FICHE 67 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Arrêter de remettre à plus tard

Démarrer avec un premier pas de 5 minutes

OBJECTIF

Comprendre la procrastination comme une façon d'éviter un inconfort émotionnel immédiat, et entraîner le démarrage par de très petits pas.

POUR QUI

Procrastination, études, travail, démarches administratives, perfectionnisme.

DURÉE

10 min en séance ; pratique quotidienne

DÉROULÉ

1. Identifiez la tâche repoussée et l'émotion qu'elle déclenche (ennui, peur d'échouer, confusion).
2. Montrez le cercle : repousser soulage tout de suite, mais la tâche et la culpabilité grossissent.
3. Découpez la tâche en un tout premier pas de 5 minutes, très concret.
4. Démarrez le pas avec l'inconfort, et notez ce qui se passe après 5 minutes.

POINTS D'ATTENTION

> La procrastination n'est pas de la paresse : évite le jugement. Si elle s'accompagne d'un manque d'énergie global, pense à une baisse d'humeur.

RÉFÉRENCES

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65-94.

Martell, C. R., Dimidjian, S. & Herman-Dunn, R. (2010). Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide. Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 67 · FICHE À REMETTRE

Arrêter de remettre à plus tard

On repousse rarement par paresse : on repousse pour éviter un inconfort (ennui, peur de mal faire, flou). Le plus dur est de commencer. Le secret : un premier pas si petit qu'il est presque ridicule.

1. La tâche que je repousse : _____
2. Ce que je ressens quand j'y pense : _____
3. Mon premier pas de 5 minutes, très concret : _____
4. Je le fais maintenant, avec l'inconfort. Après 5 minutes, je décide si je continue.

Tâche	Premier pas de 5 min	Fait ? (oui/non)	Ce qui s'est passé après

Qu'est-ce qui m'aide le plus à démarrer ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification