

Mon plan anti-procrastination

Des étapes simples pour arrêter de repousser et commencer.

Le but n'est pas de finir toute la tâche maintenant. Le premier objectif est de rendre le départ assez clair pour pouvoir commencer.



Transformer une intention en départ

TROP VAGUE

- ✗ « Je révise les maths. »
- ✗ « Je ferai mon exposé plus tard. »
- ✗ « Il faut que je m'y mette. »

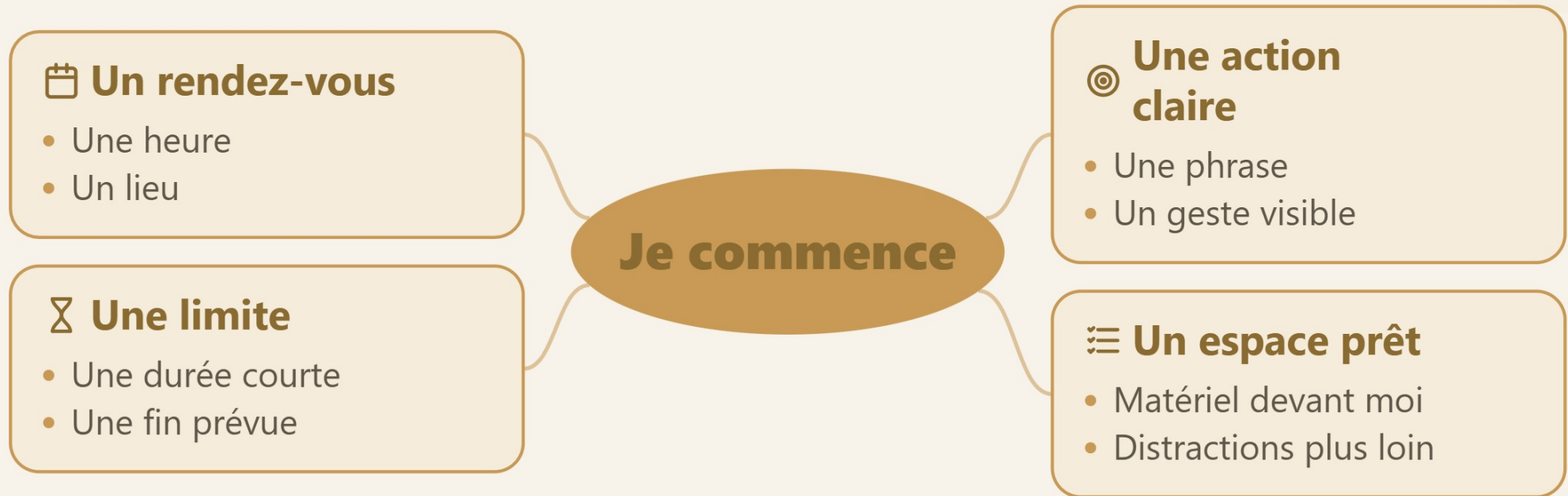
ASSEZ PRÉCIS

- ✓ « J'ouvre le cahier à la page 42. »
- ✓ « À 17 h, au bureau, j'écris le titre. »
- ✓ « Je travaille jusqu'à la sonnerie choisie. »

Mon plan de démarrage



Ce qui facilite le premier pas



Mon plan « si... alors... »

Si je rentre de l'école et que j'ai posé mon sac, alors je m'assieds au bureau, j'ouvre le cahier et je fais seulement la première question.

Si le blocage revient souvent

Anxiété, perfectionnisme, sommeil ou tâche mal comprise peuvent aussi intervenir. Cette fiche aide à organiser le départ ; elle ne remplace pas un accompagnement adapté.

Le premier pas compte



Appui scientifique : revues systématiques sur les interventions contre la procrastination (van Eerde & Klingsieck, 2018 ; Turner & Hodis, 2023), travaux sur les plans « si... alors... » et programmes cognitivo-comportementaux d'organisation et de planification pour le TDAH.