du moins, pas d'une faim ordinaire. Pourtant, tu ressens quelque chose. Une envie précise, presque physique, qui ne concerne ni les calories ni les nutriments. Ce que tu cherches, c'est une sensation.

Croquant

Quelque chose de croquant sous la dent.

Fondant

Ou au contraire, quelque chose de fondant, de lisse, de chaud et d'enveloppant.

Une texture particulière que ton système nerveux réclame avec une insistance que tu ne saurais expliquer rationnellement.

Et parce que personne ne t'a jamais dit que cette demande était légitime — parce que le monde de la nutrition parle de macronutriments et de portions, mais rarement de textures et de températures — tu as probablement interprété cette envie comme une faiblesse. Un caprice. Quelque chose à combattre plutôt qu'à écouter.

Ce chapitre est là pour te dire le contraire. Ces besoins sensoriels ne sont pas des caprices. Ils sont des messages précis d'un système nerveux qui cherche à se réguler. Les comprendre — vraiment les comprendre — est l'une des clés les plus puissantes et les moins connues pour retrouver une relation apaisée avec la nourriture.

Le système nerveux qui parle par la bouche

Pour saisir pourquoi les textures et les températures jouent un rôle aussi central dans l'alimentation d'un cerveau au câblage différent, il faut comprendre un point essentiel sur la façon dont ce type de cerveau gère ses états internes.

Un système nerveux en surchauffe — celui qui a traversé une journée dense, bruyante, cognitivement exigeante — cherche en permanence des moyens de revenir à un état d'équilibre. Ce processus de retour à l'équilibre s'appelle la **régulation sensorielle**, et il est aussi naturel et nécessaire que la respiration. Tout le monde le fait, consciemment ou non.



Tambouriner

Certaines personnes tambourinent des doigts sur leur bureau.



Se balancer

D'autres se balancent légèrement en lisant.



Mâcher

D'autres encore font tourner un stylo entre leurs doigts ou mâchent le capuchon d'un crayon.

Ces comportements ne sont pas des tics nerveux sans signification. Ce sont des stratégies de régulation sensorielle — des façons pour le système nerveux d'utiliser des informations sensorielles précises pour se stabiliser. Et la bouche, avec sa concentration extraordinaire de terminaisons nerveuses, est l'un des outils de régulation sensorielle les plus puissants du corps humain.

L'acte de mâcher, en particulier, a un effet physiologique direct sur le système nerveux. Des recherches menées notamment au Japon sur la mastication et la régulation du stress ont montré que cette action :

Active le parasympathique

Active le système nerveux parasympathique
– celui qui calme et apaise.

Réduit le cortisol

Réduit les niveaux de cortisol, l'hormone associée au stress.

- ☐ Ce n'est pas un hasard si tant de personnes au système nerveux en surchauffe se retrouvent à grignoter de façon compulsive en situation de pression. Ce n'est pas de la gourmandise. C'est de l'autorégulation.

Le langage des textures

Chaque texture alimentaire communique quelque chose de différent au système nerveux. Une fois que tu commences à décoder ce langage, les envies qui semblaient aléatoires ou incompréhensibles révèlent leur logique profonde.

Le croquant

Le **croquant** est probablement la texture la plus puissante en matière de régulation sensorielle. L'action de croquer quelque chose de ferme déclenche une stimulation proprioceptive intense dans la mâchoire, avec un effet quasi immédiat sur un système nerveux en surchauffe.

- Une carotte
- Une pomme
- Des craquelins
- Des noix

C'est pourquoi l'envie de croustilles ou de biscuits secs frappe avec une telle force dans les moments de tension ou d'anxiété : le cerveau cherche précisément cette stimulation mécanique intense pour se réguler. La bonne nouvelle, c'est que le croquant n'appartient pas exclusivement aux aliments ultra-transformés. Les options suivantes offrent toutes la même stimulation sensorielle dans un format beaucoup plus nourrissant :

- Une pomme coupée en quartiers
- Du céleri avec du houmous
- Des amandes grillées
- Des galettes de riz

Le fondant et le lisse

Le **fondant** et le **lisse** répondent à un besoin différent. Quand le système nerveux est non pas en surchauffe, mais en état d'épuisement profond – cette fatigue qui va au-delà du simple manque de sommeil et qui touche à quelque chose de plus fondamental – c'est souvent vers les textures douces et enveloppantes que le corps se tourne.

- La purée
- Le yogourt
- Le chocolat qui fond lentement
- La soupe chaude et crémeuse

Ces textures ont un effet apaisant qui s'apparente presque à un câlin physique pour le système nerveux. Elles demandent peu d'effort masticatoire, n'agressent pas les sens et glissent doucement. Pour un cerveau à bout, elles représentent le chemin de la moindre résistance sensorielle, ce qui a une valeur réelle.

Chaud, froid : deux signaux opposés

Le chaud

Le **chaud** mérite une mention particulière. La chaleur d'un aliment ou d'une boisson a un effet direct sur le système nerveux parasympathique.

- Une tasse de bouillon chaud
- Une soupe
- Un thé

Au-delà de leur valeur nutritive, ils délivrent une information sensorielle thermique que le corps interprète comme un signal de sécurité. C'est un mécanisme profondément ancré dans notre biologie, la chaleur étant associée à :

- l'abri
- la protection
- le foyer

Pour un cerveau dont le système nerveux est en alerte, cette information thermique peut faire redescendre la tension de façon significative.

Le froid

Le **froid**, à l'inverse, est souvent recherché dans les états de bouillonnement intérieur intense, ces moments où le cerveau tourne si vite qu'il devient difficile de le ralentir. Le froid d'un verre d'eau glacée, d'un sorbet ou d'un fruit sorti du réfrigérateur crée une interruption sensorielle vive qui peut agir comme une réinitialisation partielle du système nerveux.

Une technique d'ancrage sensoriel recommandée dans certaines approches thérapeutiques de régulation émotionnelle consiste d'ailleurs à tenir des glaçons dans ses mains ou à se passer de l'eau froide sur le visage pour interrompre un état de surchauffe intense. Le froid dans la bouche joue un rôle similaire.

Construire sa liste de « Safe Foods » sans culpabilité

La notion de « Safe Foods » – ces aliments refuges vers lesquels certains cerveaux se tournent instinctivement parce qu'ils sont prévisibles, familiers et sensoriellement cohérents – est souvent mal comprise par l'entourage et parfois par les personnes concernées elles-mêmes. Elle est perçue comme une rigidité alimentaire problématique, un manque d'ouverture, quelque chose à corriger.

- ❑ En réalité, avoir des « Safe Foods » est une stratégie de régulation sensorielle parfaitement valide. Ces aliments sont rassurants non pas parce qu'ils sont « meilleurs » que les autres, mais parce que leurs caractéristiques sont connues et prévisibles.

Texture

Goût

Température

Aspect

Pour un esprit papillon – un cerveau qui traite les stimulations sensorielles de façon intense et qui peut être déstabilisé par une texture inattendue, un goût surprenant ou une consistance changeante – la prévisibilité alimentaire est une forme de sécurité.

La clé n'est pas d'éliminer les « Safe Foods » au nom d'une variété alimentaire théorique. Elle est de construire une liste de « Safe Foods » qui soit à la fois sensoriellement satisfaisante et suffisamment nourrissante pour soutenir le corps. Ce n'est pas un compromis, mais une réconciliation entre les besoins du système nerveux et ceux du corps, réunis dans les mêmes aliments.

→ **En surchauffe**

Que recherches-tu quand tu es en surchauffe ?

→ **Épuisée**

Quand tu es épuisée ?

→ **Anxieuse**

Quand tu es anxieuse ?

→ **En quête de réconfort**

Quand tu as besoin de réconfort ?

Ne jamais forcer la machine

Une pratique courante dans certains programmes alimentaires consiste à s'exposer progressivement aux aliments non appréciés, à forcer l'élargissement du répertoire alimentaire et à traiter les aversions sensorielles comme des obstacles à surmonter par la volonté. Pour certains cerveaux, cette approche peut fonctionner dans un contexte très encadré et progressif. Pour beaucoup de cerveaux en ébullition, elle est simplement une source de stress supplémentaire qui aggrave la relation à la nourriture au lieu de l'améliorer.

Forcer son cerveau à accepter une texture qu'il rejette viscéralement n'est pas un acte de courage nutritionnel. C'est une forme de violence infligée à un système nerveux qui envoie un signal clair. Et un système nerveux que l'on force régulièrement à ignorer ses propres signaux devient, avec le temps, encore plus réactif, plus rigide et plus difficile à apaiser.

L'approche de la force

S'exposer de force aux textures rejetées.
Traiter les aversions comme des obstacles à surmonter par la volonté. Ignorer les signaux du système nerveux.

L'approche proposée ici

L'approche proposée ici est l'exact opposé de la force. C'est une approche d'écoute et de respect — non pas un respect passif qui consisterait à céder à toutes les envies sans discernement, mais un respect actif qui consiste à entendre le signal, à l'identifier et à y répondre de la façon la plus nourrissante et satisfaisante possible dans les circonstances données.

Parfois, la texture que le système nerveux réclame se trouve dans un aliment très nourrissant. D'autres fois, elle se trouve dans quelque chose de moins parfait sur le plan nutritionnel. Et parfois, la décision la plus sage est de satisfaire le besoin sensoriel avec l'aliment disponible le plus adapté, sans drame ni culpabilité, et de passer à autre chose.

La Matrice des « Safe Foods » comme boussole personnelle

La Matrice des « Safe Foods » dans l'application ALMA est conçue pour être exactement cela : une boussole personnelle, pas un régime. Elle te permet de :

1 Cartographier

Cartographier tes préférences sensorielles selon tes états.

2 Construire ta liste

Construire ta liste d'aliments refuges nourrissants organisée par texture et par température.

3 Retrouver instantanément

La retrouver instantanément dans les moments où ton cerveau n'a plus l'énergie de décider.

- ☐ Quand tu arrives en cuisine avec ce signal sensoriel précis – **« j'ai besoin de quelque chose de croquant »** ou **« je veux quelque chose de chaud et de doux »** – l'outil te propose immédiatement des options issues de ta liste personnelle qui correspondent à cette demande. Aucune réflexion supplémentaire. Aucune décision à prendre. Juste une réponse directe à un besoin réel, avec des aliments que tu as toi-même choisis dans un moment de clarté.

Ton corps sait ce dont il a besoin

Ce chapitre se résume peut-être à une seule idée, simple et profonde à la fois : ton corps sait ce dont il a besoin. Il ne parle pas toujours le langage de la nutrition conventionnelle, celui des calories ou des macronutriments. Il parle en :

Textures

Températures

Sensations

Apprendre à l'entendre dans ce langage-là, sans le forcer à parler autrement, est l'un des actes les plus bienveillants que tu puisses poser envers toi-même.



CHAPITRE 8

Transformer sa Santé en Quête Épique

Utiliser la puissance de l'hyperfocus au service de ton corps

Il y a quelque chose que les cerveaux atypiques font avec une facilité déconcertante — une chose que beaucoup de gens leur envieraient s'ils en comprenaient vraiment la nature. Quand un sujet les passionne, qu'une activité les captive ou qu'un projet leur semble authentiquement stimulant et nouveau, ils sont capables de s'y plonger avec une intensité et une concentration que peu de cerveaux neurotypiques peuvent égaler. Les heures disparaissent. La fatigue s'évapore. Le monde extérieur cesse d'exister. Tout ce qui reste, c'est cette chose fascinante qui absorbe chaque fibre de leur attention.

C'est ce que l'on appelle l'**hyperfocus** : cet état de concentration totale et presque involontaire qui représente l'une des caractéristiques les plus puissantes d'un cerveau en ébullition. Et c'est, paradoxalement, l'une des ressources les plus sous-exploitées dans le domaine de la santé et du bien-être.

Et si, au lieu de te battre contre la nature de ton cerveau pour lui imposer des routines de santé rigides et ennuyeuses, tu utilisais sa tendance naturelle à l'hyperfocus pour transformer ces mêmes routines en quelque chose de réellement captivant ?

Et si prendre soin de ton corps pouvait ressembler moins à une corvée disciplinée et plus à une aventure dans laquelle ton cerveau voudrait s'immerger de lui-même ? Par exemple :

Manger sainement

Bouger

Prendre soin de ton corps

Ce n'est pas de la pensée magique. C'est de la conception comportementale intelligente. Et cela s'appelle la **gamification**.

Pourquoi la discipline rigide provoque un court-circuit

Avant d'explorer ce que la gamification peut offrir, il faut comprendre précisément pourquoi son opposé ne fonctionne pas pour un cerveau au câblage différent. Non parce que ce cerveau serait paresseux ou incapable, mais parce qu'il est conçu pour répondre à la nouveauté, à la stimulation et à la récompense immédiate d'une manière qui rend les systèmes rigides structurellement incompatibles avec son fonctionnement. Ces systèmes incluent :

La discipline stricte

Les règles inflexibles

Les programmes militaires

Un programme alimentaire classique exige de répéter les mêmes actions, de la même façon, au même moment, indéfiniment. Pour un cerveau neurotypique, cette répétition crée progressivement une habitude automatique ; le comportement finit par s'exécuter sans effort, presque inconsciemment. Pour un cerveau en ébullition, cette même répétition engendre quelque chose de très différent : **un ennui profond**. Et l'ennui, pour ce type de cerveau, n'est pas un état neutre et tolérable. C'est une forme de souffrance active qui déclenche une recherche immédiate de stimulation — n'importe laquelle, pourvu qu'elle soit nouvelle et intense.

C'est pourquoi tant de personnes au cerveau différent excellent dans les premières semaines d'un nouveau programme – la nouveauté elle-même est stimulante, le cerveau s'y engage avec enthousiasme – et flanchent précisément au moment où les habitudes commencent à se stabiliser et où la routine s'installe. Ce n'est pas un manque de sérieux. C'est le cerveau qui cesse d'être nourri par ce qu'on lui propose.

- ❑ La solution n'est donc pas de trouver plus de discipline. C'est de concevoir un système dans lequel la nouveauté et la stimulation sont intégrées structurellement, et où le cerveau trouve toujours quelque chose d'assez intéressant pour rester engagé.

Ce que la science du jeu nous apprend sur la motivation

Les concepteurs de jeux vidéo savent quelque chose d'essentiel sur la motivation humaine que les créateurs de programmes de santé ont mis beaucoup de temps à comprendre. Ils savent que l'engagement durable ne vient ni de la peur de l'échec, ni de la punition. Il naît d'une combinaison précise de trois éléments :

1

Objectifs clairs et atteignables

Des cibles précises, accessibles, qui donnent une direction sans écraser.

2

Retours immédiats et visibles

Des signaux concrets sur les progrès accomplis, en temps réel.

3

Progression constante

Un niveau de défi légèrement au-dessus du confort actuel – assez difficile pour être stimulant, mais pas au point d'être décourageant.

Cette combinaison correspond à ce que le chercheur **Mihaly Csikszentmihalyi** a décrit dans ses travaux sur l'état de flux — cet état d'engagement optimal où une personne est suffisamment défiée pour rester concentrée, mais suffisamment compétente pour ne pas être submergée. Dans cet état, la notion d'effort disparaît. L'action se produit naturellement, avec plaisir, sans que la volonté ait à intervenir constamment pour maintenir le cap.

Les jeux vidéo produisent cet état de flux de façon quasi industrielle. Et les cerveaux au câblage différent y sont particulièrement sensibles, car ils répondent mieux que quiconque aux récompenses immédiates, à la progression visible et à la nouveauté constante que les bons jeux offrent en abondance.

Transformer ses routines en mini-quêtes

Corvée vs. Quête

La différence entre une corvée et une quête ne réside pas dans l'action elle-même, mais dans le **cadre narratif** où elle s'inscrit. Boire deux litres d'eau par jour est une corvée — une obligation abstraite sans histoire ni enjeu. Compléter la quête "*Hydratation du Guerrier*" en remplissant une belle bouteille transparente le matin et en la vidant avant le soir est exactement la même action, mais inscrite dans un récit qui lui donne du sens, de la visibilité et une petite dose de satisfaction à son accomplissement.

La gamification de la santé ne signifie pas télécharger une application qui te donne des badges pour avoir bu de l'eau. Elle implique de repenser fondamentalement la façon dont tu te représentes mentalement tes actions de santé quotidiennes, en les transformant de corvées à accomplir en **quêtes à relever**.

Cela peut sembler enfantin, et c'est précisément le but. Le cerveau en ébullition n'a pas besoin de faire semblant d'être un adulte sérieux qui s'impose des disciplines austères. Il a besoin d'un système qui parle son langage : celui de l'aventure, de la progression, de la découverte et de la récompense.

Concrètement, cela peut prendre de nombreuses formes selon ce qui résonne le plus avec ta personnalité et tes centres d'intérêt. Voici quelques exemples :



Un système de niveaux

Chaque semaine de pratique régulière fait monter d'un niveau, et chaque niveau débloque une nouvelle récompense non alimentaire choisie à l'avance.



Un système de quêtes journalières

Une liste courte de deux ou trois micro-actions de santé présentées comme des missions à accomplir, avec une case à cocher ou un symbole à colorier une fois la tâche terminée.



Le concept de personnage à développer

Chaque action de soin envers son corps renforce un avatar dont les attributs correspondent à des qualités réelles ressenties physiquement.

Le pouvoir des récompenses immédiates et douces

L'un des éléments les plus importants de tout système de gamification efficace pour un cerveau au câblage différent est la **temporalité de la récompense**. Les bénéfices réels d'une alimentation équilibrée se déploient sur des semaines et des mois. C'est précisément le problème. Un cerveau câblé pour le présent, pour l'immédiateté, pour la récompense instantanée, ne peut pas s'appuyer sur ces bénéfices lointains comme source de motivation quotidienne. Ils sont trop abstraits, trop distants, trop hypothétiques pour alimenter l'action du moment. Ces bénéfices incluent :



Plus d'énergie



Une meilleure clarté mentale



Une silhouette transformée

C'est pourquoi le système de gamification doit intégrer des **récompenses immédiates** : de petites victoires visibles et satisfaisantes qui surviennent dans les minutes ou les heures qui suivent l'action, pas dans des mois. Ces récompenses doivent être choisies à l'avance, dans un moment de clarté, et être authentiquement désirables – pas des choses que tu penses devoir vouloir, mais celles qui te font réellement envie.

Elles peuvent être minuscules, par exemple :

- Un autocollant brillant posé sur un carnet
- Le plaisir de colorier une case dans un suivi visuel
- Cinq minutes supplémentaires d'une activité que tu aimes
- Un message envoyé à une amie pour partager une petite victoire
- Un moment de fierté silencieuse devant le miroir, célébré consciemment

☐ Ces micro-récompenses peuvent sembler dérisoires comparées à l'ampleur des objectifs à long terme. Mais leur rôle n'est pas de remplacer ces objectifs ; il est de **maintenir le feu allumé** jusqu'au moment où les grands bénéfices se manifesteront.

Célébrer les petites victoires comme des grandes

Beaucoup de personnes au cerveau différent ont une forte tendance à **minimiser leurs réussites** et à amplifier leurs échecs. Une journée de pilote automatique alimentaire catastrophique pèse lourd dans la mémoire. Une semaine de choix cohérents et bienveillants passe presque inaperçue, noyée dans l'attente impatiente de résultats plus visibles.

Cette asymétrie est destructrice pour la motivation à long terme. La gamification offre un antidote direct : elle crée des structures visuelles qui rendent les victoires visibles, concrètes et permanentes, les rendant impossibles à minimiser ou à oublier parce qu'elles sont là, sous les yeux, comptabilisées et célébrées.

Le Tracker Gamifié

Fonctionne dans un seul sens : il enregistre **ce que tu as fait**, jamais ce que tu n'as pas fait. Chaque case coloriée est une victoire permanente.

Les suivis classiques

Punissent visuellement les jours manqués avec des cases vides et des séries brisées – créant un effondrement visuel de la progression.

Le **Tracker d'Habitudes Gamifié du bonus 4** est conçu exactement dans cet esprit. Les jours sans action ne laissent pas de trace négative ; ils sont simplement neutres, sans drame, sans effondrement visuel de la progression. Car les jours sans action font partie du voyage, et ils n'annulent pas ce qui a été construit avant eux.

L'hyperfocus au service du métabolisme

Il y a une dernière dimension à explorer dans ce chapitre, qui touche directement à la façon dont l'hyperfocus peut devenir un **allié actif** dans ta relation à la santé. Quand un cerveau en ébullition entre en état d'hyperfocus sur un sujet lié à la santé, il peut développer en très peu de temps une compréhension et un engagement qui dépassent de loin ce que des semaines de discipline forcée auraient pu produire. Ces sujets peuvent inclure :



La composition des aliments



Le fonctionnement du système nerveux





Les mécanismes de la récupération



La biologie du sommeil

Cet hyperfocus ne se commande pas. Mais il peut être cultivé en nourrissant régulièrement la curiosité plutôt qu'en imposant des règles. En rendant le sujet de ta santé authentiquement fascinant — en explorant ses mécanismes, en comprenant le "pourquoi" derrière chaque pratique, en faisant des connexions entre ce que tu ressens et ce qui se passe biologiquement — tu crées les conditions dans lesquelles l'hyperfocus peut naturellement s'allumer.

Ce n'est plus toi qui forces ton cerveau à s'occuper de ta santé. C'est ton cerveau qui *veut* s'en occuper, parce qu'il a trouvé dans ce sujet quelque chose d'assez riche, complexe et nouveau pour mériter son attention totale.

  **Bonus 4 — Le Tracker d'Habitudes Gamifié** : Un PDF à colorier spécialement conçu pour un cerveau en ébullition — sans séries à maintenir, sans cases vides punitives, juste un espace visuel et joyeux pour rendre chaque petite victoire permanente et visible. À retrouver à la fin de ce guide.



CHAPITRE 9

Apprivoiser les Tempêtes Nocturnes

Ce que ton corps réclame vraiment quand la nuit tombe

Il est 22h. La journée est officiellement terminée. Les obligations sont remplies, les écrans devraient être éteints, le corps devrait se préparer au repos. Et pourtant, quelque chose se passe. Une vague monte — discrètement d'abord, puis avec une insistance de plus en plus difficile à ignorer. Une envie précise, intense, presque urgente. Pas de n'importe quoi. De quelque chose qui :

Récompense

Une satisfaction immédiate après une longue journée d'efforts.

Console

Un baume pour les tensions accumulées et les émotions non traitées.

Comble

Un espace dont tu ne saurais même pas décrire les contours.

Tu connais cette vague. Tu l'as peut-être combattue des centaines de fois avec des résultats variables. Certains soirs, tu tiens. D'autres, elle t'emporte. Et le lendemain matin, ce n'est pas tant la nourriture consommée qui pèse que le sentiment de n'avoir pas eu le choix — d'avoir été emportée par quelque chose de plus fort que toi, encore une fois, sans vraiment comprendre pourquoi.

Ce chapitre est là pour que tu comprennes enfin la raison. Pas pour te donner une liste de règles supplémentaires à respecter le soir. Pas pour ajouter une couche de vigilance à une journée qui en a déjà trop exigé. Mais pour nommer ce qui se passe avec suffisamment de précision pour que tu puisses y répondre avec intelligence et compassion, plutôt qu'avec honte et résignation.

La chimie secrète de l'appel nocturne

Pour comprendre pourquoi les envies nocturnes sont si puissantes – souvent plus que toutes les résolutions prises dans la journée – il faut regarder ce qui se passe biologiquement dans le corps et le cerveau une fois la nuit tombée.

La glycémie

1

Après une journée où les repas ont peut-être été irréguliers – sautés par manque de temps, décalés par une session d'hyperfocus, réduits à leur minimum par une jauge d'énergie trop basse pour cuisiner – le taux de sucre dans le sang peut se retrouver en fin de soirée dans un état de relative instabilité. Un taux glycémique bas envoie au cerveau un signal d'urgence énergétique clair. Et ce signal, amplifié par la fatigue, se traduit presque toujours par une envie intense et soudaine de sucre rapide : la forme d'énergie la plus immédiatement disponible que le cerveau connaisse.

La chute de sérotonine

2

La sérotonine joue un rôle crucial dans la régulation de l'appétit et du comportement alimentaire nocturne. Ses niveaux suivent naturellement le rythme circadien : ils sont plus bas en fin de journée et en soirée. Pour un esprit papillon, cette baisse naturelle de sérotonine vient s'ajouter à l'épuisement accumulé de la journée et à la chute dopaminergique qui suit le retrait du masque social. Le résultat est un état de manque biochimique réel, que le cerveau cherche à compenser par les sources les plus rapides de sérotonine et de dopamine disponibles – les aliments sucrés et riches en glucides.

L'épuisement exécutif

1

Tout au long de la journée, ton cerveau a exercé un contrôle constant sur ses impulsions, ses réactions, ses comportements. Ce contrôle est cognitivement coûteux. Le soir, quand les ressources de ce contrôle sont épuisées, la capacité à résister aux impulsions alimentaires s'effondre proportionnellement. Ce n'est pas une coïncidence si les envies nocturnes sont les plus difficiles à traverser : c'est le moment de la journée où les ressources de régulation sont structurellement au plus bas.

- ☐ Ces trois mécanismes combinés créent une **tempête biologique** qui n'a rien à voir avec un manque de volonté. Comprendre cette chimie ne résout pas tout d'un coup, mais cela transforme radicalement le regard que tu portes sur ces moments : de la honte vers la compréhension, de l'autocritique vers la stratégie.

Reconnaître les signaux avant-coureurs de la tempête

Comme toutes les tempêtes, celle-ci s'annonce avant d'éclater. Elle a des signaux précurseurs que tu peux apprendre à reconnaître, non pas pour les combattre avec force, mais pour les accueillir avec préparation.

Une agitation diffuse



Le premier signal est souvent une agitation diffuse qui s'installe en soirée sans raison apparente. Une difficulté à se poser, à se concentrer sur quoi que ce soit, une envie de faire quelque chose sans savoir quoi. Le cerveau en manque de stimulation commence à chercher, et la cuisine est souvent le premier endroit vers lequel cette recherche se dirige.

Une irritabilité légère ou une tristesse douce



Ce sentiment de mélancolie de fin de journée, que beaucoup de cerveaux atypiques connaissent bien, correspond précisément à cette baisse naturelle de sérotonine et de dopamine en soirée. Cette émotion n'appelle pas nécessairement une analyse profonde, mais plutôt une réponse douce et pratique.

Une fixation mentale sur un aliment précis



Pas une faim générale, mais une pensée récurrente et de plus en plus insistante sur quelque chose de spécifique. Du chocolat. Des chips. Du pain grillé avec du beurre. Quand cette fixation apparaît, la tempête est proche. Pas encore là, mais proche.

Reconnaître ces expressions de ton cerveau à ce stade précoce est une fenêtre d'opportunité. Non pour se priver — la privation dans cet état aggrave la tension plutôt qu'elle ne la résout — mais pour intervenir avec quelque chose qui répond au vrai besoin sous-jacent avant que la vague n'atteigne son intensité maximale.

Ancrer ses pieds dans le sol quand la vague arrive

Il existe des techniques d'ancrage sensoriel qui peuvent interrompre ou atténuer une vague d'envie nocturne intense, non pas en la réprimant, mais en redirigeant l'attention du cerveau vers des stimulations sensorielles alternatives suffisamment fortes pour court-circuiter l'impulsion alimentaire.



Le froid tactile immédiat

Passer de l'eau froide sur le visage et les poignets, tenir un verre d'eau glacée à deux mains, poser les pieds nus sur un sol froid. Le froid crée une interruption sensorielle vive qui ramène le cerveau dans le présent physique et stoppe momentanément la fixation mentale sur la nourriture. C'est une réinitialisation partielle, rapide, accessible à tout moment.



La stimulation orale non alimentaire

Un chewing-gum à la saveur intense, une infusion chaude et parfumée bue lentement et consciemment, un carré de chocolat noir à très fort pourcentage de cacao savouré avec une attention totale plutôt qu'avalé distraitement.



Le mouvement physique bref et intense

Pas une séance de sport. Mais dix sauts sur place, trente secondes de marche rapide dans l'appartement, quelques étirements vigoureux. Le mouvement déclenche une libération immédiate d'endorphines et modifie le cocktail neurochimique du moment. Il interrompt aussi le schéma comportemental automatique qui mène du canapé au placard sans escale.



La micro-immersion narrative

Ouvrir un livre physique, démarrer un épisode d'une série bien connue et réconfortante, écouter un podcast engageant. Pour un cerveau au câblage différent, l'immersion dans une histoire peut être aussi efficace qu'une récompense alimentaire pour apaiser l'agitation nocturne, et ses effets durent bien plus longtemps.

Le kit de survie nocturne : préparer le terrain avant la tempête

La stratégie la plus efficace pour traverser les tempêtes nocturnes n'est pas celle que tu construis au moment où la vague arrive, mais celle que tu as **préparée en avance**, dans un moment de calme, quand ta jauge d'énergie était suffisamment haute pour penser clairement.

Ce kit de survie nocturne est un ensemble d'éléments physiquement présents dans ton environnement – pas dans ta tête, ni dans une liste mentale, mais réellement là, visibles et accessibles.

Une option alimentaire de décompression

Sensoriellement satisfaisante et suffisamment nourrissante pour stabiliser la glycémie sans déclencher de spirale impulsive. Par exemple : quelques noix de cajou et deux ou trois carrés de chocolat noir, un yaourt grec avec une cuillère de miel et quelques noix, ou une petite banane avec du beurre d'amande.

Une activité de substitution immédiatement disponible

Quelque chose de physiquement accessible, déjà préparé, qui demande zéro décision. Par exemple : un carnet de dessin posé sur la table basse, une playlist nocturne déjà créée sur le téléphone, un roman commencé posé sur le coussin du canapé. Ces éléments doivent être là, prêts, sans que tu aies à les chercher au moment où la tempête frappe.

Une ancre de rappel bienveillant

Quelque chose de simple qui te rappelle, dans ce moment précis, que tu n'es pas en train de faillir. Une phrase courte notée sur un post-it quelque part de visible. Juste un rappel doux : « *C'est une vague, elle va passer, tu vas bien.* »

L'art de l'amnésie bienveillante

La pratique de l'amnésie bienveillante

Il y a les soirs où la tempête passe. Et il y a ceux où elle ne passe pas, où toutes les stratégies du monde ne changent rien au fait que tu es humaine, épuisée, et que ton cerveau a eu besoin de ce dont il avait besoin.

Ces soirs-là arrivent. Ils feront partie du paysage aussi longtemps que tu vivras avec ce cerveau, c'est-à-dire toujours. La question la plus importante n'est pas comment les empêcher à tout prix, mais **ce que tu fais le lendemain matin.**

Ce que cela signifie concrètement

Non pas l'oubli irresponsable de ce qui s'est passé, mais la décision consciente de ne pas laisser un soir difficile contaminer le lendemain. De laisser la soirée de la veille exactement là où elle appartient – dans le passé, terminée, close – et de commencer la nouvelle journée avec une ardoise propre, sans le poids du jugement accumulé.

Cette pratique n'est pas de la complaisance envers soi-même, c'est de la stratégie pure.

Chaque matin passé à ruminer la soirée précédente est un matin dont l'énergie – déjà limitée – est consommée par la honte plutôt qu'investie dans le présent.

C'est une ressource gaspillée qui aurait pu servir à :

01

Faire un choix aligné au petit-déjeuner

02

Prendre soin de soi dans la journée qui commence

03

Avancer plutôt qu'à reculer

☐ **L'ardoise se remet à zéro chaque matin.** Non parce que ce qui s'est passé la veille n'avait pas d'importance, mais parce que ce qui se passe aujourd'hui en a davantage.



CHAPITRE 10

La Constance Flottante

Le tout ou rien n'existe plus

Il y a une pensée que presque toutes les femmes au cerveau atypique ont eue, à un moment ou à un autre, dans le contexte d'un programme alimentaire ou d'une tentative de prendre soin d'elles-mêmes. Elle survient toujours de la même façon : brutalement, sans prévenir, souvent déclenchée par un événement objectivement minuscule.

Un repas qui déraile.

Une soirée qui s'emballe.

Un matin où la jauge d'énergie est trop basse pour respecter le programme planifié.

Et cette pensée murmure, avec une conviction absolue et une cruauté tranquille :

« **foutu pour foutu** ».

Trois mots. Et pourtant, ils ont probablement saboté plus de tentatives sincères de prendre soin de soi que n'importe quel obstacle extérieur.

D'où vient la pensée « foutu pour foutu » ?

Pour déconstruire efficacement un mécanisme, il faut d'abord en comprendre l'origine. La pensée « foutu pour foutu », que les chercheurs en psychologie comportementale nomment l'« **effet de violation de l'abstinence** » (un terme identifié dans les années 1980 par les chercheurs Marlatt et Gordon dans leurs travaux sur les comportements addictifs), n'est pas une faiblesse de caractère. C'est une réponse cognitive prévisible à un ensemble de règles trop rigides.

Voici comment elle fonctionne. Tu établis une règle, qu'elle soit implicite ou explicite :

« **Je ne mange plus de sucre** »

« **Je fais du sport tous les jours** »

« **Je prépare mes repas à l'avance chaque semaine** »

Cette règle est formulée en termes absolus, sans espace pour la variation ni tolérance pour l'imperfection. Et lorsque, inévitablement, la règle est enfreinte une première fois, une réaction particulière se produit dans le cerveau.

Plutôt que d'évaluer cette transgression pour ce qu'elle est — un écart ponctuel et infime dans le grand schéma des choses —, le cerveau la traite comme la preuve définitive d'un échec systémique. La règle est brisée. Et dans cette logique binaire, une règle brisée équivaut à une règle inexistante. S'il n'y a plus de règle, il n'y a plus de raison de se retenir. Et puisque tout est déjà raté, autant aller jusqu'au bout.

C'est le glissement classique du biscuit mangé à 15h qui se transforme en la boîte entière avalée avant 18h. Non par gourmandise ou par faiblesse, mais en vertu d'une logique interne parfaitement cohérente dans un cadre du « tout ou rien ».

Le problème, ce n'est pas toi. C'est le système.

Pourquoi le cerveau neuroatypique est-il particulièrement vulnérable ?

N'importe qui peut tomber dans le piège du tout ou rien. Mais les cerveaux au câblage différent y sont structurellement plus exposés, pour plusieurs raisons qui méritent d'être clairement identifiées.

La tendance naturelle à la pensée extrême

Un cerveau neuroatypique traite souvent les situations en termes de contraires : extraordinaire ou catastrophique, hyperfocus total ou désengagement complet, enthousiasme débordant ou indifférence absolue. Cette façon de percevoir le monde a ses avantages, car elle génère de la passion, de l'intensité et une capacité à s'investir pleinement. Cependant, appliquée à l'alimentation et au soin de soi, elle crée une oscillation permanente entre des pics d'engagement parfait et des effondrements complets, sans jamais trouver la zone médiane où se construit un changement durable.

La relation complexe avec le temps

Pour un esprit papillon, le passé et le futur ont souvent une présence moins tangible que le présent immédiat. Ce qui s'est passé hier semble lointain et abstrait ; ce qui pourrait arriver dans un mois est encore plus flou. Seul l'instant présent est pleinement réel. Cette perception du temps rend difficile la prise de recul qui permettrait de relativiser un faux pas et de le voir pour ce qu'il est : un point parmi des centaines, sans pouvoir sur la trajectoire globale, à moins qu'on ne lui en accorde.

L'intensité émotionnelle

Pour un cerveau hypersensible, un écart alimentaire n'est pas un événement neutre. Il s'accompagne souvent d'une vague de honte, de déception ou de sentiment d'échec, vécue avec une intensité disproportionnée. Dans cet état, la pensée « foutu pour foutu » n'est pas une conclusion logique, mais un soulagement pervers, une permission de relâcher une tension devenue insupportable.

Ce qu'est vraiment la constance — et ce qu'elle n'est pas

Dans l'imaginaire collectif, la constance ressemble à une ligne droite ascendante sur un graphique : une progression régulière, sans interruption ni recul. Cette image est non seulement irréaliste pour tout être humain, mais elle est particulièrement toxique pour un cerveau dont l'énergie fluctue naturellement par vagues plutôt que sur un plateau stable.

La vraie constance ne ressemble pas à une ligne droite, mais à une rivière. Une rivière qui avance inexorablement, mais qui serpente, ralentit dans certains passages, s'accélère dans d'autres, et contourne les obstacles au lieu de les affronter. Elle peut parfois déborder, sans pour autant cesser de couler vers sa destination. Le but reste le même, mais le chemin est vivant, organique et imprévisible dans ses détails, tout en étant cohérent dans sa direction.

Ce concept, que nous nommons la **constance flottante**, représente un changement de paradigme complet. Elle ne demande pas la perfection ni un rythme identique chaque jour. Elle n'exige qu'une seule chose : savoir toujours comment revenir au centre, peu importe l'écart ou le temps passé à dériver.

- ☐ Revenir au centre n'est pas un recommencement. Ce n'est pas repartir de zéro. C'est simplement réaligner sa trajectoire — doucement, sans drame ni punition — vers ce qui compte vraiment.

Déconstruire le mythe du recommencement

L'un des effets les plus pernicious de la pensée « tout ou rien » est la culture du recommencement qu'elle engendre :

Je recommence lundi

Le 1er du mois

Après les vacances

On attend toujours que les circonstances soient parfaites.

Le recommencement est séduisant, car il promet une table rase, un nouveau départ libéré du poids du passé. Mais il véhicule un message destructeur : ce qui s'est passé entre-temps ne compte pas, ces jours sont perdus et sans valeur.

Dans la constance flottante, il n'y a pas de recommencement. Il y a juste la **prochaine action**. Pas demain, pas lundi. La prochaine action disponible, maintenant, aussi petite soit-elle, qui va dans la bonne direction.



Un verre d'eau.



Un repas assemblé plutôt qu'un paquet ouvert.



Dix minutes de marche.



Se coucher un peu plus tôt.

Ces micro-actions ne réparent pas une semaine difficile ; elles n'ont pas besoin de le faire. Leur unique rôle est de maintenir le fil, ce lien ténu mais vivant qui relie le présent à la direction choisie, même quand il semble presque invisible.

La méthode douce du rebond

Il existe une pratique concrète pour transformer radicalement ta manière de traverser les périodes difficiles : le **rebond minimal**. Cette méthode s'applique lorsque ta jauge d'énergie est chroniquement basse, que les fringales nocturnes ont été fréquentes et que les repas sains ont laissé place aux commandes impulsives.

Le rebond minimal repose sur une question simple à se poser au lendemain d'un jour, d'une semaine ou d'une période difficile :

« Quelle est la plus petite action possible que je puisse faire aujourd'hui pour aller dans la bonne direction ? »

Pas la meilleure action, ni l'action idéale que tu ferais avec une jauge pleine et des circonstances parfaites. La plus petite. Celle qui demande si peu d'effort qu'elle est quasi impossible à refuser, même dans le pire état.

01

Boire un grand verre d'eau au réveil.

02

Manger quelque chose — n'importe quoi — avant midi.

03

Sortir dix minutes à l'air libre.

04

Ouvrir l'application ALMA et y noter ton niveau d'énergie.

Cette action minimale a deux effets qui dépassent largement sa taille apparente.

Effet physiologique

Elle maintient un engagement minimal avec tes pratiques de soin, ce qui empêche la dérive complète.

Effet neurologique

Elle envoie au cerveau un signal de compétence et d'agentivité qui contrecarre directement le discours de l'échec total. « Je n'ai peut-être pas tout réussi cette semaine, mais j'ai fait ça. Et ça compte. »

Mesurer autrement : au-delà de la dictature de la balance

La balance est l'outil de mesure le plus utilisé en matière de santé, mais pour beaucoup de cerveaux en ébullition, c'est aussi le plus destructeur.

Voici pourquoi. La balance ne mesure qu'une seule chose : le poids total du corps à un instant T, en ignorant absolument tout le reste. Elle ne mesure :

Ni l'énergie ressentie

Ni la clarté mentale retrouvée

Ni la qualité du sommeil

Elle ne quantifie pas le nombre de repas pris assis, la réduction des fringales nocturnes, ou la légèreté nouvelle dans ton rapport à la nourriture. Elle ignore également les variations naturelles liées au cycle hormonal, à l'hydratation ou à l'inflammation passagère.

Pour un cerveau hypersensible qui interprète les données en mode « tout ou rien », un chiffre qui stagne ou qui augmente légèrement peut effacer en quelques secondes des semaines de progrès réels, mais invisibles sur la balance. Et bien sûr, déclencher la pensée « foutu pour foutu ».

La constance flottante exige d'élargir radicalement ce que l'on mesure. Les vraies données pertinentes ne sont pas numériques, mais qualitatives et subjectives.

→ **Comment était ton énergie cette semaine par rapport à la précédente ?**

→ **As-tu eu moins de fringales nocturnes ?**

→ **Les courses ont-elles semblé moins écrasantes ?**

→ **T'es-tu parlé plus doucement après un écart ?**

Ces données-là racontent une histoire que la balance ne racontera jamais. Et c'est cette histoire qui importe.



CONCLUSION

Ton Nouveau Rythme Apaisé

Ce que tu emportes avec toi en refermant ces pages

Tu es arrivée jusqu'ici.

Ce n'est pas anodin. Pour un esprit papillon — un cerveau qui entame des dizaines de livres, de programmes et de tentatives avec un enthousiasme sincère, mais les abandonne souvent avant la fin parce que l'étincelle s'est éteinte, la jauge d'énergie est tombée, ou quelque chose de plus urgent ou de plus stimulant a capté son attention — parvenir à la dernière page représente un véritable accomplissement. Un exploit qui mérite d'être reconnu, et non minimisé, relativisé ou immédiatement balayé par la question de l'après.

Alors, avant toute chose : tu y es parvenue. Tu as suivi ce fil jusqu'au bout. Et ce fil, tu l'emportes avec toi désormais. Il est présent dans ta façon de penser, dans le regard que tu portes sur toi-même, et dans la manière dont tu vas, dès aujourd'hui, aborder les moments difficiles avec un peu plus de compréhension et un peu moins de honte.

Ce que ce voyage a vraiment été

En ouvrant ce guide, tu cherchais peut-être quelque chose d'assez précis : une méthode pour perdre du poids, une façon de mieux manger, des astuces pour résister aux fringales nocturnes. Tout cela se trouve bien dans ces pages. Mais si tu as lu attentivement, tu as sans doute remarqué que ce parcours t'a menée ailleurs que là où tu pensais aller.

Il t'a conduite vers une compréhension de toi-même que les régimes alimentaires classiques ne t'auraient jamais offerte.

Pourquoi tu manges sans faim

Non par manque de volonté, mais parce que ton cerveau recherche une étincelle dans un monde qui ne lui en fournit pas assez par d'autres biais.

Ton énergie en vagues naturelles

Auxquelles il est infiniment plus judicieux de s'adapter que de résister.

Le supermarché, la cuisine, les textures

Le supermarché n'est pas un test de ta capacité à fonctionner normalement, cuisiner n'est pas une obligation morale, et les textures que tu recherches ne sont pas des caprices, mais des messages précis d'un système nerveux qui tente de s'équilibrer.

Le masque et son coût neurologique

Ce guide t'a parlé du masque que tu portes chaque jour et de son coût neurologique réel, et t'a proposé un sas, une transition, un espace entre l'extérieur et l'intérieur où déposer ce masque avant qu'il ne tombe de lui-même dans la cuisine.

Les tempêtes nocturnes

Expliquées sans les condamner, en décrivant leur chimie et en t'offrant des outils pour les traverser plutôt que des injonctions pour les empêcher.

La constance flottante

Non pas la perfection — jamais la perfection — mais quelque chose de bien plus durable et adapté à ton cerveau : la constance flottante.

Un résumé du chemin parcouru

Dix chapitres. Dix facettes d'une même réalité, que ce protocole a explorées sous différents angles pour t'en offrir une image complète et cohérente.

- **Comprendre l'alimentation comme réponse**

Comprendre que l'alimentation est souvent une réponse à un manque de stimulation, et que pirater ton propre circuit de la récompense avec des étincelles non alimentaires est une stratégie neurologique, pas une privation.

- **Évaluer ta jauge d'énergie**

Évaluer honnêtement ta jauge d'énergie et adapter tes repas à ce que tu possèdes réellement – avec des assemblages simples, des stations préparées et un garde-manger conçu pour ton cerveau en ébullition, et non contre lui.

- **Apprivoiser le supermarché**

Cet environnement de surchauffe sensorielle, avec des listes immuables, des rituels de protection et la permission de déléguer quand la jauge ne le permet pas.

- **Accepter l'assemblage intelligent**

Accepter que bien manger ne signifie pas forcément cuisiner, et que l'assemblage intelligent est une forme de respect de soi qui ne demande ni talent ni énergie, juste une station prête et des ingrédients visibles.

- **Réentendre les murmures du corps**

Avec des rappels doux, des scans corporels en mouvement et le Scanner Faim ou Ennui pour distinguer ce dont tu as vraiment besoin dans les moments de confusion.

- **Créer un sas de décompression**

Entre le monde extérieur et ton foyer – ces dix minutes qui changent la couleur de toute une soirée en permettant au système nerveux de redescendre avant que la cuisine ne devienne un refuge d'urgence.

- **Honorer tes besoins sensoriels**

Utiliser des *Safe Foods* nourrissants choisis pour leur texture et leur température autant que pour leur valeur nutritive est une stratégie de régulation intelligente, et non une faiblesse.

- **Gamifier ta santé**

Transformer les routines ennuyeuses en quêtes stimulantes, et récompenser les petites victoires de manière immédiate et visible pour maintenir l'étincelle sur la durée.

- **Traverser les tempêtes nocturnes**

Avec un kit de survie préparé à l'avance, des ancres sensorielles et l'amnésie bienveillante du lendemain matin.

- **Adopter la constance flottante**

Ce mouvement de rivière qui avance en serpentant – infiniment plus puissant et durable que n'importe quelle ligne droite que tu aurais tenté de maintenir par la force.

Ce que tu possédais déjà

Il y a quelque chose d'important à souligner ici, qui ne concerne pas ce que ce guide t'a apporté, mais ce que tu possédais déjà avant de l'ouvrir — et que tu n'as peut-être jamais reconnu à sa juste valeur.

Une sensibilité extraordinaire

Qui te permet de percevoir ce que d'autres ne voient pas — dans les relations, les environnements, les atmosphères.

Une créativité singulière

Qui connecte des idées par des chemins que les cerveaux neurotypiques n'empruntent jamais.

La capacité d'hyperfocus

Cette intensité totale qui, une fois redirigée vers ta santé avec les bons outils, peut produire des transformations que la discipline rigide n'aurait jamais pu engendrer.

Tu avais déjà la résilience — cette capacité à recommencer, encore et encore, malgré des systèmes qui n'étaient pas faits pour toi et des échecs qui n'étaient pas les tiens. Chaque tentative passée, même celles qui ont échoué ou qui ont abouti à un sentiment de "foutu pour foutu", a construit quelque chose :

- une connaissance plus précise de toi-même,
- une compréhension plus fine de ce qui fonctionne ou non pour ton cerveau si particulier,
- et une endurance que peu de gens possèdent.

Ce guide n'a pas créé ces ressources. Il t'a simplement aidée à les voir et à les orienter.

ALMA, ton espace ressource permanent

Refermer ce guide ne signifie pas que le soutien s'arrête. L'application ALMA a été conçue pour être le prolongement de ce livre — un espace qui comprend ton cerveau, s'adapte à ta jauge d'énergie, ne juge pas les jours difficiles et célèbre les petites victoires sans en faire des événements extraordinaires.



Bouton Urgence Dopamine

Sera là quand la vague déferlera — de jour comme de nuit, avec des suggestions adaptées à l'heure et à ton état.



Générateur Zéro Cuillère

Sera là quand cuisiner te semblera une montagne, pour transformer l'indécision en un repas concret et nourrissant en quelques secondes.



Scanner Faim ou Ennui

Sera là pour t'aider à démêler ce que ton corps réclame vraiment dans les moments de confusion.



Matrice des Safe Foods

Sera là pour te rappeler ce qui te fait du bien sur le plan sensoriel, sans que tu aies à le reconstruire de mémoire dans un moment de fatigue.



Sablier Hyperfocus

Sera là chaque soir pour sanctuariser les dix minutes qui précèdent la cuisine — ces dix minutes qui valent parfois toute une soirée apaisée.

❏ ALMA n'est pas un tracker, ni un juge. Ce n'est pas une application qui te fait sentir en retard sur un objectif ou en deçà d'une norme. C'est un espace ressource sécurisant, qui murmure à ton cerveau : **ton rythme est légitime, et tu as déjà tout ce qu'il te faut.**

Une invitation, pas une injonction

Lance ta première quête douce.

Ce protocole ne se termine pas par une liste de règles à respecter, un planning à suivre à la lettre ou une promesse de résultats garantis si tu appliques chaque étape parfaitement. Ce serait trahir tout ce que ces pages ont essayé de construire.

Il se termine par une invitation. Une seule, simple, accessible aujourd'hui même — quel que soit l'état de ta jauge en cet instant, le nombre de tempêtes de la semaine passée, ou l'endroit où tu en es dans ton rapport à ton corps et à la nourriture.

Pas la plus ambitieuse, ni celle qui changera tout d'un coup. Juste la première, la plus petite action possible qui va dans le sens d'un peu plus de douceur envers toi-même. Par exemple :

- Ouvre ALMA et indique ton niveau d'énergie.
- Prépare ta station d'assemblage.
- Écris les trois premiers éléments de ta liste de *Safe Foods*.
- Pose un verre d'eau sur ton bureau.
- Télécharge les audios *Drop the Mask* et mets-les dans une playlist pour ce soir.

N'importe laquelle de ces actions. Une seule suffit pour aujourd'hui.

Parce que la transformation que ce protocole te propose ne commence pas quand les conditions sont parfaites. Elle ne commence pas lundi, ni le premier du mois, ni quand tu te seras suffisamment reposée ou que les circonstances seront enfin favorables. Elle commence avec le prochain geste — le prochain choix, le prochain repas, la prochaine fois que tu t'accorderas dix minutes avant d'ouvrir le réfrigérateur.

Elle commence maintenant.

Ce que ton cerveau est vraiment

En guise de mot de la fin – car chaque voyage mérite une dernière image en souvenir – voici ce que ce guide voudrait que tu emportes avec toi, au-delà des outils, des stratégies, des chapitres et des bonus.

Ton cerveau n'est pas "cassé"

C'est un cerveau qui fonctionne selon une logique propre, exigeante, intense, parfois épuisante, mais aussi extraordinairement riche, créative et profondément humaine.

- Il ressent plus.
- Il perçoit plus.
- Il connecte plus.

Un cerveau qui mérite des outils à sa mesure

Et non des outils standard mal ajustés qui créent de la friction là où il pourrait y avoir de la fluidité. Ce protocole a été cet ensemble d'outils. ALMA sera cet espace.

Et toi – avec ton câblage différent, ton énergie en vagues, tes besoins sensoriels, tes tempêtes et tes phases d'hyperfocus, tes jours "zéro cuillère" et tes matins où tout semble possible – tu es exactement la bonne personne pour accomplir ce chemin.

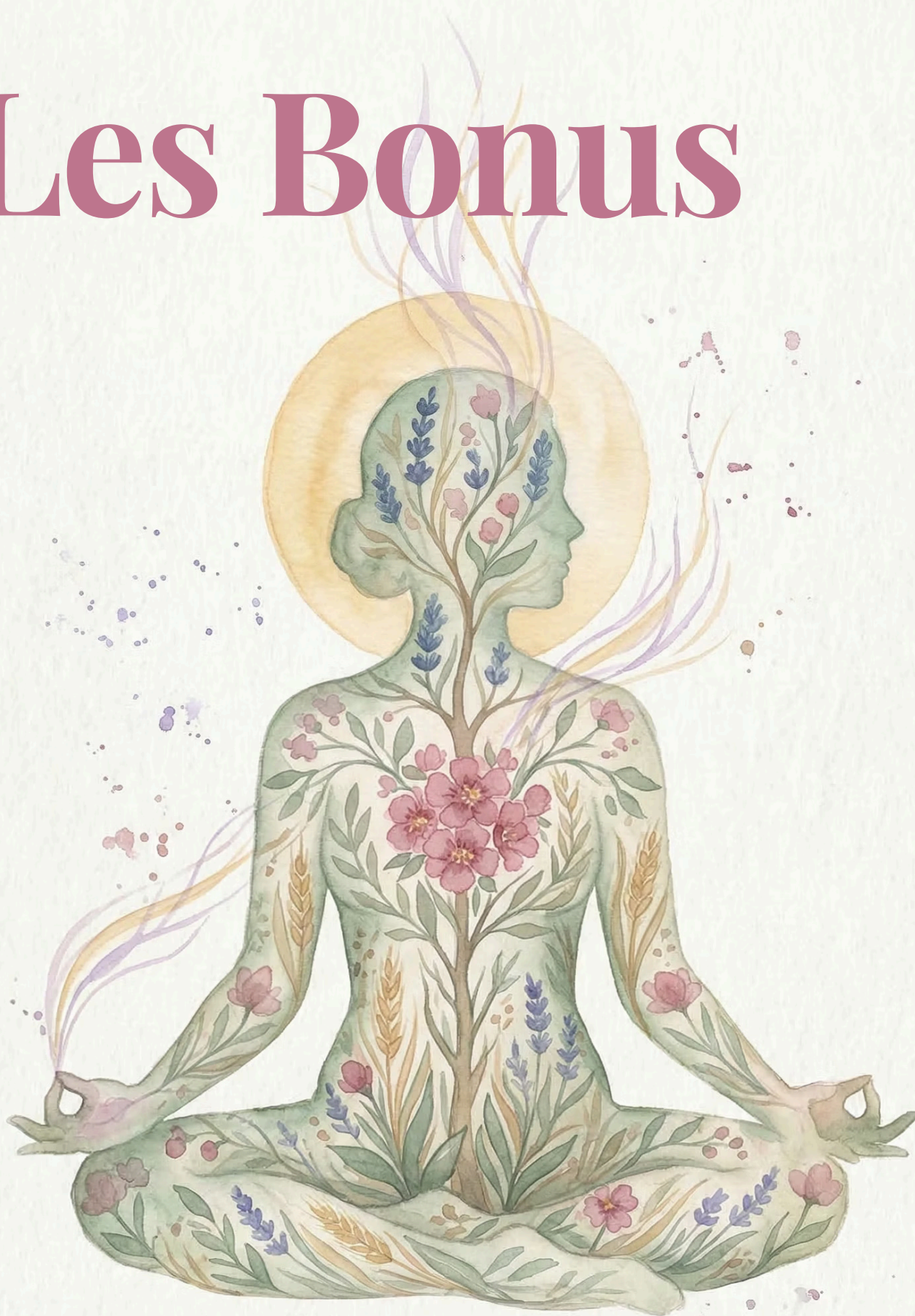
Pas malgré ton cerveau. Mais avec lui.

Le dos droit, le sac posé, l'horizon devant toi.

En route.

Découvrir ALMA

Les Bonus



Bonus 1 : Le "Dopamine Menu" à imprimer

Tu as besoin d'un "hit" de dopamine rapide sans te tourner vers le grignotage compulsif ? Ce menu visuel, conçu pour être aimanté sur ton frigo, est ton nouvel allié. Il t'offre une sélection d'activités stimulantes pour court-circuiter l'ennui et la paralysie décisionnelle qui mènent souvent à des choix impulsifs. Fini le réfrigérateur devenu distributeur automatique de stimulations !

Mode d'emploi :

Quand l'ennui, la fatigue ou la surcharge te pousse vers la cuisine, choisis une option dans le menu ci-dessous selon ton niveau d'énergie actuel. C'est une invitation à rediriger ton besoin d'étincelle vers des activités qui nourrissent ton cerveau sans surcharger ton corps. Une case à cocher vide est prévue pour ta propre option personnalisée dans chaque catégorie.



Les Entrées

Stimulation rapide - 2 à 5 minutes.

Idéal pour un coup de fouet immédiat quand le cerveau s'éteint.



- Boire un grand verre d'eau glacée d'un trait.
- Lancer UNE musique qui donne envie de bouger et sauter sur place.
- Se brosser les dents (le changement de goût coupe souvent la fausse faim).
- Faire un étirement intense (toucher ses orteils ou s'étirer de tout son long).
- Ma propre entrée : _____

Les Plats de Résistance

Hyperfocus et flux - 20 à 45 minutes.

Idéal pour engager le cerveau dans une tâche captivante qui fait oublier le temps.



- Faire un puzzle, un sudoku ou des mots fléchés.
- Jouer à un jeu vidéo immersif (attention à mettre un minuteur !).
- Avancer sur ce projet manuel laissé de côté (dessin, tricot, bricolage).
- Regarder un épisode court d'une série très captivante.
- Mon propre plat : _____

Les Desserts

Réconfort et apaisement.

Idéal quand la recherche de dopamine cache en fait un besoin de sécurité ou d'apaisement.




- S'enrouler très serré dans une couverture lestée (ou un gros plaid).
- Regarder des vidéos satisfaisantes (ASMR, nettoyage, restauration d'objets).
- Caresser ou brosser son animal de compagnie.
- Prendre une douche très chaude (dans le noir ou à la bougie pour baisser la surcharge visuelle).
- Mon propre dessert : _____

Bonus 2 : La Check-list d'Épicerie "Anti-Paralysie Exécutive"

Tu en as marre que faire les courses se transforme en marathon mental ? Cette check-list est ton bouclier anti-surcharge cognitive. Conçue pour te permettre de faire tes courses en un temps record (promesse : 15 minutes chrono !), elle est structurée géographiquement, pour suivre ton flux naturel dans les rayons, et pensée pour éviter la surchauffe mentale et les achats d'impulsion.

Ce document PDF pratique est organisé par rayons de supermarché, avec des cases pré-cochées pour les essentiels "Zéro Cuillère". Plus besoin de réfléchir, il suffit de cocher et de remplir ton panier !

- ☑  **La Règle d'Or avant d'entrer** : Mets ton casque à réduction de bruit ou tes écouteurs. Ne fais *jamais* les courses le ventre vide ou juste après le travail.

● Rayon Fruits & Légumes (Objectif : Zéro préparation)



- Tomates cerises (à grignoter telles quelles)
- Pommes ou bananes (faciles à transporter)
- Salade en sachet déjà lavée
- Compotes sans sucres ajoutés (en gourde pour le côté pratique)

● Rayon Frais & Protéines (Objectif : Énergie durable)



- Œufs (à cuire en dur le dimanche pour la semaine)
- Tranches de blanc de poulet/dinde
- Dés de fromage ou Babybel (portions individuelles visuelles)
- Houmous ou tzatziki (pour tremper les légumes)
- Steak haché (même surgelé)

● Rayon Épicerie & Féculents (Objectif : Assemblage rapide)



- Wraps ou pains pita complets
- Sachets de riz ou quinoa micro-ondables (prêts en 2 min)
- Conserves de légumineuses (lentilles, pois chiches) - *juste à rincer !*
- Beurre de cacahuète ou purée d'amande (100% cacahuètes)
- Galettes de maïs ou de riz (pour le croquant)

● Rayon Surgelés (Objectif : Le plan de secours des mauvais jours)



- Poêlées de légumes nature surgelées
- Fruits rouges surgelés (parfait pour pimper un yaourt ou l'envie de sucré-froid)
- 2 plats préparés sains (ton "Safe Meal" de secours quand tu as 0 cuillère)

● Rayon Fruits & Légumes
(Objectif : Zéro préparation)



-
-
-
-

● Rayon Frais & Protéines
(Objectif : Énergie durable)



-
-
-
-

● Rayon Épicerie & Féculents
(Objectif : Assemblage rapide)



-
-
-
-

● Rayon Surgelés
(Objectif : Le plan de secours des mauvais jours)



-
-
-
-

Bonus 3 : 3 Audios de Décompression "Drop the Mask"

Ces trois bulles sonores de 3 minutes sont conçues pour t'aider à relâcher la pression sociale accumulée après ta journée et à désamorcer cette envie irrésistible de "binge eating" du soir. Chaque audio cible un moment clé pour te reconnecter à toi-même, loin des attentes et des stimulations externes.

Pour une efficacité maximale, les scripts sont pensés pour être enregistrés avec une voix douce et posée, accompagnés de sons d'ambiance adaptés. Tu peux les écouter tel quel ou t'en inspirer pour créer tes propres versions personnalisées.

Audio 1 : Transition "Le Sas de décompression"

(À écouter dans les transports ou la voiture)

[Ecouter](#)

Audio 2 : Gestion de la Surcharge Sensorielle

(À écouter allongé, yeux fermés)

[Ecouter](#)

Audio 3 : Surfer sur l'Urgence de Dopamine

(À écouter quand l'envie de Binge Eating monte)

[Ecouter](#)

Bonus 4 : Le Tracker d'Habitudes Gamifié spécial TDAH

La Promesse : Un suivi visuel et déculpabilisant où chaque action compte comme des "points d'expérience" (XP), sans jamais te punir si tu sautes un jour.

Le Contenu Pratique : (PDF à imprimer type "Coloriage magique" ou "Remplissage de jauge" de jeu vidéo)



Le Concept : Fini les "chaînes de jours" qui culpabilisent !

Les trackers classiques exigent de ne pas briser la chaîne (Jour 1, Jour 2, Jour 3...). Pour un TDAH, rater un jour crée un sentiment d'échec total. Ici, on utilise la "**Jauge de Potion Magique**".

Sur le PDF, un grand bocal (ou une barre de vie de RPG) est rempli de petites cases/bulles vierges. Le but est de colorier une bulle dès que tu fais une action positive. Pas de dates ! Si tu oublies 3 jours, ta jauge reste là où elle était, prête à être remplie à nouveau.



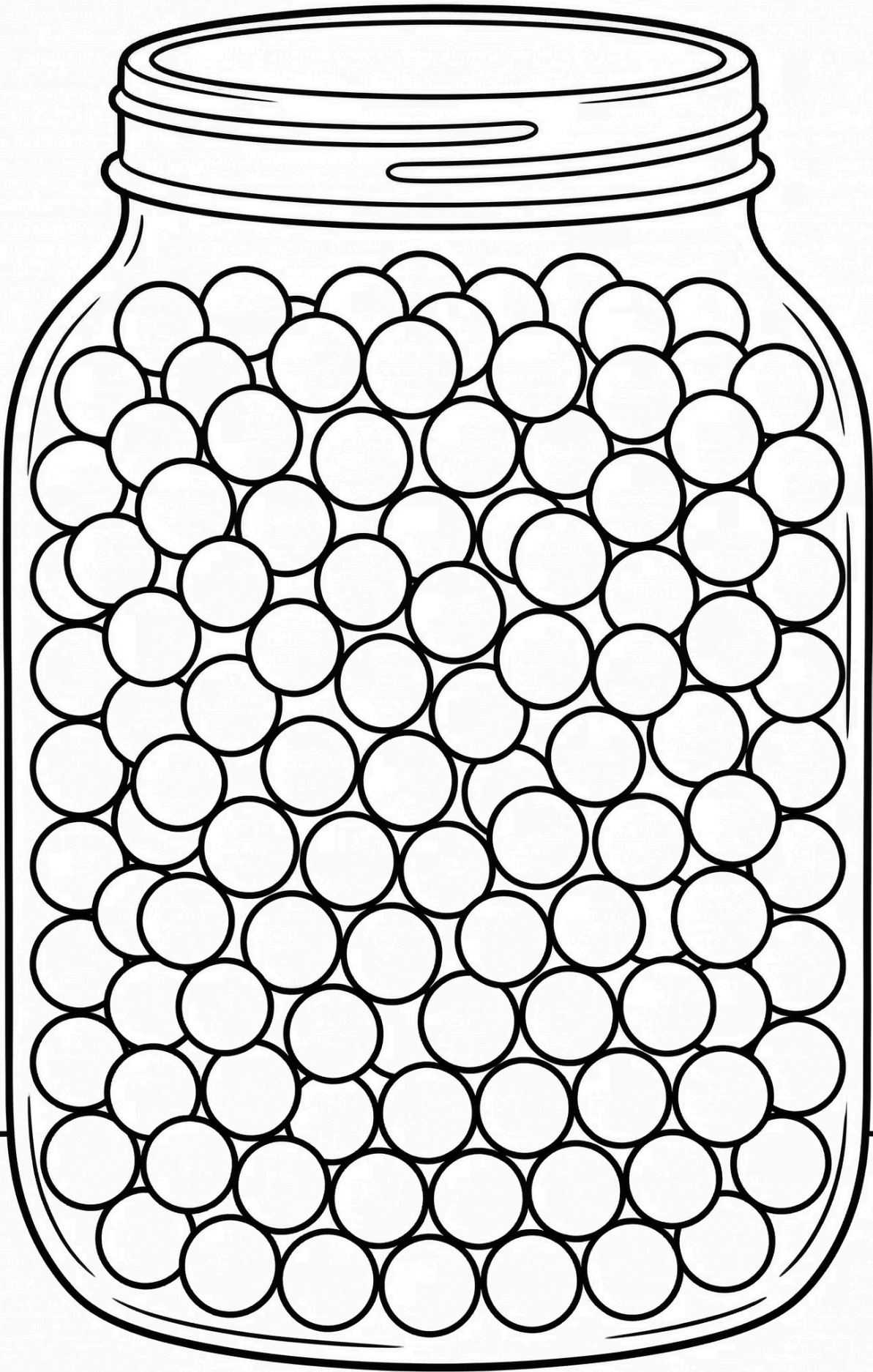
Barème de Points (XP) pour colorier tes bulles :

- **+1 Bulle :** J'ai bu un grand verre d'eau en me levant.
- **+1 Bulle :** J'ai pris 3 minutes de décompression "Drop the Mask" ce soir.
- **+2 Bulles :** J'ai utilisé mon "Dopamine Menu" au lieu de manger par ennui.
- **+2 Bulles :** J'ai mangé une protéine à mon repas.
- **+3 Bulles :** J'ai cuisiné un repas "Zéro Cuillère" au lieu de commander fast-food.



Les Paliers de Récompense (À pré-remplir soi-même) :

- **Quart de jauge** : Je m'achète ce petit accessoire (ex: nouveau vernis, skin de jeu vidéo, livre).
- **Moitié de jauge** : Soirée 100% "Guilt-free" avec ma série préférée et aucune tâche ménagère.
- **Jauge pleine** : Une récompense majeure (ex: un massage, un bon restaurant, un vêtement).



Bonus 5 : Le Guide "Safe Foods" d'Urgence

La Promesse : Une antisèche classée par textures et températures pour satisfaire tes besoins sensoriels immédiats (stimming buccal) avec des alternatives nutritives.

Qu'est-ce que le Stimming Buccal ?

Souvent, ce n'est pas le goût que tu cherches, c'est la *sensation* physique de mâcher ou de faire fondre, qui apaise le système nerveux. Voici tes alternatives "Safe" et saines, prêtes en 0 minute.

Besoin de CROQUER (Pour casser la tension et la frustration)

Le bruit dans la tête et l'effort de la mâchoire libèrent la pression.

- Bâtonnets de carottes ou de concombres avec une pincée de sel.
- Pomme coupée en quartiers avec une cuillère de beurre de cacahuète.
- Popcorn fait maison (très peu calorique, volume énorme).
- Amandes, noix croquantes ou graines de courge grillées.
- Galettes de riz ou de sarrasin.



Besoin de FONDANT / LISSE (Pour le réconfort et l'apaisement)

Les textures lisses et sans morceaux sécurisent et ramènent à l'enfance.

- Gourdes de compote de fruits (sans sucre ajouté) - *Le format gourde est excellent pour l'apaisement sensoriel.*
- Yaourt Skyr ou Yaourt grec nature, mélangé avec un peu de miel ou sirop d'agave.
- Un demi-avocat mangé directement à la cuillère avec un trait de citron.



Besoin de FROID **(Pour stimuler, réveiller ou faire un reset nerveux)**

Le froid intense détourne le cerveau des pensées intrusives.



- Grains de raisin blanc placés au congélateur (texture de bonbons glacés !).
- Glaçons à sucer avec un peu de sirop sans sucre ou de menthe.
- Yaourt passé au congélateur pendant 1 heure avant de le manger.
- Bâtonnets de glace à l'eau maison (purée de fruits congelée).

Besoin de MÂCHER LONGTEMPS **(Pour un stimming prolongé)**

Quand la bouche a besoin d'être occupée pendant que tu travailles ou regardes un film.



- Tranches de mangue séchée ou abricots secs (attention, riches en énergie, 2 ou 3 suffisent).
- Viande séchée (Beef Jerky) ou viande des Grisons (très riche en protéines).
- Chewing-gum sans sucre (l'astuce ultime pour occuper la bouche).