

Le Moulin anti-procrastination

VINGT MINUTES POUR REDUIRE LA SURCHARGE ET REPARTIR EN ACTION

Le diagnostic est place au debut pour identifier la cause dominante avant de passer au protocole.

DIAGNOSTIC EXPRESS

Commence par mettre le vrai sujet au clair et repere ce qui bloque le plus aujourd'hui.

Etape 1 - Le vrai sujet

30 secondes

Complete, sans reflechir trop longtemps :

"Je me sens capable de _____, mais je procrastine sur _____."

Une seule chose. Si tu en mets 5, ton moulin est deja en surcharge.

Etape 2 - Coche ta cause dominante

2 minutes

Laquelle ressemble le plus a aujourd'hui ?

☐

P Pression

perfectionnisme, peur du jugement, enjeu trop grand

☐

F Flou

tu ne sais pas "la prochaine marche"

☐

E Energie

tu es vide, sature

☐

C Conflit interieur

une partie de toi dit "danger"

Note juste : P / F / E / C

Puis passe au protocole adapte ci-dessous.

Le diagnostic ne remplace pas l'action.

Il donne simplement une meilleure porte d'entree pour agir sur le bon probleme.

Le protocole

Une fois le diagnostic pose, avance par petites marches. Cherche le démarrage, pas la perfection.

3 Reduis le sujet a une phrase

Action : écris ton objectif en une ligne, dans une version simple.

Exemple : "écrire l'introduction de l'article", pas "réussir mon blog".

Mon sujet :

4 Transforme l'objectif en brouillon

Quand l'enjeu devient trop lourd, ton cerveau freine pour te protéger.

Remplace "réussir" par "faire une première version".

Phrase utile : "Je ne vise pas la qualité, je vise le démarrage."

Mon action :

5 Clarifie la prochaine marche

Le flou crée une procrastination "intelligente" : tu lis, tu compares, tu attends.

Définis une seule action faisable en quinze minutes.

Exemples : ouvrir le document, écrire cinq puces, envoyer un message.

Ma prochaine marche :

6 Remets de l'eau dans le système

Parfois, le problème n'est pas psychologique : il est biologique.

Choisis une seule action de récupération.

- ☐ 10 minutes de marche
- ☐ un verre d'eau et un vrai repas
- ☐ 20 minutes sans écran
- ☐ me coucher 30 minutes plus tôt

Mon action réelle aujourd'hui :

Stabiliser le passage a l'action

L'idée n'est pas d'en faire beaucoup, mais de creer des preuves simples et repetees.

7 Rassure la partie qui a peur

Ecris ces trois phrases sans chercher la reponse parfaite :

1. Si j'avance, j'ai peur que

2. Cette peur essaie de m'aider en

3. Je peux avancer en securite si

8 Fixe une duree, pas un resultat

Decide d'un chrono de dix minutes. Ce n'est pas negociable, mais c'est petit.

Ma duree :

minutes

Mon heure de depart :

9 La regle des 10 minutes pendant 7 jours

Ton cerveau croit davantage aux preuves qu'aux promesses. Pendant 7 jours, consacre dix minutes par jour a ton sujet et note simplement la date et "fait".

Jour	Date	Fait	Note
Jour 1		☐	
Jour 2		☐	
Jour 3		☐	
Jour 4		☐	
Jour 5		☐	
Jour 6		☐	
Jour 7		☐	

C'est simple, mais puissant : tu redeviens quelqu'un qui avance.