

INITIATION - RENDRE LE PREMIER MOUVEMENT VISIBLE

Démarrer une tâche quand le cerveau bloque

Savoir qu'une tâche doit être faite ne suffit pas toujours à déclencher le démarrage. Cette fiche aide à repérer ce qui bloque, rendre la tâche plus concrète et réduire le seuil nécessaire pour commencer.

LE POINT ESSENTIEL

1

Le premier objectif n'est pas de finir la tâche. C'est de rendre le premier geste faisable.

Quand le démarrage bloque, réduire la taille, l'incertitude ou le nombre de décisions peut suffire à débloquer l'action.

CE QUI PEUT BLOQUER AVANT MÊME DE COMMENCER

☐ Tâche trop vague

☐ Trop d'étapes

☐ Trop de choix

☐ Fatigue ou surcharge

☐ Peur de mal faire

☐ Aucune urgence visible

QUAND JE PENSE À CETTE TÂCHE, QU'EST-CE QUI SE PASSE ?

☐ Je sais quoi faire mais je reste immobile

☐ Je fais autre chose « juste avant »

☐ Je tourne entre plusieurs possibilités

☐ La tâche me paraît énorme ou floue

☐ Je cherche encore des informations au lieu de commencer

☐ Je me sens déjà fatigué(e) avant d'avoir commencé

Difficulté à démarrer



?

La tâche qui bloque aujourd'hui

Écrire le vrai intitulé, même s'il est encore flou.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vie quotidienne et stratégies pratiques



audhd-info.fr

REPÈRE

Une tâche peut être simple sur le papier et pourtant difficile à initier. La difficulté de démarrage ne se mesure pas à la longueur de la tâche.

RENDRE LA TÂCHE VISIBLE - ENLEVER LE FLOU

Avant de découper, clarifier ce qu'il faut vraiment faire

Une tâche floue oblige à prendre plusieurs décisions avant même le premier geste. Le but de cette page est de transformer « je dois faire ça » en une action dont le début et la fin sont visibles.

1 - DONNER DES CONTOURS À LA TÂCHE

La tâche, telle qu'elle existe dans ma tête

À quoi saurai-je qu'elle est terminée ?

Le résultat minimum acceptable aujourd'hui

Ce qui peut attendre une autre fois

Niveau de flou actuel

1



Très clair

2



3



4



5



Très flou

2 - VÉRIFIER CE QUI MANQUE

- | | |
|--|--|
| ☐ Une information | ☐ Un document |
| ☐ Un matériel | ☐ Une décision |
| ☐ L'accord de quelqu'un | ☐ Un endroit adapté |

3 - ÉLIMINER LES DÉCISIONS INUTILES

- | | |
|---|---|
| ☐ Choisir un seul document | ☐ Fermer ce qui n'est pas utile |
| ☐ Préparer le matériel | ☐ Décider où commencer |
| ☐ Définir un temps court | ☐ Reporter les options secondaires |

TRANSFORMER UNE FORMULATION VAGUE

« Ranger l'appartement »

« Mettre uniquement les vêtements du canapé dans le panier. »

« Faire mon dossier »

« Ouvrir le formulaire et remplir seulement la première rubrique. »

« Répondre aux mails »

« Ouvrir la boîte mail et choisir un seul message à traiter. »

DÉCOMPOSER - TROUVER LA PREMIÈRE ACTION RÉELLEMENT FAISABLE

Découper jusqu'à obtenir un premier geste

Une étape utile décrit une action visible. Si elle contient encore plusieurs décisions, plusieurs lieux ou plusieurs verbes, elle peut probablement être découpée une fois de plus.

MA TÂCHE EN SIX PETITES ÉTAPES MAXIMUM

1

Je pose ou j'ouvre ce qu'il faut

2

Je fais la première action visible

3

Je poursuis une seule micro-étape

4

Je vérifie où j'en suis

5

Je fais la prochaine petite action

6

Je m'arrête à un point clair

Une étape est assez petite si

- ☐ je sais exactement quel geste faire
- ☐ je peux commencer sans nouvelle recherche
- ☐ je n'ai pas besoin de choisir entre plusieurs options
- ☐ elle peut être faite même avec peu d'énergie
- ☐ je peux dire clairement quand elle est finie



Elle est encore trop grande si

- ☐ elle contient « organiser », « gérer » ou « préparer » sans précision
- ☐ elle dépend de plusieurs décisions
- ☐ je ne sais pas par quoi commencer
- ☐ elle me fait ouvrir cinq choses à la fois
- ☐ je ressens immédiatement l'envie de l'éviter

MON TOUT PREMIER GESTE

Je commence uniquement par _____

Pour cela, j'ai besoin de _____

Une fois ce geste fait, je décide seulement ensuite si je continue _____

LANCER LE MOUVEMENT - RÉDUIRE LE SEUIL DE DÉMARRAGE

Commencer sans exiger de finir

Le cerveau peut bloquer devant l'idée de devoir aller jusqu'au bout. Un démarrage limité permet de tester l'entrée dans la tâche sans transformer le début en engagement illimité.

CHOISIR UN LANCEUR

2

MINUTES

Je fais uniquement le premier geste pendant deux minutes.

5

MINUTES

Je m'accorde cinq minutes puis je réévalue.

1

ÉTAPE

Je fais une seule micro-étape, pas la tâche entière.

1

PRÉSENCE

Je commence avec quelqu'un à côté ou en appel si cela m'aide.

Préparer l'environnement

- ☐ mettre seulement le matériel utile devant moi
- ☐ réduire une source de bruit ou de distraction
- ☐ ouvrir directement le bon document ou la bonne page
- ☐ préparer de l'eau, un casque ou ce qui évite une interruption
- ☐ mettre le téléphone hors de portée si cela aide

Quand je décroche en cours de route

- ☐ noter la prochaine étape avant de m'arrêter
- ☐ laisser un repère visuel sur l'endroit à reprendre
- ☐ éviter de recommencer depuis le début
- ☐ revenir à une micro-étape plutôt qu'au projet entier
- ☐ accepter qu'une reprise puisse demander un nouveau lancement

MON TEST DE DÉMARRAGE

Tâche _____

Premier geste _____

Je teste pendant _____ Puis je décide _____

Après avoir commencé, la résistance

1

2

3

4

5

Baisse

Reste forte

MON PLAN PERSONNEL - GARDER CE QUI DÉBLOQUE VRAIMENT

Ma fiche de démarrage en une page

Cette page sert de raccourci lorsque le blocage revient. Elle peut être complétée après plusieurs essais afin de garder les déclencheurs et les stratégies qui fonctionnent réellement pour vous.

MES BLOCAGES LES PLUS FRÉQUENTS

FLOU

- ☐ Je ne sais pas par où commencer
- ☐ Je ne sais pas ce qui suffit
- ☐ Il manque une information

CHARGE

- ☐ La tâche paraît énorme
- ☐ Il y a trop d'étapes
- ☐ Je suis déjà fatigué(e)

CHOIX

- ☐ Trop d'options possibles
- ☐ Je veux choisir la meilleure méthode
- ☐ Je change de plan avant de commencer

PRESSION

- ☐ Peur de mal faire
- ☐ Tâche ennuyeuse ou sans urgence
- ☐ Je pense devoir tout finir



Mes trois lanceurs les plus utiles

Minuteur court, présence, musique, premier geste préparé, autre repère...



Ce que j'enlève avant de commencer

Décisions, onglets, objets, sollicitations ou attentes inutiles.

MON SCRIPT ANTI-BLOPAGE

La tâche est _____

Le premier geste visible est _____

Je teste seulement pendant / jusqu'à _____

À RETENIR

Découper une tâche n'oblige pas à la terminer. Le but est de réduire le seuil de démarrage, puis d'évaluer la suite une fois que l'action a réellement commencé.



RESSOURCES

audhd-info.fr/vie-quotidienne

À compléter avec les fiches sur les transitions, la mémoire de travail et les priorités.