

UN CARNET GRATUIT, À REMPLIR À LA MAIN

Ce que je repousse



Le carnet pour sortir de la procrastination, *sans vous faire la morale.*

Sept étapes, un stylo, une vingtaine de minutes par soir. Pour comprendre ce que vous évitez, et faire un premier pas, même petit.

Coraline Bourdageau

Tout le reste avance. *Sauf ça.*



Le dossier important attend depuis des semaines. Vous faites tout le reste : les mails, le rangement, les petites tâches urgentes. Le soir, vous vous en voulez. Le lendemain, ça recommence.

Sur le papier, vous savez vous organiser. Vous êtes même efficace partout, sauf sur ce sujet-là, qui est souvent celui qui compte le plus pour vous. Ce carnet est pour vous si vous savez exactement ce que vous devriez faire, et si vous ne le faites pas.

Il ne vous donnera pas une nouvelle méthode d'organisation. Il vous aide à voir ce que la tâche réveille, ce que votre report protège, puis à faire un premier pas assez petit pour être fait cette semaine.

Comment l'utiliser. Imprimez-le, ou recopiez les questions dans un cahier. Une étape par soir, une vingtaine de minutes. Choisissez une seule chose que vous repoussez, et gardez-la jusqu'au bout. Si vous repoussez aussi ce carnet, rien de grave : c'est un bon sujet pour commencer.

Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger ou si vous pensez à vous faire du mal, allez directement à la dernière page : les numéros d'aide y sont. Si vous repoussez presque tout, dans tous les domaines, depuis toujours, et que cela vous gêne fortement, ou si une fatigue qui dure et une perte d'envie touchent tout votre quotidien, parlez-en aussi à un médecin, qui pourra vous orienter.

Pourquoi « il suffit de s'y mettre » *ne marche pas.*

Les personnes qui procrastinent sont souvent très actives. Elles évitent une tâche précise, pas le travail en général. Et elles en souffrent, parce qu'elles savent ce qu'il faudrait faire.

La procrastination est moins un problème d'organisation qu'un problème d'émotion : on évite ce qui provoque un inconfort. C'est pourquoi les conseils d'organisation échouent si souvent. Ils s'attaquent au planning, pas à ce que la tâche réveille.

Se forcer sans comprendre revient à appuyer sur l'accélérateur avec le frein serré. Ça tient quelques jours, puis le report revient, presque toujours au même endroit. Ce carnet commence donc par le frein.

La phrase que je me dis le plus souvent au moment de repousser (par exemple : « je serai plus en forme demain »)

Procrastiner n'est pas un manque de volonté. C'est souvent une façon d'éviter une émotion.

Ce que vous *repoussez*.

Partez de ce qui est là aujourd’hui. Un dossier qu’on ouvre et qu’on referme, un mail qui dort dans les brouillons, un appel qu’on n’a jamais passé, un projet dont on parlait au printemps et qu’on n’évoque plus.

Ce que je repousse	Depuis quand	Ce que je fais à la place

Ce qui vous ressemble. Cochez ce que vous reconnaissez :

- ☐ Je suis efficace partout, sauf sur ce sujet-là.
- ☐ Je fais les petites tâches urgentes pour ne pas faire l’importante.
- ☐ Plus j’attends, plus la tâche me paraît énorme.
- ☐ Je repousse, je m’en veux, et le lendemain je recommence.
- ☐ J’attends un lundi qui sera enfin le bon.

Parmi ces reports, celui qui pèse le plus, et que je garde pour tout le carnet

Une seule chose à la fois. Le carnet marche mieux sur un vrai report, précis et récent, que sur « tout ce que je n’arrive pas à faire ».

Ce que vous dites, *ce que vous pensez*.

Au moment de repousser, on se donne une raison qui paraît raisonnable. Dessous, une autre voix dit ce que l'on évite vraiment. Écrivez les deux, sans corriger.

Ce que je dis	Ce que je pense vraiment
« Je m'y mets demain, je serai plus en forme. »	« Aujourd'hui, je n'ai pas envie de me retrouver face à ça. »
« Je n'ai pas eu le temps. »	« J'ai eu le temps. J'ai rempli ma journée pour ne pas en avoir. »

Ce que je me dis le soir, quand je n'ai encore rien fait

La dernière fois que j'ai repoussé ma tâche : ce que je me suis dit, mot pour mot

Le reproche du soir ne fait pas avancer. Il ajoute un deuxième poids au premier : on se retrouve avec deux problèmes au lieu d'un.

Ce que votre report *protège*.

Derrière une tâche repoussée, il y a souvent autre chose. Un report a presque toujours une fonction : il vous évite quelque chose, sur le moment. Tant que cette fonction reste dans l'ombre, se forcer ne suffit pas.

Cochez ce qui vous parle, rayez le reste, complétez.

- ☐ La peur de mal faire, ou de ne pas être à la hauteur.
- ☐ La peur que ce que je rendrai soit jugé.
- ☐ L'ennui, ou le manque de sens de la tâche.
- ☐ Une décision que je n'ai pas envie de prendre.
- ☐ Le flou : je ne sais pas par où commencer.
- ☐ Un désaccord intérieur : au fond, je ne veux pas vraiment le faire.
- ☐ La peur de perdre ce que j'ai déjà, si j'avance.
- ☐ Une fatigue que je ne m'autorise pas à reconnaître.
- ☐ Autre chose :

Ce que mon report protège, en une phrase

.....

.....

Si je m'y mettais demain matin, ce que je risquerais vraiment

.....

.....

Chercher ce que le report protège, ce n'est pas vous trouver une excuse. C'est trouver l'endroit exact où agir.

Le cercle *du lendemain.*

Plus on repousse, plus la tâche grossit dans la tête. Plus elle grossit, plus elle fait peur. Et plus elle fait peur, plus on la repousse. S’y ajoute la culpabilité, qui fatigue et rend l’action encore plus difficile.

Repousser soulage sur le moment, et c’est pour cela que ça recommence : le soulagement arrive tout de suite, le prix arrive plus tard. Regardez votre cercle à vous, la dernière fois qu’il a tourné.

	Ce qui se passe chez moi
Le moment où je décroche (l’heure, le lieu, le geste)	
Ce que je ressens juste avant	
Ce que je fais à la place	
Ce que je ressens juste après	
Ce que je me dis le soir	

Le moment où vous décrochez est précieux. C’est là, et nulle part ailleurs, que le prochain pas se joue.

Et si cette tâche *ne vous correspondait plus*?

Parfois, la procrastination signale qu’une tâche ou un projet ne vous correspond plus. Elle mérite alors d’être écoutée, pas combattue. Ce que l’on « devrait » faire n’est pas toujours ce que l’on veut.

C’est fréquent chez les personnes dont la vie tient bien sur le papier : on continue de porter des projets choisis il y a longtemps, ou choisis pour quelqu’un d’autre.

Je le fais pour qui ?	Est-ce que je le veux, moi ?	Ce que je choisis

LE FAIRE

La tâche compte toujours pour vous : la suite du carnet est faite pour ça.

LE FAIRE AUTREMENT

Plus petit, à un autre moment, avec quelqu’un, d’une autre façon.

NE PLUS LE FAIRE

La déléguer, la refuser, y renoncer, et le dire à qui de droit.

Ce que je choisis pour ma tâche, et pourquoi

Avancer ne veut pas toujours dire en faire plus. Parfois, avancer, c’est choisir ou renoncer.

Un premier pas *ridiculement petit*.

Ce qui aide le plus : découper la tâche en premiers pas ridiculement petits, et accepter de les faire imparfaitement. Le bon pas est assez petit pour être fait cette semaine, et assez réel pour compter.

Ouvrir le fichier et écrire seulement le titre. Chercher le numéro et l’écrire sur un papier. Écrire le brouillon du mail, sans l’envoyer. Dix minutes, minuteur lancé, puis le droit d’arrêter.

Puis attachez ce pas à un moment précis, sous la forme : « Quand [moment], je [pas]. »
Par exemple : « Quand je pose ma tasse de café demain matin, j’ouvre le dossier et j’écris le titre. »

	Avant le premier pas
Mon pas, aussi petit que possible	
« Quand ..., je ... » : le moment exact	
Ce que je m’autorise à faire mal	
Ce que je redoute de ressentir en m’y mettant	

Le but n’est pas de finir. C’est de commencer une fois, pour voir ce qui se passe vraiment.

Ce qui s’est *vraiment* passé.

Revenez ici le soir du premier pas, ou le lendemain. Écrivez ce qui est arrivé, pas ce qui aurait dû arriver.

	Après le premier pas
Ce que j’ai fait, même un peu	
Ce que j’ai ressenti les deux premières minutes, puis après	
Ce que je redoutais, et qui n’est pas arrivé	
Si je ne l’ai pas fait : le moment précis où j’ai décroché	

Mon prochain pas, aussi petit que le premier, et son moment

Un pas qui n’a pas été fait n’est pas un échec. Il vous montre l’endroit où vous décrochez : c’est là qu’il faut regarder.

Se traiter avec *moins de sévérité.*

On croit souvent que la sévérité fait avancer. Le plus souvent, elle ajoute de la culpabilité, et la culpabilité fait repousser davantage. Pendant sept soirs, écrivez un pas fait dans la journée, même minuscule, et ce que vous en reprenez, sans vous juger.

	Le pas du jour, même petit	Ce que j'en retiens, sans me juger
Soir 1		
Soir 2		
Soir 3		
Soir 4		
Soir 5		
Soir 6		
Soir 7		

La phrase que je me dirai, le prochain soir où j'aurai encore repoussé

Une date pour relire ce carnet : / /

Vous pardonner un report n'est pas vous laisser aller. C'est retirer le poids qui rend le pas suivant plus lourd.

Trois questions *avant de repousser.*

Découpez cette carte, ou téléchargez-la en image pour votre téléphone. Au moment où vous vous dites « je le ferai demain », ces trois questions suffisent pour choisir.

Trois questions avant de repousser.

POUR L'ÉMOTION

Qu'est-ce que j'évite, là, exactement ?

POUR LE PREMIER PAS

Que puis-je faire en dix minutes, même mal ?

POUR LE SENS

Est-ce que je le veux encore, ou est-ce que je crois le devoir ?

Ce que je repousse · coralinebourdageau.com

Quand la réponse à la troisième est « je ne le veux plus », vous avez le droit de le dire, et de le poser pour de bon.

Ce que ce carnet *ne peut pas faire seul.*

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, vous savez mieux ce que vous évitez, ce que votre report protège, et vous avez fait au moins un premier pas, ou trouvé l'endroit précis où vous décrochez. C'est déjà beaucoup.

Un carnet a une limite. Il ne vous entend pas. Il ne remarque pas la case que vous avez sautée, ni la tâche dont vous parlez à peine. Il ne vous dit pas, franchement, ce qu'il voit.

En séance, on regarde ensemble ce que vous repoussez, ce que cela vous fait ressentir, et ce qui vous empêche d'avancer. On cherche un premier pas concret, adapté à vous, et ce qui pourrait rendre la suite plus légère. Sans vous faire la morale : vous le faites déjà assez vous-même. Et si vous avez déjà repoussé trois fois la réservation de cette séance, rassurez-vous : on tient là un très bon sujet pour commencer.

CE QUE J'AI VU EN ACCOMPAGNANT

En six ans de cabinet, j'ai souvent reçu des personnes qui avaient tout pour aller bien sur le papier, et une seule chose qu'elles n'arrivaient pas à faire. Elles se disaient paresseuses. Je voyais surtout des personnes très actives, qui évitaient une émotion précise. Le jour où l'on comprend ce que la tâche réveille, on n'a plus besoin de se forcer autant. Le premier pas redevient possible.

Coraline

Découvrir l'accompagnement →

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Coraline *Bourdageau*.



J'accompagne en visio, en français, des adultes qui veulent comprendre ce qui les bloque, ce qui se répète ou ce qui ne leur correspond plus, puis avancer d'une manière plus juste pour eux.

Huit ans d'études universitaires, six ans de cabinet en France, environ 1 000 personnes accompagnées depuis 2020.

Je ne crois pas à la vie parfaite. Je crois à une vie qui nous correspond davantage. Mon objectif n'est pas que vous deveniez bon à être accompagné : c'est que vous deveniez meilleur à vous comprendre et à avancer sans moi.

Mon parcours

coralinebourdageau.com/a-propos

Mon approche

coralinebourdageau.com/approche

L'accompagnement

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Procrastination : pourquoi on remet à plus tard ce qui compte vraiment

coralinebourdageau.com/articles/procrastination

Je me sens bloqué

coralinebourdageau.com/situations/je-me-sens-bloque

Le carnet gratuit « Assez bien, c'est bien »

coralinebourdageau.com/ressources/perfectionnisme

Appelez *maintenant*.



Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger, si vous pensez à vous faire du mal ou si vous avez peur de quelqu'un, n'attendez pas. Et si la fatigue ne passe plus, ou si vous ne parvenez plus à faire face au quotidien, parlez-en d'abord à un médecin.

FRANCE

15, 17 ou 112 urgences médicales, police, numéro européen, gratuits

3114 prévention du suicide, pour vous ou pour un proche, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

3919 Violences Femmes Info, gratuit et anonyme, 24 h/24, 7 j/7 (ce n'est pas un numéro d'urgence)

114 pour les personnes sourdes ou malentendantes

SUISSE

144 ou 117 urgences médicales, police

143 La Main Tendue, écoute anonyme, jour et nuit

142 aide aux victimes de violence, gratuit et confidentiel, 24 h/24, 7 j/7

ÉMIRATS ARABES UNIS

999 ou 998 police, ambulance

800 4673 ligne de soutien 800 HOPE, confidentielle

800 111 Fondation de Dubaï pour les femmes et les enfants

BELGIQUE

112 ou 101 urgences, police

0800 32 123 Centre de Prévention du Suicide, gratuit, 24 h/24

107 Télé-Accueil, écoute gratuite et anonyme, 24 h/24, 7 j/7

0800 30 030 Écoute violences conjugales, gratuit et anonyme, de 8 h à 20 h, 7 j/7 (ce n'est pas un numéro d'urgence)

CANADA

911 danger immédiat

9-8-8 ligne d'aide en cas de crise de suicide, appel ou texto, en français, 24 h/24, 7 j/7

1 800 363-9010 Québec : SOS violence conjugale, 24 h/24, 7 j/7

AILLEURS

le numéro d'urgence du pays où vous vous trouvez.