Les techniques pour démarrer

Cours : Vaincre la procrastination · Expert : Hervé Mulamba · Leçon 2/3

Le plus dur, c'est de commencer. Une fois lancé, continuer est facile. Voici comment forcer le démarrage.

La règle des 2 minutes

Réduis la tâche à une action de 2 minutes. Pas "écrire le rapport" mais "ouvrir le document et écrire le titre". Une fois lancé, tu continues presque toujours.

Le découpage

Une grosse tâche fait peur. Coupe-la en morceaux si petits qu'ils paraissent ridicules. Coche-les un par un : chaque coche crée de l'élan.

Le time-boxing

Décide de travailler **25 minutes**, pas plus, puis pause. Un temps court et limité est plus facile à accepter qu'un effort sans fin.

Retirer les distractions

Téléphone hors de vue, notifications coupées. On ne résiste pas à une distraction : on l'éloigne pour ne pas avoir à résister.

À faire maintenant

Prends la tâche que tu repousses. Écris sa version "2 minutes". Fais-la tout de suite.

Vérifie ta compréhension

1. En quoi consiste la règle des 2 minutes ?

- [x] Commencer par une version de la tâche qui prend 2 minutes
- [ ] Travailler seulement 2 minutes par jour
- [ ] Attendre 2 minutes avant de commencer

2. Pourquoi découper une grosse tâche ?

- [x] Pour la rendre assez petite pour être commencée sans peur
- [ ] Pour la rendre plus longue
- [ ] Ça ne sert à rien