

SOS DOPA

Le protocole anti-craquage pour les cerveaux qui oublient de manger... puis se jettent sur le placard à 22h.



Par Dina Serguste

Ex-psychothérapeute · TDAH diagnostiqué à 35 ans

Fondatrice OVIA



Il est 22h.

T'as bien mangé toute la journée. Enfin, tu crois. Un café le matin, un déjeuner vite fait, rien l'après-midi. Et là le placard. Tu ouvres. Tu cherches. Pas vraiment faim, mais pas capable de t'arrêter non plus. Debout, dans le noir, à grignoter vite, presque en cachette de toi-même.

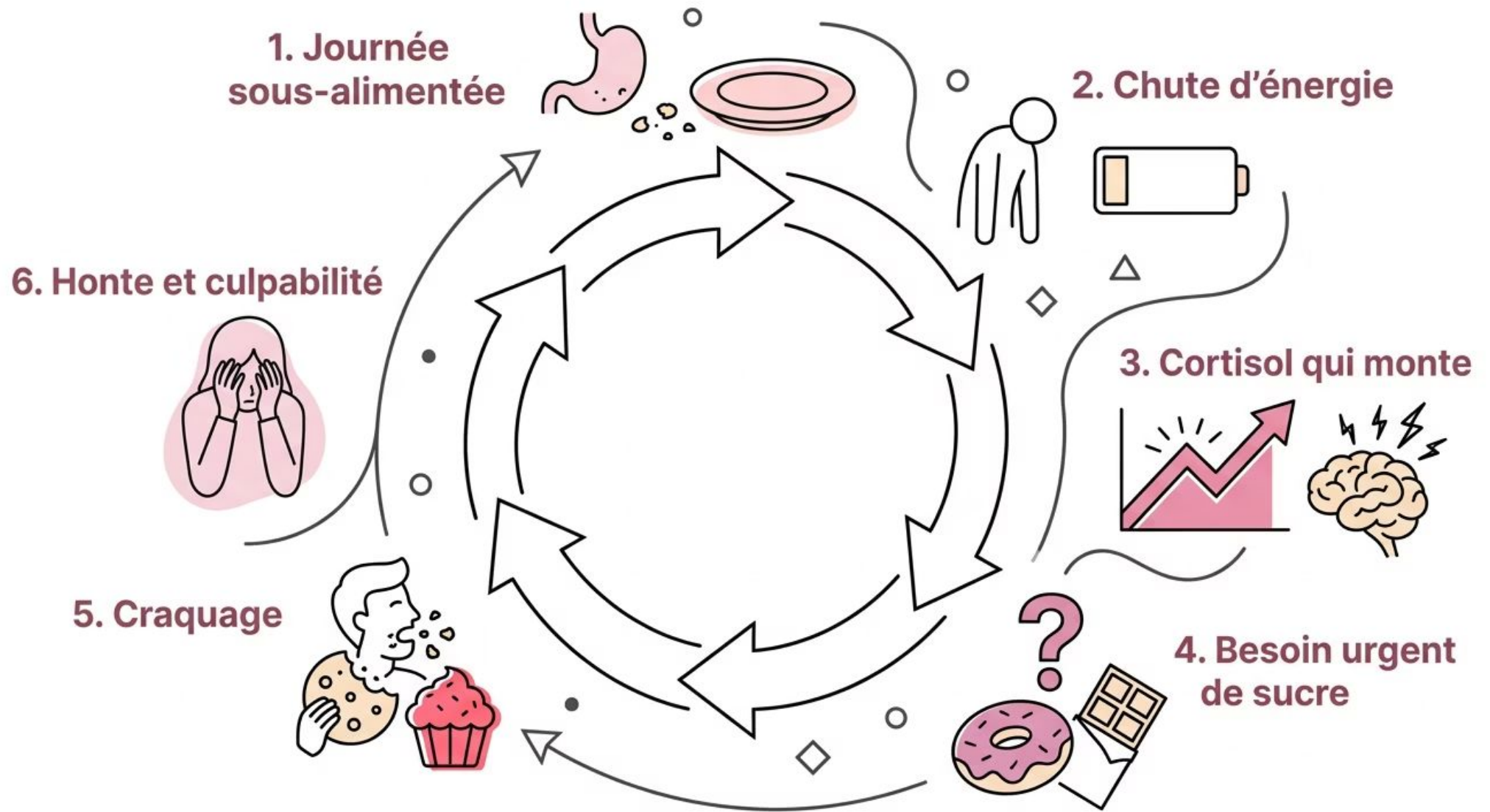
Et puis la voix. *"T'as aucune volonté. T'es nulle."*

❏ **Ce n'est pas un manque de volonté.** C'est de la biochimie. Et ça se comprend. Et ça se régule.



Pourquoi tu craques

Beaucoup de cerveaux TDAH captent mal les signaux de faim quand ils sont concentrés. La journée passe. Le corps attend. Puis il réclame fort, vite, maintenant. Et à ce stade, c'est le sucre qui gagne. Toujours.



Cette boucle se répète. Pas parce que t'es faible. Parce que ton cerveau n'a pas eu ce qu'il lui fallait.

La faim ne ressemble pas toujours à la faim

Ton corps envoie des signaux bien avant que tu aies "envie de manger". Apprends à les reconnaître.

Brouillard mental

Tu relis la même phrase trois fois.

Irritabilité

Tout t'agace sans raison claire.

Mains qui tremblent

Signal physique clair de glycémie basse.

Maux de tête

Souvent confondu avec la fatigue.

Émotions qui montent

Un rien te fait monter les larmes.

Nausée légère

Paradoxal mais c'est souvent le ventre vide.

Difficile de te concentrer

Ton cerveau réclame du glucose.

À plat, à bout

Pas de motivation, pas d'élan.



Ce ne sont pas des défauts de caractère. C'est ton corps qui réclame du carburant.

La règle n°1

Manger avant que la faim devienne urgente.

La solution n'est pas plus de discipline. C'est **moins de décisions à prendre**. Ton cerveau est déjà en surchauffe il n'a pas besoin de choisir ce qu'il mange en plus.

→ Plus de rappels

Ton téléphone fait le travail à ta place.

→ Des repas plus simples

Pas parfaits. Juste là, à portée de main.

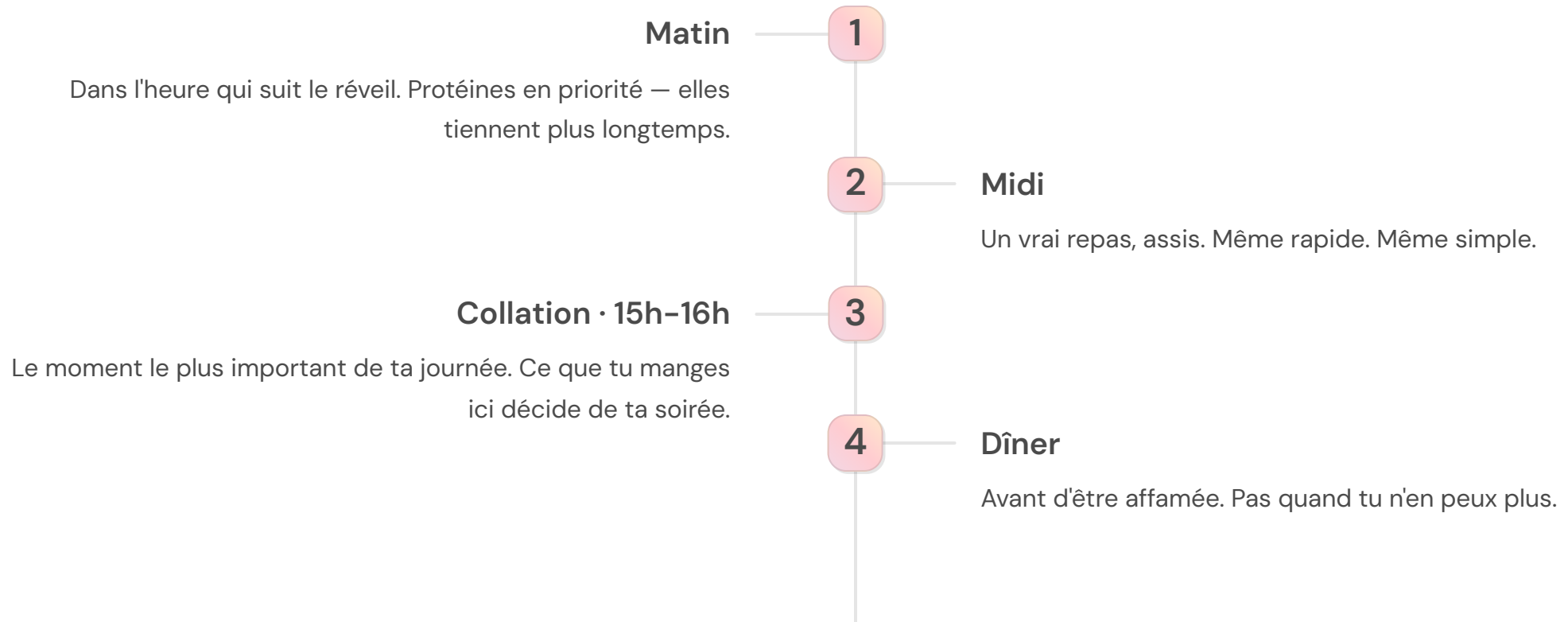
→ Du carburant plus tôt

Avant la chute, pas après.



Tes 4 repères dans la journée

Pas besoin d'un planning parfait. Juste 4 moments ancrés. Toujours les mêmes. Ton cerveau adore les routines qu'il n'a pas à décider.



📌 **L'après-midi est le moment qui décide de ta soirée.** Une collation à 15h, c'est moins de craquage à 22h.



Les 3 alarmes

Tu n'as pas à te souvenir. C'est exactement pour ça que ton téléphone existe.

1 Alarme Matin

30 minutes après ton réveil habituel. Nom de l'alarme : **"Carburant matin"**.

2 Alarme Midi

Fixe, chaque jour à la même heure. Nom : **"Pause déjeuner"**.

3 Alarme 15h30

La plus importante. Nom : **"Anti-craquage"**. Ne jamais l'ignorer.

"Ton téléphone se souvient à ta place. C'est tout l'intérêt."

La liste 3 colonnes méthode DOPA

Tu ne choisis plus. Tu pioches dans tes colonnes. C'est tout. Pas de recette, pas de quantité, pas de perfection.

PROTÉINES	LÉGUMES & FRUITS	DÉPANNAGE
Œufs durs	Carottes en bâtons	Oléagineux en sachet
Fromage blanc	Tomates cerises	Pain complet grillé
Tranche de jambon	Pomme entière	Galette de riz
Houmous	Concombre tranché	Chocolat noir (2 carrés)
Sardines en boîte	Fruits de saison	Beurre de cacahuète

 **Tu ne choisis plus, tu pioches dans tes colonnes.** Un de chaque colonne = une collation qui tient.



Rends la nourriture visible

Un cerveau fatigué mange ce qu'il voit. Pas ce qui est rangé. Pas ce qui est caché. Ce qui est là, devant lui, sans effort.



Sur le plan de travail

Un bol de fruits, des oléagineux dans une coupelle. Visible dès que tu passes dans la cuisine.



Dans ton sac

Une barre, quelques amandes, une compote. Toujours. Même les jours où tu n'en as pas besoin.



Dans la voiture

Pour les trajets longs ou les imprévus. Le craquage au drive commence toujours dans une voiture vide.



Sur ton bureau

À portée de main pendant que tu travailles. Pas besoin de te lever ni de décider.

"Mangé vaut mieux que parfait."

Le verre du soir

 **L'apéro, c'est la même boucle.**

19h. Journée pleine. Tu t'assois, tu te sers un verre. Ce n'est pas la soif. C'est ton cerveau qui réclame sa dose exactement comme avec le sucre à 22h. La récompense immédiate. Le relâchement. Le soulagement.

Pourquoi ça t'attrape plus que les autres

- L'alcool donne une récompense immédiate exactement ce que cherche un cerveau en manque de dopamine.
- Il abaisse les freins : après le verre, le placard devient beaucoup plus difficile à refermer.
- Il dégrade la qualité du sommeil, même quand tu t'endors vite. Et une nuit courte, c'est une journée entière à chercher du sucre.

Ce qui aide, sans te priver de tout

- Ne jamais boire le ventre vide : mange d'abord, même un petit truc.
- Un verre d'eau avant, un verre d'eau après.
- Note en un mot ce que tu venais chercher : détente, récompense, silence, coupure. C'est ce besoin-là qu'il faut nourrir autrement.
- Décide avant, pas pendant : ton cerveau du soir ne prend pas les mêmes décisions que celui de 17h.

"Tu ne cherches pas l'alcool. Tu cherches à décrocher."

Si tu sens que tu n'arrives pas à réduire, parles-en à ton médecin. En France, **Alcool info service** est gratuit et anonyme.

Le plan soirée

Il est 22h. Le placard appelle. Voilà exactement quoi faire dans l'ordre, sans te juger.



Boire d'abord

Un grand verre d'eau. Puis 3 respirations lentes. Tu crées un espace de 2 minutes entre l'impulsion et l'acte.



Manger assis, dans une assiette

Pas debout, pas dans le placard. Une assiette, une table. Même si c'est simple, même si c'est petit.



Noter en un mot

Fatiguée ? Stressée ? Seule ? Ennuyée ? Un seul mot. Ce mot t'apprend à quelle heure ta journée a dérapé.

✅ **Zéro culpabilité.** Un craquage n'annule rien. Il t'apprend à quelle heure ta journée a eu besoin de toi — et n'a pas eu ce qu'il lui fallait. C'est une donnée, pas un échec.

La suite : Le Déclic DOPA

 Tu as stoppé le craquage une fois. Passe à la méthode complète.

Le craquage de 22h n'est qu'un symptôme. La vraie question, c'est pourquoi ton cerveau en arrive là chaque jour. **Le Déclic DOPA** t'apprend la méthode complète pour sortir du pilote automatique : **Déposer, Organiser, Pacifier, Ancrer.**

Déposer

Vider ce qui tourne en boucle dans ta tête avant que ça devienne une envie.

Organiser

Des repères simples, toujours les mêmes, pour que ton cerveau n'ait plus à choisir.

Pacifier & Ancrer

Calmer l'urgence du moment et installer des automatismes qui tiennent.

JE VEUX LE DÉCLIC DOPA 29 €

Accès immédiat · à ton rythme

Dina Serguste

ex-psychothérapeute, TDAH diagnostiqué à 35 ans. Ce guide est un accompagnement non médical. Il ne remplace pas un suivi médical, nutritionnel ou psychologique. Aucune quantité ni régime n'est prescrit ici.