

GUIDE

25 juillet 2026 · 12 min de lecture

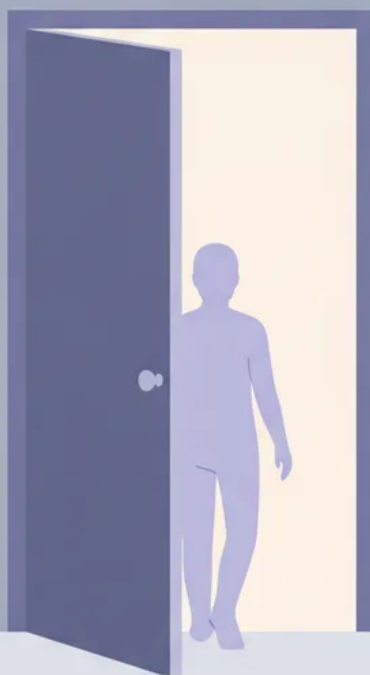
Sortir du blocage : le plan en 4 étapes (quand une tâche ne démarre pas)

Un guide gratuit et illustré pour comprendre pourquoi une tâche reste bloquée, et repartir avec 4 étapes concrètes à appliquer dès aujourd'hui.

On utilise Firebase Analytics (Google) pour comprendre comment ce site est utilisé — aucune donnée n'est revendue, rien n'est croisé avec un profil publicitaire. Tu peux refuser sans que rien ne change pour toi. Détails sur [la page confidentialité](#).

Refuser

Accepter



DANS CE GUIDE

- 1 Comprendre pourquoi ça bloque
- 2 Repérer le vrai frein

On utilise Firebase Analytics (Google) pour comprendre comment ce site est utilisé — aucune donnée n'est revendue, rien n'est croisé avec un profil publicitaire. Tu peux refuser sans que rien ne change pour toi. Détails sur [la page confidentialité](#).

Il y a cette tâche. Tu sais ce qu'il faut faire. Tu as même le temps de le faire. Et pourtant, elle reste là, intacte, jour après jour — et chaque jour qui passe rend son ouverture un peu plus lourde.

Si tu te reconnais dans ça, ce guide est pour toi. Pas pour te motiver plus fort — pour comprendre ce qui bloque vraiment, et repartir avec quatre étapes concrètes.

Rien de ce qui suit ne demande plus de volonté. Tout repose sur des mécanismes qu'on peut contourner, une fois qu'on les connaît.

ÉTAPE 1

Comprendre pourquoi ça bloque

On utilise Firebase Analytics (Google) pour comprendre comment ce site est utilisé — aucune donnée n'est revendue, rien n'est croisé avec un profil publicitaire. Tu peux refuser sans que rien ne change pour toi. Détails sur [la page confidentialité](#).

Avant toute stratégie, une chose à poser clairement : ce n'est pas de la paresse.

La paresse, ce serait ne pas vouloir faire la tâche. Le blocage, c'est autre chose : tu veux la faire, tu y penses même souvent — et malgré ça, quelque chose t'empêche de l'ouvrir. C'est une différence qui change tout dans la façon d'aborder le problème.

Concrètement, deux mécanismes expliquent la majorité des blocages :

- La volonté s'épuise. Chaque décision de la journée puise dans la même réserve d'énergie mentale. Le soir, il n'en reste souvent plus assez pour démarrer une tâche qui demande un effort de planification.
- Le cerveau préfère ce qui est immédiat. Une tâche floue, longue ou sans récompense visible perd systématiquement face à une distraction qui, elle, procure un résultat tout de suite.

Se dire "il faut juste se forcer" ignore ces deux mécanismes — et ajoute une couche de honte à un problème qui n'en avait pas besoin.

C'est cette honte, plus que la tâche elle-même, qui rend le blocage difficile à vivre. La bonne nouvelle : une fois qu'on sait que ce n'est pas un défaut de caractère, on peut arrêter de chercher à "se réparer" et commencer à changer de méthode.

On utilise Firebase Analytics (Google) pour comprendre comment ce site est utilisé — aucune donnée n'est revendue, rien n'est croisé avec un profil publicitaire. Tu peux refuser sans que rien ne change pour toi. Détails sur [la page confidentialité](#).

Tous les blocages ne se ressemblent pas. Avant d'agir, il vaut la peine d'identifier lequel de ces trois freins est à l'œuvre — parce que la solution n'est pas la même :

Le frein de la taille. La tâche est en fait un projet entier ("ranger le bureau", "faire les impôts"), pas une action. Le cerveau, incapable de voir par où commencer, préfère ne rien faire plutôt que de se lancer dans le flou.

Le frein du perfectionnisme. Tu attends d'avoir le temps, l'énergie ou les conditions "parfaites" pour t'y mettre. Résultat : tu n'y touches jamais, parce que ces conditions n'arrivent presque jamais. C'est un mécanisme documenté et nommé pour ce qu'il est — pas de la rigueur, un piège.

On utilise Firebase Analytics (Google) pour comprendre comment ce site est utilisé — aucune donnée n'est revendue, rien n'est croisé avec un profil publicitaire. Tu peux refuser sans que rien ne change pour toi. Détails sur [la page confidentialité](#).

Le bon frein identifié, la bonne étape à suivre change. Le frein de la taille et celui du perfectionnisme se traitent à l'étape 3. Le frein de la liste se traite à l'étape 4.

ÉTAPE 3

Faire le plus petit pas possible

Voici la technique la plus simple et la plus efficace de ce guide : au lieu de viser la tâche entière, viser un geste si petit qu'il devient difficile à refuser.

On utilise Firebase Analytics (Google) pour comprendre comment ce site est utilisé — aucune donnée n'est revendue, rien n'est croisé avec un profil publicitaire. Tu peux refuser sans que rien ne change pour toi. Détails sur [la page confidentialité](#).

Ce n'est pas une astuce de motivation. C'est un contournement : le cerveau résiste à l'effort perçu d'une tâche floue et longue, mais laisse passer un geste minuscule sans (presque) opposer de résistance. Une fois ce premier geste posé, la suite s'enchaîne souvent d'elle-même — parce que le plus dur, dans un blocage, n'est presque jamais la tâche elle-même : c'est de l'ouvrir.

À retenir pour l'étape 3

- Découpe la tâche jusqu'à obtenir un geste physique, démarrable en moins de 5 secondes.
- Le geste doit être si petit qu'il paraît presque inutile — c'est justement ce qui le rend faisable.
- Pas d'objectif de "finir" : l'objectif est seulement de commencer.

ÉTAPE 4

Construire un rituel qui tient dans le temps

On utilise Firebase Analytics (Google) pour comprendre comment ce site est utilisé — aucune donnée n'est revendue, rien n'est croisé avec un profil publicitaire. Tu peux refuser sans que rien ne change pour toi. Détails sur [la page confidentialité](#).

Le plus petit pas débloque une tâche ponctuelle. Pour que ça devienne une habitude — sans avoir à y repenser chaque fois — il faut un rituel.

Un rituel d'action, c'est une règle simple : "si [situation précise], alors [petit geste]".

- *Si je m'assieds à mon bureau le matin, alors j'ouvre le fichier en cours.*
- *Si je pose mes clés en rentrant, alors je sors les affaires du lendemain.*
- *Si l'alarme de 8h sonne, alors je mets mes chaussures de sport, sans réfléchir au reste.*

On utilise Firebase Analytics (Google) pour comprendre comment ce site est utilisé — aucune donnée n'est revendue, rien n'est croisé avec un profil publicitaire. Tu peux refuser sans que rien ne change pour toi. Détails sur [la page confidentialité](#).

C'est exactement le principe sur lequel repose l'application Hindigo : jamais de liste à consulter, un seul geste proposé au bon moment, pour retirer la friction plutôt que d'ajouter une couche de discipline.

Un rituel ne se juge pas sur un jour raté. Il se juge sur sa régularité dans un contexte stable, sur plusieurs semaines.

Les 4 étapes, en un coup d'œil

Récapitulatif

- Étape 1 — Ce n'est pas de la paresse : la volonté s'épuise et le cerveau préfère l'immédiat.
- Étape 2 — Identifie le frein réel : taille de la tâche, perfectionnisme, ou todo-list qui culpabilise.
- Étape 3 — Réduis la tâche à un geste minuscule, démarrable en moins de 5 secondes.
- Étape 4 — Attache ce geste à un contexte stable ("si... alors...") pour qu'il devienne automatique.

On utilise Firebase Analytics (Google) pour comprendre comment ce site est utilisé — aucune donnée n'est revendue, rien n'est croisé avec un profil publicitaire. Tu peux refuser sans que rien ne change pour toi. Détails sur [la page confidentialité](#).

Sources

- Wood, W. (2019). *Good Habits, Bad Habits: The Science of Making Positive Changes That Stick*. Farrar, Straus and Giroux.
- thedecisionlab.com
- neurosciencenews.com

Questions fréquentes

+ Ce guide est-il fait pour moi si je n'ai pas de diagnostic de TDAH ?

+ Combien de temps faut-il pour voir un résultat ?

+ Faut-il suivre les 4 étapes dans l'ordre ?

+ Ce guide remplace-t-il un suivi médical ou psychologique ?

Pour aller plus loin sur le blog

Agir sans effort La force des rituels d'action

8 min de lecture

On utilise Firebase Analytics (Google) pour comprendre comment ce site est utilisé — aucune donnée n'est revendue, rien n'est croisé avec un profil publicitaire. Tu peux refuser sans que rien ne change pour toi. Détails sur [la page confidentialité](#).

7 min de lecture

Pourquoi une todo-list de plus ne réglerait rien

6 min de lecture

Vaincre le perfectionnisme pour ne plus procrastiner

5 min de lecture

On utilise Firebase Analytics (Google) pour comprendre comment ce site est utilisé — aucune donnée n'est revendue, rien n'est croisé avec un profil publicitaire. Tu peux refuser sans que rien ne change pour toi. Détails sur [la page confidentialité](#).