

MICHAEELEN DOUCLEFF

PRÉFACE D'ISABELLE FILLIOZAT

DOPAMINE KIDS

**5 ÉTAPES POUR
LIBÉRER VOTRE FAMILLE
DES ÉCRANS ET
DE LA NOURRITURE
ULTRATRANSFORMÉE**



MICHAEELEN DOUCLEFF
PRÉFACE D'ISABELLE FILLIOZAT

**CHASSEUR,
CUEILLEUR,
PARENT**



LE LIVRE PHÉNOMÈNE
LES CULTURES ANCESTRALES EXCELLENT
DANS L'ART D'ÉLEVER DES HUMAINS HEUREUX.
QU'ONT-ELLES À NOUS APPRENDRE ?

LEDUC

**LA NOUVELLE ENQUÊTE
RÉVOLUTIONNAIRE DE
L'AUTRICE DE
CHASSEUR, CUEILLEUR, PARENT**

LEDUC

Lorsqu'elle décide de réduire le temps d'écran et la consommation d'aliments ultratransformés au sein de sa famille, Michaeleen Doucleff découvre que ses croyances sur le plaisir et la dopamine, partagées par de nombreux parents, sont dépassées. Les recherches récentes révèlent une autre réalité : **la dopamine n'est pas la molécule du plaisir, mais avant tout celle de la motivation et du désir** et, de ce fait, elle peut nous entraîner – enfants comme adultes – vers des comportements qui nourrissent le mal-être, l'isolement et l'anxiété.

Dans *Dopamine Kids*, Michaeleen Doucleff propose **une méthode en cinq étapes**, fondée sur les dernières découvertes en neurosciences et sur son expérience de parent. Elle montre que la solution ne consiste pas à priver les enfants, mais à réintroduire du plaisir authentique dans leur quotidien. Au fil de conseils concrets et faciles à mettre en œuvre, elle vous guide pour :

- **poser des limites efficaces** et apaisées ;
- **remplacer les écrans** par des activités attractives ;
- **instaurer des habitudes durables** sans lutte ;
- **valoriser les efforts** et les nouvelles découvertes en famille ;
- et faire de **votre foyer un espace propice au bien-être et aux échanges.**

**UN GUIDE RÉVOLUTIONNAIRE POUR ÉLEVER
DES ENFANTS CONFIANTS ET HEUREUX,
TOUT EN BRISANT LE CYCLE DE LA DÉPENDANCE
EXCESSIVE AUX ÉCRANS ET À LA MALBOUFFE!**

**« Un ouvrage passionnant, un angle original
et des perspectives de résultats pour sevrer nos enfants
de ce qui abîme leur santé ! » ISABELLE FILLIOZAT**

ISBN : 979-10-285-3849-1



9

21,90 euros
Prix TTC France



Rayon : Parentalité
editionsleduc.com

LEDUC

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Titre original : *Dopamine Kids*
Copyright 2026 © Michaeleen Doucleff PhD

Pour la présente édition :
Correction : Audrey Peuportier
Maquette : Jennifer Simboiselle
Relecture : Camille Le Dain
Design de couverture : Elisabeth Hébert
Illustration de couverture : Jonathan Bush
Illustrations intérieures : Gabriella Trujillo

Cette édition est publiée en collaboration avec Glass Literary Agency et leur agent
Corinne Marotte et Compagnie, Paris, France. Tous droits réservés.

© 2026, Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris
ISBN : 979-10-285-3849-1

MICHAEELEN DOUCLEFF

PRÉFACE D'ISABELLE FILLIOZAT

DOPAMINE KIDS

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Élise Peylet-Fromentaud

LEDUC 

*À la mémoire de ma mère,
qui m'a appris à percevoir
la différence entre envie et plaisir.*

SOMMAIRE

Préface	9
Prologue	15

CHAPITRE 1

Mais ça lui fait tellement plaisir	33
Étape 1 : Prenez les commandes	51
Besoin fondamental n° 1 : Les enfants castors et oiseaux jardiniers ..	72

CHAPITRE 2

Que manque-t-il à nos vies ?	83
Étape 2 : Surfez sur la vague de la motivation	99
Besoin fondamental n° 2 : Castors Juniors et chasse à la moufette ..	119

CHAPITRE 3

L'écran le plus addictif du monde	131
Étape 3 : Célébrez pour ancrer l'habitude	156
Besoin fondamental n° 3 : Bagarres, effleurements et liens	176

CHAPITRE 4

La recette des concepteurs d'applis pour nous rendre accros	189
Étape 4 : Définissez une règle claire et précise (et les 3 P)	211
Besoin fondamental n° 4 : Ça fait peur, mais c'est marrant	236

DOPAMINE KIDS

CHAPITRE 5

Bourdonnement du téléphone et membres fantômes	247
Étape 5 : Réagencez les stimuli	271
Besoin fondamental n° 5 : Petit à petit, un pas après l'autre	301

CHAPITRE 6

Quoi de mieux que la volonté ?	309
--------------------------------------	-----

PROTOCOLE COMPLET

Comment créer un sanctuaire (et protéger votre famille des aliments ultratransformés).....	333
Besoin fondamental n° 6 : Des légumineuses, de l'orge et des ferments.....	354

ÉPILOGUE

Quand le plaisir renaît.....	363
Une transformation en quatre semaines	371
Semaine 1 : Un sanctuaire pour la conversation	373
Besoin fondamental n° 7 : Distraction, évasion et principe de Boucle d'or.....	393
Semaine 2 : Un sanctuaire pour la concentration	404
Semaine 3 : Un sanctuaire pour le sommeil.....	424
Semaine 4 : Un sanctuaire pour l'aventure.....	444
Remerciements	457
Notes	459
Index.....	477
Citations	503

PRÉFACE

Isabelle FILLIOZAT

J'ai lu ce livre les yeux écarquillés et le sourire aux lèvres ! J'étais subjuguée ! Michaelleen Doucleff avait encore une fois réussi à traiter sous un angle inattendu le problème auquel elle s'était attelée. Cette journaliste scientifique dispose de ce talent de savoir remettre en perspective les représentations communément partagées. Dans mes conférences, j'évoque souvent le fait que, dans le cadre de notre métier, quand quelque chose ne marche pas, on arrête de le faire et on réajuste. Cela paraît naturel à tout le monde. Je marque une pause, puis j'ajoute : « Tandis que dans la parentalité comme dans le couple, il semble que nous ayons une fâcheuse tendance à refaire systématiquement ce qui ne fonctionne pas. » Les rires fusent alors dans la salle, tant chacun se reconnaît. À vrai dire, moins quelque chose fonctionne, plus nous le faisons tout en nous lamentant : « J'ai beau répéter, ça ne rentre pas. » « Je lui ai demandé cent fois ! » « J'ai l'impression de parler dans le vide. » « Je passe mon temps à le punir. » « J'ai essayé d'être ferme, d'être souple, rien ne marche. » Si un de mes ouvrages se nomme *J'ai tout essayé!*, c'est que nous croyons sincèrement avoir « tout » tenté, alors qu'en réalité, nous avons continué de pousser, certes de multiples façons mais toujours dans le même sens, une porte qu'il suffisait de tirer. Quand elle rencontre l'obstacle, la journaliste scientifique se réveille en Michaelleen. Elle s'arrête et cherche à comprendre ce qui se passe. Oh, ça ne lui vient pas tout de suite, et c'est aussi ce que j'aime chez elle. C'est une maman, et au

début, elle galère, comme toutes les mamans et tous les papas. Mais rapidement, au lieu de répéter le même schéma, elle se dit « Stop, il doit y avoir une meilleure option ! ». Et elle s'attaque au problème, comme une équation à résoudre. D'abord, il s'agit de comprendre ce qui se passe, d'analyser les composantes du système. Il sera alors bien plus simple de trouver des solutions.

Avant toute chose, le constat. Nous sommes avec elle quand elle souligne qu'elle n'était plus aussi heureuse qu'avant, qu'elle n'éprouvait plus autant de plaisir à faire ce qu'elle aimait pourtant faire auparavant. Elle se sentait souvent mécontente, maussade, nerveuse, tendue, renfrognée. Il lui arrivait de parler sèchement à sa fille ou à son mari. Elle était trop souvent d'humeur massacranche, alors même qu'elle pouvait se trouver dans des situations de rêve. Elle a voulu comprendre pourquoi elle était comme coincée dans cet état d'anxiété perpétuelle, pourquoi elle ne parvenait plus à profiter de l'instant présent. Elle a rapidement identifié les deux principaux voleurs de son temps et de sa joie : son téléphone et son alimentation ! Elle a pris conscience qu'elle pensait sans cesse à ses e-mails, à ses réseaux sociaux, à sa prochaine barre de céréales ou au plat préparé qu'elle pourrait déballer et faire réchauffer. Écrans et malbouffe, c'était aussi les deux principaux problèmes d'éducation qu'elle rencontrait avec sa fille Rosy, qui adorait et consommait moult dessins animés et snacks divers, et hurlait dès qu'on menaçait de l'en priver. Tous les parents tentent d'encadrer la consommation par des règles. Or, il faut se rendre à l'évidence, contrôler et fixer des temps d'écran ne fonctionne pas. La situation nous échappe vite. Et les bagarres font rage dans les familles, abîmant nos relations. La santé mentale des adolescents est de plus en plus catastrophique, la nôtre aussi. Si nos solutions ne sont pas efficaces, c'est peut-être parce qu'elles ne répondent pas au vrai problème. Comment comprendre ce qui se passe ?

Dans son premier livre, *Chasseur, cueilleur, parent*, l'autrice avait fait son pas de côté en prenant conscience que les difficultés qu'elle rencontrait avec sa fille n'étaient partagées que par une certaine catégorie de personnes, les WEIRD – le mot signifie « bizarre », mais est aussi l'acronyme bien trouvé de *Western, Educated, Industrialized, Rich, Democratic* (« blanc, éduqué, industrialisé, riche, démocratique »). Les parents WEIRD tentaient de contrôler leurs enfants, mais ces derniers s'opposaient souvent, se montraient colériques et n'en faisaient qu'à leur tête. Tandis qu'autour de la terre, dans d'autres cultures, les enfants se révélaient prévenants, attentionnés, autonomes... Elle était partie autour du monde pour investiguer les méthodes d'éducation de ces parents d'avant la révolution industrielle, les descendants de chasseurs-cueilleurs. Son livre est encore un best-seller et répond à nombre de questions de parentalité. Mais les chasseurs-cueilleurs n'avaient pas Internet et n'achetaient pas de produits ultratransformés en supermarché ! C'est en effet à ces deux plus grands monstres de notre société que notre journaliste s'attaque ici. Michaelleen les dénonce comme monstres, et ils le sont par la taille et par leur dangerosité, mais ils sont si bien déguisés qu'ils trouvent leur place dans notre quotidien et que nous croyons qu'ils nous donnent du plaisir. Ces deux révolutions que sont les écrans et la malbouffe ont bouleversé notre style de vie... Smartphones, tablettes, réseaux sociaux, consoles de jeux, plateformes de streaming... et plats préparés, sodas, snacks industriels, fast-foods, biscuits et céréales sucrées, ont pénétré nos maisons si vite que nous n'avons pas eu le temps de nous méfier, de mesurer leur impact, d'apprendre à les utiliser. Les écrans se sont présentés comme des outils, de fabuleux outils. Ils sont devenus nos maîtres et nous sommes devenus leurs produits. Les aliments ultratransformés (AUT), ces produits bien emballés, fabriqués industriellement à partir d'ingrédients fractionnés, raffinés ou modifiés, puis assemblés avec des additifs,

devaient nous faciliter la vie ? Ils l'éteignent. Et dans toutes les familles, le niveau de conflit avec les enfants augmente. Les petits comme Rosy pleurent et crisent quand on éteint leur dessin animé ou qu'on les prive de leurs céréales favorites. Les disputes éclatent avec les plus grands autour des chips et du temps d'écran.

Tout le monde sait plus ou moins que les chips, les barres chocolatées, les burgers et les sodas ne sont pas bons pour la santé. Mais peu de gens savent vraiment comment, pourquoi et surtout à quel point. Si certains peuvent citer quelques conséquences sur la santé (diabète, problèmes cardiaques ou obésité), qui parle d'anxiété ou de dépression ?

La crise actuelle de la santé mentale nous effare, mais nous sommes peu nombreux à la relier aux écrans et aux AUT. Pourtant, les études le montrent, la consommation excessive d'écrans, de sucre, de sel, de gras et d'additifs joue sur notre humeur ! Tous ces produits nous rendent anxieux ou dépressifs, affectent lentement mais sûrement notre santé mentale.

Les ennemis sont repérés. Comment faire pour reprendre notre liberté ? Michaeleen Doucleff a épluché des centaines d'études, parlé à des dizaines de neuroscientifiques, psychiatres et psychologues spécialisés sur ces sujets. Découverte après découverte, elle nous entraîne dans une compréhension de plus en plus étendue. Je vous laisse la suivre pas à pas, mais quelques surprises vous attendent. En effet, la science aime à bousculer nos certitudes. Nous imaginons que nos enfants ne tolèrent pas la frustration, qu'ils ne pensent qu'à leur plaisir et refusent les efforts, qu'ils manquent de volonté. Nous pensons : « Tout de même, ils pourraient respecter les règles fixées ! » Tout cela est faux et les punitions sont bien inutiles, sinon nocives.

L'autrice nous montre que le problème est bien plus grave. Tant les écrans que les AUT sont hautement addictifs. Ils sont conçus

pour cela ! Les Gafam (Google, Apple, Facebook/Meta, Amazon, Microsoft) et les géants de l'industrie agroalimentaire affinent leurs algorithmes et leurs recettes pour nous rendre accros et dépensent des milliards en marketing et en lobbying pour éviter les réglementations.

Peut-on simplement stopper sa consommation ? Pas si facile. Nous risquons des phénomènes de manque, comme pour toute addiction. Certains sont tentés d'objecter : quand même, il suffirait de développer un meilleur contrôle de soi... Michaelleen explore la science et démonte totalement cette idée. Au fil du livre, nous découvrirons comment une étude peut sembler raconter une histoire, alors qu'une relecture plus attentive en raconte une autre. Oui, il existe des personnes qui résistent mieux à ces fantastiques aimants que sont les produits numériques et les AUT, mais la volonté n'y est pour rien. Je ne vais pas vous dévoiler l'ingrédient secret qui leur permet de réussir à maîtriser leur consommation, vous le découvrirez au cours de votre lecture.

Ce livre est profondément déculpabilisant, d'une part parce qu'il montre avec clarté que cette excessive consommation n'est ni la faute des enfants, ni celle des parents. D'autre part parce qu'il nous redonne du pouvoir.

La principale responsabilité est du côté des industriels, des producteurs d'appareils et de contenus qui ont étudié attentivement les mécanismes de l'addiction, les besoins humains, les machines à sous, les ressorts cérébraux... Face à cet envahissement, à ces aimants puissants élaborés pour capter notre temps, il nous faut prendre le sujet à bras-le-corps. Les lois doivent évoluer : militons pour obtenir une meilleure réglementation de l'industrie plutôt que de tenter de ne réglementer que notre famille. Au sein de nos foyers, nous pouvons appliquer le protocole que propose l'autrice. La journaliste scientifique et maman a en effet conçu, testé et éprouvé un parcours de

libération. La promesse est forte : un retour de la joie dans nos vies et celles de nos enfants. On respectera des règles au sein de la famille, mais des règles efficaces, acceptées avec enthousiasme, car elles ne s'énoncent pas en termes d'interdits ou de limites. Elles sont alignées sur les vrais besoins humains. Si les enfants désirent tant les écrans, c'est qu'ils remplissent nombre de leurs besoins de connexion, d'aventure, d'autonomie... Il nous faut l'entendre et réorienter le désir de nos jeunes vers une satisfaction plus saine de ces besoins. Certains disent que les enfants devraient apprendre à s'ennuyer. Outre l'inanité du propos, pourtant relayé à longueur de magazines, la proposition repose sur une méconnaissance profonde du développement et des besoins de l'enfant. Il ne s'agit pas de stopper les lumières, les musiques, l'intensité de stimulation des jeux vidéo au profit de... rien..., mais de réorienter la motivation de nos jeunes vers des activités de la vraie vie qui les épanouissent véritablement.

Bref, Michaeleen Doucleff nous emmène une fois de plus loin des poncifs, écorne quelques certitudes, déculpabilise parents, ados et enfants dans la foulée. Et chapitre après chapitre, c'est comme si le monde s'éclairait peu à peu. Enfin des réponses aux questionnements des parents et des pistes concrètes réellement efficaces face aux écrans et à la malbouffe. Un ouvrage passionnant, un angle original et des perspectives de résultats pour sevrer nos enfants de ce qui abîme leur santé !

PROLOGUE

Il y a six ans, j'ai fait un triste constat : je n'éprouvais plus de plaisir dans certaines activités qui me procuraient jusque-là calme et félicité.

Je ne saurais situer précisément quand ce changement s'est opéré. Cela m'a gagnée progressivement, en l'espace de quelques mois, peut-être quelques années. Mais je me souviens du moment où je l'ai remarqué pour la première fois.

J'avais emmené ma fille de 4 ans sur une plage superbe un samedi après-midi. Juchée à l'extrémité ouest de la baie de San Francisco, cette plage offre une vue magnifique sur la côte escarpée de l'océan Pacifique. Des falaises verdoyantes hautes d'une trentaine de mètres plongent à pic dans l'océan. Les vagues blanchies par l'écume viennent se briser contre ces parois de sable noir et gris. Et, quand on a de la chance, on peut assister au ballet des phoques dont les têtes grises, brillantes et rondes émergent et replongent tandis qu'ils pêchent le long des vagues.

Cette plage est absolument magique. Et ce samedi après-midi, ma fille Rosy était habitée par toute cette magie. Elle fredonnait allègrement tout en essayant de construire un château entouré de minuscules douves avec le sable friable. C'était un moment doux, calme, parfait.

Mais au fond de moi, c'était tout le contraire. J'étais irritable, j'avais même le cafard. Je ne pouvais m'empêcher de penser à mon travail : mes e-mails, mes SMS, mes réseaux sociaux. Je sortais mon téléphone

de ma poche pour consulter toutes les applis, les unes après les autres. Et, quelques minutes plus tard, je recommençais le même cirque.

Je tentais véritablement de profiter « de l'instant », comme ma mère me le disait toujours. Je souriais à Rosy. Je riais avec elle en lui pointant du doigt les bécasses de mer qui zigzaguaient au bord du rivage. Puis je fermais les yeux pour entendre le fracas des vagues et sentir la chaleur du soleil sur mon visage.

Mais à l'intérieur, dans un coin de ma tête, l'anxiété bouillonnait en un grondement faible mais constant, comme un questionnement incessant : *Et ensuite ? Et ensuite ? Et ensuite ?*

Dès lors, j'ai commencé à remarquer cette anxiété sourde chaque fois que je n'étais pas au travail. Elle était là le dimanche matin, alors que j'étais en famille en train de manger des gaufres liégeoises aux framboises. Elle était là quand je me promenais dans les étendues fraîches et verdoyantes du Golden Gate Park le dimanche après-midi, tandis que Rosy courait devant moi. Et elle était là après ma journée de travail, quand je m'asseyais par terre dans le salon pendant que Rosy coloriait son livre de princesses Disney. Je n'arrivais plus à profiter du moindre moment de répit. J'avais toujours une bonne raison de regarder mon téléphone ou d'aller sur Internet. Et si je ne l'avais pas sur moi, il me tardait de le retrouver.

Dans tous ces moments où j'étais auparavant détendue, je me sentais désormais fébrile et renfrognée. Il m'arrivait même de parler sèchement à ma fille ou à mon mari.

Ce grondement restait certes modéré, mais je savais qu'il empiétait sur ma relation avec Rosy. Quand nous passions la journée toutes les deux, j'avais du mal à être réellement *présente*. Sur un trajet de dix minutes de vélo pour aller au parc, je consultais mon téléphone à chaque feu rouge. Le soir, j'avais hâte que ma fille aille se coucher pour pouvoir regarder HBO. Il m'arrivait même de perdre patience

si elle tardait à s'endormir. *S'il te plaît, s'il te plaît, dors, Rosy. Maman doit vraiment aller regarder Succession.*

Un jour, j'étais en train de répondre à un commentaire agressif sur Twitter en tapant furieusement sur le clavier de mon téléphone. Quand j'ai levé les yeux, j'ai vu que Rosy me fixait intensément. Une pointe de culpabilité, doublée d'une légère inquiétude, a surgi dans mon esprit : *Mince alors, serais-je en train de lui transmettre mes habitudes avec mon téléphone ?*

À mesure que les mois passaient, une autre question a émergé : avais-je toujours été comme ça ? Il ne me semblait pas. D'une certaine manière, c'était comme si mon cerveau avait changé.

Puis j'ai constaté un changement similaire dans mon rapport à la nourriture. Je n'étais pas en surpoids, mais je mangeais souvent au-delà de mon point de satiété. Et, entre les repas, j'étais sujette à ce qu'on peut appeler le « bruit alimentaire ». Je ne pouvais pas m'empêcher de penser au prochain repas, cela frôlait l'obsession : le prochain resto, le prochain verre de vin, le prochain passage au Starbucks.

Et ensuite ? Et ensuite ? Et ensuite ? La question tournait en boucle dans ma tête. Quelque part en chemin, j'avais oublié comment occuper mon temps sans Internet et sans SMS. Et j'étais devenue incapable de passer deux heures sans un latte et une part de cake banane-citrouille.

En me penchant plus attentivement sur mon quotidien, je me suis rendu compte que j'étais rarement satisfaite. J'éprouvais rarement le sentiment merveilleux de pouvoir me dire : *Aaaah, j'ai exactement ce qu'il me faut et je peux me reposer. La vie est belle comme elle est.* Et quand cela se produisait, ce sentiment s'évaporait en quelques secondes.

Ce besoin permanent d'autre chose déposait un voile terne et maussade sur mon humeur et sur ma vie. Cela ne relevait pas vraiment de la dépression, c'était plutôt comme un vernis de mécontentement.

Finalement, en 2020, durant la pandémie, j'ai fini par en avoir marre. Je n'avais pas envie de passer le reste de ma vie incapable de profiter de la beauté de la plage un samedi après-midi ou d'une balade tranquille au parc le dimanche. Je n'avais pas envie de passer le reste de ma vie, ou le reste de l'enfance de Rosy, incapable d'apprécier les moments partagés avec elle.

J'ai donc entrepris de résoudre mon problème. Je voulais comprendre pourquoi j'étais coincée dans cet état d'anxiété perpétuelle, à ne savoir que faire de moi, pourquoi je ressentais constamment une forme de malaise, de distraction. Ensuite, je m'appuierais sur mes découvertes pour faire taire ce bruit de fond. Je voulais retrouver la joie de mes anciens loisirs et de mon temps libre. Je voulais retrouver la sérénité. Et je le souhaitais autant pour Rosy et pour ma famille que pour moi-même.

Si mon téléphone et mon alimentation me causaient autant de soucis, comment pourrais-je jamais apprendre à Rosy à entretenir avec eux une relation saine ?

UN PROBLÈME D'ÉDUCATION INÉDIT AUPARAVANT

Au cours des quinze dernières années, les familles ont été percutées par un train, un train à grande vitesse. Il a enfoncé la porte d'entrée, traversé le salon et fondu sur les chambres à coucher. « Il est important, en tant que parents, de bien mesurer la rapidité à laquelle cette révolution technologique s'est opérée, explique le thérapeute Bob Keane du Boston College. Les téléphones, les iPad, les réseaux sociaux, les consoles de jeux, les plateformes de streaming, toutes ces technologies ont pénétré nos vies – nos foyers – avant même que nous ayons conscience qu'elles arrivaient. »

Les premières versions de Facebook sont apparues en 2004. Les premiers smartphones ont été lancés en 2007. En 2012, aux États-Unis, 50 % des foyers en étaient équipés, et les adolescents passaient, en moyenne, 3 heures par jour sur Internet. En 2026, 95 % des familles possèdent des smartphones et les adolescents états-uniens passent, en moyenne, 8,5 heures par jour en ligne, dont presque 5 uniquement sur les réseaux sociaux (principalement YouTube et TikTok)*.

Cet objet qui n'existait pas il y a vingt ans est aujourd'hui omniprésent dans nos vies. Il dîne avec nous au restaurant. Il nous accompagne dans la salle de bains. La nuit, il dort près de nous. Il nous parle dans nos voitures. Dans nos oreilles.

Pour beaucoup d'entre nous, cette boîte noire en verre et en plastique est devenue une extension de notre corps, de nos bras, de nos mains. C'est la première chose que nous touchons le matin. Et la dernière chose que nous caressons le soir.

Au fil du temps, les jeux et les applis sur téléphone ont transformé presque tous les aspects de nos vies, y compris notre façon de communiquer et d'occuper notre temps, au travail, à la maison et à l'école. Ils ont même modifié notre façon de faire l'amour. Et ils ont transformé l'enfance de façon stupéfiante, dans la manière dont nos enfants jouent, apprennent, socialisent et dorment.

Si votre famille, tout comme la mienne, est en difficulté face aux écrans, je crois qu'il est fondamental de bien comprendre

* En France, en 2024, 98 % des personnes de plus de 12 ans possédaient un téléphone mobile (91 % un smartphone) et « une personne passe en moyenne un quart de son temps éveillé sur les écrans pour un usage personnel » (Source : « Équipements et usages du numérique », Arcep, baromètre du numérique 2025). En 2026, les 16-19 ans déclarent passer chaque jour, en moyenne, entre 4 h 48 (pour les garçons) et 5 h 24 (pour les filles) sur les écrans (Source : « Le temps de lecture des jeunes comparé au temps d'écrans », sondage réalisé pour le Centre national du livre par Ipsos du 28 janvier au 9 février 2026 auprès de 1 500 personnes) (NdIT).

le caractère à la fois puissant et nouveau de cette technologie. Les humains élèvent des enfants depuis des dizaines de milliers d'années, et pas une seule génération de parents n'avait jusque-là dû faire face à une force de cette ampleur. Pour mon précédent livre, *Chasseur, cueilleur, parent*, j'avais récolté auprès de centaines de spécialistes et de familles à travers le monde des conseils ancestraux pour élever les enfants. Ces connaissances ont aidé ma famille dans presque tous les pans de la vie. Elles nous ont aidés, mon mari et moi, à élever une enfant bienveillante, volontaire et généreuse. Hier soir encore, alors que nous étions à table, sans le faire exprès, j'ai fait tomber un verre. Quand il s'est fracassé au sol, Rosy a bondi de sa chaise et a attrapé le balai en disant : « Je vais t'aider à nettoyer, Maman. » Mais la sagesse ancestrale ne peut rien contre deux aspects de la vie moderne : les écrans et les aliments ultratransformés.

Tandis que le train des écrans fonçait à toute vitesse dans nos foyers, une deuxième révolution était déjà en marche, étroitement liée à la première. Celle-ci a émergé dans nos cuisines et dans nos estomacs. Je veux parler de la révolution des produits alimentaires ultratransformés.

Cette révolution s'est déroulée plus lentement que sa comparse technologique, si lentement, même, que de nombreux parents (moi comprise) l'ont à peine remarquée. Aux États-Unis, son origine remonte au début du ^{xx}e siècle, quand certaines entreprises se sont mises à concocter toute une gamme d'aliments que les familles ne pouvaient pas préparer chez elles : *mac 'n' cheese* industriel, pain de mie en tranches, riz instantané, biscuits Oreo... Les firmes agro-alimentaires ont aussi introduit des conservateurs, des arômes et des vitamines pour créer des collations non périssables et des plats rapides à préparer. Au fil des décennies, la quantité de produits

ultratransformés présents dans notre alimentation a augmenté graduellement, jusqu'aux années 1980 où elle a explosé, en grande partie à cause des fabricants de tabac.

En effet, avec la chute des ventes de cigarettes à la fin des années 1980, certains industriels du tabac ont racheté des entreprises agroalimentaires comme Kraft, General Foods et Nabisco. À la fin des années 1990, la disponibilité des aliments transformés avait explosé, et cette croissance s'est poursuivie au ^{xxi}^e siècle. Aujourd'hui, aux États-Unis, 60 à 70 % des calories ingérées par les enfants proviennent de ces aliments, qui sont souvent très gras, très salés, très sucrés, ou les trois à la fois. À bien des égards, ces produits ont tout autant de pouvoir et d'influence sur nos vies que les applications et autres appareils électroniques.

En apparence, écrans et alimentation n'ont pas grand-chose en commun. Au début, moi non plus, je ne faisais pas le lien. Mais comme nous le verrons, ils sont étroitement corrélés dans notre cerveau. Les voies neuronales qui stimulent notre désir pour les aliments gras et sucrés se recoupent largement avec celles qui nous incitent à consommer vidéos, jeux et réseaux sociaux. Une fois qu'on a compris comment fonctionne une technologie à l'intérieur de notre cerveau, on comprend comment fonctionnent toutes les autres.

Les aliments ultratransformés comme les activités sur écrans créent dans notre vie quotidienne ce que les neuroscientifiques appellent des « aimants motivationnels ». Il s'agit d'objets, d'appareils et d'aliments qui nous attirent vers eux, de façon largement inconsciente, comme un aimant attire un objet métallique. Une fois qu'ils nous ont piégés dans leur puissant champ magnétique, ils captent notre attention et brouillent notre boussole interne. Ils sont capables de nous faire oublier les véritables récompenses et plaisirs de

la vie. Ils nous font perdre de vue ce qui nous tient à cœur et nos objectifs réels. Ces aimants sont si puissants et omniprésents que toute notre vie tourne désormais autour d'eux.

C'est pourquoi, au fil de ce livre, au lieu de parler sans cesse d'« appareils électroniques et aliments ultratransformés », je vais les combiner sous un terme unique qui reflète leur action sur nos vies (et nos cerveaux). Je les appellerai « aimants » (ou « aimants à dopamine » ou « aimants motivationnels »). Ma fille Rosy adore utiliser ce mot. Au supermarché, quand elle gravite autour du rayon des biscuits ou du stand de fromages, elle s'écrit : « Aimant activé ! » Mais elle a aussi inventé son propre mot pour désigner les aliments ultratransformés : les « cacaliments ».

À bien des égards, c'est comme si ces aimants à dopamine avaient pris le contrôle de nos familles. Tout au long de la journée, ils déterminent notre façon de manger et d'occuper notre temps. Ils jouent avec nos émotions et définissent nos humeurs. Ils ajoutent du stress dans la vie de nos enfants, du stress dans nos relations avec nos enfants, et du stress dans notre organisme.

Dans ma famille, non seulement ils génèrent des conflits en quantité considérable, mais ils poussent également ma fille à se comporter de façon exécration. Au départ, mon mari Matt et moi suivions les recommandations de l'Académie américaine de pédiatrie : « Pas plus de deux heures d'écrans par jour. » Mais le soir, une fois que Rosy avait passé deux heures à regarder des dessins animés, nous nous retrouvions avec une enfant totalement différente. Dès que je fermais l'ordinateur, notre fillette prévenante et volontaire redevenait la hyène sauvage qu'elle avait été dans sa petite enfance, courant à travers toute la maison à 21 heures en hurlant et en pleurant pour regarder un dernier épisode.

Et le lendemain soir, c'était reparti pour le même cycle épuisant.

Ce changement s'est opéré de façon si brutale que les parents n'ont même pas eu le temps de se poser une question primordiale : pourquoi ? Pourquoi, en un laps de temps si court, les téléphones, les tablettes, les consoles et les plateformes de streaming sont-ils devenus indispensables dans nos vies ? Ou du moins, pourquoi croyons-nous que c'est le cas ?

Et que pouvons-nous y faire ?

LA VÉRITÉ SUR LES AIMANTS À DOPAMINE

Au cours des vingt dernières années, les neuroscientifiques ont cartographié les mécanismes cérébraux liés au plaisir et à la récompense, révolutionnant ainsi notre compréhension du système de récompense : ce qui déclenche nos envies et comment ces dernières deviennent des habitudes. En parallèle, les industriels de la technologie et de l'agroalimentaire se sont mis à concevoir des produits qui exploitent ces mécanismes comme jamais auparavant.

Au début de mes investigations sur cette nouvelle science du plaisir, je croyais comprendre le phénomène : nous étions attirés par ces aimants parce que nous les aimions énormément. L'ingéniosité humaine, me disais-je, avait enfin mis au point des appareils et des aliments qui nous plaisaient bien plus que toute autre activité ou nourriture à notre disposition (parfois même un peu trop).

Je pensais par conséquent que nos excès, avec la nourriture comme avec les téléphones, étaient forcément dus à une quête du plaisir ou, plus précisément, que nous cherchions tous à amplifier la récompense, sous la forme d'une molécule appelée « dopamine ».

Si l'on suit cette théorie, chaque fois que je consulte mon téléphone ou que je mords dans une part de cake à la citrouille, mon

cerveau libère cette minuscule molécule, et cette bouffée me procure une petite secousse de plaisir. *Aaah... c'est tellement bon !* C'était ce sentiment de plaisir, me disais-je, qui me poussait sans cesse à poster sur mes réseaux sociaux, à consulter mes e-mails ou à m'arrêter au *coffee shop* pour une petite douceur. J'étais en quête permanente de dopamine et du plaisir qu'elle procure.

Je croyais être tombée amoureuse du plaisir, je pensais que j'avais *trop* de plaisir dans ma vie. Par conséquent, pour lever le voile de morosité qui m'embrumait l'esprit, il me fallait accepter *moins* de plaisir dans ma vie. Il me fallait moins de récompenses. Et en tant que parent, je devais montrer à Rosy comment l'accepter elle aussi.

Pendant des années, j'ai cru à cette théorie. Il y avait toutefois quelque chose de louche dans cette idée de « dopamine, source de plaisir ». Car si je prenais la peine d'être vraiment attentive à ce que je ressentais quand j'utilisais mon téléphone ou que je mangeais tel ou tel aliment, ce discours ne collait pas exactement avec mon expérience. Quand je scrollais sur mon téléphone jusqu'à tard dans la nuit ou que j'engloutissais une boîte de Pringles assise à mon bureau, je n'avais pas l'impression d'atteindre les paradis artificiels. C'était même plutôt l'inverse. La plupart du temps, quand je me livrais à ces activités, je me sentais bien plus mal après qu'avant. Il arrivait trop souvent qu'un commentaire sur les réseaux sociaux suffise à me plonger dans la spirale du doute, de l'insuffisance, voire de la fureur. Et pourtant, jour après jour, je continuais de me connecter sur mes réseaux, de consulter mes e-mails et d'acheter des Pringles. Comment expliquer cela ?

J'ai consacré les vingt dernières années à analyser des études scientifiques complexes sur notre santé et à dissiper la confusion créée, involontairement, par d'autres études elles-mêmes inexactes et peu convaincantes. J'ai d'abord été biochimiste pendant près de dix ans,

dont deux années de postdoctorat aux National Institutes of Health. Depuis plus récemment, en tant que correspondante scientifique spécialisée dans la santé des enfants pour NPR*, je passe au crible des tonnes de données et je distingue les mythes relayés par les médias des faits présentés par la communauté scientifique.

En 2021, j'ai donc commencé à vérifier les idées présentées dans les médias et par certains scientifiques au sujet de la dopamine et du plaisir. En examinant les études récentes et en discutant avec les chercheurs les plus éminents du domaine, je me suis trouvée face à une énorme surprise : ce principe fondamental était faux. Et pas légèrement inexact, mais bien complètement faux.

L'idée selon laquelle la dopamine serait la « molécule du plaisir » provient d'une théorie scientifique vieille de plusieurs décennies que les neuroscientifiques se sont en réalité appliqués à renverser, lentement mais sûrement, au cours des trente dernières années. Et à cause de cette erreur sur le fonctionnement de la dopamine, nous avons plus de mal à nous défaire d'habitudes dont nous ne voulons plus, ni pour nous ni pour nos enfants, ces habitudes qui ne nous apportent plus rien.

J'ai donc entrepris de reconstituer – et de comprendre réellement – la véritable histoire de la dopamine, de découvrir ce qui nous procure vraiment du plaisir dans la vie, et pourquoi nos envies et nos désirs se transforment en habitudes et en compulsions. Grâce à ce nouveau consensus, j'allais mettre au jour non seulement les raisons de mon blocage et de ma morosité, mais aussi les clés pour y remédier.

C'est l'objectif principal de ce livre : rétablir la vérité sur la dopamine et ses rôles remarquables dans notre cerveau, puis nous emparer de ces connaissances pour apprendre non seulement à *manier* ces puissants aimants dans notre vie de famille, mais aussi à les maîtriser.

* Radio de service public aux États-Unis, proposant des programmes culturels et d'information (NdlT).

UN NOUVEAU MANUEL POUR UNE NOUVELLE ÈRE

Les parents naviguent en terre inconnue. Et ils ont besoin d'un nouveau mode d'emploi pour changer leurs habitudes. Un manuel spécialement conçu pour les parents et leurs enfants, fondé sur des connaissances scientifiques récentes et exactes.

Pour réaliser ce manuel, j'ai lu des centaines d'études et parlé à des dizaines de neuroscientifiques, psychiatres et psychologues spécialisés sur ces sujets. Au cours de nos entretiens, je leur ai demandé de me parler de leurs propres habitudes : « Comment gérez-vous l'usage de votre téléphone ? votre consommation d'aliments ultratransformés ? » Beaucoup étaient eux-mêmes parents de jeunes enfants et d'adolescents. Je les ai donc interrogés sur leurs méthodes d'éducation : « Comment gérez-vous leur usage des réseaux sociaux ? des jeux vidéo ? leur consommation d'aliments ultratransformés ? » « Comment savez-vous s'ils sont prêts pour telle ou telle technologie ? »

Au fil du temps, j'ai vu apparaître un consensus. Partout aux États-Unis, ces scientifiques-parents avaient imaginé des stratégies similaires pour gérer ces aimants dans leurs foyers, pour eux-mêmes et pour leurs enfants.

J'ai intégré à ces résultats les principes et les idées issus d'un champ émergent, celui du changement comportemental, puis j'ai formalisé leur approche en cinq étapes pour transformer nos habitudes. J'ai ensuite appliqué ces principes à mes propres habitudes quant au téléphone, aux réseaux sociaux et à l'alimentation. En l'espace de quelques mois, celles-ci s'étaient transformées. Mieux encore, ma santé mentale s'était considérablement améliorée.

Le bruit de fond dans ma tête qui me poussait sans cesse à consulter mon téléphone ou à m'arrêter prendre quelque chose chez