

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.

Reprends le contrôle de ton énergie

Tu as maintenant les clés pour comprendre ton cerveau en ébullition. Le Protocole Dopamine complet t'attend pour transformer ton quotidien et enfin nourrir ton système nerveux sans culpabilité.

OBTENIR MON PROTOCOLE MAINTENANT

Paiement 100% sécurisé - Accès immédiat après achat