

Ton projet mérite de sortir de ta tête.

Ta première pierre, en 4 étapes.

Un stylo, une dizaine de minutes, un projet par fiche. Tu en as plusieurs ? Remplis une fiche pour chacun, puis pose-les tous à plat en page 2.

1 Sors-le de ta tête.

Écrit, ton projet arrête de changer de forme à chaque fois que tu y penses. Tu peux le regarder, le modifier, le montrer.

Mon projet, en une ou deux phrases :

2 Rêve en grand, pour de vrai.

Assume ta vision, en entier. C'est ta voiture : plus elle est précise, plus elle te tire vers l'avant.

Le jour où ça existe... le lieu, les gens, l'ambiance, la musique, ce que je ressens

3 Regarde ce qui t'en sépare.

Nommer ce qui te retient transforme le rêve en élan.

Ce qui me retient aujourd'hui :

Le jour où ça coince, je fais quoi ?

Le décider maintenant, à tête reposée, t'évite de tout remettre en question sur le moment. Par exemple : si la peur du jugement me freine, alors je montre d'abord à une seule personne de confiance.

Si _____ alors je _____
ce qui coince ce que je fais pour avancer quand même

4 Choisis ta première pierre.

La plus petite version de ton projet qui existe pour de vrai : ta trottinette avant la voiture.

Ma première pierre :

Le _____ à _____ où _____

Est-ce qu'elle tient ? Note chaque case de 0 à 3 (barème en page 2).

Temps	Argent	Tête	Exposition	Contact	Total
					/15

Ça tient

Aucune case à 3 **et** un total de 5 ou moins.
Tu poses ta pierre à la date prévue.

Trop grosse

Il suffit d'une case à 3 **ou** d'un total de 6 ou plus. Tu gardes le projet : recoupe la pierre en plus petit (moins de temps, moins de monde, moins cher), puis note-la à nouveau.

Plusieurs projets ? Pose-les tous à plat.

Tu gardes tous tes projets. On regarde simplement lequel peut démarrer le plus vite, sans trop te coûter. Les autres suivent, dans l'ordre de leur score.

Projet	Ma première pierre	Temps	Argent	Tête	Expo.	Contact	Total	Quand

Parmi les pierres qui tiennent, le plus petit total démarre cette semaine. Tu lui donnes un jour et une heure.

Ça tient

Aucune case à 3 **et** un total de 5 ou moins. Tu poses ta pierre à la date prévue.

Trop grosse

Il suffit d'une case à 3 **ou** d'un total de 6 ou plus. Tu gardes le projet : recoupe la pierre en plus petit (moins de temps, moins de monde, moins cher), puis note-la à nouveau.

Comment noter, de 0 à 3

Temps

0 moins de 15 min · 1 moins d'une heure · 2 quelques heures · 3 une journée ou plus

Argent

0 rien · 1 moins de 20 € · 2 moins de 100 € · 3 plus de 100 €

Tête

0 facile · 1 demande de la concentration · 2 demande d'apprendre quelque chose · 3 me bloque rien que d'y penser

Exposition

0 personne ne le voit · 1 une personne de confiance · 2 quelques personnes · 3 en public

Contact

0 personne à solliciter · 1 un message à une personne proche · 2 plusieurs personnes à contacter · 3 des personnes inconnues à aller chercher

D'où ça vient

Les étapes 2 et 3 reprennent le contraste mental de Gabriele Oettingen, la base de la méthode WOOP : rêver en détail, puis regarder l'obstacle en face. Le « si... alors... » vient des intentions de mise en œuvre de Peter Gollwitzer : décider à l'avance quoi faire quand ça coince. Le score de charge, c'est la règle de MVP pour garder chaque pierre à ta portée.

woopmylife.org · Oettingen, *Rethinking Positive Thinking*, 2014 · Gollwitzer, *American Psychologist*, 1999

Exemple 1

Sacha, trois projets en tête.

Sacha a un TDAH, un travail à plein temps et trois projets qui tournent en boucle depuis des mois. Premier geste : tout poser à plat.

Projet	Ma première pierre	Temps	Argent	Tête	Expo.	Contact	Total	Quand
Un atelier de réparation de vélos	~~Trouver un local~~ Cases à 3 (temps, argent) : trop grosse, recoupée Réparer le vélo de la voisine du dessus, contre un café	1	0	1	1	1	4	Le samedi suivant
Un podcast sur le TDAH au travail	Enregistrer 5 minutes sur mon téléphone, pour moi, sans publier	1	0	1	0	0	2	Mardi, 21 h
Un livre de recettes du dimanche	Écrire et photographier 3 recettes	2	0	1	0	0	3	Dimanche d'après

Plus petit total : le podcast. Il démarre mardi. Les recettes passent ensuite, le vélo de la voisine après. Aucun projet n'est abandonné : ils ont chacun leur date.

La fiche de Sacha pour le podcast

- Sors-le de ta tête.**
Un podcast où des personnes avec un TDAH racontent comment elles s'organisent au travail, avec leurs astuces et leurs ratés, et beaucoup d'humour.
- Rêve en grand, pour de vrai.**
Un petit studio dans une ancienne mercerie, deux micros et une lampe orange. Chaque semaine, une personne invitée raconte son système D. Le générique, c'est un vieux morceau de funk. Les messages arrivent : « j'ai enfin compris comment je fonctionne ». Je me sens utile, et à ma place.
- Regarde ce qui t'en sépare.**
Ce qui me retient aujourd'hui :
Je n'ai jamais monté un son. J'ai peur que ça fasse amateur. Et mes soirées de semaine sont courtes.
Le jour où ça coince, je fais quoi ?
Si j'ai la flemme mardi soir, alors j'enregistre juste 2 minutes, dans la voiture.
- Choisis ta première pierre.**
Enregistrer 5 minutes sur mon téléphone, pour moi, sans publier. Mardi, 21 h, dans la voiture garée devant chez moi (le seul endroit calme).

Temps	Argent	Tête	Exposition	Contact	Total
1	0	1	0	0	2/15

Exemple 2

Alex et Morgan, une vision à deux.

Alex et Morgan dirigent ensemble une menuiserie de douze personnes. La vision est claire depuis des années. C'est le point de départ qui manque, avec des semaines déjà pleines.

À deux, une astuce : chaque personne écrit l'étape 2 de son côté, puis vous comparez. Là où vos deux visions se ressemblent, vous avez votre cap. Là où elles diffèrent, vous avez votre première conversation.

1 Sors-le de ta tête.

Faire de notre menuiserie un atelier ouvert : la clientèle vient voir fabriquer ses meubles, et repart avec.

2 Rêve en grand, pour de vrai.

Une grande halle claire au bord de l'eau, l'odeur du chêne, une longue table au milieu où l'on signe les commandes autour d'un café. Le samedi matin, des familles regardent l'équipe travailler. Sur les murs, les photos des premiers meubles et des gens qui les ont commandés. L'équipe est fière de montrer ce qu'elle fait, et on rentre le soir avec le sentiment d'avoir construit quelque chose ensemble.

3 Regarde ce qui t'en sépare.

Ce qui nous retient aujourd'hui :

Le budget travaux. Le temps : les chantiers en cours prennent tout. Et une vraie question : est-ce que notre clientèle viendrait ?

Le jour où ça coïncide, on fait quoi ?

Si un gros chantier tombe la semaine prévue, alors on décale d'une semaine, pas plus, et on le dit à l'équipe.

4 Choisis ta première pierre.

~~Visiter des halles à louer~~

Case temps à 3 : trop grosse, recoupée

Ouvrir l'atelier actuel un samedi matin, sur invitation, à cinq personnes qui nous ont commandé un meuble cette année. Café, visite, une heure. Samedi dans trois semaines, 9 h 30. Alex envoie les invitations lundi.

Temps	Argent	Tête	Exposition	Contact	Total
1	0	0	2	2	5/15

Ça tient, pile à la limite : aucune case à 3 et un total de 5. Si personne ne répond, la question de l'étape 3 a déjà sa réponse, et elle n'a coûté qu'un samedi matin.