

FICHE 10 : Accomplir une tâche qui paraît trop compliquée

Pourquoi cette fiche ?

Quand une tâche semble énorme ou floue, le cerveau autiste peut la percevoir comme **insurmontable**. Résultat : on repousse sans cesse, on évite, on culpabilise... et rien n'avance. Notre cerveau est comme bloqué et on reste figé. Souvent, ce n'est pas la tâche en soi qui est difficile, mais **le fait de ne pas savoir par où commencer**.

Cette fiche aide à transformer une tâche intimidante en **mini-étapes claires, accessibles**, que vous pourrez cocher une à une, sans surcharge.

Quand l'utiliser ?

- Quand vous procrastinez sur une tâche importante.
 - Quand vous avez l'impression que "c'est trop" et que vous bloquez.
 - Quand vous ne savez pas comment vous y prendre.
-

Comment l'utiliser ?

Choisissez une tâche qui vous bloque. Utilisez les questions ci-dessous pour **la clarifier, la simplifier, et la décomposer en étapes concrètes**. Chaque petit pas compte.

❶ Quelle est la tâche que je dois faire ?

(Ex : faire le ménage complet de mon appartement, préparer un dossier administratif, trier les papiers...)

.....
.....
.....

② Pourquoi ça me bloque ?


(Ex : je ne sais pas par où commencer, je suis déjà fatigué rien qu'à y penser, peur d'oublier quelque chose, je m'en fais une montagne...)

.....
.....
.....

③ Est-ce que je peux diviser cette tâche en zones / étapes / mini-missions ?

Exemple :

- Tâche principale : **Faire le ménage complet**
- Mini-étapes possibles :
 - Choisir une seule pièce
 - Préparer les produits et outils
 - Passer l'aspirateur dans cette pièce
 - Passer la serpillère
 - Ranger ou jeter ce qui traîne

 À vous de lister vos étapes, aussi petites que nécessaire :

1.
2.
3.
4.
5.

(Ajoutez autant d'étapes que vous voulez – mieux vaut en faire 10 petites que 2 énormes.)

Mini-Kit d'Organisation Autistique

④ Quelle serait ma première mini-action pour commencer ?

(Même minuscule. Ex : sortir le seau, ouvrir le bon dossier, allumer l'ordi...)

.....

.....

⑤ Est-ce que j'ai besoin de prévoir un rythme ou une pause entre les étapes ?

(Ex : faire 2 étapes ce matin, pause de 10 min, puis la suite cet après-midi)

.....

.....

🎯 L'objectif ici n'est pas d'aller vite, mais de rendre la tâche faisable pour votre cerveau, en la rendant plus claire et plus accessible.

🙌 **Bravo d'avoir transformé une montagne en mini-marches. Un petit pas suffit pour enclencher le mouvement.**

VOS NOTES PERSONNELLES SI BESOIN :

.....

.....

.....

.....

.....