



KIT ANTI-PROCRASTINATION EXPRESS



Jean ARIS, Mentor en Efficacité Personnelle

KIT ANTI-PROCRASTINATION EXPRESS

INTRODUCTION

Tu t'es déjà retrouvé à faire défiler ton téléphone... alors qu'une tâche urgente t'attendait ?

Ou à repousser encore et encore ce projet important... en te promettant de t'y mettre "demain" ?

Si oui, tu sais déjà ce que c'est que **la procrastination** : remettre à plus tard ce que tu pourrais ou devrais faire maintenant... même quand tu sais que ça va te coûter cher.

Le Kit Anti-procrastination Express est là pour briser ce cycle. Pas demain. Pas "quand tu auras plus de temps". **Maintenant.**

Conçu pour être **simple, rapide et absolument efficace**, il t'aide à :

- **Découvrir pourquoi toi tu procrastines** grâce à un test express
- **Débloquer l'action en 15 minutes** avec une routine ciblée
- **Reprogrammer ton état d'esprit** grâce à des mantras puissants à garder sous les yeux

Ce n'est pas un long programme compliqué. C'est un **coup de boost immédiat** pour passer à l'action aujourd'hui.

Je sais ce que c'est, je suis moi-même passé par là...

Alors... on commence ? 

Test Express: Découvre ton Profil de Procrastination

Avant de foncer tête baissée, faisons un petit arrêt stratégique.

Tu ne peux pas vaincre la procrastination en utilisant les mêmes outils que tout le monde... parce que tu n'es pas tout le monde.

➡ **Découvre ton profil de procrastinateur** grâce à notre test express.

En moins de 3 minutes, tu sauras **pourquoi** tu repousses... et surtout **comment** arrêter.

Objectif du test

T'aider à identifier *ta* cause principale de procrastination, et découvrir ton profil dominant de procrastination, en répondant à quelques questions rapides.

Structure du test

Le test est composé de 7 questions. Chaque question propose 4 réponses au choix, chacune associée à un profil de procrastination. Tu ne peux choisir qu'une seule réponse par question en cochant la case correspondant à ton choix.

KIT ANTI-PROCRASTINATION EXPRESS

Test Express: Découvre ton Profil de Procrastination

QUESTIONNAIRE

Question 1: Quand tu dois commencer une tâche importante, tu as tendance à...

A. Passer trop de temps à vouloir tout planifier parfaitement

☐

B. Te dire *"je le ferai plus tard"*, et te distraire avec ton téléphone

☐

C. Imaginer tous les scénarios possibles et t'inquiéter des conséquences

☐

D. Rejeter la tâche en te disant *"je fais ce que je veux, pas ce qu'on me dit"*

☐

Question 2: Face à une deadline...

A. Tu revois ton travail plusieurs fois et tu ne te sens jamais prêt

☐

B. Tu passes ton temps à faire autre chose, puis tu paniques à la dernière minute

☐

C. Tu es paralysé par la peur de mal faire ou d'échouer

☐

D. Tu trouves que cette deadline est absurde et injuste

☐

KIT ANTI-PROCRASTINATION EXPRESS

Test Express: Découvre ton Profil de Procrastination

QUESTIONNAIRE

Question 3 : Ton environnement de travail, c'est plutôt...

A. Bien organisé, mais tu passes trop de temps à le perfectionner

☐

B. En désordre total, tu oublies où tu en es

☐

C. Un lieu de stress où tu cogites sans agir

☐

D. Là où tu fais tout sauf travailler

☐

Question 4 : Ta petite voix intérieure te dit souvent...

A. *"Ce n'est pas encore assez bien."*

☐

B. *"Tu peux toujours le faire plus tard."*

☐

C. *"Et si tu échouais ? Et si tu décevais ?"*

☐

D. *"Pourquoi je devrais faire ça, franchement ?"*

☐

KIT ANTI-PROCRASTINATION EXPRESS

Test Express: Découvre ton Profil de Procrastination

QUESTIONNAIRE

Question 5 : Ton rapport aux règles ou aux plans est...

A. Tu veux suivre les règles à la lettre pour ne pas faire d'erreurs

☐

B. Tu oublies les plans dès qu'un message ou une vidéo arrive

☐

C. Tu veux tout analyser avant de te lancer

☐

D. Tu fuis les plans et règles comme la peste

☐

Question 6 : Ce qui te bloque le plus souvent, c'est...

A. Le besoin que tout soit parfait

☐

B. Les distractions en boucle

☐

C. Le doute et la peur d'échouer

☐

D. Le rejet de toute autorité ou contrainte

☐

KIT ANTI-PROCRASTINATION EXPRESS

Test Express: Découvre ton Profil de Procrastination

QUESTIONNAIRE

Question 7 : Pour toi, la procrastination c'est surtout...

A. Une envie de faire bien, mais qui se retourne contre toi

☐

B. Une incapacité à rester concentré

☐

C. Une anxiété permanente qui t'empêche d'agir

☐

D. Une rébellion intérieure contre ce qu'on attend de toi

☐

[**Aller aux Résultats**](#)

KIT ANTI-PROCRASTINATION EXPRESS

Test Express: Découvre ton Profil de Procrastination

RESULTATS : INTERPRÉTATION DU TEST

Les Profils

A = Le Perfectionniste

B = Le Rêveur

C = L'Overthinker

D = Le Rebelle

Ton profil dominant de procrastination est le profil que tu as coché le plus de fois dans tes réponses. C'est le profil qui te correspond le mieux.

Si à la fin du test il y a des profils que tu as choché le même nombre de fois, alors tu as un profil hybride (combinaison de deux profils ou plus). Tu présentes les traits de caractères combinés d'au moins deux profils. Cependant, même si tu partages les traits de deux profils ou plus, il y a toujours un profil qui est légèrement plus marqué. En général, c'est celui coché en premier dans tes réponses. C'est ce dernier ton profil dominant même si ses caractéristiques s'entrecroisent avec celles d'autres profils.

Ton Profil de Procrastination

Maintenant que tu connais ton profil, clique sur le bouton correspondant pour découvrir *ta* solution

LE PERFECTIONNISTE

LE RÊVEUR

L'OVERTHINKER

LE REBELLE



Le Perfectionniste

"Si ce n'est pas parfait, ce n'est pas acceptable."



Tes forces

- Tu es rigoureux(se), organisé(e) et tu fais les choses en profondeur
- Tu détestes bâcler, et tu veux bien faire



Tes pièges

- Tu passes trop de temps à peaufiner, à réfléchir, à douter... au lieu d'agir
- Tu attends souvent le moment "idéal" qui n'arrive jamais
- Tu n'oses pas commencer, de peur de rater.



Le Perfectionniste

(Suite)



Ce qui peut t'aider

- Fixe-toi une version “brouillon” à terminer rapidement avant de corriger
- Donne-toi un temps limite pour agir, même imparfaitement
- Remplace l'obsession du parfait par la fierté du progrès

KIT ANTI-PROCRASTINATION EXPRESS

Maintenant que tu connais ton profil, tu as déjà une longueur d'avance.

Mais la connaissance, sans action, reste... une belle idée.

Ici, on ne veut pas d'idées : on veut des résultats !

➡ Mets en place ta **routine anti-procrastination de 15 minutes par jour**.

Une micro-action quotidienne, calibrée pour ton profil, qui va créer un effet boule de neige positif.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de "scroller", fais ça 😊)

Minute 1 — Mini scan mental : "Qu'est-ce qui me bloque vraiment ?"

- Prends 3 grandes respirations
- Pose-toi cette question à voix haute ou dans ta tête :
→ **"Qu'est-ce que j'essaie d'éviter ?"**
- Réponse possible : peur, flemme, incertitude, surcharge, jugement...

 L'objectif : mettre un mot sur le blocage pour le désamorcer.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de “scroller”, fais ça 😊)

Minute 2 — Choisi une tâche minuscule (2 minutes max)

- Repère une action que tu pourrais faire tout de suite, sans réfléchir
- Exemple :
 - **“Qu’est-ce que j’essaie d’éviter ?”**
 - Écrire juste une phrase de ce mail
 - Ouvrir le document
 - Ranger juste ce coin du bureau
 - Lancer le chronomètre.

 Objectif : débloquer le moteur, pas “faire tout parfaitement”.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de “scroller”, fais ça 😊)

Minutes 3 à 10 — Session de 7 minutes chrono en mode “Je fais juste 1 truc”

- Mets un minuteur de 7 minutes
- Choisis **UNE tâche concrète et simple** liée à ton objectif
- Commence sans pression, juste pour te “mettre en route”
- Pendant 7 minutes, tu ne fais que ça. (Pas de téléphone, pas de distractions).

 Cette mini-session active le **biais d’amorçage**
une fois lancé, c’est plus facile de continuer.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de "scroller", fais ça 😊)

Minute 11 — Mini évaluation

Demande-toi :

- Qu'est-ce que j'ai accompli ?
- Comment je me sens après l'avoir fait ?
- Est-ce que je me sens plus léger ? Plus en contrôle ?

 Même une toute petite avancée = une **victoire**.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de “scroller”, fais ça 😊)

Minute 12 — Coup de boost personnalisé

- Lance une version “brouillon” de la suite de ce que tu as commencé pendant les 7 minutes

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de "scroller", fais ça 😊)

 **Minutes 13 à 15 — Rituel d'ancrage : je me parle avec bienveillance**

 **Ton mantra recadrant**

- Lis ou répète ton mantra pour ancrer un état d'esprit actif et positif
- Tu peux aussi coller ton mantra sur ton bureau ou l'avoir en fond d'écran

 [Clique ici pour écouter ton Mantra](#)

Ton mantra du jour



**« Mieux vaut fait
que parfait. Chaque
pas compte. »**

Le Perfectionniste Paralysé

Kit Anti-Procrastination Express

[Retour à la page profils de procrastination](#)



Le Rêveur

"Oh tiens, une notification ! Je ferai ça plus tard."

✓ Tes forces

- Tu es curieux(se), rapide et tu as plein d'idées
- Tu t'adaptes facilement et tu es souvent multitâche

⚠ Tes pièges

- Tu te laisses happer par les distractions en boucle
- Tu as du mal à rester concentré(e) sur une seule tâche
- Tu reportes souvent à cause d'un manque d'organisation.



Le Rêveur

(Suite)



Ce qui peut t'aider

- Utilise des minuteurs (ex : technique Pomodoro) pour garder le focus
- Coupe toutes les notifications pendant tes sessions de travail
- Prépare la veille 3 tâches prioritaires à terminer le lendemain

KIT ANTI-PROCRASTINATION EXPRESS

Maintenant que tu connais ton profil, tu as déjà une longueur d'avance.

Mais la connaissance, sans action, reste... une belle idée.

Ici, on ne veut pas d'idées : on veut des résultats !

➡ Mets en place ta **routine anti-procrastination de 15 minutes par jour**.

Une micro-action quotidienne, calibrée pour ton profil, qui va créer un effet boule de neige positif.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de “scroller”, fais ça 😊)

Minute 1 — Mini scan mental : “Qu’est-ce qui me bloque vraiment ?”

- Prends 3 grandes respirations
- Pose-toi cette question à voix haute ou dans ta tête :
→ **“Qu’est-ce que j’essaie d’éviter ?”**
- Réponse possible : peur, flemme, incertitude, surcharge, jugement...

 L’objectif : mettre un mot sur le blocage pour le désamorcer.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de “scroller”, fais ça 😊)

Minute 2 — Choisi une tâche minuscule (2 minutes max)

- Repère une action que tu pourrais faire tout de suite, sans réfléchir
- Exemple :
 - **“Qu’est-ce que j’essaie d’éviter ?”**
 - Écrire juste une phrase de ce mail
 - Ouvrir le document
 - Ranger juste ce coin du bureau
 - Lancer le chronomètre.

 Objectif : débloquer le moteur, pas “faire tout parfaitement”.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de “scroller”, fais ça 😊)

Minutes 3 à 10 — Session de 7 minutes chrono en mode “Je fais juste 1 truc”

- Mets un minuteur de 7 minutes
- Choisis **UNE tâche concrète et simple** liée à ton objectif
- Commence sans pression, juste pour te “mettre en route”
- Pendant 7 minutes, tu ne fais que ça. (Pas de téléphone, pas de distractions).

 Cette mini-session active le **biais d’amorçage**
une fois lancé, c’est plus facile de continuer.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de "scroller", fais ça 😊)

Minute 11 — Mini évaluation

Demande-toi :

- Qu'est-ce que j'ai accompli ?
- Comment je me sens après l'avoir fait ?
- Est-ce que je me sens plus léger ? Plus en contrôle ?

 Même une toute petite avancée = une **victoire**.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de “scroller”, fais ça 😊)

Minute 12 — Coup de boost personnalisé

 → Mets ton téléphone en mode avion
20 min de plus

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de "scroller", fais ça 😊)

 **Minutes 13 à 15 — Rituel d'ancrage : je me parle avec bienveillance**

Ton mantra recadrant

- Lis ou répète un mantra pour ancrer un état d'esprit actif et positif
- Tu peux aussi coller le mantra sur ton bureau ou l'avoir en fond d'écran



[Clique ici pour écouter ton Mantra](#)

Ton mantra du jour



« Une chose à la fois.
Je me concentre,
je vais y arriver. »

*Le Distract chronico-dispersé
(ou Le Rêveur)*

Kit Anti-Procrastination Express

[Retour à la page profils de procrastination](#)



L'Overthinker

"Et si je me plante ? Et si on me juge ?"

✓ **Tes forces**

- Tu es très lucide, prévoyant(e) et réfléchi(e)
- Tu as une vraie capacité d'analyse et de remise en question

! **Tes pièges**

- Tu analyses tout... au point de t'épuiser mentalement
- Tu es paralysé(e) par la peur de l'échec ou du regard des autres
- Tu remets à plus tard pour éviter l'angoisse de mal faire



L'Overthinker

(Suite)



Ce qui peut t'aider

- Respire profondément et reviens au moment présent
- Transforme tes "et si..." en "au pire, je gère"
- Commence par une micro-action (2 minutes max) pour débloquer la machine

KIT ANTI-PROCRASTINATION EXPRESS

Maintenant que tu connais ton profil, tu as déjà une longueur d'avance.

Mais la connaissance, sans action, reste... une belle idée.

Ici, on ne veut pas d'idées : on veut des résultats !

➡ Mets en place ta **routine anti-procrastination de 15 minutes par jour**.

Une micro-action quotidienne, calibrée pour ton profil, qui va créer un effet boule de neige positif.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de "scroller", fais ça 😊)

Minute 1 — Mini scan mental : "Qu'est-ce qui me bloque vraiment ?"

- Prends 3 grandes respirations
- Pose-toi cette question à voix haute ou dans ta tête :
→ **"Qu'est-ce que j'essaie d'éviter ?"**
- Réponse possible : peur, flemme, incertitude, surcharge, jugement...

 L'objectif : mettre un mot sur le blocage pour le désamorcer.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de “scroller”, fais ça 😊)

Minute 2 — Choisi une tâche minuscule (2 minutes max)

- Repère une action que tu pourrais faire tout de suite, sans réfléchir
- Exemple :
 - **“Qu’est-ce que j’essaie d’éviter ?”**
 - Écrire juste une phrase de ce mail
 - Ouvrir le document
 - Ranger juste ce coin du bureau
 - Lancer le chronomètre.

 Objectif : débloquer le moteur, pas “faire tout parfaitement”.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de “scroller”, fais ça 😊)

Minutes 3 à 10 — Session de 7 minutes chrono en mode “Je fais juste 1 truc”

- Mets un minuteur de 7 minutes
- Choisis **UNE tâche concrète et simple** liée à ton objectif
- Commence sans pression, juste pour te “mettre en route”
- Pendant 7 minutes, tu ne fais que ça. (Pas de téléphone, pas de distractions).

 Cette mini-session active le **biais d’amorçage**
une fois lancé, c’est plus facile de continuer.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de "scroller", fais ça 😊)

Minute 11 — Mini évaluation

Demande-toi :

- Qu'est-ce que j'ai accompli ?
- Comment je me sens après l'avoir fait ?
- Est-ce que je me sens plus léger ? Plus en contrôle ?

 Même une toute petite avancée = une **victoire**.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de “scroller”, fais ça 😊)

 Minute 12 — Coup de boost personnalisé

 → Respire et note juste la **prochaine micro-action**

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de "scroller", fais ça 😊)

 **Minutes 13 à 15 — Rituel d'ancrage : je me parle avec bienveillance**

 **Ton mantra recadrant**

- Lis ou répète ton mantra pour ancrer un état d'esprit actif et positif
- Tu peux aussi coller ton mantra sur ton bureau ou l'avoir en fond d'écran

 [Clique ici pour écouter ton Mantra](#)

Ton mantra du jour



**« J'agis sans tout
comprendre.**

**Le mouvement
crée la clarté. »**

L'Overthinker Anxieux

Kit Anti-Procrastination Express

[Retour à la page profils de procrastination](#)



Le Rebelle

"On ne me dit pas quoi faire. Je fais ce que je veux."

✓ Tes forces

- Tu es indépendant(e), libre, créatif(ve) et anti-conformiste
- Tu refuses la routine et les systèmes rigides.

! Tes pièges

- Tu rejettes tout ce qui ressemble à une contrainte
- Tu abandonnes dès que la motivation ou l'envie baisse
- Tu as tendance à saboter ce qui t'impose un cadre.



Le Rebelle

(Suite)



Ce qui peut t'aider

- Crée ton propre cadre avec des règles que toi tu choisis
- Donne un sens personnel à tes tâches (pourquoi tu veux vraiment les faire)
- Travaille en mode défi ou jeu pour stimuler ton esprit rebelle.

KIT ANTI-PROCRASTINATION EXPRESS

Maintenant que tu connais ton profil, tu as déjà une longueur d'avance.

Mais la connaissance, sans action, reste... une belle idée.

Ici, on ne veut pas d'idées : on veut des résultats !

➡ Mets en place ta **routine anti-procrastination de 15 minutes par jour**.

Une micro-action quotidienne, calibrée pour ton profil, qui va créer un effet boule de neige positif.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de "scroller", fais ça 😊)

Minute 1 — Mini scan mental : "Qu'est-ce qui me bloque vraiment ?"

- Prends 3 grandes respirations
- Pose-toi cette question à voix haute ou dans ta tête :
→ **"Qu'est-ce que j'essaie d'éviter ?"**
- Réponse possible : peur, flemme, incertitude, surcharge, jugement...

 L'objectif : mettre un mot sur le blocage pour le désamorcer.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de “scroller”, fais ça 😊)

Minute 2 — Choisi une tâche minuscule (2 minutes max)

- Repère une action que tu pourrais faire tout de suite, sans réfléchir
- Exemple :
 - **“Qu’est-ce que j’essaie d’éviter ?”**
 - Écrire juste une phrase de ce mail
 - Ouvrir le document
 - Ranger juste ce coin du bureau
 - Lancer le chronomètre.

 Objectif : débloquer le moteur, pas “faire tout parfaitement”.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de “scroller”, fais ça 😊)

Minutes 3 à 10 — Session de 7 minutes chrono en mode “Je fais juste 1 truc”

- Mets un minuteur de 7 minutes
- Choisis **UNE tâche concrète et simple** liée à ton objectif
- Commence sans pression, juste pour te “mettre en route”
- Pendant 7 minutes, tu ne fais que ça. (Pas de téléphone, pas de distractions).

 Cette mini-session active le **biais d’amorçage**
une fois lancé, c’est plus facile de continuer.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de "scroller", fais ça 😊)

Minute 11 — Mini évaluation

Demande-toi :

- Qu'est-ce que j'ai accompli ?
- Comment je me sens après l'avoir fait ?
- Est-ce que je me sens plus léger ? Plus en contrôle ?

 Même une toute petite avancée = une **victoire**.

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de "scroller", fais ça 😊)

Minute 12 — Coup de boost personnalisé

- → Transforme la suite en mini défi personnel

ROUTINE DE 15 MINUTES ANTI-PROCRASTINATION

À faire chaque matin ou dès que tu sens que tu bloques
(avant de "scroller", fais ça 😊)

 **Minutes 13 à 15 — Rituel d'ancrage : je me parle avec bienveillance**

 **Ton mantra recadrant**

- Lis ou répète ton mantra pour ancrer un état d'esprit actif et positif
- Tu peux aussi coller ton mantra sur ton bureau ou l'avoir en fond d'écran

 [Clique ici pour écouter ton Mantra](#)

Ton mantra du jour



**« Je choisis ma vie.
Je commence
maintenant pour
la transformer. »**

Le Rebelle démotivé

Kit Anti-Procrastination Express

Conclusion

Tu as maintenant toutes les clés pour déclarer la guerre à ta procrastination !

J'espère que ce kit t'a donné les armes nécessaires pour reprendre le contrôle de ton temps et de ton énergie.

Mais la vraie transformation, celle qui dure, ne se fait pas en un jour.

Elle se construit jour après jour, avec un guide à tes côtés pour te motiver, te corriger et te pousser vers l'avant.

Si tu es prêt à passer à la vitesse supérieure et à ancrer ces nouvelles habitudes pour de bon, j'ai créé un programme intensif et personnalisé :

Le « Coaching Défi - 10 jours pour Arrêter de Procrastiner ».

Dans les prochains jours, je vais t'envoyer un e-mail pour te présenter comment ce coaching guidé peut t'aider à dépasser tes blocages les plus tenaces et obtenir des résultats concrets et durables.

En attendant, félicite-toi 🎉 pour cette première étape cruciale.

À très vite dans ta boîte mail,

Jean ARIS !



KIT ANTI-PROCRASTINATION EXPRESS



Mon histoire avec la procrastination

De “je m’y mets demain” à “je passe à l’action maintenant”

Jean Aris, Mentor En
Efficacité Personnelle

Il fut un temps où j’étais champion... du “je m’y mets demain”.
Les idées ne me manquaient pas, mais les actions, si.
Chaque soir, je me promettais : “Demain, c’est le bon jour”.
Et chaque lendemain... je trouvais une excuse.

Au début, je me disais que ce n’était “pas si grave”.
Puis, petit à petit, les projets s’accumulaient, la culpabilité aussi.
Je voyais d’autres avancer pendant que moi... je restais bloqué
dans l’attente du “moment parfait”.

Un jour, j’ai compris que ce moment parfait n’arriverait jamais.
Alors j’ai commencé petit : une action simple, puis une autre.
J’ai testé, échoué, trouvé des routines qui me redonnaient de
l’élan.

Et surtout, j’ai compris que **passer à l’action n’est pas une
question de motivation, mais de méthode.**

Aujourd’hui, je partage ce que j’ai appris dans ce Kit Anti-
procrastination Express.

C’est le raccourci que j’aurais aimé avoir à l’époque :

- Clair
- Rapide
- Facile à appliquer

💬 Tu n’as pas besoin d’attendre d’être prêt. Tu as juste besoin de commencer.