

Le «jeûne de dopamine» pour mieux se concentrer, une utopie?

Très en vogue sur les réseaux sociaux, l'idée qu'il suffirait de limiter les stimuli qui nous assaillent pour améliorer notre attention et renouer avec les activités que nous aimons doit être prise avec précaution.

ELLEN DE MEESTER
ellendemeester@lematindimanche.ch

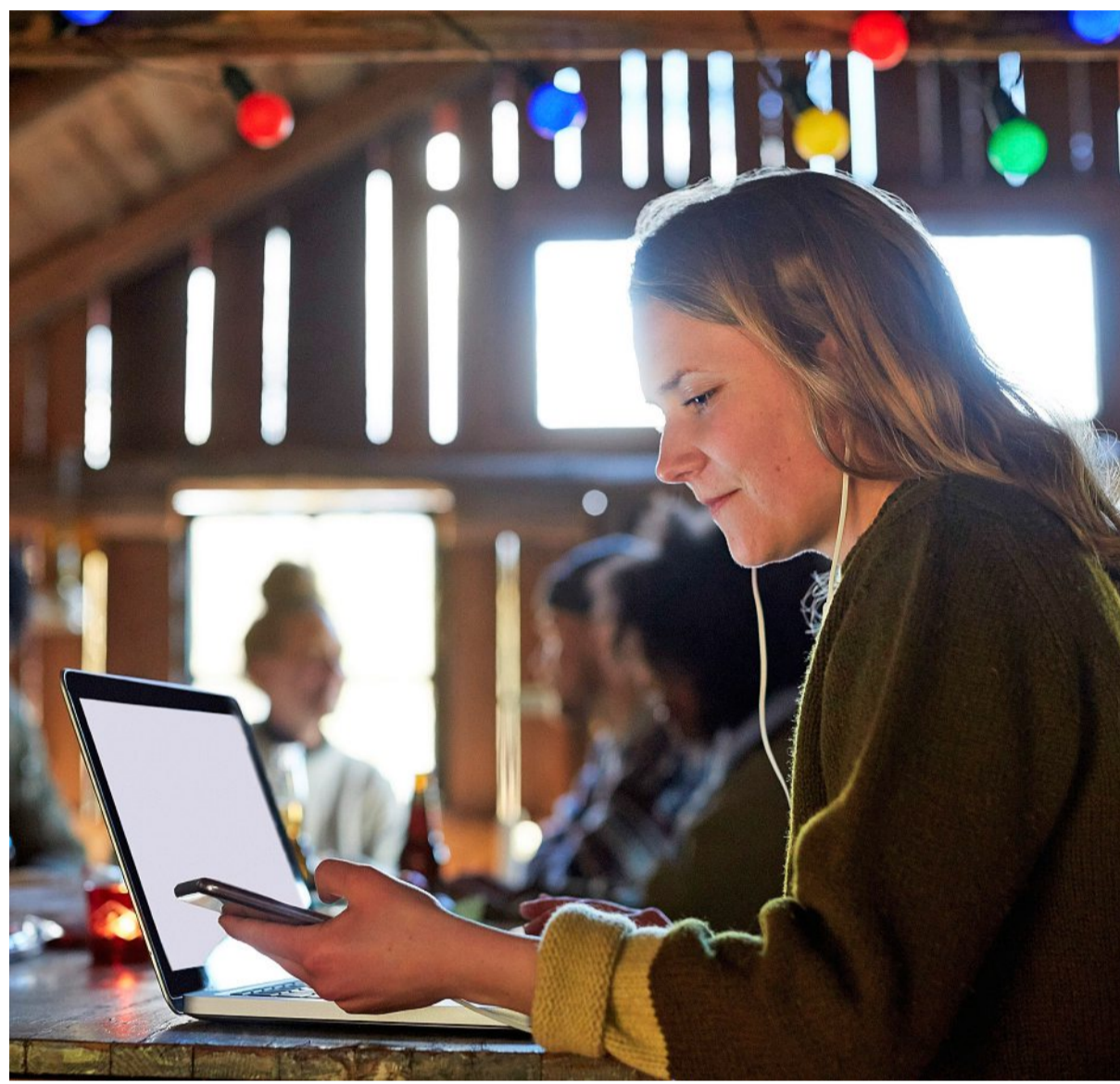
Smartphone dans une main, croissant dans l'autre, nous déambulons dans le hall de la gare, à la recherche de notre train. Les écouteurs enfoncés dans les oreilles tentent d'attirer notre attention sur le podcast enclenché cinq minutes plus tôt, alors que nous consultons frénétiquement notre montre connectée en essayant d'acheter notre billet en ligne... Happés par ces flots incessants d'informations et de stimuli, nous ne connaissons plus vraiment l'ennui, ce concept désuet issu d'une autre ère.

Résultat? Notre cerveau semble être sur le point d'exploser. «Ces informations multiples provenant de différentes sources capturent littéralement notre concentration si un certain contrôle volontaire n'est pas maintenu, confirme la psychologue et psychothérapeute FSP Paul Jenny. Plus ces «distracteurs» se multiplient, plus notre concentration est soumise à rude épreuve. Cela crée un stress pouvant contribuer au développement de certaines souffrances.»

«Si les relations sexuelles ou l'alimentation ne provoquaient pas de plaisir ou d'anticipation du plaisir, on cesserait de s'alimenter et de se reproduire»

Pr Chin Bin Eap, CHUV

C'est en constatant ce phénomène que le Dr Cameron Sepah, psychiatre américain, a imaginé le fameux «dopamine fasting» ou «jeûne de dopamine», très en vogue notamment sur les réseaux sociaux. L'idée de base consiste simplement à réduire, voire à éliminer, ces nombreux stimuli sur de brèves périodes, afin de nous reconnecter, à terme, aux activités et aux informations qui nous apportent vraiment quelque chose. Rapidement applaudie et un peu bêtement prise à la lettre, l'expression a fait l'objet de nombreuses réactions dans la presse anglo-saxonne, certains hardis s'étant même lancé le défi de couper toutes les activités susceptibles de libérer de la dopamine dans le cerveau. En d'autres termes, ces malheureux se sont obligés à ne strictement rien faire, pendant plusieurs heures. Puisque la dopamine inter-



vient lors de très nombreuses activités quotidiennes...

Pas vraiment un jeûne

Le problème, en vérité, se trouve justement dans l'utilisation de ce terme de «jeûne», effectivement très accrocheur, mais incorrect ici. Pour le comprendre, il suffit de s'arrêter sur ce qu'est vraiment la dopamine: «Elle a longtemps été considérée comme un neurotransmetteur, mais aujourd'hui on parle plus d'un neuromodulateur, car elle agit en collaboration avec d'autres transmetteurs cérébraux, explique le Pr Daniele Zullino, médecin-chef du Service d'addictologie des HUG. Libérée dans une grande partie du cerveau lors de situations particulières, elle est destinée à renforcer des comportements associés à certains événements, tels que des stimuli sexuels, des contacts sociaux, la consommation de nourriture riche en calories, face la nouveauté et face à des éléments imprévisibles. En d'autres termes, son action consiste à garantir les comportements adéquats et les connexions neuronales nécessaires à ce moment-là.» Également associée à l'automatisation, elle est essentielle lors des apprentissages: «Par exemple, quand on s'initie à la conduite, le caractère nouveau

de l'exercice stimule une libération de dopamine, poursuit l'expert. Puis, avec le temps, cela devient automatique et plus ou moins prévisible, menant à une diminution du taux de dopamine.»

Par ailleurs, dans l'évolution de l'espèce humaine, ce processus s'est avéré crucial: «On parle de la dopamine comme étant l'hormone du plaisir, mais elle intervient davantage dans les mécanismes liés à la récompense et à la motivation, complète le Pr Chin Bin Eap, responsable de l'Unité de pharmacogénétique et psychopharmacologie clinique du CHUV. En ce sens, elle est importante pour la survie de l'espèce: si les activités telles que les relations sexuelles ou l'alimentation ne provoquaient pas de plaisir ou d'anticipation du plaisir, les humains cesseraient de s'alimenter et de se reproduire.»

Ainsi, l'idée de diminuer drastiquement le taux de dopamine semble irréaliste: «Concrètement, il est impossible de réaliser un jeûne de la dopamine, puisqu'elle existe à tout moment dans notre cerveau, affirme le Pr Eap. Cette expression est un abus de langage, car l'idée d'une véritable suppression est absurde.»

Par ailleurs, en plus d'être impossible à limiter ou à supprimer, la dopamine ne représente pas un outil que nous pouvons

De la musique dans les oreilles, un œil sur son smartphone et l'autre sur sa tablette... cette suractivité du cerveau, attisée par des outils censés nous faciliter l'existence et apporter du plaisir, est source de stress. Getty Images/Maskot

maîtriser à notre guise: dans certains cas, nous subissons même son action. «Si ces mécanismes étaient indispensables au temps de l'homme des cavernes, ce n'est plus le cas à notre époque, souligne le Pr Zullino. En revanche, notre cerveau n'a pas changé: il libère toujours de la dopamine en réaction à certains stimuli, tels que la nourriture calorique, alors qu'elle n'est plus nécessaire à notre survie. Cela explique notre tendance à devenir «addicts» au fast-food, au sucre et aux graisses.» En outre, l'expert rappelle que la dopamine est aussi libérée en réaction aux substances addictives, telles que l'alcool ou la drogue. Ce point démontre bien que le concept de «jeûne de dopamine» est utopique: «S'il suffisait de bloquer sa production pour guérir une addiction, alors on n'aurait aucun mal à aider les personnes concernées, ajoute-t-il. C'est loin d'être aussi simple: on a d'ailleurs constaté que les médicaments capables de bloquer la dopamine ne servent à rien dans ce genre de situation. Car l'action de la dopamine est de créer des automatismes, qui seront stockés dans notre mémoire. Une fois que ces automatismes sont créés, ils ne s'effacent plus, et la dopamine n'est plus nécessaire.»

Inutile, dans ce cas, de s'infliger trois heures d'ennui extrême, sans le moindre divertissement, contact social ou aliment, dans l'espoir de retrouver concentration et lucidité! Et tant mieux, car l'expérience, ainsi que le confirment nos spécialistes, tient davantage de la torture que d'une technique de bien-être. «Aucun excès n'est bon, estime le Pr Eap. Si la réduction ponctuelle de nos stimuli, le temps d'une retraite de yoga par exemple, peut bien sûr nous ressourcer, une situation extrême qui nous couperait temporairement de la totalité de nos stimuli semble tout à fait inadéquatement: cela nous priverait de tout le sel de la vie!» Voilà qui est bien dommage pour toutes les personnes qui ont tenté l'expérience dans sa définition littérale: elles auront littéralement perdu leur temps à ne rien faire!

Une métaphore sensée

Cependant, nos spécialistes s'accordent sur un point: tant qu'elle est considérée comme une métaphore, l'idée du «jeûne de dopamine» peut avoir un sens. «La théorie n'a jamais été validée scientifiquement, mais il s'agit d'une jolie idée, qui reflète une volonté de retrouver un contrôle plus cognitif sur notre existence», résume le Pr Zullino. Même son de cloche pour Paul Jenny, qui salue le concept dans une forme modérée et complètement détaché de la dopamine: «Je pense que cette interprétation n'a de sens que si elle permet l'élaboration de stratégies cognitives, émotionnelles et comportementales visant à mieux contrôler le flux d'informations au quotidien, explique la psychologue. Il serait intéressant d'apprendre un contrôle volontaire permettant une meilleure adaptation à notre contexte de vie. Par contre, plutôt que de passer par cette idée d'ennui forcé, je préconiserais une diminution de la satisfaction immédiate.» Pour notre expert, il s'agirait d'observer la frustration ressentie au moment de renoncer à une «fringale», en résistant à l'envie compulsive de consulter notre téléphone, par exemple: ce sentiment peut en effet servir d'apprentissage bénéfique. «Plus la frustration est tolérée, plus la patience se développe, rendant nos compétences cognitives plus efficaces, complète-t-il. Quand les stimuli se trouvent légèrement réduits, notre tendance à la rêverie augmente, ce qui participe à une économie d'énergie et à un repos mental.» Comme très souvent, le maître mot reste bien sûr... l'équilibre!

Que se passe-t-il quand on supprime vraiment la dopamine?

Dotée d'une fonction essentielle, en corrélation avec de nombreux autres neurotransmetteurs perpétuellement en action dans nos têtes, la dopamine ne peut pas être influencée n'importe comment, selon notre volonté. Et c'est plutôt positif! Car ainsi que le précise le professeur Daniele Zullino, méde-

cin-chef du Service d'addictologie des HUG, la prise des médicaments capables de couper l'effet de ce neuromodulateur, en empêchant qu'il ne soit libéré dans le cerveau, est loin de constituer une partie de plaisir: «L'action des médicaments neurobloqueurs, tels que l'halopéridol (ndlr: un antipsy-

chotique appartenant à la catégorie des neuroleptiques) est désagréable, explique-t-il. L'absence de dopamine aplatit le paysage de nos perceptions. En quelque sorte, elle rend tout gris.» À moins d'une condition médicale aiguë, il vaut donc mieux la laisser faire tranquillement son travail.