



Votre cerveau n'est pas votre ennemi

Comprendre pourquoi il est parfois si difficile de changer ses habitudes... et découvrir comment reprendre progressivement les commandes.

Pourquoi devient-on addict ?

Le cerveau cherche toujours :

Les addictions ne concernent pas uniquement l'alcool, le tabac ou les drogues. Mais aussi : sucre, téléphone, réseaux sociaux, nourriture, achats, travail, sport, café, jeux vidéo, séries, besoin de contrôler...



L'idée importante : Une addiction est souvent une tentative de résoudre un problème plus profond.



Le plaisir

Éviter la souffrance

Économiser son énergie



Pourquoi la volonté ne suffit pas

Des autoroutes neuronales

Lorsqu'une habitude est répétée des centaines ou des milliers de fois, elle devient automatique. Le cerveau crée de véritables « autoroutes neuronales ».

Le piège de la volonté seule

Vouloir changer uniquement par la volonté revient à vouloir prendre un petit sentier alors que l'autoroute est juste à côté.

La bonne nouvelle

Le cerveau reste capable de créer de nouveaux circuits à tout âge.

Les 5 piliers qui favorisent le changement

Ces piliers agissent directement sur la dopamine, la sérotonine, le cortisol et l'inflammation :



Sommeil

La récupération profonde régule les émotions et réduit les envies compulsives.



Mouvement

L'activité physique libère naturellement dopamine et endorphines.



Respiration

Ralentir le souffle active le système nerveux parasympathique et apaise le stress.



Alimentation

Une nutrition équilibrée stabilise l'humeur et réduit l'inflammation cérébrale.



Relations sociales

Le lien humain est un puissant régulateur du cortisol et de l'ocytocine.

10 astuces naturelles qui fonctionnent vraiment

- Boire un verre d'eau avant une envie
- Sortir de chez soi
- Marcher 10 minutes
- Appeler quelqu'un
- Respirer lentement
- Éviter les déclencheurs
- Retarder la consommation de 15 minutes
- Mieux dormir
- Remplacer plutôt que supprimer
- Célébrer chaque petite victoire

❏ **À retenir :** Les petits changements répétés valent mieux que les grandes décisions abandonnées.



Pourquoi changer d'environnement change tout

Le cerveau fonctionne énormément avec les habitudes, les lieux, les personnes et les horaires. Si tout reste identique... les anciens automatismes reviennent très vite.

Au contraire, changer de cadre pendant quelques jours permet au cerveau de :

- ralentir
- créer de nouvelles habitudes
- diminuer les sollicitations
- retrouver une meilleure capacité d'écoute de soi

Moins de sollicitations

Un rythme plus lent

La nature & la marche

Le silence

Le désert offre tout cela — et bien plus encore.

Pourquoi être accompagné(e) augmente les chances de réussir



Le changement durable est rarement un parcours solitaire.

L'accompagnement permet :

En restant immergé une à deux semaines dans un environnement favorable, loin des habitudes quotidiennes, il devient beaucoup plus facile d'installer de nouveaux automatismes.



Garder la motivation



Éviter les rechutes



Être soutenu et compris



Avancer étape par étape

Et si vous faisiez un RESET ?

RESET

Une semaine pour

Ralentir

Comprendre vos
mécanismes

Retrouver de
l'énergie

Diminuer le
stress

Reprendre
confiance

ROOTS

Pour aller encore plus loin

Retrouver ses
racines

Reconnecter
corps et esprit

Alimentation &
nature

Désert & ateliers

Accompagnement
personnalisé

Imaginez...

Vous réveiller libre

Sans cette sensation d'être prisonnier d'une habitude.

Une énergie plus stable

Retrouver un élan naturel et régulier au fil des journées.

Dire « non » sans lutter

Sans avoir à vous battre contre vous-même.

Ressentir les choses simples

Retrouver le plaisir authentique, sans artifice.

Reprendre confiance

Dans votre capacité réelle à changer.

Le changement ne se fait pas en un claquement de doigts, mais il devient possible lorsque votre cerveau, votre corps et votre environnement travaillent enfin dans la même direction.

Votre prochaine étape

Vous avez déjà fait le premier pas en réalisant ce quiz. Ne laissez pas cette prise de conscience s'effacer avec le retour au quotidien.

Si vous ressentez que le moment est venu de faire une vraie pause, de sortir de vos automatismes et d'être accompagné(e) dans un environnement propice au changement, les immersions **RESET** et **ROOTS**, organisées en **octobre à Djerba et dans le désert tunisien**, ont été conçues pour cela.

Pendant une ou deux semaines, vous serez guidé(e) pas à pas pour comprendre vos mécanismes, expérimenter de nouvelles habitudes et repartir avec des outils simples, concrets et durables.

Le plus difficile n'est pas de commencer... c'est souvent de continuer seul.

👉 [Découvrez le programme complet et choisissez l'immersion qui vous correspond.](#)

Besoin d'une aide pour commencer ?

Collez un patch sans ingrédient chimique sur votre peau, chaque jour pendant 3 mois pour rééquilibrer le circuit neuronal de la récompense. Aucune contre-indication, ni effet indésirable, ni risque d'interaction avec d'autres remèdes.

A commander sur : <https://doclizzy.superpatch.com/>

Besoin d'aide ou de conseil : contactez-moi par SMS sur **WhatsApp +33 6 85 48 16 85**



LIBERTY

Plus d'équilibre physique et psychique, plus de force, plus de stabilité.



KICK IT

Pour favoriser de nouvelles habitudes et oublier les anciens schémas, sans faire appel à la volonté.



PEACE

Pour vous aider à retrouver plus de sérénité au quotidien, sans somnolence ni ralentissement.