

COMPRENDRE POURQUOI TU
PROCRASTINES, ET LA MÉTHODE DOUCE
POUR TE REMETTRE EN MOUVEMENT,
UNE ACTION À LA FOIS.

CERVEAU EN SURCHARGE :

comment t'y remettre
quand tu procrastines



PAR AURÉLIE FERRARI,
CHEMIN DE TARA

I. Si tu lis ces lignes, c'est sûrement que...

- Tu te réveilles à 3 h du matin avec ta liste de choses à faire qui tourne en boucle.
- Tu commences cinq choses dans la journée, et tu n'en finis aucune.
- Tu relis le même message important pour la huitième fois sans réussir à y répondre.
- Tu as des dizaines d'onglets ouverts dans ta tête, et aucun ne veut se fermer.
- Tu regardes ta liste et, au lieu de t'y mettre, tu te sens vidée d'avance.
- Tu sais que tu as "plein de choses à faire", mais tu serais incapable de dire par quoi commencer.

Si tu t'es reconnue, ne serait-ce qu'une fois, ce guide est pour toi.



**tu n'es ni paresseuse,
ni "incapable",
ni nulle.**

Et une fois qu'on l'a compris,
on peut le désamorcer.



2. Ce qui se passe vraiment dans ta tête

Imagine ta mémoire de travail comme un petit bureau, pas comme un grand entrepôt.

Sur ce bureau, tu ne peux poser que quelques dossiers à la fois.

C'est comme ça pour tout le monde, et c'est encore plus vrai pour les cerveaux sensibles ou qui bouillonnent : **le bureau se remplit très vite.**

Quand tu essaies de tout garder en tête, les tâches, les rendez-vous, les inquiétudes, les idées, **tu empiles des dossiers sur un bureau déjà plein.**

Et à un moment, il n'y a tout simplement plus de place.



et tu ne sais plus par ou commencer.

ce n'est pas un manque de volonté.

C'est un cerveau intelligent qui lève le pied pour ne pas surchauffer.

Le problème, c'est qu'il **se fige au pire moment** : celui où tu as le plus de choses à gérer.

ça se range,
ça s'aménage.



3. Le piège qui aggrave tout : la culpabilité

Voici ce que je vois le plus souvent chez les personnes que j'accompagne.

Non seulement elles sont bloquées,
mais en plus elles s'en veulent de l'être.

"Je devrais y arriver."

"Les autres y arrivent, pourquoi pas moi ?"

"Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?"

Et c'est là le piège : **se juger**,

c'est poser un dossier de plus sur le bureau.

La culpabilité prend de la place, elle aussi.

Plus tu t'en veux,

plus tu surcharges,

plus tu te bloques.

Et plus tu te bloques,

plus tu t'en veux.

C'est un cercle.





La première clé,
avant même la méthode,
c'est donc de lâcher le jugement.
Pas seulement parce que "il faut être douce avec soi",
même si c'est vrai.
Mais parce que, très concrètement,
ça libère de la place sur le bureau.

**Tu n'as pas à lutter pour te remettre en action.
Tu as juste à alléger.**

4. La méthode en 3 étapes

Trois gestes, dans l'ordre.

Tu peux le faire en 10 minutes,

sur une feuille, de préférence.

L'idée c'est de l'écrire quelque part.

Étape 1 : Vide (libère le bureau)

Sors TOUT ce qui te trotte dans la tête.

En vrac.

Sans trier, sans hiérarchiser, sans juger.

Les tâches,

les idées,

les inquiétudes,

le rendez-vous chez le dentiste,

le message à envoyer,

l'anniversaire à préparer.

Tout.

Ce qui sort peut ressembler à ça :

"répondre à Sophie,

prendre rdv dentiste,

le dossier client en retard,

un cadeau pour maman,

j'ai mal dormi,

penser aux impôts,

ranger le bureau,

ai-je bien fermé la voiture..."

Oui, même "j'ai mal dormi".

Tout ce qui pèse a le droit de sortir.



Pourquoi ça marche :

**tant que ton cerveau porte tout ça seul,
il tourne en boucle pour ne rien oublier.**

Le déposer quelque part de fiable,
c'est comme poser un sac trop lourd.

La tête se libère, et l'élan peut revenir.

Ne saute pas cette étape en te disant "je garde tout en tête".

C'est justement ce "tout en tête" qui te bloque.



Étape 2 : Découpe (rends chaque chose faisable)

Regarde ta liste.

Il y a sûrement des choses floues,

du genre "avancer sur le dossier"
ou "m'occuper des impôts".



Ces formulations-là, ton cerveau ne sait pas quoi en faire, alors il les repousse.
À l'infini.

Pour chaque chose floue,
pose-toi une seule question :

"C'est quoi, concrètement, la toute première action ou chose à faire ?"

Et ensuite détail chaque chose à faire pour cette action.



- "Le dossier client en retard"
devient "ouvrir le dossier et relire la dernière page".

- "Penser aux impôts"
devient "retrouver mon identifiant de connexion".

- "Un cadeau pour maman"
devient "noter 2 idées de cadeau".

Tu vois la différence ?

La 1ère, ton cerveau la fuit.

La seconde, il se dit qu'il peut le faire.

Une action concrète,
c'est par une action claire et détaillée, qui peut plus
facilement être mise en place ensuite.

LE FLOU
devient...



FAISABLE
Clarté, structure, action



Étape 3 : Une seule (sors de l'arrêt)



Maintenant, ne regarde plus toute la liste.

Choisis UNE action.

La plus petite.

Celle qui te coûte le moins.

Et fais seulement celle-là.

Pas les dix.

Une.

Quand elle est faite, tu peux en choisir une autre, ou t'arrêter.

Peu importe.

Ce qui compte, c'est que tu es sortie de l'arrêt.

Le mouvement appelle le mouvement.

Et si même la plus petite action te paraît trop grande, découpe-la encore.

"Ranger le bureau" devient "ranger juste la pile de papiers de gauche".

Ridiculement petit, c'est parfait.

C'est exactement ça qui débloque.

5. Un exemple en entier

Prenons Marion (le prénom est inventé, la situation non).

Un lundi matin, elle est incapable de se mettre à ses activités.

Elle procrastine.

Elle "sait" qu'elle a "plein de choses à faire", mais elle reste figée devant son écran.

Elle note tous ce qui lui passe par la tête : 14 éléments sortent sur la feuille.

Rien que de les voir écrits,
hors de sa tête,

elle respire déjà un peu.

Elle découpe : parmi les 14 annotations, il y a 4 gros "trucs flous".

Elle les transforme en 4 premières actions minuscules.

Elle choisit la plus petite : "écrire juste l'objet du mail à Sophie".

Elle le fait.

Ça lui prend 40 secondes.

Puis, portée par l'élan, elle enchaîne sur le mail, puis les trois autres actions.

En 25 minutes, elle est passée de "j'avance à rien" à "j'ai fait mon mail à Sophie".

Elle n'a pas eu besoin de plus de volonté.

Elle a eu besoin d'alléger sa charge mentale.

AVANT

Débordée, épuisée,
sans clarté



CE QU'ELLE RESSENTAIT :

- ✗ Je cours après le temps
- ✗ Je n'avance jamais vraiment
- ✗ Je ne sais plus par où commencer
- ✗ J'ai l'impression de passer à côté de ma vie

MARION

Un avant / après qui
change tout



Une méthode simple,
des outils concrets,
et surtout...
une nouvelle façon
de se choisir.

"C'est comme si
j'avais enfin rangé
tout le bruit dans ma tête.
Je vis mieux, je respire,
et j'avance avec confiance."

APRÈS

Clarté, sérénité,
énergie, confiance



AUJOURD'HUI, ELLE A CHOISI :

- ✓ De se simplifier la vie
- ✓ De se faire confiance
- ✓ D'avancer à son rythme
- ✓ De créer la vie qui lui ressemble

Et tout
devient
possible !

6. Ta feuille de décharge mentale

À recopier sur une feuille, ou à imprimer et garder près de toi.

1. VIDE. Écris ici tout ce qui te passe par la tête, en vrac. Ne trie pas.

2. DÉCOUPE. Pour chaque chose floue, écris la première action concrète.

Ce qui est flou

→ La première action

3. UNE SEULE. Entoure LA plus petite action de la colonne de droite.

C'est celle-là. Maintenant. Rien d'autre.

7. Bonus : les 3 pièges qui te remettent en surcharge

1. Tout re-garder dans ta tête.

Dès que tu arrêtes de déposer, le bureau se remplit à nouveau.

Aie toujours un endroit unique et fiable où vider.



2. Refaire une belle liste, bien longue.

Une liste de 40 lignes, c'est juste un nouveau bureau surchargé.

Ne regarde que ce qui est pour aujourd'hui.



3. Vouloir tout finir.

L'objectif n'est pas de tout faire, c'est de rester en mouvement. Une action, puis une autre. Le reste attendra, et ce n'est pas grave.



8. Et si tu n'avais plus à le faire à la main ?

Tu viens de faire trois choses :

- tu as vidé ta tête,
- tu as découpé le flou,
- tu as choisi une seule action.

C'est précisément ce dont ton cerveau a besoin pour se remettre en action.

Le souci, c'est que le refaire à la main, tous les jours, sur une feuille, c'est vite décourageant.

Surtout les jours où tu es déjà débordée.



C'est pour ça que j'ai créé Esprit Clarté.
 Tu dictes tout ce qui t'encombre,
 et l'application vide ta tête de ces préoccupations,
 elle les découpe en actions claires,
 et te montre quoi faire aujourd'hui,
 une chose à la fois.
 Sans te juger,
 sans te submerger.
 Elle le fait pour toi, automatiquement,
 les trois étapes de ce guide,
et elle prend soin de toi au passage.

ESPRIT CLARTÉ

Votre alliée au quotidien

Tout dans
une seule appli,
pour retrouver
la clarté, l'énergie
et l'élan.



VIDER MA TÊTE

Capturez vos pensées
en 1 clic et retrouvez
la paix mentale.



MES PROJETS

Clarifiez vos objectifs
et avancez avec
plus de sens.



MES ACTIONS

Passiez à l'action
avec des étapes simples,
concrètes et motivantes.



LISTES & ROUTINES

Organisez votre quotidien
et créez des habitudes
qui vous élèvent.



MON GUIDE INTÉRIEUR

Échangez avec votre coach IA
pour y voir clair, prendre du
recul et trouver des solutions.



Une appli simple, intuitive et bienveillante
pour vous recentrer, vous organiser
et créer la vie qui vous ressemble.

"Je peux enfin déposer ça quelque part."

Et là, tout devient plus léger.



AVEC ESPRIT CLARTÉ, JE...

-  Vider ma tête et retrouver la paix mentale
-  Clarifier mes priorités et avancer avec sens
-  Passer à l'action avec des étapes simples
-  Créer des routines qui me soutiennent
-  Être guidée et écoutée par mon coach IA

Une chose à la fois.
Un pas après l'autre.
Et tout devient possible. 

 Vous avez déjà en vous tout ce qu'il faut.
Esprit Clarté est là pour vous le rappeler chaque jour. 

 Je choisis la clarté. Je crée ma vie. 

 Merci d'avoir parcouru ce livre. Maintenant, à vous d'écrire le vôtre.  

Essaie Esprit Clarté gratuitement pendant 14 jours.

Sans carte bancaire.
Pensée pour les têtes qui débordent.

Découvrir Esprit Clarté

À très vite,



Aurélie



CHEMIN DE TARA