

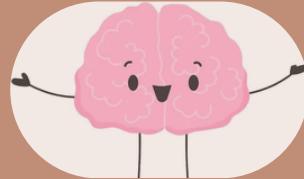
D R O U I C H E D E L Y A



**TON
CERVEAU
 CETTE VICTIME
 SILENCEUSE DE LA
 DOPAMINE**



Tout d'abord, Bonjour ☺



Je m'appelle Delya, je suis une lycéenne française passionnée par le cerveau et les neurosciences ! Tu t'es jamais demandé pourquoi tu as l'habitude de reporter ce que tu dois faire, ou alors ce que tu *crois* devoir faire ? Pourquoi tu remets tout toujours à plus tard ? Ce n'est pas de la paresse, ni un manque de volonté. On peut être hyper motivé(e), ambitieux(se), passionné(e)... et pourtant procrastiner sans même s'en rendre compte.

J'étais moi-même sous l'emprise de la dopamine, des réseaux sociaux, je pouvais scroller des heures sans m'arrêter. Je passais mes journées connectée sur internet. Et puis... qui ça dérange, 6 heures par jour sur TikTok ?

Mes devoirs ?

“Je les ferai après manger, je trouverais le temps.”

Ranger mon bureau ?

“Après les devoirs.”

Plier mes vêtements ?

“Encore 5 vidéos et j'y vais.”

Deux heures plus tard : toujours là. Rien fait. Nada. Et c'était comme ça tous les soirs, tous les jours, toutes les semaines.

Jusqu'au jour où je suis tombée sur un article sur les effets des réseaux sociaux sur notre cerveau. Et là, j'ai eu le déclic.

Je voulais comprendre. Je voulais reprendre le contrôle. J'ai commencé à lire, me documenter, poser des questions autour de moi. Est-ce que j'étais la seule à vivre ça ? C'est là que j'ai découvert le mot qui allait tout changer : la *procrastination*.



Au fur et à mesure, j'ai appris à mieux comprendre et à réorganiser mon cerveau. J'ai plongé dedans. Articles, vidéos, documentaires... Petit à petit, j'ai appris à décoder ce qui se passait dans ma tête. Et surtout : à transformer mon cerveau en allié plutôt qu'en obstacle.

Aujourd'hui, j'écris ce guide pour les jeunes comme moi, qui veulent mieux comprendre leur cerveau pour reprendre le contrôle, réussir, et sortir de cette boucle sans fin.

Tu trouveras ici mes meilleurs conseils, basés sur ce que j'ai appris, vécu, testé. Tu peux lire ce guide tranquillement et y revenir n'importe quand, quand tu veux !





SOMMAIRE



I – Ton Cerveau VS La Procrastination

✓ Explore comment ton cerveau gère la motivation et la fuite des longues tâches



II – C'est quoi la dopamine et pourquoi c'est manipulateur ?

✓ Découvre le rôle de la dopamine dans tes habitudes et comment la dopamine influence ton attention



III – Quand t'as envie d'y remédier mais que tu te sens bloqué

✓ Apprends-en davantage sur les causes de ce blocage et pourquoi la volonté seule ne suffit pas



IV – Comment reprogrammer ton cerveau et créer ta routine anti-procrastination

✓ Passe dès maintenant à l'action avec des outils efficace, validés par les neurosciences

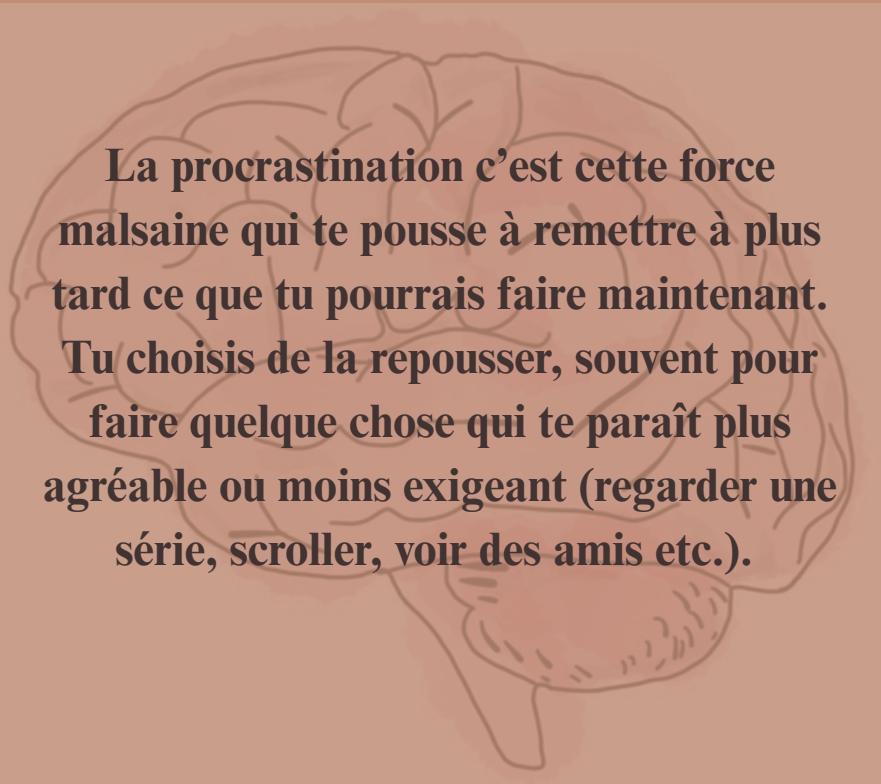


CHAPITRE I

Ton cerveau VS la procrastination



C'est quoi concrètement la procrastination ?

A faint, light-colored illustration of a human brain, showing the cerebral cortex and internal structures, serves as the background for the text.

La procrastination c'est cette force malsaine qui te pousse à remettre à plus tard ce que tu pourrais faire maintenant. Tu choisis de la repousser, souvent pour faire quelque chose qui te paraît plus agréable ou moins exigeant (regarder une série, scroller, voir des amis etc.).



Pourquoi je procrastine ?

1- Bien qu'on pourrait penser à de la flemme ou de la paresse ce n'est rien de tout ça et c'est d'ailleurs quelque chose qu'on envisage encore moins dans ce cas là : *la peur*.

Parfois on a tendance à repousser une tâche par peur de ne pas réussir, cette peur peut-être réelle ou fictive mais inflige les mêmes conséquences dans les 2 cas.

« de toute façon c'est mieux si je le fait pas maintenant, j'aurais du temps devant moi avant d'échouer. »

2- Ton cerveau opte pour la facilité

Le cerveau privilège le plaisir immédiats aux tâches plus compliquées/stressantes qui prennent plus de temps à se réaliser et qui amènent (ou pas) à une « récompense » plus tardive. Ton cerveau est un **système d'anticipation** à lui tout seul. Si une tâche te paraît d'avance longue, ennuyeuse ou pas gratifiante, ton cerveau va instinctivement aller vers une distraction plus agréable.

-Si pour toi faire tes devoirs est synonyme d'ennuie ou de stress, ton cerveau préférera scroller sur TikTok = récompense direct sans aucun effort.

-Tu t'installes pour réviser et là, tu décides d'ouvrir Snap « juste pour 1 minute ».



3-Tu es mal organisé



Quand on ne sait par où et par quoi commencer, en général on reporte tout. Lorsque une tâche est mal définie, floue et paraît emmêler, ton cerveau aura tendance à la repousser, tu te dit :
-« *Bof, je verrait comment faire plus tard* »

4- Tu manques de motivation

Lorsque tu juges une tâches comme étant sans intérêt ou peu importante, tu ne comprend pas pourquoi tu devrait t'y mettre maintenant. Tu deviens même apathique devant certaines choses qui pourtant avant était une « safeplace » et une source d'apaisement pour toi sans trop savoir pourquoi.
astiner.





5- *Tes habitudes font de toi qui tu es*

Les grandes réussites ne sont pas innées et ne surviennent pas d'un coup, du jour au lendemain.

Elles sont la somme de ce qu'on fait tous les jours. Tu ne devient pas soudainement bilingue dans une langue étrangère, tu t'immerses et **tu travailles un peu tout les jours** pour la maîtriser.

A l'inverse, tu ne deviens pas « paresseux » du jour au lendemain, mais plutôt en cédant peu à peu à la facilité.

Si ton bureau est en désordre, pas rangé ou bien que ton environnement est bruyant et pas propice au travail (téléphone à porter de main, notifications...) tu auras beaucoup plus tendance à procrastiner.



CHAPITRE II



C'est quoi la dopamine et pourquoi c'est manipulateur ?



C'est quoi la dopamine ?

La dopamine est un **neurotransmetteur** (messager dans le système nerveux) qui est associé au ressenti du **plaisir** ; elle incite à répéter certains comportements qui suscite des sentiments de plaisirs et de satisfactions, pouvant ainsi conduire à des **addictions**, elle agit comme une boucle de récompense. Un manque de dopamine provoque un manque de motivation ce qui complexifie l'accomplissement de certaines tâches.

Concrètement :

-Tu sais déjà ce que t'aimes faire (puisque tu l'as déjà fait)

-Tu recommences, parce que t'aimes bien ça donc ça te motive

-A l'occasion, ça peut te conduire vers l'addiction



La dopamine n'est pas toujours mauvaise bien sûr, c'est elle qui gère notre jauge de plaisir ; ressentir du plaisir ce n'est pas dangereux ou malsain, au contraire !

C'est ta façon « de manipuler » la dopamine qui peut-être nuisible pour toi, pas la dopamine en elle-même.

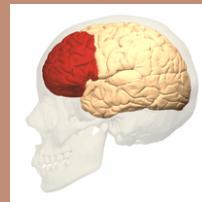
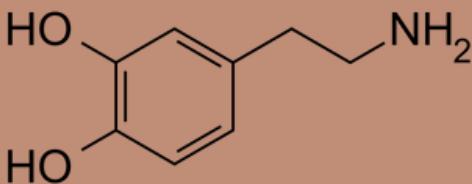
Quand tu scroll sur TikTok , que tu fait tes flammes sur snap, ou bien simplement que tu check tes notifications, tu donnes à ton cerveau des récompenses immédiates sans ou en ayant peu à faire en retour.

Vu comme ça, ça parait inoffensif mais sur le long terme ça devient nettement nocif, voir même toxique. Ton cerveau choisira toujours la simplicité devant la difficulté, transformant les simple tâches quotidiennes en « corvée ».

Ca peut devenir tellement malsain que même réaliser des objectifs tout à fait abordable vont avoir l'air inatteignable à cause du temps que tu estimes pour le réaliser, comptant la planification, la structure, la mise en forme et enfin l'achèvement, tout ça te semblant énorme et démesuré.

Pourquoi faire de longues tâches incessantes alors qu'on peut se satisfaire beaucoup plus facilement sans même faire tomber la moindre goutte d'énergie ?



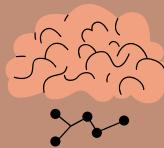


C'est quoi le cortex pré-frontal ?

Le cortex pré-frontal, lui, c'est **l'hôte de tes décisions**.

C'est lui qui t'aides à penser, raisonner, prendre des décisions, gérer tes émotions, rester concentré et même organiser les actions dans ta tête, planifier.

Le cortex pré-frontal utilise donc la dopamine pour te motiver à faire une tâche, te donner envie de poursuivre un projet ou une activité difficile et t'aider à résister aux distractions et faire les bons choix.



Mais quand la dopamine dérape...

Par exemple regarder une vidéo ou jouer te donne un boost de dopamine immédiat, alors que travailler ou faire tes devoirs te donne une récompense plus lente et plus lointaine.

Ton cerveau va renforcer ce qu'il aime, ce qui va rendre les plus grosses tâches plus compliqué à faire pour toi puisque ton cerveau est entraînée à obtenir des récompenses faciles et rapides.

Heureusement pour toi, tu peux reprogrammer ton cerveau et lui apprendre à aimer les efforts ! Rien que le fait que tu ait pu détecter le problème et que tu sois là à lire ces lignes et déjà un gros bond vers l'avant. Tu peut même entraîner ton cortex préfrontale à résister aux tentations !

Voici comment des tips qui m'ont aidée :

1- Commence light : Met ton téléphone dans une autre pièce et met-toi devant ton bureau, propre et rangé au préalable pour avoir l'esprit clair et commence à travailler ou lire un livre en t'accordant une pause courte après 15 à 20 minutes d'effort.

2- Célèbre tes progrès, même ceux d'apparences insignifiantes. En faisant ça, ton cerveau génère de la dopamine.



CHAPITRE III

Quand t'as envie d'y remédier mais
que tu te sens bloqué

Tu te dit « *C'est bon, je le ferai demain* » en te faisant croire à toi-même que tout est OK, que tu peux cocher la case de « **fait** » dans ta tête, mais ce n'est qu'une illusion. **Tu as tort et tu le sais.**

Aujourd'hui c'est dur de rester concentrer car on vit dans un monde ultra-stimulant : sons de notifications, réseaux, like...

Notre cerveau est bombardé de distraction et tu n'y peut rien, ce n'est pas de ta fautes. Ton attention est **hacker inconsciemment, ton cerveau est naturellement attiré par tout ce qui est rapide, bruyant, coloré ou flashy.**

Quand tu ouvres ton téléphone même juste pour ouvrir un Snap, et que 25 minutes plus tard tu te retrouves à regarder un live sur TikTok, ce n'est pas toi le problème, mais la **manière dont les apps sont conçus pour te faire rester le plus longtemps possible.**



La difficulté c'est que ton cerveau s'y habitue et se bloque devant tout effort, même ce qui peut prendre plus de 15 secondes à donner une récompense. Lire un court devient chiant, réviser a l'air interminable, même regarder une vidéo youtube de plus de 10 minutes devient un ennui pour certains.

Tu te sens bloqué au moindre effort, et dans ta tête ça tourne en boucle :



« J'ai encore le temps, je le ferai demain. »



« J'y arriverais pas. »



« Vaut mieux que je finisse un épisode de ma série et je reviendrai dessus plus tard. »

Ces pensées sont des pièges invisibles tendus par ton cerveau. Après tout, il est programmé pour anticiper et pour te protéger de l'inconfort. Et pour justifier cet échappement, il te sort une excuse digne de confiance, qui te permet de déculpabiliser.





La première étape, c'est d'en prendre conscience. Tu n'es pas faible ou nul, ton cerveau est sollicité et pompée en continuité. Mais très bonne nouvelle pour toi, si tu fait en sorte de ne pas appuyer sur les déclencheurs de la dopamine, elle n'agira plus sur toi !

« *J'y arriverais pas* »

Ce n'est pas un prédition mais de la peur. Ton cerveau à anticipé un potentiel échec pour éviter que tu déprimes alors que tu n'as même pas essayer.

« *J'aurais le temps après* »

Celle-là honnêtement c'était ma préférée. *Un prof nous mettait un contrôle pour la semaine prochaine ? J'ai le temps. Sortir les couverts du lave-vaisselle ? J'ai le temps. Mettre les vêtements dans la machine ? J'ai le temps.*

Plus tu repousses une action, plus tu penses qu'au moment venu tu seras « plus prêt » mais bien évidemment, c'est faux. Rien, absolument rien ne ce fait du jour au lendemain, même gagner au loto ! En pensant comme ça, c'est ton énergie et ta motivation qui diminue chaque jours.



« *Faut être motivé pour le faire* »



FAUX, archi FAUX. C'est l'action qui enclenchera ta motivation, pas l'inverse. Si tu t'attends à ce que la motivation vienne à toi, apprête toi à attendre pendant un très très long moment.

Commence à reperer ces pensées dès qu'elles surgissent dans ton esprit, et remplace les plutôt par des pensées plus utile ou efficace.

« *Faire un peu, même juste 10 minutes, c'est mieux que de ne rien faire.* »

« *Mon futur moi me remerciera d'avoir commencé.* »

« *Ta seul limite est ton esprit* »

« *Tu as deux choix : fait le maintenant ou tu regretteras plus tard* »

« *Des petits pas tout les jours, et tu auras fait un énorme bond dans 6 mois* »

Dans les prochaines pages, tu apprendras à reprendre le pouvoir sur ton cerveau, sans pour autant supprimer les réseaux ou ton téléphone de ta vie, l'objectif ici n'est pas de donner un tutoriel sur comment vivre dans une grotte mais de comment redonner de l'espace à ton cerveau.



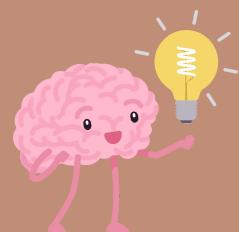
CHAPITRE IV

Comment reprogrammer ton cerveau et partir sur un nouveau mindset



Maintenant tu le sais, tu ne procrastine pas parce que tu es « comme ça ».

Tout comme toi, ton cerveau évolue constamment. Chacune des actions de ta routine et habitudes créent une connexion neuronale, et plus tu répètes une action, plus cette connexion se renforce. C'est la neuroplasticité, c'est ta capacité à « remodeler ton cerveau » tout au long de ta vie.



Et pour chaque problème à résoudre, il faut le remonter à sa source.

Ton cerveau à du mal à s'accrocher car il déteste l'incertitude, il a du mal à visualiser dans quel sens il va, il n'a aucune direction claire, et quand c'est flou, ton cerveau préfère rester dans le confort, le scroll, la procrastination.





LA chose que j'ai mis en place dès le début a été de lui permettre de mieux visualiser mes projets et mon organisation en mettant en place une To-Do List.

Le cerveau adore les repères visuels, ça lui rappelle chaque jour pourquoi tu fait ça. Faire une to-do list ce n'est pas juste noter sur un papier ou sur ton téléphone ce que tu comptes faire. C'est organiser ton cerveau pour le rassurer.

-Commence doucement mais sûrement en écrivant au début maximum 5 choses

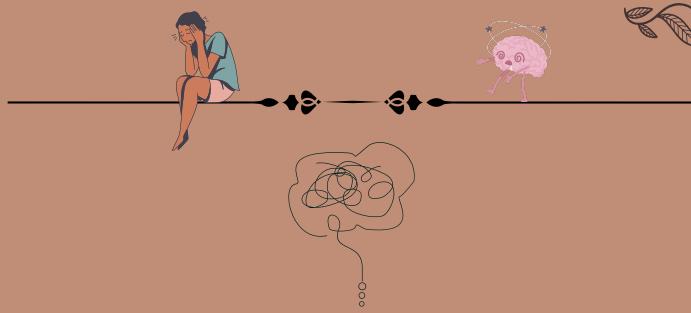
importantes que tu DOIS faire dans la journée. Juste 5 tâches simple et essentielles.

-Utilise des verbes d'actions pour lister tes actions. Ecrit « Réviser l'espagnol » plutôt que « Révisions espagnol ». C'est plus précis et ton cerveau démarre plus facilement.

-Dessine un petit carré au bout de chaque action pour cocher quand une action est terminée. Ton cerveau libère de la dopamine quand tu accomplis une action.

-Ajoute une mini récompense à la fin de chaque actions réaliser et accordes en toi des plus grosses quand t'en effectuent des plus chronophage ou qui nécessitent plus d'effort.





Le problème de base est due à toutes ces petites choses que tu fait tout les jours, sans t'en rendre compte, machinalement.

-Le réflexe d'ouvrir Insta dès que t'as 5 secondes de libres

-Repousser tes révisions jusqu'à la dernière minute

Tout ça tu n'y penses même plus, ton cerveau le fait tout seul, mécaniquement. C'est d'ailleurs très compliqué de supprimer complètement toutes ces petites habitudes qui sont ancrées en toi, c'est pourquoi à la place de les supprimer, tu vas les restructurer.

Un exemple concret : Tu ne peux pas supprimer ton compte Snap et désinstaller l'app de ton téléphone une bonne fois pour toute. Ta vie sociale et tes amis se trouve dedans (bien que fort heureusement pour nous les réseaux-sociaux ne sont pas l'unique moyens de se faire des amis et de garder contact avec eux).

Ton cerveau ressentira un vide, un manque, qu'il faudra combler ou remplacer par quelque chose de plus efficient.





Des choses que j'ai mis en place et qui ont fonctionné pour moi c'est de masquer mes réseaux, ou de les cacher dans mon téléphone. C'est-à-dire que j'ai créer un dossier planqué à droite, à la 4^e ou 5^e pages de mon téléphone, pour me forcer à les chercher et éviter les « j'ai cliqué instinctivement, sans faire exprès ».

Tu peut aussi renommer ce dossier « T'as vraiment besoin d'y aller ? ». En voyant ça, ça te fait réfléchir avant d'ouvrir, ton cerveau fera une micro-pause mentale, sans pour autant te faire culpabiliser d'utiliser les réseaux de temps en temps dans la journée, en cas de besoin.

Une règle simple et facile à mettre en place est le système du « donnant-donnant », je m'accorde une récompense après un effort choisi. Et cette récompense je la choisi stratégiquement pas TikTok, Snap, Insta ou une plateforme algorithmique. Tu peut reprogrammer ton cerveau à aimer l'effort et les périodes de concentration plus longue si tu l'associes à des récompenses réelles que tu as toi-même sélectionner.

Par exemple, si tu achèves 30 minutes de devoirs, que tu finies de remplir 1 fiche de révision, ou que tu as coché plus de 3 choses de faits sur ta to-do list, tu peux te permettre de regarder une vidéo inspirante ou apaisante (pas sur TikTok ou Insta car c'est un système piégeux de scroll infini), de te faire une boisson chaude, de prendre 10 minutes pour dessiner, prendre une pause courte dehors ou écouter une musique que t'aimes bien sur ta playlist.

En faisant ça, tu te donnes une récompense que tu contrôles et que tu peux maîtriser sans « appât » algorithmique. Et ça c'est le vrai donnant-donnant qui fonctionne réellement.

Evite surtout d'utiliser ton téléphone en révisant ou de t'accorder une pause sur ton téléphone/réseaux-sociaux après un effort, car ça brise ta concentration et ça interrompt ton processus pour aider ton cerveau à aimer et se familiariser avec l'effort.



Change ton discours envers toi-même et traite différemment,
tu vaudras bien mieux que ça.

Tu n'es pas nul si tu n'arrives pas à résoudre un problème en maths, que tu n'as pas d'inspiration pour ta dissertation de français ou que tu ne comprends pas un exercice, et ce n'est pas pour ça que tu devrais le remettre à plus tard, tu n'as juste pas encore compris mais tu peux y arriver en essayant.

Te répéter des phrases chaque matin comme : « je peux et je vais y arriver », « je fais un petit pas aujourd'hui, qui sera un grand bon dans 1 semaine », vont te permettre de t'autoressourcer et de reprendre confiance toi pour faire face à la procrastination.

Met en place une nouvelle routine, ce sont tes habitudes qui font de toi qui tu es. Le but est de te créer une routine qui t'entraîne et te forge pas qui t'épuise.

Souviens-toi, ton cerveau anticipe constamment ce qui risque d'arriver, il adore la prévisibilité. Si il sait ce qu'il vient, il résistera moins.



Essaye de te réveiller chaque matin à la même heure et évite de regarder ton téléphone dès ton réveil.

Le réveil est un moment très important de la journée est et même fragile, la façon dont tu t'es reveillé influence ton comportement et ton humeur.

Juste après ton réveil, ton cerveau se « réinitialise » encore, ton cortex préfrontale se réveille et sort doucement du sommeil. Si tu ouvres subitement ton téléphone en te réveillant, c'est comme-ci tu catapultais ton cerveau avec des stimulations, tu te programmes sans le vouloir à ta distraction automatique pour tout le reste de la journée.

Plutôt que d'auto-saboter t'as journée, réveil toi en faisant 10 minutes d'étirement, puis prend ton petit-déjeuner (super important, même si tu n'as pas faim !), trouve toi une activité plaisante qui te met directement dans un état d'esprit plus serein pour bien démarrer ta journée.

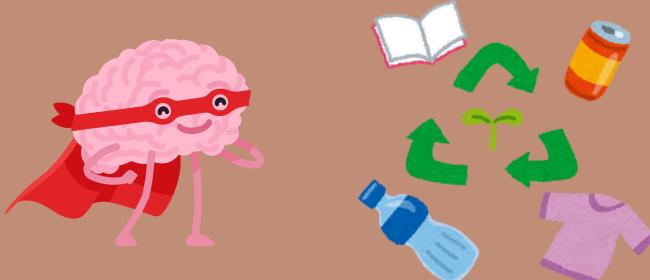


Répète les bons geste même si la motivation ne vient pas.

C'est le fait de répéter et répéter et répéter qui vas installer les automatismes, pas la motivation.

C'est comme quand tu vas te brosser les dents, maintenant tu le fait tout les jours sans trop te poser la question, car à force de le faire tout les jours, à la même heure, dans ta salle de bain, ton cerveau à automatiser cette action.

En faisant ça, tu réduis ta flemme ou ton hésitation en partant du principe que c'est devenu un automatisme. Ton corps exécute avant même que ton cerveau ait eu envie de te faire procrastiner.



Idées de gestes que tu peux répéter que ton cerveau peut s'entraîner à automatiser dès maintenant :

- Toujours mettre ton téléphone dans une autre pièce quand tu fait tes devoirs.
- Planifie ta journée dans un bullet journal
- Dire à haute voix ce que tu compte faire dans les minutes qui suivent
- Noter 3 « intentions » du jour le matin
- Rayer ce que tu as fait sur ta to-do list (Ton cerveau adore voir le résultat et l'accomplissement, le progrès devient une addiction)



• L'effet « témoin »

« Qu'est – ce que dirait la Delya du futur si elle me verrait scroll sur TikTok la maintenant pendant 3 heures au lieu d'avancer 20 min sur son eBook ? »

Globalement c'est ça l'effet témoin. C'est le fait de s'imaginer être observé par quelqu'un. Pas un inconnu ou une simple personne random. Mais par Toi, par La Meilleure Version de toi-même.

Imagine toi dans comme dans The Truman Show, comme si quelqu'un te filmait ou t'observais 24h/24.

« Est-ce que la Delya du futur que je veux devenir...passerait encore 3h à glandrer sur TikTok aujourd'hui ? » A partir de la pause.

Tu ne feras plus les choses par dépit, mais par choix.

Cette technique marche encore mieux quand tu t'imagines déjà en ayant réussi plus tard, au sommet de tes rêves et exploit. Dès cet instant, c'est comme si ta procrastination s'envolait par magie.

A chaque fois que tu bloques, penses à elle, à la futur personne que tu veux devenir. Agis pour t'en rapprocher.

Chaque fois que t'avances, ne serait-ce qu'un peu, tu te rapproches de plus en plus de la personne que tu veux devenir.

Chaque action que tu te met à réaliser aujourd'hui est le reflet de la personne que tu souhaites devenir demain. Donc réfléchis-y bien !





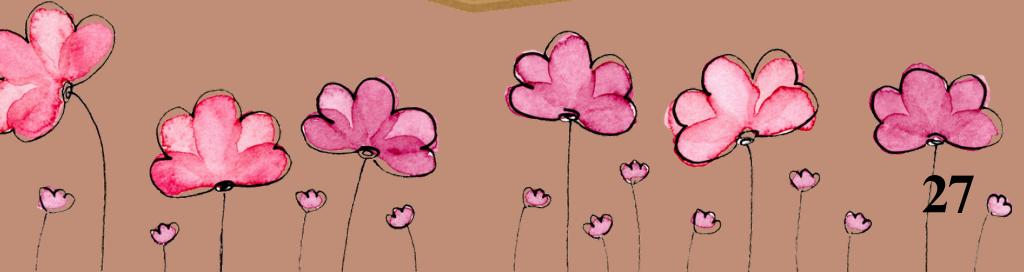
Je n'ai pas écrit tout ça depuis un monde parfait dans lequel tout est simpliste.

J'ai été moi aussi bloquée dans ce cercle vicieux et eu du mal à m'en sortir complètement.

Moi aussi j'ai scrollé des heures, repoussé mes devoirs, les tâches ménagères et est perdu confiance en moi.

Mais j'ai bien compris qu'il y avait un problème quelque part, décidé de reprendre la situation en main et ai appris que le but ce n'est pas d'être impeccable ou irréprochable du jour au lendemain, mais d'avoir envie d'avancer, même un tout petit peu.

Ce guide je l'ai écrit pour toi, mais aussi pour la Delya d'avant, celle qui avait du mal à s'en sortir et aller de l'avant. Si j'ai pu réussir, alors pourquoi pas toi ?





Tu n'es pas acteur de t'as procrastination, tu es victime de ton cerveau.

Procrastiner, c'est pas grave. Mais te faire trahir par ton cerveau, ça c'est une autre histoire. Tu n'est pas acteur de ta procrastination, tu es victime de ton cerveau. Pourquoi tu remets toujours tout à plus tard ? Pourquoi le fait de ranger ou de faire tes devoirs ont l'air de corvées interminable, cherchant à les repousser le plus loin possible, tout ça sans même sans s'en rendre compte ? Ce n'est pas une question de « flemme » mais de surcharge mentale. Découvre pourquoi tu retardes tes objectifs, sans pour autant en être coupable, et comment comprendre ton cerveau pour reprendre le contrôle en main.

