Préparer une première action

Prends une tâche que tu repousses. Cette fiche aide à préparer un essai concret ; elle ne t'oblige ni à tout finir ni à poursuivre si les conditions ne le permettent pas.

01 **La tâche que je repousse**

Quel résultat concret est attendu ?

02 **L'obstacle que je rencontre**

Information manquante, tâche floue, charge, peur de mal faire...

03 **Le premier geste que je peux faire**

Un verbe et un résultat visible : ouvrir, noter, retrouver...

04 **Les conditions de mon essai**

Quand ? Où ? Avec quel document ou matériel ?

05 **Mon point d'arrêt**

Un geste terminé ou une courte durée adaptée à ma journée.

06 **Après l'essai : qu'est-ce que je garde ou ajuste ?**

Ce qui s'est passé ; la prochaine étape ou l'information à demander.

Si le blocage vient d'une charge trop lourde ou d'une information absente, la prochaine action peut être de réduire la demande ou de demander de l'aide.

Deux situations, deux essais

Exemples fictifs. Choisis des conditions adaptées à ta situation ; les horaires et les durées ci-dessous ne sont pas des objectifs à atteindre.

Au travail : préparer un compte rendu

Tâche : rédiger le compte rendu de réunion.
Obstacle : les notes sont dispersées et la première phrase bloque.
Premier geste : ouvrir un document et écrire trois décisions prises.
Conditions : au prochain créneau disponible, avec les notes ouvertes.
Arrêt prévu : trois décisions notées, même en phrases incomplètes.
Suite : repérer ce qui manque, puis prévoir la rédaction.

À la maison : trier des papiers

Tâche : commencer le dossier qui s’accumule sur la table.
Obstacle : la pile donne l’impression de devoir tout traiter.
Premier geste : ouvrir une enveloppe et noter ce qu’elle demande.
Conditions : après avoir débarrassé la table, avec un stylo.
Arrêt prévu : une enveloppe comprise, classée ou mise en attente.
Suite : noter un document à retrouver ou une date utile.

L’essai n’a pas eu lieu ? Note l’obstacle observé. Tu peux simplifier le geste, changer le créneau ou clarifier la demande. Recommencer le même plan n’est pas la seule option.

Retrouver la méthode gratuite et ses exemples

Voir le sommaire du guide anti-procrastination - 9 €

Cette fiche gratuite de 2 pages est un outil distinct du guide payant de 22 pages. Elle est accessible sans inscription.