

# TU N'ES PAS PARESSEUSE

**10 Micro-Mouvements™ ...**  
pour avancer même quand ton cerveau bloque



**JULIE AZIBERT**

# MENTIONS LÉGALES



## Informations Légales

1

### Droit d'auteur

Copyright © 2025 – Jaz Média. Tous droits réservés.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit – y compris photocopie, enregistrement ou autre méthode électronique ou mécanique – sans l'autorisation écrite de l'auteur, à l'exception des brèves citations utilisées dans le cadre de critiques ou d'analyses. Toute reproduction, diffusion ou revente non autorisée constitue une violation du droit d'auteur.

2

### Avertissement et clause de non-responsabilité

Ce guide ne constitue pas un avis médical, psychologique ou thérapeutique. Il ne remplace en aucun cas une consultation auprès d'un·e professionnel·le de santé, d'un·e psychologue ou d'un·e médecin.

Les informations présentées dans cet ouvrage ont un but pédagogique et de soutien, afin d'aider les lectrices à mieux comprendre leur fonctionnement et à expérimenter des stratégies douces d'auto-accompagnement. Chaque personne demeure responsable de ses choix, de ses interprétations et de son utilisation du contenu.

Si tu traverses une période de détresse émotionnelle, de burn-out, de crise anxieuse, ou si tes difficultés affectent ton fonctionnement quotidien, il est important de consulter un·e professionnel·le de santé qualifié·e.

# SOMMAIRE

## INTRODUCTION

- Tu n'es pas paresseuse
- Le piège invisible du cerveau dispersé
- Ce que tu as déjà essayé (Et pourquoi ça a échoué)
- Le coût invisible au quotidien
- Pourquoi tu n'es pas paresseuse : La science derrière le blocage

## CHAPITRE 1 : COMPRENDRE TON CERVEAU DISPERSÉ

- Les 3 ennemis invisibles :
  - La surcharge cognitive
  - Le manque de dopamine
  - L'épuisement émotionnel

## CHAPITRE 2 : LA SCIENCE DES MICRO-MOUVEMENTS

- Pourquoi 30 secondes changent tout
- Le principe de la friction minimale :
  - Friction cognitive
  - Friction décisionnelle
  - Friction émotionnelle
- Les 4 piliers neurobiologiques :
  - Activation du système dopaminergique
  - La réduction de la charge allostatique
  - Le contournement de la dysfonction exécutive
  - L'ancrage par automatisation

## CHAPITRE 3 : LES 10 MICRO-MOUVEMENTS

- Le reset physique
- La question minimaliste
- Le déclencheur externe
- Le timer bienveillant
- L'ancre de retour sans jugement
- La victoire micro-documentée
- Le "Assez bon" déclaré
- La pause transition
- La liste du lendemain
- La clôture rituelle
- BONUS

## CHAPITRE 4 : TON PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ

- Identifie ton blocage dominant :
- Crée ta routine de déblocage en 4 étapes :
  - Ta check-list anti-échec
  - Quand les Micro-Mouvements ne suffisent pas
  - Reconstruire ta relation à toi-même
  - Créer un environnement qui te soutient
- Les relations avec les autres
- Les jours où tout s'écroule

## CONCLUSION

# Tu n'es pas paresseuse

Ce sentiment persistant d'être « paresseuse », de manquer de discipline ou de ne pas être à la hauteur face aux tâches à accomplir... tu le connais, n'est-ce pas ? Et si nous te disions que ce n'est pas de la paresse ? Que ton cerveau n'est pas défectueux, mais simplement dispersé, surchargé par les exigences incessantes du monde moderne ? Tu n'es pas la seule à te sentir submergée, à procrastiner ou à te juger sévèrement. Ce n'est pas un défaut personnel, mais une réponse logique à un environnement cognitif de plus en plus complexe.

Ce livre est un chemin pour comprendre et **apaiser ce brouillard mental**. Il est conçu pour te montrer que la vraie solution ne réside pas dans une motivation forcée ou une discipline de fer, mais dans l'adoption de micro-changements intelligents qui s'alignent avec le fonctionnement naturel de ton cerveau. Tu as déjà en toi la capacité d'avancer ; il suffit d'apprendre à déjouer les pièges invisibles qui te retiennent.

## Ce livre est pour toi si...

Tu te sens souvent paralysée par l'ampleur des tâches et l'incapacité de commencer.

Tu as l'impression de commencer beaucoup de projets ou d'idées, mais d'en finir très peu.

Tu te juges sévèrement pour ton "manque de volonté" ou de "discipline".

Tu es fatiguée des conseils génériques qui te disent juste d'être plus "motivée" ou "organisée" sans te donner de vrais outils pratiques.





# Le piège invisible du cerveau dispersé

As-tu déjà eu l'impression que ton esprit est une multitude d'onglets ouverts simultanément, sans qu'aucun ne parvienne à se charger complètement ? C'est ça, le piège du « cerveau dispersé ». Ce n'est pas un manque de volonté, mais une conséquence directe de l'environnement numérique moderne. Ton cerveau, constamment sollicité par des notifications, des informations fragmentées et des requêtes multiples, se retrouve en mode « scan » permanent, incapable de se poser et d'approfondir une seule tâche.

Ce mode « scan » engendre ce que nous appelons le « brouillard mental » – une sensation d'éparpillement, de difficulté à penser clairement, comme si une brume cotonneuse empêchait la concentration. La « fragmentation de l'attention » devient la norme : tu passes d'une idée à l'autre, d'une tâche à l'autre, sans jamais vraiment t'ancrer. Chaque tentative pour t'y mettre se heurte à une résistance interne, une incapacité à démarrer ou à poursuivre.



## Le Cerveau Dispersé

Un esprit constamment en mode "scan", jonglant avec trop d'informations simultanément.



## Le Brouillard Mental

Une sensation de confusion et de manque de clarté, rendant la concentration difficile.



## La Fragmentation de l'Attention

Incapacité à maintenir l'attention sur une seule tâche, sautant constamment d'une chose à l'autre.

La conséquence directe de ces phénomènes est le **« blocage exécutif »**. Ton cerveau ne reçoit plus les signaux clairs pour initier, organiser ou finaliser une action. C'est comme si la tour de contrôle interne était submergée par trop d'informations, laissant tes projets et tes intentions en suspens. Tu n'es pas paresseuse ; tu es simplement dans un état où ton système de navigation est brouillé. Ce livre te donnera les outils pour clarifier cette brume et retrouver ta boussole interne.

# Ce que tu as déjà essayé (Et pourquoi ça a échoué)

Regarde ton historique. Combien de méthodes as-tu testées avec l'espoir de enfin "être productive" ? Tu n'es pas seule. Beaucoup ont emprunté ce chemin, pour se retrouver face à la même frustration. Analysons ensemble pourquoi ces solutions, pourtant populaires, n'ont pas fonctionné pour toi.



## Les Listes et Plannings

Tu les crées avec ferveur, parfois plus de temps à les perfectionner qu'à agir. Pourtant, cette liste impeccable devient rapidement un rappel visuel de ton "échec", te submergeant de culpabilité avant même de commencer.



## La Méthode Pomodoro

L'idée de 25 minutes de travail concentré est séduisante. Mais en pratique, démarrer les 25 premières minutes est un défi, ou une notification te distrait à la troisième, et tu ne reviens jamais à la tâche.



## Les Applications de Productivité

Todoist, Notion, Trello... Tu en as probablement essayé plusieurs. Les premières semaines, c'est la magie ! Tout est organisé. Puis une semaine intense arrive, tu prends du retard dans l'application, et le poids de la culpabilité te fait abandonner.



## Les Techniques de Motivation

Visualiser, découper en petites étapes, se récompenser... Tu connais et appliques ces principes. Malgré tout, tu restes bloquée au moment crucial du passage à l'action. Le "savoir" ne se traduit pas en "faire".



## Les Livres et Formations

Tu en as lu des dizaines, absorbant chaque conseil. Tu comprends parfaitement ce qu'il faudrait faire. Le problème n'est pas un manque de connaissance, mais cette inexplicable incapacité à appliquer ce savoir.

Pourquoi toutes ces méthodes ont-elles échoué ? Parce qu'elles reposent sur une prémisse fondamentale qui ne correspond pas à ta réalité : elles supposent que tu as une fonction exécutive parfaitement fonctionnelle. Elles attendent de toi que tu puisses planifier, initier, maintenir l'attention, résister aux distractions et finaliser sans difficulté.



## Mais ton cerveau neuroatypique fait face à des défis spécifiques que ces méthodes ignorent :

### → Déficit de Dopamine

Tu manques du "carburant" neurochimique essentiel pour démarrer les tâches non stimulantes, rendant l'initiation incroyablement difficile.

### → Mémoire de Travail Limitée

Tu peux perdre le fil de tes pensées ou des étapes d'une tâche, même courte, ce qui rend la persévérance complexe.

### → Dysrégulation Émotionnelle

Chaque tâche peut porter un poids émotionnel disproportionné, transformant de simples actions en montagnes russes internes.

### → Surcharge Sensorielle

Ton cerveau traite trop de stimuli simultanément, te submergeant et rendant la concentration quasi impossible.

### → Difficulté avec les Transitions

Passer d'une activité à une autre, même minime, te demande une énergie colossale, créant une inertie qui bloque ton élan.

Les méthodes classiques ignorent ces réalités neurologiques. Elles te demandent de faire exactement ce que ta propre physiologie rend difficile. C'est comme demander à quelqu'un avec une jambe cassée de courir un marathon et lui dire : **"Tu n'essaies juste pas assez fort."** Ce livre te montrera une autre voie, respectueuse de la façon dont ton cerveau fonctionne réellement.

# Le coût invisible au quotidien

Le cerveau dispersé et la fragmentation de l'attention ne sont pas sans conséquences. Au-delà de la simple procrastination, ils entraînent un ensemble de coûts "invisibles" qui s'infiltrent dans les recoins de ta vie, érodant subtilement ton bien-être et ton potentiel. Ces coûts ne sont pas toujours tangibles, mais leur poids émotionnel, professionnel, relationnel et identitaire est bien réel.

Ils se manifestent par cette sensation persistante de ne jamais être vraiment à jour, de manquer d'élan pour ce qui compte, et de vivre sous un voile de culpabilité. Comprendre ces répercussions est la première étape pour les démanteler.



## Coût Émotionnel

La frustration d'être constamment à la traîne, la culpabilité de ne pas faire "assez", et un épuisement mental qui t'empêche de te ressourcer. Ces émotions sapent ta joie et ta paix intérieure au quotidien.



## Coût Professionnel

Des opportunités manquées, des projets inachevés, une impression de stagnation malgré ton potentiel. Tu te sens souvent dépassée par les attentes, ce qui peut freiner ton avancement de manière insidieuse.



## Coût Relationnel

Des malentendus avec tes proches qui interprètent ta dispersion comme un manque d'intérêt, ou l'isolement parce que tu te sens trop accablée pour socialiser, entraînant une distance émotionnelle.



## Coût Identitaire

La sensation de ne pas être à la hauteur de la personne que tu rêves d'être, la perte progressive de tes passions, ou le sentiment que tes aspirations profondes te glissent entre les doigts.

Ces "micro-défaites" quotidiennes, bien que souvent invisibles aux yeux des autres, pèsent lourd sur ton esprit. Elles renforcent l'idée que tu es incapable ou paresseuse, alors qu'en réalité, ton cerveau réagit simplement à une surcharge. Reconnaître ces coûts est essentiel pour briser le cycle et reconstruire une relation plus saine avec tes capacités.

# Pourquoi tu n'es pas paresseuse : La science derrière le blocage

Il est facile de tomber dans le piège de la culpabilité et de la honte lorsque les tâches s'accumulent et que l'énergie manque. Mais il est crucial de comprendre que ce n'est pas un manque de volonté ou de paresse de ta part. Ce que tu ressens a une base biologique et neurologique bien réelle. Ton cerveau, un organe incroyable, réagit à son environnement et à la surcharge qu'il perçoit. Le « **blocage exécutif** » que tu expérimentes n'est pas un défaut personnel, mais la conséquence d'un système complexe qui tente de te protéger ou qui est simplement dépassé.

Déconstruire cette honte commence par la compréhension de ta propre biologie. Le cerveau dispersé n'est pas une faiblesse, mais une réaction. Explorons ensemble les mécanismes qui se jouent en coulisses.



## Le Stress Chronique

Une exposition prolongée à des exigences continues active et maintient constamment la réponse de "lutte ou fuite". Cela surcharge ton système nerveux et déséquilibre les neurotransmetteurs.



## L'Effet du Cortisol

En réponse au stress, ton corps libère du cortisol. Un excès chronique de cette hormone perturbe le fonctionnement du cortex préfrontal, la zone clé pour la concentration et la décision.



## La Fatigue Cognitive

Le cerveau, constamment en alerte et sur-sollicité par le flot d'informations et les pensées intrusives, s'épuise. Sa capacité à maintenir l'attention, à traiter l'information et à initier des actions diminue drastiquement.



## Le Blocage Exécutif

C'est l'incapacité à initier des tâches, à organiser ses pensées ou à gérer son temps efficacement. Ce n'est pas un manque d'envie, mais une défaillance temporaire des fonctions exécutives du cerveau.

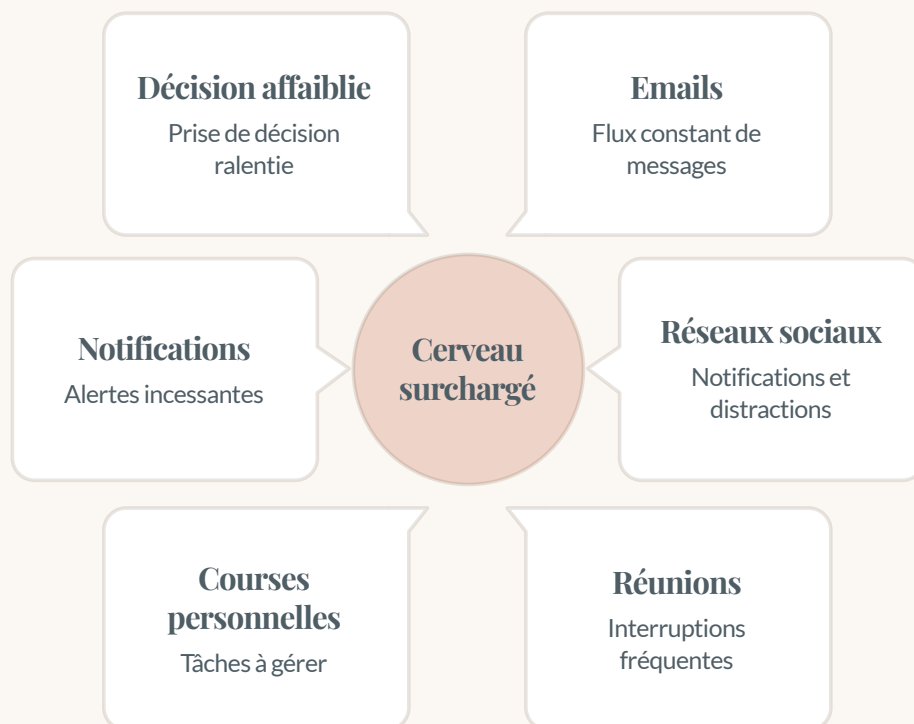
Ainsi, ce que tu perçois comme de la paresse est en réalité une manifestation de l'épuisement de tes ressources neurologiques. C'est le signal que ton corps et ton esprit ont besoin d'une approche différente, qui tient compte de ces mécanismes biologiques. Tu n'es pas brisée ; ton système est simplement surchargé et cherche à te faire passer un message.

# COMPRENDRE TON CERVEAU DISPERSÉ

## L'ennemi n°1 : la surcharge cognitive

Dans le monde moderne, ton cerveau est constamment bombardé d'informations et de sollicitations. Ce n'est pas un défaut personnel, mais la réalité d'un environnement digitalisé et d'une culture de la performance. La surcharge cognitive est cet état où ton système nerveux est submergé par un volume excessif de données, de tâches et de distractions, dépassant sa capacité à traiter efficacement les informations. C'est comme essayer de faire fonctionner un ordinateur avec des centaines d'onglets ouverts simultanément : la performance chute drastiquement, et tout ralentit, voire se bloque.

Cette surcharge se manifeste par une fragmentation constante de ton attention. Tu jongles entre plusieurs projets, réponds à des emails urgents, gères les notifications des réseaux sociaux, penses aux tâches ménagères, et essaies de suivre une conversation, tout cela en même temps. Ce ballet incessant épuise tes ressources mentales et affaiblit tes fonctions exécutives.



Les fonctions exécutives — comme la planification, la prise de décision, la mémoire de travail et l'inhibition des distractions — sont les chefs d'orchestre de ton efficacité. Lorsque ton cerveau est en surcharge cognitive, **ces fonctions essentielles sont compromises**. Il devient difficile d'initier une tâche, de maintenir la concentration, d'organiser tes pensées ou de prioriser ce qui est important. Ce n'est pas un manque de volonté, mais une réponse physiologique à un système dépassé, ce qui conduit inévitablement au « blocage exécutif » et à cette sensation de ne rien pouvoir accomplir malgré tes efforts.

# L'ennemi n°2 : la dopamine basse

Au-delà de la surcharge cognitive, un autre acteur crucial dans le blocage que tu ressens est la dopamine, souvent surnommée la « **molécule de la motivation** ». Ce neurotransmetteur joue un rôle fondamental dans le système de récompense de ton cerveau, te poussant à l'action et te procurant un sentiment de plaisir et d'accomplissement lorsque tu atteins un objectif. Des niveaux optimaux de dopamine sont essentiels pour l'initiation des tâches, la persévérance et la capacité à passer d'une idée à sa concrétisation.

Lorsque tes niveaux de dopamine sont bas, le simple fait de démarrer une tâche, même simple, peut sembler insurmontable. Tu sais ce qu'il faut faire, tu as l'intention de le faire, mais l'élan pour commencer est absent. Ce n'est pas un manque de volonté, mais une difficulté neurologique à engager le processus de récompense qui devrait normalement te motiver. Cette absence de "coup de pouce" dopaminergique mène à une procrastination involontaire, où tu te retrouves figée, incapable d'agir, non par paresse, mais parce que le mécanisme interne de démarrage est au ralenti.



## Difficulté d'Initiation

L'absence du "coup de pied" dopaminergique rend le démarrage des tâches incroyablement difficile, même pour des actions simples.



## Engagement Limité

Maintenir la concentration et l'effort sur une tâche devient un défi, car le système de récompense peine à soutenir l'engagement.



## Procrastination Involontaire

Tu reportes les tâches non pas par choix, mais par une incapacité neurologique à générer l'impulsion nécessaire pour agir.



# L'ennemi n°3 : l'épuisement émotionnel

Au-delà de la surcharge cognitive et de la dopamine basse, un troisième facteur insidieux contribue à ton sentiment de blocage : **l'épuisement émotionnel**. Cet état découle d'une exposition prolongée à des demandes émotionnelles intenses, que ce soit dans ta vie professionnelle, personnelle, ou face aux pressions sociétales. Ton cerveau n'est pas seulement une machine à traiter l'information, c'est aussi un organe qui gère tes émotions, et cette gestion constante consomme une quantité considérable d'énergie.

Lorsque tu es en état d'épuisement émotionnel, tu atteins ce que l'on appelle la « **saturation affective** ». C'est le point où ton système émotionnel est tellement submergé qu'il ne peut plus absorber, traiter ou même ressentir de nouvelles émotions sans douleur. Cela se traduit par une impression de vide, d'apathie, ou au contraire, une hypersensibilité aux moindres stimuli. Le simple fait de devoir interagir socialement, prendre une décision minime ou initier une tâche peut devenir une montagne insurmontable, car cela implique une dépense émotionnelle que ton système n'a plus en réserve.

## La Fatigue des Émotions

Gérer les émotions, les tiennes et celles des autres, est une tâche énergivore. Une sollicitation émotionnelle constante épuise tes réserves, te rendant insensible ou, paradoxalement, hyper-réactive.

## La Saturation Affective

Le point de rupture où ton cerveau ne peut plus traiter de nouvelles informations émotionnelles. Tu te sens alors débordée, apathique, ou vidée de toute capacité d'empathie et d'engagement.

## L'Impact sur l'Action

Ce vide émotionnel a un impact direct sur ta capacité à agir. Sans l'énergie émotionnelle pour te connecter aux tâches, la motivation s'effondre et l'initiation devient quasiment impossible.

L'épuisement émotionnel n'est pas un signe de faiblesse de caractère, mais une alerte sérieuse de ton corps et de ton esprit. Il entrave ta capacité à te projeter, à planifier et à te connecter à tes objectifs, te laissant dans un état d'inertie qui est souvent confondu, à tort, avec de la paresse. Reconnaître cet ennemi est la première étape pour réapprendre à recharger tes batteries et à retrouver la fluidité dans tes actions.

# LA SCIENCE DES MICRO- MOUVEMENTS™

## Pourquoi 30 secondes changent tout

Tu as appris à reconnaître les trois ennemis qui sapent ta productivité et ta motivation : la surcharge cognitive, la dopamine basse et l'épuisement émotionnel. Maintenant, il est temps de découvrir l'antidote puissant et inattendu : la **Science des Micro-Mouvements™**. Ce n'est pas une formule magique, mais une approche stratégique basée sur la compréhension profonde du fonctionnement de ton cerveau. En adoptant ces principes, tu vas réinitialiser tes mécanismes internes et transformer ton approche des tâches les plus redoutées.

Le secret réside dans le fait de ne jamais te demander de faire "plus" ou d'être "plus motivée". Au lieu de cela, nous allons te montrer **comment faire "moins", mais de manière plus intelligente**, pour débloquer une dynamique imparable qui te mènera à l'action. Découvrons ensemble les trois piliers de cette approche révolutionnaire : la micro-activation, la réduction de la friction et la réaction neurologique aux actions miniatures.



### La Micro-activation

Il s'agit de réduire la première étape d'une tâche à une action si infime qu'elle devient impossible à refuser. C'est l'étincelle initiale, le plus petit point d'entrée qui neutralise la résistance psychologique. Par exemple, si tu dois "faire du sport", la micro-activation serait simplement de "mettre tes chaussures de sport" ou "ouvrir ton application d'entraînement".



### La Réduction de la Friction

Ce principe consiste à identifier et éliminer tous les obstacles (physiques, environnementaux, mentaux) qui se dressent entre toi et l'accomplissement d'une tâche. Rendre l'action aussi simple et automatique que possible. Cela peut signifier préparer ton espace de travail, avoir les outils à portée de main, ou désactiver les notifications. Moins il y a de "frottement", plus il est facile d'avancer.



### Réaction du Cerveau aux Actions Miniatures

Ton cerveau est câblé pour la récompense. Chaque micro-mouvement accompli, même le plus insignifiant, libère une petite dose de dopamine. Ces minuscules "victoires" s'accumulent, renforcent le circuit de récompense et créent un élan positif. Cette boucle de rétroaction positive est ce qui transforme la procrastination en propulsion, te rendant plus apte à passer à l'action suivante.

# Les frictions : cognitive, décisionnelle et émotionnelle

Après avoir compris les mécanismes qui t'empêchent d'avancer – la surcharge cognitive, la dopamine basse et l'épuisement émotionnel – il est crucial de se pencher sur les **"frictions"**. Ce sont ces résistances invisibles qui transforment la moindre action en un véritable parcours du combattant. Identifier et comprendre ces frictions est la première étape pour les désamorcer et permettre à la Science des Micro-Mouvements™ de déployer tout son potentiel.

Les frictions ne sont pas un signe de paresse, mais des **barrages naturels** que ton cerveau érige face à l'incertitude, la complexité ou la demande émotionnelle. Nous allons explorer les trois principales formes de friction qui freinent ton élan au quotidien :

## La Friction Cognitive

1

Cette friction découle de l'effort mental nécessaire pour analyser une tâche, planifier ses étapes ou simplement comprendre ce qui est attendu. Lorsque ton cerveau anticipe une charge de travail intellectuelle trop importante, il peut résister à l'initiation de l'action.

**Exemple concret :** Tu dois rédiger un rapport complexe. La simple pensée de structurer le document, de rechercher des données et de formuler des arguments crée une lourdeur mentale qui t'empêche d'ouvrir le fichier.

## La Friction Décisionnelle

2

Elle survient face à une multitude de choix ou à l'incertitude quant à la meilleure voie à suivre. La peur de prendre la "mauvaise" décision ou le simple fait de devoir choisir parmi trop d'options peut entraîner une paralysie, te laissant dans l'inaction.

**Exemple concret :** Tu veux te remettre au sport mais tu hésites entre la course à pied, le yoga, la salle de sport ou un cours de danse. Chaque option semble bonne, mais l'incapacité de trancher te fait repousser l'entraînement.

## La Friction Émotionnelle

3

Cette friction est liée aux émotions négatives associées à une tâche : la peur de l'échec, l'ennui, l'anxiété de performance, ou même le manque d'intérêt. Ces sentiments peuvent être si puissants qu'ils créent une barrière émotionnelle quasi infranchissable.

**Exemple concret :** Tu as un appel important à passer pour résoudre un problème administratif. L'anticipation de la confrontation ou de la complexité de la conversation génère de l'anxiété, et tu continues de le reporter.

# Les 4 piliers neurobiologiques des Micro-Mouvements™

La puissance des Micro-Mouvements™ ne réside pas uniquement dans une approche psychologique, mais s'ancre profondément dans le fonctionnement de ton cerveau. C'est une stratégie conçue pour **travailler avec ton système** nerveux, et non contre lui. En comprenant ces quatre piliers neurobiologiques, tu réaliseras pourquoi cette méthode est si efficace pour débloquer l'action et construire un élan durable.



## 1. L'Activation Dopaminergique

Chaque Micro-Mouvement réussi, même le plus infime, déclenche une libération de dopamine dans ton cerveau. Cette molécule est cruciale pour la motivation et le circuit de récompense. En créant de petites victoires successives, tu nourris ton cerveau en dopamine, ce qui augmente naturellement ton désir de continuer et de passer à l'action suivante, brisant ainsi le cycle de la dopamine basse.



## 2. La Réduction de la Charge Allostatique

La "charge allostatique" représente le coût physiologique de l'adaptation au stress et aux défis. Quand une tâche semble gigantesque, ton corps anticipe un stress important. Les Micro-Mouvements fragmentent la tâche en étapes si petites qu'elles réduisent cette perception de menace, diminuant ainsi la charge allostatique et permettant à ton corps et ton esprit de se sentir plus en sécurité pour démarrer.



## 3. Le Contournement du Blocage Exécutif

Tes fonctions exécutives (planification, prise de décision, mémoire de travail) sont essentielles mais peuvent être facilement surchargées, conduisant au blocage et à la procrastination. En simplifiant la première étape d'une tâche à l'extrême, les Micro-Mouvements nécessitent un effort minimal de ces fonctions, permettant de "court-circuiter" le blocage initial et de lancer l'action sans effort cognitif majeur.



## 4. L'Ancrage Neuroplastique

La répétition de Micro-Mouvements crée de nouvelles connexions neuronales et renforce les existantes, un processus appelé neuroplasticité. Chaque fois que tu exécutes un Micro-Mouvement, tu renforces le "chemin" dans ton cerveau, rendant l'action de plus en plus automatique et nécessitant moins de volonté. Cela transforme progressivement les efforts conscients en habitudes ancrées, facilitant l'intégration des actions souhaitées dans ton quotidien.

# LES 10 MICRO- MOUVEMENTS

## Micro-Mouvement #1 : le reset physique (30 secondes)

Le constat est simple : ton cerveau et ton corps sont souvent dissociés. Tu penses à la tâche, tu sais ce que tu dois faire, mais ton corps reste figé, incapable de démarrer. Cette dissociation est un symptôme classique de l'évitement anxieux. Lorsque la tâche semble écrasante ou stressante, ton système nerveux autonome peut se mettre en mode "freeze", te paralysant avant même que tu n'aies commencé.

### La pratique concrète : ton "Reset Physique" en 30 secondes chrono

Avant toute tâche bloquante qui te semble insurmontable, mets cette séquence en pratique. C'est un micro-mouvement simple qui va réactiver ton corps et ton esprit :

**1**

#### Secoue tes mains vigoureusement

Fais-le pendant 10 secondes. Imagine que tu te débarrasses de l'inertie et des pensées stagnantes.

**2**

#### Roule tes épaules en arrière

Effectue 5 rotations complètes. Cela libère les tensions accumulées et ouvre ta posture.

**3**

#### Tape des pieds alternativement

Fais-le 10 fois, comme si tu piétinais doucement sur place. Cette action simple réveille ton ancrage au sol.

**4**

#### Prends 3 grandes respirations

Gonfle ton ventre à l'inspiration et expire lentement. Cela calme ton système nerveux et te recentre.

Pourquoi cette routine de 30 secondes fonctionne-t-elle si bien ? Le mouvement physique interrompt la boucle de rumination et de paralysie. Ton système nerveux autonome passe du mode "freeze" (figé) au mode "action".

- 📌 **Application immédiate** : Identifie ta tâche la plus redoutée aujourd'hui. Fais le "Reset Physique" pendant 30 secondes, chronomètre en main. Observe attentivement ce qui se passe dans ton corps et ton esprit juste après. Tu remarqueras une différence notable dans ta capacité à initier l'action.

# Micro-Mouvement #2 : la question minimaliste (30 secondes)

Le constat est souvent le même : ton cerveau formule mal les questions. Confronté à une tâche importante, il te demande :

"Comment vais-je terminer tout ce dossier ?"

au lieu de

"Quelle est la plus petite action possible maintenant ?"

Cette approche maximaliste est une source majeure de blocage et de procrastination.

## La pratique concrète : ta question minimaliste en 30 secondes chrono

Pour désamorcer cette surcharge, prends un papier ou ouvre une note sur ton téléphone. Écris cette question exacte : **"Quelle est l'action de 2 minutes ou moins que je peux faire maintenant ?"** Réponds en une seule phrase, décrivant une unique action. Pas une liste, juste une seule chose. L'objectif est de trouver l'étape la plus infime, la plus rapide et la moins intimidante pour démarrer.

## Exemples concrets pour reformuler tes questions :



**Au lieu de : "Faire ma déclaration d'impôts"**

Pense à : "Ouvrir le document et lire la première ligne"



**Au lieu de : "Ranger la maison"**

Pense à : "Mettre 5 objets qui traînent à leur place"



**Au lieu de : "Répondre à mes emails"**

Pense à : "Ouvrir ma boîte mail et marquer comme lu les newsletters"



**Au lieu de : "Faire du sport"**

Pense à : "Mettre mes chaussures de sport"

Le mécanisme psychologique derrière cette technique est puissant : ton cerveau évalue constamment le rapport coût/bénéfice d'une action. Une tâche perçue comme "2 heures" déclenche une résistance massive due à l'effort mental et énergétique anticipé. En revanche, une tâche de "2 minutes" passe sous le radar de cette résistance, car le coût perçu est négligeable.

# Micro-Mouvement #3 : le déclencheur externe (30 secondes)

Le constat est clair : tu comptes trop sur ta motivation interne. C'est une erreur fondamentale car la motivation est, par essence, une émotion volatile et imprévisible. Pour les personnes, en particulier celles avec un cerveau dispersé ou neuroatypique, s'appuyer uniquement sur ce sentiment éphémère conduit souvent à la frustration et à la procrastination. Nous avons besoin de déclencheurs externes concrets, fiables et visuels pour initier l'action.

Plutôt que d'attendre que la motivation te frappe, crée des signaux dans ton environnement qui te guident sans effort vers la première étape de tes tâches.

## La pratique concrète : crée ton déclencheur physique visible en 30 secondes chrono

1

### Rends l'objet visible

Place l'objet directement lié à ta tâche en évidence. Par exemple, **le dossier sur ton clavier, le livre à lire sur ta table de chevet, ou tes chaussures de sport devant la porte**. L'objectif est de ne pas pouvoir l'ignorer.

2

### Utilise un post-it stratégique

Écris une instruction courte et précise sur un post-it, comme : **"À 14h : ouvrir le document X"** ou **"Après le café : envoyer l'e-mail à Y"**. Colle-le ensuite sur ton écran, ton miroir, ou tout autre endroit que tu ne peux pas manquer.

3

### Règle une alarme spécifique

Ne te contente pas d'une alarme sans contexte. Nomme-la avec l'action exacte et minimale à accomplir : **"Prendre le téléphone en main"**, **"Ouvrir la feuille de calcul"**, **"Lancer la machine à laver"**. Le but est d'éliminer toute ambiguïté.

La différence cruciale réside dans la précision de ton déclencheur. Un déclencheur vague comme **"penser à faire les courses"** ne fonctionne pas parce qu'il nécessite une étape de réflexion et de décision supplémentaire. En revanche, un déclencheur précis et conditionnel comme **"QUAND je pose mon sac en rentrant → JE mets les clés sur la liste de courses"** est redoutablement efficace. C'est la formule gagnante : **QUAND [situation précise] → JE [action minuscule]**.

### 📌 Application immédiate :

Choisis une tâche que tu repousses depuis des jours. Crée maintenant un déclencheur externe physique pour les 30 prochaines minutes. Pas demain, pas plus tard. Dans les 30 prochaines minutes. Observe comment cette simple action débloque ton inertie.

# Micro-Mouvement #4 : le timer bienveillant (30 secondes de mise en place)

Le constat est souvent une source de paralysie : tu as peur de te perdre dans la tâche ou, à l'inverse, de ne pas avoir "assez" de temps pour la commencer. Cette ambiguïté temporelle te fige. La solution est simple mais puissante : définir un cadre temporel non négociable pour tes activités.

## La pratique concrète : ton minuteur anti-procrastination en 30 secondes

Prends ton téléphone ou un minuteur physique.  
Lance-le pour **exactement 10 minutes**. Pas 15. Pas 20.  
Dis à voix haute cette phrase, comme un engagement envers toi-même :

"Je travaille sur [tâche spécifique] pendant exactement 10 minutes. Puis j'arrête. Quelle que soit ma progression."



Pendant ces 10 minutes, concentre-toi uniquement sur la tâche. Quand le minuteur sonne, arrête-toi. Vraiment. Même si tu es en plein flow et que l'envie de continuer est forte. C'est le cœur de la méthode.

Le paradoxe psychologique est fascinant : plus tu t'autorises à arrêter, plus ton cerveau est enclin à commencer et souvent, à continuer au-delà des 10 minutes. À l'inverse, plus tu te forces à "tout finir", plus la résistance au démarrage est grande. C'est contre-intuitif, mais amplement vérifié par les études sur la procrastination, en particulier chez les profils neuroatypiques.

### ❏ Règle d'or : la confiance s'entraîne

Respecte religieusement ton timer les **trois premières fois**. Arrête-toi même si tu as envie de poursuivre. En faisant cela, tu apprends à ton cerveau à faire confiance à ce cadre temporel sécurisant. Après ces trois expériences, si le flow est là quand le minuteur sonne, tu peux bien sûr choisir de continuer. Mais l'option d'arrêter doit toujours être disponible et respectée initialement.

# Micro-Mouvement #5 : l'Ancre de retour sans jugement (30 secondes)

Le constat est clair : tu vas décrocher. C'est inévitable. Une notification, une pensée intrusive, un bruit inattendu... Le vrai problème n'est pas la distraction elle-même, mais plutôt les 15 minutes de rumination culpabilisante qui suivent. Ce dialogue interne négatif – "Je suis nulle, je n'arrive à rien, pourquoi me suis-je encore distraite ?" – est le véritable saboteur de ta productivité et de ton bien-être. Ce jugement paralyse et rend le retour à la tâche encore plus difficile.

Ce micro-mouvement te propose une stratégie simple et radicale pour couper court à ce cycle auto-destructeur. Il s'agit de créer une "ancre" comportementale et cognitive pour te ramener à la tâche sans délai ni jugement, transformant chaque décrochage en une occasion d'entraîner ton cerveau à la résilience.

## La pratique concrète : ton retour instantané en 30 secondes



### Ancrage physique

Dès que tu réalises que ton esprit s'est évadé, pose immédiatement ta main sur ta poitrine ou ton ventre. Ce geste physique rapide interrompt le schéma de pensée négatif et te ramène au moment présent. C'est un signal clair pour ton cerveau.



### Point de repère

Pour retrouver instantanément ton fil, relis la dernière phrase que tu as écrite, le dernier paragraphe lu, ou regarde le dernier objet que tu as touché avant de t'interrompre. Cela fournit un point d'ancrage concret pour reprendre exactement là où tu étais.



### Validation mentale

Dis mentalement (ou murmure) trois mots clés : "**Décrochage. OK. Retour.**" Ces mots valident l'interruption sans jugement, acceptent le fait accompli et redirigent ton intention. C'est une mini-méditation instantanée pour la reprise d'activité.



### Reprise immédiate

Replonge-toi dans la tâche, sans un seul instant d'analyse, de justification ou de culpabilité. Zéro jugement. Zéro remords. Le fait d'avoir décroché est une information, pas une faute. Chaque minute passée à te critiquer est une minute volée à l'action.

### 📌 Application immédiate :

Pendant ta prochaine session de travail, au lieu de te fustiger, compte tes décrochages. Juste une note mentale : "Décrochage n°1, n°2, n°3...". Observe le nombre sans jugement. C'est normal. Puis pratique scrupuleusement l'ancre de retour à chaque fois. Tu seras étonnée de la facilité avec laquelle tu retrouveras ton élan.

# Micro-Mouvement #6 : la victoire micro-documentée (30 secondes)

Le constat est souvent douloureux : ton cerveau semble ne retenir que les échecs ou les tâches inachevées. Les petites victoires, les moments où tu as avancé, même d'un micromètre, disparaissent instantanément de ta mémoire. Il en résulte une impression persistante de ne jamais rien accomplir, ce qui alimente un cercle vicieux de découragement et de culpabilité, te laissant croire, à tort, que tu es paresseuse ou incapable. Ce manque de preuve tangible de tes efforts sabote ta motivation intrinsèque.

Ce micro-mouvement te propose un antidote simple et puissant à cette amnésie des réussites. Il s'agit de créer une trace visible, un journal de bord de tes minuscules avancées. Garde à portée de main une feuille de papier, un carnet dédié, ou une note rapide sur ton téléphone, et intitule-la clairement : **"Mes victoires aujourd'hui"**.

## La pratique concrète : ton journal des micro-victoires en 30 secondes

Après chaque micro-mouvement accompli, chaque petite action qui te fait avancer, prends 30 secondes pour y inscrire une ligne succincte. L'objectif n'est pas l'analyse, mais la documentation brute. Par exemple :

- 14h23 - Ouvrir le document de travail
- 14h35 - Écrire les 2 premières phrases du rapport
- 14h50 - Envoyer l'e-mail important
- 15h05 - Faire la vaisselle de mon mug

Rien de plus, rien de moins. Juste la trace objective de ton action.

**L'effet cumulatif :** Au bout d'une semaine, prends quelques minutes pour relire ta liste complète. Tu seras probablement sidérée de constater que tu as accumulé entre 80 et 150 victoires documentées. Ton cerveau aura des preuves tangibles de ton efficacité et de ta capacité à agir, ce qui changera radicalement ta perception de toi-même et alimentera ta motivation pour les jours à venir.

### Variante puissante : Le score de victoires

En fin de semaine, compte le nombre total de lignes dans ton journal de micro-victoires. Ce chiffre devient ton "score de victoires". Compare-le à la semaine précédente. L'objectif n'est pas de te juger, mais d'observer ton évolution de manière objective. Les chiffres sont des faits, tes émotions sont des interprétations. Utilise cette donnée pour te féliciter de tes progrès.



# Micro-Mouvement #7 : le "assez bon" déclaré (30 secondes)

Ton perfectionnisme est ton pire ennemi. Il garde tout "en cours" éternellement. Rien n'est jamais vraiment terminé, et par conséquent, rien n'est jamais perçu comme réussi. C'est un piège psychologique insidieux qui sabote ta capacité à finaliser les tâches et à ressentir un sentiment d'accomplissement. Cette quête incessante de la perfection te bloque, t'empêchant d'avancer et alimentant une auto-critique épuisante.

Ce micro-mouvement te propose une stratégie radicale pour briser ce cycle : la validation intentionnelle du "suffisamment bon". Il s'agit de redéfinir la notion d'achèvement, non pas par une perfection illusoire, mais par une acceptation pragmatique qui te permet de clore une tâche pour aujourd'hui et de passer à autre chose.

## La pratique concrète : déclarer ton "assez bon" en 30 secondes



### Engage-toi 10 minutes

Une fois que tu as travaillé sur quelque chose pendant au moins 10 minutes consécutives, même si ce n'est pas encore parfait à tes yeux, prépare-toi pour la prochaine étape.



### Pose la question essentielle

Interroge-toi précisément : **"Est-ce que c'est assez bon pour aujourd'hui ?"** Ne cherche pas la perfection, ni à savoir si cela pourrait être mieux. Concentre-toi uniquement sur l'adéquation du travail pour la journée.



### Valide et ferme

Si ta réponse est "oui", ferme immédiatement le fichier, range le dossier ou la tâche. Puis, déclare à voix haute : **"C'est terminé pour aujourd'hui."** Ce rituel de clôture est crucial pour ton cerveau.

**La vérité dérangeante :** Dans 89% des cas, personne d'autre que toi ne remarque la différence entre ton "assez bon" et ton "parfait". Tu perds des heures précieuses à peaufiner des détails que personne ne voit, ne valorise, ni même ne distingue. Cette énergie gaspillée te coûte du temps, de la motivation et de la tranquillité d'esprit, sans bénéfice réel pour le résultat final.

### 📌 Exercice de réalité :

Prends un travail que tu as "perfectionné" pendant des heures récemment. Demande à trois personnes de ton entourage (collègues, amis, famille) d'évaluer la version initiale (avant la phase de perfectionnement) et la version finale séparément. Tu seras étonnée de constater que, dans la grande majorité des cas, elles ne verront pas de différence significative. C'est une révélation brutale mais incroyablement libératrice.

# Micro-Mouvement #8 : la pause transition (30 secondes)

Tu enchaînes tâche sur tâche sans prendre le temps de respirer, te menant souvent à l'épuisement, ou alors tu ne démarres même pas par peur de cet effondrement. Ce rythme effréné te prive d'un sas de décompression essentiel entre chaque action, empêchant ton cerveau de se réinitialiser et de se préparer pour la suite.

Ce manque de transition claire brouille les frontières entre les activités, te laissant dans un état de sur-sollicitation continue qui sape ta concentration et ta motivation à long terme. La fatigue s'accumule, te donnant l'impression de toujours courir sans jamais atteindre une véritable zone de repos.

## La pratique concrète : ton micro-sas de décompression en 30 secondes



### Ferme les yeux

Pendant quelques secondes, coupe le flux d'informations visuelles. Ce geste simple permet à ton cerveau de lâcher prise et de se détacher de la tâche précédente.



### Bouge ta nuque doucement

Effectue un léger mouvement de rotation ou d'inclinaison de la nuque. Ce micro-mouvement physique aide à relâcher les tensions accumulées et à relancer la circulation.



### Respire profondément (3 fois)

Prends trois grandes inspirations et expirations lentes. Concentre-toi sur le va-et-vient de ton souffle pour ancrer ton attention dans le moment présent et activer ta récupération.



### Ouvre les yeux

Revient à ton environnement avec un regard neuf, prêt à aborder la prochaine tâche avec une clarté mentale renouvelée. Pas de téléphone, pas de distraction – juste une pause neutre.

**Application stricte :** Mets un timer toutes les 25 minutes. Quand il sonne, cette pause obligatoire de 30 secondes est non négociable. Même si tu es en plein "flow", honore cette micro-coupure. Tu entraînes ainsi ton système nerveux à une meilleure régulation, ce qui aura un impact positif majeur sur ta capacité à maintenir ta concentration et ton énergie tout au long de la journée.

### 📌 Exercice de conscientisation :

Au début, tu auras l'impression de "perdre" ces 30 secondes. Mais observe attentivement comment tu te sens après. Remarque la légère détente, la clarté retrouvée. C'est une micro-dette que tu rembourses à ton cerveau pour éviter de payer un prix bien plus élevé en épuisement.

# Micro-Mouvement #9 : la liste du lendemain (30 secondes)

Tu te couches avec cette anxiété sournoise de "tout ce qu'il faut absolument faire demain". Puis, tu te réveilles le lendemain, perdue, submergée, ne sachant absolument pas par où commencer. Ce flou et cette absence de point de départ clair génèrent une forme d'évitement insidieux dès les premières lueurs du jour, te poussant à procrastiner avant même d'avoir commencé. C'est une surcharge mentale invisible qui sabote ta motivation avant même qu'elle n'ait pu s'exprimer.

Ce micro-mouvement te propose une solution d'une simplicité désarmante, mais d'une efficacité redoutable : anticiper la toute première micro-action de ta journée. En externalisant cette décision cruciale la veille, tu libères ton esprit et prépares ton cerveau à un démarrage en douceur, sans la friction habituelle.

## La pratique concrète : ton micro-plan anti-procrastination en 30 secondes



### Écris ta première action

Chaque soir, juste avant de fermer ton ordinateur ou de quitter ton espace de travail, prends un carnet et écris précisément : **"Demain, la première action sera : [une seule action de 2 minutes maximum]"**.



### Sois ultra-spécifique et minimale

L'action doit être ridiculement petite et facile à démarrer. Par exemple : "allumer l'ordinateur", "ouvrir le dossier du projet X", ou "prendre mon téléphone en main". L'objectif est de briser l'inertie, pas de te surcharger.



### Libère ton esprit pour la nuit

En inscrivant cette action, tu délègues la charge de la décision à une note physique. Ton cerveau est libéré de la rumination nocturne et tu te réveilles avec une feuille de route claire, éliminant l'hésitation matinale.

#### Règle d'or absolue :

UNE SEULE ACTION ! Si tu en écris cinq, tu recrées instantanément la surcharge que tu cherches à éviter. Concentre-toi sur la plus petite action possible, celle qui ne te demandera aucun effort de décision. Le reste de ta journée pourra se dérouler comme il se doit, ou non, mais tu auras au moins eu la satisfaction d'avoir initié ton élan.

# Micro-Mouvement #10 : la clôture rituelle (30 secondes)

Tu ne sais jamais vraiment quand ta journée de travail est "finie". Tout reste ouvert mentalement. Tu continues à ruminer tes tâches et tes préoccupations professionnelles jusqu'au coucher, sans véritable coupure. Il te manque un signal clair, un point d'orgue qui marque la fin de la période de travail et le passage à ton temps personnel. Cette absence de frontière nette est une source insidieuse d'anxiété et d'épuisement mental.

Ce flou permanent empêche ton cerveau de se détendre pleinement, car il reste en mode "alerte" ou "résolution de problèmes", même lorsque tu es censée te reposer. Tu te retrouves alors constamment sollicitée, incapable de te déconnecter, ce qui mine ta capacité à récupérer et à être pleinement présente dans d'autres aspects de ta vie.

## La pratique concrète : ton micro-rituel de déconnexion en 30 secondes

### Ferme ton ordinateur ou range tes documents

Ce geste physique marque la fin de l'activité. Si tu travailles sur ordinateur, ferme-le. Si tu as des papiers, range-les. C'est une action symbolique forte qui indique à ton cerveau que le travail est mis de côté.

### Pose les deux mains à plat sur ton bureau

Un contact physique conscient avec ton espace de travail. Cette micro-action t'ancre dans l'instant présent et t'aide à te détacher de l'environnement que tu t'apprêtes à quitter.

### Dis à voix haute : "Ma journée de travail est terminée. J'ai fait ce que j'ai pu. C'est suffisant."

Cette affirmation verbale est une puissante validation. Elle t'aide à accepter l'imperfection, à lâcher prise sur ce qui n'a pas été fait et à te libérer de la culpabilité. C'est un acte de bienveillance envers toi-même.

### Lève-toi et quitte physiquement ton espace de travail

Change d'environnement, même si ce n'est que de quelques pas. Ce mouvement physique final est crucial pour briser le lien mental avec le travail et signaler une transition claire vers un nouveau mode.

📌 **Adaptation si tu n'as pas de bureau séparé :** Si tu n'as pas la possibilité de quitter physiquement un espace de travail dédié, adapte le rituel : ferme l'ordinateur, range tes stylos dans un tiroir, éteins la lampe de bureau, puis déplace-toi vers une autre pièce ou même un autre fauteuil. L'important est la répétition exacte du même geste, au même moment, tous les jours. C'est cette consistance qui entraîne ton cerveau.

# CHEAT SHEET — Les 10 Micro-Mouvements™ (Version rapide)

<p><b>Le Reset Physique (30 sec)</b></p> <p><b>Action :</b> Bouge ton corps 10–30 secondes (bras, nuque, respiration).</p> <p><b>Effet :</b> Relance du système nerveux + réduction du brouillard mental.</p>	<p><b>La Question Minimaliste (30 sec)</b></p> <p><b>Action :</b> “Quelle est la toute première micro-étape de 20 secondes ?”</p> <p><b>Effet :</b> Réduit la friction cognitive + clarifie l’entrée en action.</p>
<p><b>Le Déclencheur Externe (30 sec)</b></p> <p><b>Action :</b> Lance un signal externe : alarme douce, musique, lumière, ouvrir une fenêtre.</p> <p><b>Effet :</b> Court-circuite la paralysie en donnant un point de départ concret.</p>	<p><b>Le Timer Bienveillant (30 sec de mise en place)</b></p> <p><b>Action :</b> Mets 1 ou 2 minutes, pas plus, pour une tâche.</p> <p><b>Effet :</b> Contourne la peur de “ne pas finir” et lance la dopamine.</p>
<p><b>L’Ancre de Retour Sans Jugement (30 sec)</b></p> <p><b>Action :</b> Quand tu décroches : “Je reviens doucement à ce que je faisais.”</p> <p><b>Effet :</b> Baisse la honte, fluidifie la concentration et le retour à la tâche.</p>	<p><b>La Victoire Micro-Documentée (30 sec)</b></p> <p><b>Action :</b> Note 1 ligne chaque jour : “Aujourd’hui, j’ai fait ____.”</p> <p><b>Effet :</b> Ancre la réussite et augmente la motivation intrinsèque.</p>
<p><b>Le “Assez Bon” Déclaré (30 sec)</b></p> <p><b>Action :</b> À la fin d’une tâche : “C’est suffisant pour aujourd’hui.”</p> <p><b>Effet :</b> Libère la pression du perfectionnisme et débloque la finition.</p>	<p><b>La Pause Transition (30 sec)</b></p> <p><b>Action :</b> Stop 10 sec avant de changer de tâche : respirer, relâcher le corps.</p> <p><b>Effet :</b> Réduit le chaos interne et l’agitation mentale entre les activités.</p>
<p><b>La Liste du Lendemain (30 sec)</b></p> <p><b>Action :</b> Le soir, écris 1 à 3 micro-objectifs maximum pour le lendemain.</p> <p><b>Effet :</b> Baisse la charge mentale nocturne + clarifie la prochaine action matinale.</p>	<p><b>La Clôture Rituelle (30 sec)</b></p> <p><b>Action :</b> Petit geste symbolique : fermer l’ordi, ranger un objet, éteindre une lumière, dire une phrase.</p> <p><b>Effet :</b> Donne à ton cerveau un signal de fermeture clair et un relâchement immédiat.</p>

# Micro-Mouvement Bonus #1 : le témoin corporel (30 secondes)

Tu te sens bloquée, figée, incapable d'avancer. Ton cerveau te murmure "je ne peux pas", mais au fond, tu sais que c'est un mensonge. Tu es piégée dans tes pensées, coupée de l'intelligence profonde de ton corps, qui, lui, détient souvent la clé pour déverrouiller l'action. Cette déconnexion crée une inertie qui te coûte de l'énergie et de la motivation.

Ce micro-mouvement est une invitation à court-circuiter le mental qui t'entrave, pour te fier à la sagesse ancestrale de ton corps. En rétablissant cette connexion rapide, tu réactives un canal d'information précieux qui te guide naturellement vers la prochaine micro-action.

## La pratique concrète : te reconnecter en 30 secondes



### Ferme les yeux (10 secondes)

Dès que tu sens le blocage monter, prends 10 secondes pour fermer doucement les yeux. Laisse ton attention se retirer du monde extérieur pour se tourner vers ton intérieur.



### Scanne ton corps (10 secondes)

Maintiens tes yeux fermés et scanne mentalement ton corps de bas en haut. Où ressens-tu de la tension ? Est-ce dans ta mâchoire, tes épaules, ton ventre, ta poitrine ? Note ces sensations sans jugement.



### Respire vers la tension (10 secondes)

Une fois la zone de tension identifiée, respire directement vers elle. Imagine que l'air que tu inspires se dirige précisément vers cet endroit, l'assouplissant et le libérant. Ne force rien, juste une intention douce.

## Pourquoi ça te débloque : la neuroscience somatique à ton service

La neuroscience somatique révèle une vérité fondamentale : 80% des informations nerveuses voyagent de ton corps vers ton cerveau, et non l'inverse. Cela signifie que ton corps détecte un déséquilibre ou un blocage bien avant que ton esprit n'en prenne pleinement conscience. En écoutant activement ces signaux corporels, tu désactives le système de panique qui te fige et réactives le système d'action, en te basant sur des données plus précises et plus instinctives.

### ❏ Piège à éviter : ne pas analyser, mais ressentir et agir

L'erreur la plus commune est de vouloir "analyser" ce que ton corps te dit. Ce n'est pas le but. Le corps ne parle pas en mots, mais en sensations. Le processus est simple : **Ressentir → Agir**. Ne te perds pas dans le cycle **Ressentir → Comprendre → Analyser → Agir**, car c'est là que le mental reprend le dessus et te bloque à nouveau.

# Micro-Mouvement Bonus #2 : le contrat minimum non négociable (30 secondes)

Ton cerveau neuroatypique, avec sa fâcheuse tendance à la dispersion, a un problème majeur avec l'ambiguïté. Des intentions vagues comme "Je vais travailler sur ce projet" sont un piège. Le résultat ? Une paralysie décisionnelle immédiate.

## La pratique concrète : ton contrat minimum non négociable en 30 secondes

Avant de t'attaquer à la moindre tâche, prends 30 secondes pour écrire cette phrase exacte sur un support visible, comme un post-it ou un carnet :

Aujourd'hui, j'aurai réussi si j'ai fait : [UNE action de 5 minutes maximum]

Voici quelques exemples pour bien saisir l'esprit du "ridiculement petit" :

- "Aujourd'hui, j'aurai réussi si j'ai écrit 3 phrases du rapport."
- "Aujourd'hui, j'aurai réussi si j'ai rempli la première ligne du formulaire."
- "Aujourd'hui, j'aurai réussi si j'ai lu le premier email et cliqué sur 'répondre'."

La règle absolue est la suivante : ton contrat minimum doit être si insignifiant, si dérisoire, qu'il est littéralement impossible de ne pas le réaliser. Si tu te dis "facile", c'est parfait. Si tu penses "trop facile", c'est encore mieux !

L'objectif est d'éliminer toute friction à l'entrée.

### Pourquoi ça te débloque : La dopamine de la victoire garantie

Ton cerveau, surtout lorsqu'il est neuroatypique, fonctionne à la dopamine. Il est constamment en quête de récompenses immédiates et certaines. Le contrat minimum est une aubaine : il crée une "victoire garantie".

### L'Effet Psychologique Profond : Réécrit ton histoire de la réussite

Pendant des années, ton cerveau a peut-être intégré l'idée : "Je n'y arrive jamais." Avec le contrat minimum, tu crées une nouvelle vérité neuronale : "Je réussis tous les jours." Ton cerveau apprend à associer "tâche" à "victoire possible" plutôt qu'à "échec probable".

### Application Immédiate : passe à l'action maintenant !

Prends la tâche qui te semble la plus insurmontable aujourd'hui. Écris immédiatement : "Aujourd'hui, j'aurai réussi si j'ai fait : \_\_\_\_\_". Remplis le blanc avec l'action la plus ridicule que tu puisses imaginer. Ensuite, fais-le. C'est tout.

# Micro-Mouvement

## Bonus #3 : le miroir verbal (30 secondes)

Tes pensées tournent en boucle dans ta tête. Elles se nourrissent d'elles-mêmes, grossissent, deviennent des monstres. "Je dois faire cette tâche" devient "Je ne vais jamais y arriver" qui devient "Tu es nulle" qui conduit à une paralysie totale.

### La pratique concrète : te libérer en 30 secondes



#### 1. Nomme le blocage (10 secondes)

Dès que tu sens le blocage s'installer, dis à voix haute (vraiment à voix haute, pas dans ta tête) : **"Je bloque sur [nom exact de la tâche]."**



#### 2. Révèle la pensée (10 secondes)

Ensuite, dis : **"Mon cerveau me dit que [reformule la pensée anxieuse exacte]."**



#### 3. Lance la micro-action (10 secondes)

Puis dis : **"Et maintenant, je vais juste [première micro-action possible]."**

Exemple complet :

"Je bloque sur l'email à Sophie.

Mon cerveau me dit que je ne sais pas quoi écrire et qu'elle va me juger.

Et maintenant, je vais juste ouvrir ma boîte mail et cliquer sur 'nouveau message!'"

Le temps total pour cet exercice est de 30 secondes maximum.



# Micro-Mouvement Bonus #4 : nommer l'émotion (30 secondes)

Le blocage n'est souvent pas lié à la tâche elle-même, mais à une émotion sous-jacente non identifiée qui l'accompagne. Cette émotion, tant qu'elle reste floue, exerce un pouvoir paralysant. En lui donnant un nom, tu la rends observable et gérable, transformant ainsi ton rapport à l'action.

## 1 Localise l'Émotion

1

Prends un instant pour fermer les yeux et scanner ton corps. Où ressens-tu une tension, une chaleur, une constriction ? C'est le signal de ton émotion.

Exemple : "Je sens une boule dans la gorge."

## 2 Nomme l'Émotion

2

Évite les termes vagues comme "stress" ou "anxiété". Essaie d'être plus précis : est-ce de la frustration, de l'appréhension, de l'accablement, de la peur de l'échec ? Un vocabulaire émotionnel riche t'aidera à identifier le vrai coupable.

Exemple : "C'est de l'appréhension face à l'inconnu."

## 3 Valide l'Émotion

3

Accueille cette émotion sans la juger. Dis-toi, mentalement ou à voix haute : "Je ressens de [nom de l'émotion] et c'est tout à fait normal. Je ne suis pas seule à ressentir ça." Cette acceptation est la clé pour relâcher la tension.

Exemple : "J'ai le droit d'avoir peur de l'inconnu."

## L'Impact neurobiologique : dissoudre le brouillard émotionnel

Lorsque tu nommes une émotion, tu actives le cortex préfrontal, la partie "rationnelle" de ton cerveau. Le simple fait de nommer l'émotion aide ton cerveau à réguler la réponse de "lutte ou fuite", te permettant de passer d'un état de réaction instinctive à un état de réflexion et d'action plus délibérée. L'émotion ne disparaît pas, mais son emprise diminue, te donnant de l'espace pour agir.

### Rappel Important : le but n'est pas de "résoudre" l'émotion.

L'objectif du Micro-Mouvement Bonus #4 n'est pas de faire disparaître l'émotion, mais de la rendre moins envahissante. Nommer, valider, puis agir. N'entre pas dans une spirale d'analyse sans fin. L'action, même minuscule, est la prochaine étape après l'identification émotionnelle.

# TON PLAN D'ACTION

## Identifier ton blocage dominant

Comprendre la nature spécifique de ton blocage est la première étape cruciale pour le surmonter. Plutôt que de te sentir globalement "bloquée" ou "paresseuse", identifier la forme précise que prend cette résistance te permettra d'appliquer le micro-mouvement le plus adapté. Voici les six archétypes de blocages fréquemment rencontrés, particulièrement par les cerveaux dispersés :

### La Paralysie du Démarrage

C'est l'incapacité à initier une tâche, même simple. Souvent liée à l'ampleur perçue de la tâche, à la peur de mal faire, ou à un manque de clarté sur la première étape. Ton cerveau est submergé avant même d'avoir commencé.

### L'Effondrement en Cours de Route

Tu commences avec enthousiasme, mais la motivation s'érode rapidement. Les distractions s'accumulent, la concentration s'évanouit, et la tâche, une fois lancée, semble soudainement plus lourde et complexe qu'anticipé. L'énergie initiale ne suffit pas à maintenir l'élan.

### L'Impossibilité de Terminer

La tâche est presque achevée, mais ce dernier pas semble insurmontable. Le perfectionnisme, la peur du jugement, ou simplement le manque d'intérêt pour les finitions te retiennent. La "ligne d'arrivée" reste floue ou inaccessible.

### La Paralysie du Choix

Face à trop d'options ou de décisions à prendre, tu te retrouves figée. La peur de faire le mauvais choix ou l'effort cognitif nécessaire pour évaluer chaque alternative te maintient dans l'inaction. Moins, c'est parfois plus pour ton cerveau.

### L'Inertie Émotionnelle

Des émotions sous-jacentes (anxiété, appréhension, frustration, tristesse) prennent le dessus et t'empêchent d'agir. L'énergie nécessaire pour gérer ces émotions ne laisse plus de place à l'action. Il s'agit d'un blocage viscéral, non logique.

### Le Brouillard Cognitif

Ta pensée est embrouillée, la concentration difficile et la clarté mentale absente. Il devient quasi impossible de traiter l'information, de planifier ou de se souvenir des étapes. C'est un état de confusion mentale qui entrave toute progression.



# Créer ta routine de déblocage personnalisée en 4 étapes

Après avoir identifié ton blocage dominant, l'étape suivante consiste à bâtir une routine de déblocage sur mesure. Cette routine sera ton arme secrète pour activer tes Micro-Mouvements™ au bon moment, te permettant de passer de la paralysie à l'action. Voici comment la construire en seulement quatre étapes simples :



## 1. Choisis Ton Moment Ancre (30 secondes)

Identifie un moment fixe et récurrent de ta journée que tu associes déjà à une action routinière (ex: après ton premier café, avant d'ouvrir tes emails, juste après le déjeuner). Ce "moment ancre" deviendra le déclencheur pour appliquer tes Micro-Mouvements. L'objectif est de lier cette nouvelle habitude à une existante pour faciliter son intégration et éviter l'oubli.



## 3. Crée Ta Fiche de Sauvetage (5 minutes)

Prépare une "fiche de sauvetage" rapide. Il peut s'agir d'une note sur ton téléphone, d'un post-it sur ton écran, ou d'une page dédiée dans ton agenda. Elle doit contenir : ton "moment ancre", les noms de tes 1 à 3 Micro-Mouvements choisis, et la première micro-action de chacun. Cette fiche est ton pense-bête infallible quand le brouillard s'installe.



## 2. Choisis Maximum 3 Micro-Mouvements (2 minutes)

Plonge dans la liste des Micro-Mouvements™ et sélectionne ceux qui répondent le mieux à ton blocage dominant identifié précédemment. Ne te submerge pas : 1 à 3 Micro-Mouvements suffisent amplement pour commencer. L'important est de choisir ceux avec lesquels tu te sens le plus à l'aise et qui semblent les plus pertinents pour le type de résistance que tu rencontres.



## 4. Installe Ton Système de Suivi Minimal (1 minute)

Mets en place un système de suivi hyper-simple pour renforcer ta nouvelle routine. Un simple X sur un calendrier mural, une case à cocher dans ton bullet journal, ou même une application de suivi d'habitudes minimaliste. Le but n'est pas de juger, mais de visualiser ta persévérance et de célébrer chaque petite victoire, même si tu n'as réussi qu'à faire un seul Micro-Mouvement.

# Ta checklist anti-échec

Cette checklist est ton bouclier personnel contre la surcharge mentale et la dispersion. Elle n'est pas une liste de tâches supplémentaires, mais une série de rappels doux et stratégiques pour alléger ton cerveau et t'aider à te remettre en mouvement, sans pression ni culpabilité. Chaque point est conçu pour s'adapter à ton cerveau dispersé et te fournir des filets de sécurité psychologiques essentiels.

## Commence par le plus petit pas possible



L'objectif n'est pas d'atteindre le sommet, mais de poser le premier pied sur l'échelle. En réduisant l'ampleur de la tâche à une action minuscule (ex: "ouvrir le document", "écrire un titre"), tu contournes la paralysie du démarrage et envoies un signal de victoire à ton cerveau. Cela réduit la friction cognitive et libère de l'énergie pour la suite.

## Prends une seule décision à la fois



Face à un projet, ne tente pas de tout planifier d'un coup. Concentre-toi sur la prochaine micro-décision nécessaire. Le cerveau dispersé se fige devant trop d'options. En simplifiant le choix, tu diminues la charge mentale et la paralysie décisionnelle, te permettant d'avancer pas à pas avec clarté.

## Les interruptions font partie du processus



Ne te sens pas coupable si ton attention dévie ou si des éléments extérieurs t'interrompent. C'est la nature de ton cerveau. Prévois de courtes pauses, et si une interruption survient, accepte-la. L'important est ton **Ancre de Retour Sans Jugement** (Micro-Mouvement #5) : reviens à ta tâche sans te flageller, la résilience est clé.

## Les "jours sans" sont normaux



Il y aura des jours où l'énergie sera basse, où le brouillard cognitif sera dense. C'est humain et parfaitement normal. Accepte ces moments sans jugement. La bienveillance envers toi-même est primordiale. Respire, adapte tes attentes, et sache que demain est un nouveau départ. Cela réduit l'épuisement émotionnel et prévient le cycle de la honte.

## Le "suffisamment bien" est la vraie victoire



Laisse tomber la perfection, elle est l'ennemie de l'action. vise le "suffisamment bien" (Micro-Mouvement #7) pour chaque micro-tâche. Une tâche accomplie à 80% est une tâche qui avance, bien mieux qu'une tâche bloquée à 0% par peur de l'imperfection. Cela te permet de maintenir l'élan et de célébrer plus souvent tes progrès.

# Quand les Micro-Mouvements ne suffisent pas

Les Micro-Mouvements™ sont une stratégie incroyablement efficace pour surmonter la procrastination et retrouver l'élan. Cependant, il est essentiel de reconnaître que, dans certaines circonstances, même ces petites actions peuvent sembler insurmontables. Il y a des moments où notre réservoir d'énergie est tellement bas, notre charge mentale si écrasante, ou nos émotions si intenses, qu'une approche plus douce et adaptée est nécessaire.

## Surcharge émotionnelle extrême

Lorsque les émotions (anxiété, chagrin, colère intense) submergent tout, l'énergie mentale est entièrement consacrée à les gérer. Tenter d'agir peut sembler une agression supplémentaire, une bataille perdue d'avance.



## Burn-out et épuisement

Dans le cas du burn-out, la batterie est à plat, physiquement et psychologiquement. Chaque demande d'énergie est un puits sans fond. Ici, l'action n'est pas seulement difficile, elle est contre-productive sans une phase de récupération profonde.

## Charge mentale écrasante

Quand le cerveau jongle avec une multitude de responsabilités, de préoccupations et de décisions, même les plus petites tâches ajoutent à un poids déjà intenable. La capacité à initier l'action est paralysée par la sursollicitation et le chaos cognitif.



## Transitions de vie majeures

Un déménagement, un deuil, un nouveau travail, une séparation... ces périodes demandent une énorme adaptation et consomment une quantité phénoménale d'énergie. Le cerveau est en mode 'survie' et n'a que peu de ressources pour les actions non essentielles.

## Absence totale d'énergie

Au-delà de la fatigue normale, il s'agit d'un état de vide énergétique profond, souvent lié à des problèmes de santé physique ou mentale non diagnostiqués. Ici, même la pensée d'un micro-mouvement peut déclencher une résistance physique écrasante.



## Blocage exécutif sévère

Certaines conditions neurologiques ou psychiatriques (dépression, TDAH non géré) peuvent affecter gravement les fonctions exécutives (planification, organisation, initiation). L'accès aux mécanismes d'auto-régulation est alors fortement compromis.

Dans ces situations délicates, il ne s'agit pas d'échouer à appliquer la méthode, mais de comprendre que le contexte demande une adaptation, une flexibilité et une immense compassion envers soi-même. Ce n'est pas une question de paresse, mais de capacité momentanément réduite.

# Reconstruire ta relation à toi-même

Après des années passées à te sentir "défaillante", "paresseuse" ou "incapable de suivre", **le poids de l'auto-jugement peut devenir écrasant**. Pour beaucoup de femmes au cerveau dispersé, cette lutte constante contre un sentiment de blocage n'est pas un signe de faiblesse morale, mais le résultat d'un système neurologique qui fonctionne différemment. Le plus grand dommage de ce malentendu réside souvent dans la relation que nous entretenons avec nous-mêmes.

Le blocage exécutif, cette difficulté à initier, organiser ou achever des tâches, érode insidieusement l'estime de soi. Chaque projet non démarré, chaque intention non concrétisée, chaque promesse non tenue envers soi-même est enregistrée comme une preuve de notre incapacité, alimentant un dialogue intérieur punitif. Mais il est temps de briser ce cycle.

## La Reformulation Intérieure

Quand la voix du jugement surgit ("Tu es paresseuse", "Tu n'y arriveras jamais"), intercepte-la doucement. Remplace ces pensées par une reformulation plus bienveillante et factuelle : "Mon cerveau a du mal à initier les choses, mais je suis en train d'apprendre de nouvelles stratégies." ou "C'est difficile en ce moment, et c'est ok." Ce changement de vocabulaire transforme ton expérience interne.



## Les Gestes d'Auto-Respect

Intègre de petits rituels quotidiens qui signalent à ton corps et à ton esprit que tu es digne de soin. Cela peut être de boire un verre d'eau consciemment, de prendre une micro-pause pour regarder par la fenêtre, ou de t'accorder 5 minutes de silence. Ces gestes, même brefs, ancrent un sentiment d'auto-valeur qui dépasse ta productivité et renforce ton identité propre.



# Créer un environnement qui te soutient

L'environnement n'est pas seulement le décor de ta vie; c'est un acteur puissant qui influence directement ta capacité à penser clairement, à décider et à agir. Pour un cerveau dispersé, un environnement désordonné ou surstimulant peut devenir un obstacle invisible, transformant chaque micro-tâche en une montagne insurmontable.

## Réduire la friction visuelle

Un espace visuellement encombré surcharge ton cerveau, même inconsciemment. Identifie les surfaces "à friction" (table basse, comptoir de cuisine, bureau) et engage-toi à les "réinitialiser" pendant 2 minutes chaque jour. Imagine l'entrée de ta maison : un tas de chaussures et de courrier non trié peut bloquer mentalement ton retour à la maison. Un rapide rangement visuel peut changer ton état d'esprit.

## Créer des zones simples

Définit des "zones d'action" claires et minimalistes. Par exemple, une "zone de travail" avec juste l'essentiel, une "zone de lecture" avec un livre et une boisson, ou une "zone de préparation des repas" dans la cuisine. Ces mini-environnements dédiés réduisent l'ambiguïté et la surcharge décisionnelle, facilitant l'accès à la tâche spécifique.

## Regrouper les objets essentiels

Évite la chasse aux trésors qui épuise ton énergie avant même de commencer. Regroupe les outils ou fournitures nécessaires pour une tâche donnée dans un seul endroit facile d'accès. Si tu dois écrire, ton carnet, ton stylo préféré et tes surligneurs devraient être ensemble. Pour cuisiner, les épices les plus utilisées à portée de main. Moins tu cherches, plus tu agis.

## Utiliser des rappels doux

Plutôt que des listes interminables, utilise des rappels visuels subtils et non-jugeants. Un post-it discret avec un mot-clé (ex: "Factures") sur ton agenda, une bouteille d'eau visible pour t'inciter à boire. Ces rappels ne sont pas des ordres, mais des invitations bienveillantes à l'action, moins susceptibles de déclencher une résistance.

## Supprimer les déclencheurs de surcharge

Identifie ce qui te submerge : les notifications constantes du téléphone, la télévision en fond sonore, un bureau avec trop de piles de documents. Mets en place des 'pare-feu' : des plages horaires sans notifications, des écouteurs anti-bruit.

# Les relations avec les autres

Le cerveau dispersé ne se contente pas d'affecter ta capacité à gérer tes tâches quotidiennes ; il se répercute souvent sur tes relations les plus précieuses. Les oublis, les retards, ou l'incapacité à initier certaines actions peuvent être interprétés par tes proches comme un manque d'intérêt, de respect, ou pire, comme de la paresse.

Comprendre comment cette dynamique impacte tes relations est la première étape vers une communication plus authentique et apaisée. Tu n'es pas "mauvaise" ou "indifférente" ; tu fonctionnes simplement d'une manière qui demande une approche différente, tant pour toi que pour ton entourage.



## Malentendus et Frustrations

Tes intentions ne sont pas toujours comprises. Un oubli peut être perçu comme un désintérêt, créant des frictions inutiles et de la frustration des deux côtés.



## Le Fardeau de la Culpabilité

Tu te sens constamment coupable de ne pas être à la hauteur des attentes des autres, ce qui érode ton estime de soi et te pousse à l'isolé.



## Surcharge des Attentes

Face à tes difficultés d'organisation, tes proches peuvent prendre en charge davantage, créant un déséquilibre et une attente implicite que tu ne peux pas toujours honorer.



## Difficulté à Exprimer les Besoins

Il devient difficile de verbaliser ce dont tu as réellement besoin pour fonctionner, par peur d'être jugée ou de paraître incapable.

# Communiquer sans honte ni effort

La clé réside dans une communication proactive, simple et sans jugement. L'objectif n'est pas de te justifier, mais d'expliquer ton fonctionnement pour créer un espace de compréhension mutuelle. Tes proches, une fois éclairés, pourront mieux t'accompagner et adapter leurs attentes.

01

## Utilise des phrases simples et directes

Va droit au but. Évite les longues explications qui peuvent te perdre et embrouiller ton interlocuteur.

02

## Établis des cadres et des limites douces

Dis clairement ce que tu peux faire, ce qui te prendra plus de temps, ou ce dont tu auras besoin comme aide.

03

## Explicite ton fonctionnement sans te justifier

Informe tes proches de la manière dont ton cerveau opère, en utilisant des métaphores ou des analogies si nécessaire.

# LES RELATIONS AVEC LES AUTRES



## Exemples de dialogues réalistes :

### Pour un oubli :

"Désolée, mon cerveau a complètement zappé ça. Est-ce que tu pourrais me le rappeler vendredi matin ?"

### Pour un besoin d'aide :

"Je suis un peu dépassée par cette tâche. Pourrais-tu t'occuper de [X] ou me dire où je peux trouver l'information dont j'ai besoin ?"

### Pour fixer une limite :

"Mon cerveau a du mal à faire deux choses en même temps. Je peux me concentrer sur notre conversation maintenant, mais si tu peux m'envoyer un rappel par écrit pour ce que tu viens de me demander, ce serait génial."

### Pour expliquer ton fonctionnement :

"Parfois, mon cerveau est comme un onglet ouvert avec 50 fenêtres. J'ai besoin d'un instant pour fermer les autres et me concentrer pleinement."

Rappelle-toi que ta valeur ne dépend absolument pas de ta productivité ou de ta capacité à tout gérer. Elle réside dans qui tu es, dans ta gentillesse, ta créativité, ta résilience. En te réconciliant avec ton fonctionnement unique et en le partageant avec authenticité, tu ouvres la voie à des relations plus profondes, basées sur la confiance et le respect mutuel. Tes Micro-Mouvements ne sont pas seulement des outils pour accomplir des tâches, ce sont aussi des actes d'auto-compassion qui nourrissent tes relations.

# Les jours où tout s'écroule

## Quand le monde est un brouillard

Nous avons tous ces jours où l'énergie semble nous échapper, où le monde extérieur est un brouillard et où la moindre action semble insurmontable. Pour un cerveau dispersé, ces "jours sans" se manifestent souvent par une brume cognitive tenace, une inertie émotionnelle paralysante et une incapacité presque totale à engager même les plus petites actions. La planification devient un casse-tête, la prise de décision est impossible, et le simple fait de répondre à un message peut sembler une montagne.

## Ce n'est pas un échec

Il est crucial de comprendre que ces moments ne sont pas des signes de paresse ou d'échec. Ils sont une composante normale d'un système nerveux qui travaille en sursurcharge, qui a atteint ses limites de stimulation ou de traitement. Ton corps et ton esprit te signalent qu'ils ont besoin d'une pause, d'un recalibrage, et non d'une pression supplémentaire.

## Approche bienveillante

L'objectif n'est pas de "se forcer" à traverser le blocage, mais de créer des opportunités douces pour se reconnecter avec soi-même et avec le moment présent.

## Progrès non linéaire

Il y aura des jours où tu avanças à grands pas, et d'autres où "avancer" signifiera simplement te reposer ou faire le strict minimum. C'est en reconnaissant et en honorant tes limites que tu construis une relation plus saine et plus durable avec toi-même, te permettant de naviguer les hauts et les bas avec compassion et résilience.



# TON CHEMIN, TA FORCE

Nous voici arrivées au terme de ce voyage, et je tiens sincèrement à te remercier pour ta présence, ton courage et ta volonté d'explorer une nouvelle perspective sur toi-même. Ce n'est pas toujours facile de se regarder en face, de remettre en question des croyances profondément ancrées et d'embrasser une nouvelle voie. Ta démarche est un acte puissant d'auto-compassion.

Au fil de ces pages, nous avons cheminé ensemble pour déconstruire l'idée fausse que tu es paresseuse. Nous avons vu comment un cerveau dispersé opère, comment la dopamine basse et l'épuisement émotionnel peuvent créer des blocages, et surtout, comment les Micro-Mouvements™ offrent une stratégie douce et efficace pour avancer, pas à pas.



## De la honte à la libération

Tu as appris à reconnaître les mécanismes qui te bloquaient et à te libérer du fardeau de la culpabilité, en comprenant que ton fonctionnement est unique et non un défaut.



## Du blocage à la progression douce

Les Micro-Mouvements™ t'ont offert des outils concrets pour transformer les tâches insurmontables en actions réalisables, te permettant de retrouver le plaisir de l'élan.



## De l'auto-jugement au respect

Ce parcours est une invitation à reconstruire une relation plus authentique et bienveillante avec toi-même, en honorant tes limites et en célébrant chaque petite victoire, sans jugement.

Rappelle-toi toujours : **le progrès n'est pas une ligne droite.** Il y aura des jours avec et des jours sans. L'important n'est pas la perfection, mais la persévérance douce, la capacité à revenir à toi-même et à tes outils avec bienveillance. Tu n'es pas paresseuse ; tu es une personne courageuse, résiliente, et capable de créer la vie que tu désires, à ton rythme et avec tes propres règles. Continue à prendre soin de ce cerveau magnifique et à écouter ce qu'il a à te dire.

# À propos de l'autrice

Je suis comme toi. Pendant des années, je me suis sentie accablée par un sentiment de stagnation, de culpabilité face à ce que je percevais comme de la « paresse ». Mon cerveau, foisonnant d'idées, avait du mal à les concrétiser, me laissant souvent épuisée et frustrée. Ce cycle de promesses non tenues et d'auto-jugement m'a poussée à chercher des réponses, non pas dans plus de discipline, mais dans une meilleure compréhension de mon propre fonctionnement.

C'est cette quête personnelle qui a donné naissance au concept des Micro-Mouvements™. J'ai réalisé que les solutions traditionnelles, souvent axées sur la productivité brute, ne tenaient pas compte de la complexité d'un cerveau dispersé. Mon intention en créant ce guide est de te fournir les outils que j'aurais aimé avoir plus tôt : une approche douce, bienveillante et scientifiquement informée pour transformer tes blocages en petites victoires quotidiennes. Il ne s'agit pas de te transformer en une machine, mais de te reconnecter à ta force intérieure, à ton rythme unique.

Ce guide est le fruit de mes recherches, de mon expérience et de mon profond désir de te voir t'épanouir. Je suis profondément reconnaissante de ta confiance et de ta présence sur ce chemin. Ensemble, nous pouvons redéfinir la productivité et célébrer chaque pas, aussi petit soit-il. Merci de t'être ouverte à cette perspective, et merci de t'autoriser à être simplement toi.

Si tu as trouvé ce guide utile, sache qu'il existe un prolongement — totalement optionnel.

J'y ai créé **CLARTÉ** :

un soutien continu pour les moments où le PDF ne suffit plus, avec un espace interactif et des audios guidés.

👉 Découvrir CLARTÉ :

[Clique ici](#)

## Amicalement, Julie



# Feuille d'action – 7 jours pour débloquer ton cerveau

Une approche douce pour sortir du blocage sans forcer.

## Mode d'emploi :

- 1 jour = 1 micro-mouvement
- Durée : 30 secondes à 3 minutes
- Si un jour est raté, il est considéré comme validé

Ici, on ne cherche pas la performance. On cherche l'apaisement du système nerveux.

1

### Jour 1 — Décharger

**Objectif :** Vider le trop-plein mental.

**Action :** Noter tout ce qui traverse la tête, sans trier.

**Temps :** 2 minutes.

2

### Jour 2 — Réduire

**Objectif :** Passer de "tout" à "un".

**Action :** Choisir une seule chose possible aujourd'hui.

**Temps :** 30 secondes.

3

### Jour 3 — Rendre visible

**Objectif :** Sortir la tâche de la tête.

**Action :** Écrire la tâche et la placer dans le champ de vision.

**Temps :** 30 secondes.

4

### Jour 4 — Micro-démarrage

**Objectif :** Contourner la résistance.

**Action :** Faire la version la plus petite possible de la tâche.

**Temps :** 30 secondes à 1 minute.

5

### Jour 5 — Stop avant saturation

**Objectif :** Éviter l'effondrement.

**Action :** S'arrêter volontairement dès les premiers signes de tension.

**Temps :** Variable.

6

### Jour 6 — Jour sans

**Objectif :** Normaliser le repos.

**Action :** Lire la page "Jour sans". Rien d'autre.

**Temps :** 1 minute.

## Jour 7 — Ancrer

**Objectif :** Intégrer une nouvelle option.

**Action :** Compléter la phrase :

“Quand je n’arrive pas à m’y mettre, je peux maintenant \_\_\_\_\_.”

**Temps :** 1 minute.

Tu ne manques pas de motivation.

Tu étais en surcharge.

Et ça change tout.

✨ Aller plus loin

Si tu veux être guidée en temps réel et ne plus rester seule face aux blocages,  
découvre CLARTÉ – le CustomGPT + les audios de régulation.

👉 Accéder à l’accompagnement

Clique ici

# Jour sans

Quand ton système nerveux dit stop.

Aujourd'hui n'est pas un jour pour avancer.

Ce n'est pas un échec.

Ce n'est pas un manque de volonté.

C'est un jour où ton système nerveux a besoin de sécurité, pas d'effort.

## ☐ Ce que tu as le droit de faire aujourd'hui

- Ne rien décider
- Reporter sans culpabilité
- Te reposer sans "rattraper"
- Ne pas expliquer
- Ne pas optimiser
- Ne pas te motiver

## ☐ Ce que tu n'as pas à faire

- Forcer
- Te comparer
- Te justifier
- Transformer ce jour en plan d'action

Se reposer maintenant  
évite de s'effondrer plus tard.

Demain sera un autre jour.

Et ce sera suffisant.