



Pour aller plus loin : L'AUDIT !

✓ 30 min

✓ Gratuit

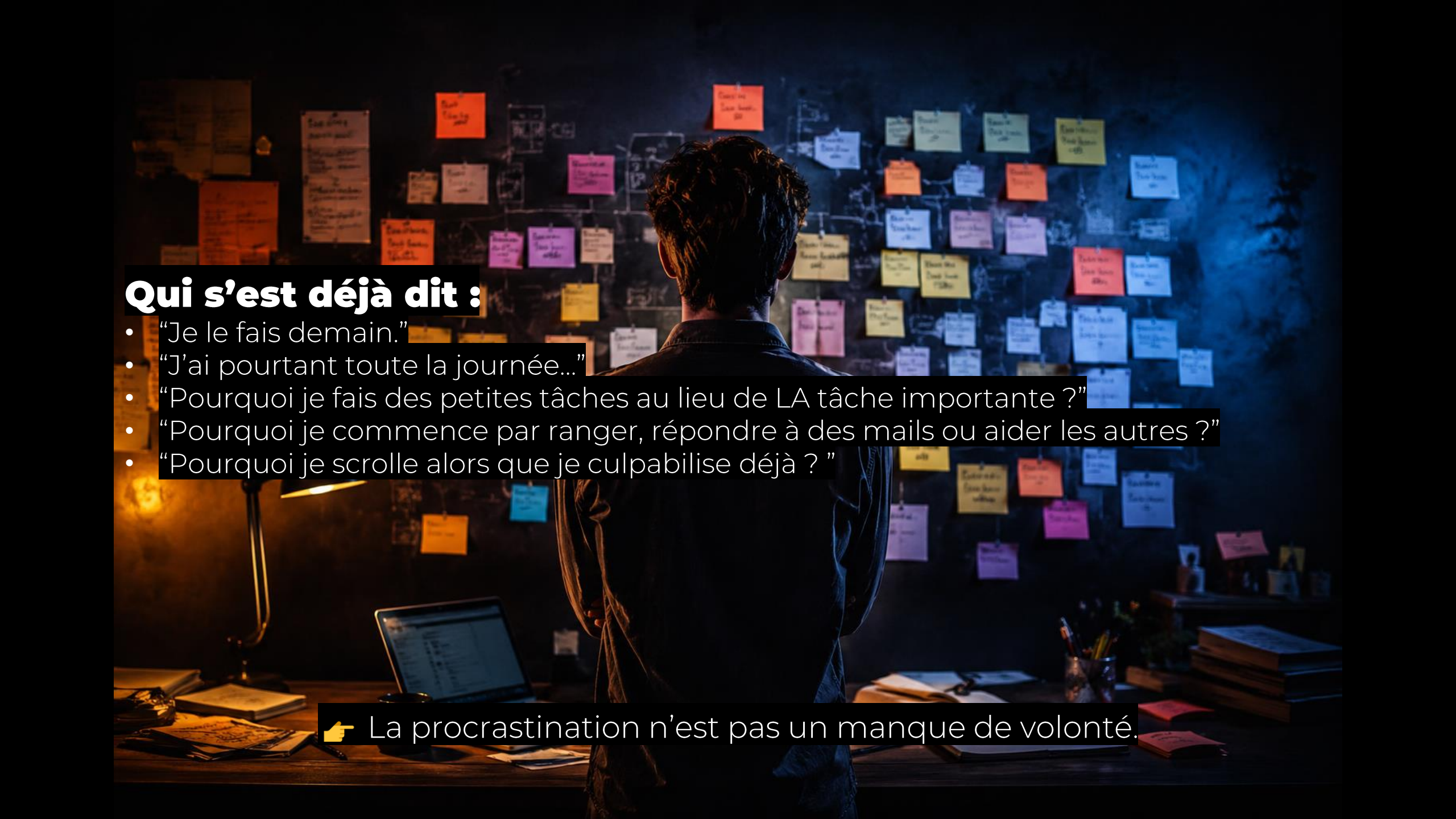
✓ Sans engagement

→ **Réserver ici** (détails)

DÉ-PROCRASTINATION SUR MESURE

Coopérer avec son cerveau au lieu de lutter contre lui

Johan Schuiten – Journée Agile 22/05/2026



Qui s'est déjà dit :

- “Je le fais demain.”
- “J’ai pourtant toute la journée...”
- “Pourquoi je fais des petites tâches au lieu de LA tâche importante ?”
- “Pourquoi je commence par ranger, répondre à des mails ou aider les autres ?”
- “Pourquoi je scrolle alors que je culpabilise déjà ? ”

👉 La procrastination n’est pas un manque de volonté.



Appeler un client...

c'est risquer de découvrir qu'il n'est pas satisfait.

Relancer un prospect...

c'est risquer un refus.

Confronter son associé...

c'est risquer :

- de décevoir,
- d'être critiqué,
- de créer un conflit.

Conclusion

Ton cerveau ne fuit pas la tâche.

👉 Il fuit le moment inconfortable qu'il anticipe.

EXERCICE RAPIDE

Le vrai coût de la procrastination

- charge mentale permanente
- fatigue cognitive
- culpabilité
- perte de confiance
- opportunités ratées
- frais de retard
- projets abandonnés
- stress chronique

REPORTÉE 3 FOIS / SEMAINE

CHARGE MENTALE
0 MIN D'ATTENTION MENTALE

$$3 \times 20 \text{ min} = 60 \text{ min / semaine}$$

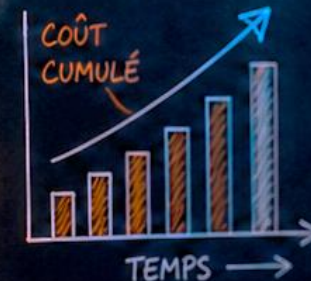
$$\approx 45 \text{ h / AN}$$

La procrastination coûte :

ET ÇA, C'EST UNIQUEMENT de l'argent, de l'énergie, de la sérénité, du temps de vie.

ET SI ON MULTIPLIE ?

- DÉCISIONS REPOUSSÉES
- ÉNERGIE MENTALE
- CHARGE ÉMOTIONNELLE
- OPPORTUNITÉS MANQUÉES
- ...



NOVA
CLUB

MUSIQUE

VIBES

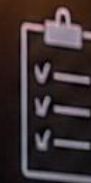
LIBERTÉ

RESPECT

TENUE CORRECTE

ÉNERGIE POSITIVE

SECURITY



LA NUIT
APPARTIENT
À CEUX QUI
AGISSENT.

Le problème n'est pas que vous ne voulez pas agir.

Le problème est que certaines tâches ne passent pas la porte du cerveau.

PETITE EXPÉRIENCE

Pensez à :

👉 une petite tâche simple que vous évitez depuis plusieurs jours.

Pas :

un énorme conflit,
un traumatisme,
une décision de vie.

Exemples :

envoyer un message,
répondre à quelqu'un,
fixer un rendez-vous,
envoyer un document.

EST-CE
ASSEZ CLAIR ?

ET S'ILS DISENT NON ?

SUFFISAMMENT
BIEN ? ?

VALEUR
?

IMPACT
?

À QUOI
SERT CET
EMAIL ?

AI-JE TOUT
DIT ?

Maintenant :

- ouvrez l'application,
- écrivez le prénom,
- écrivez UNE phrase seulement.

 N'envoyez rien.

STOP

N'envoyez PAS le message.

EST-CE
ASSEZ CLAIR ?
?

ET S'ILS DISENT NON ?

SUFFISAMMENT
BIEN ? ?

VALEUR
?

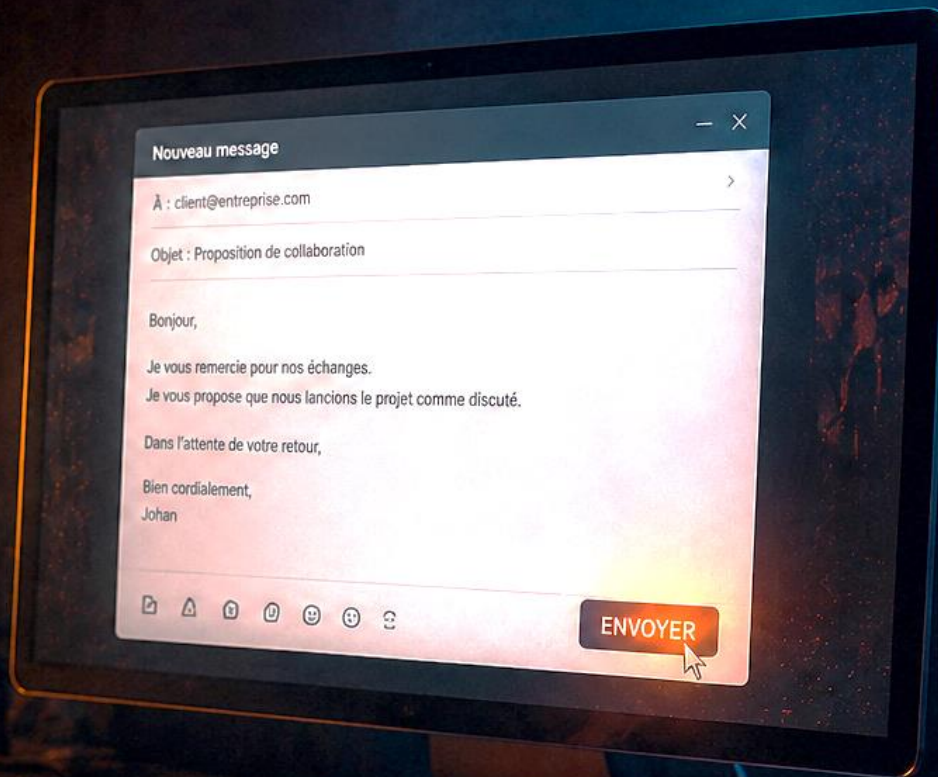
IMPACT
?

À QUOI
SERT CET
EMAIL ?

AI-JE TOUT
DIT ?

Qui sent maintenant :

- une envie de terminer ?
- moins de résistance ?
- plus de clarté ?



Vous venez de vivre un mécanisme clé :

👉 Le cerveau résiste souvent plus au DÉMARRAGE qu'à la tâche elle-même.



La motivation vient souvent APRÈS le démarrage.



NOVA
CLUB

Votre cerveau est un videur de boîte de nuit.

Son job :

- protéger l'énergie,
- éviter les problèmes,
- limiter la surcharge,
- filtrer ce qui entre dans votre attention.

LISTE D'ENTRÉE

A. MARTIN	
L. DUBOIS	
T. LAMBERT	✓
M. PETIT	✓
J. RENAUD	✓
S. MOREAU	✓
GIRARD	✓
P. EFBVRE	✓
N. BERTRAND	✓
V. COLIN	✓



NOVA
CLUB
MUSIQUE

Si le videur est épuisé...

- fatigué,
- collé à son téléphone,
- surchargé,
- distrait,
- bombardé de dopamine...

Solutions

- ✓ bien dormir
- ✓ gérer sa dopamine
- ✓ ne pas s'éparpiller

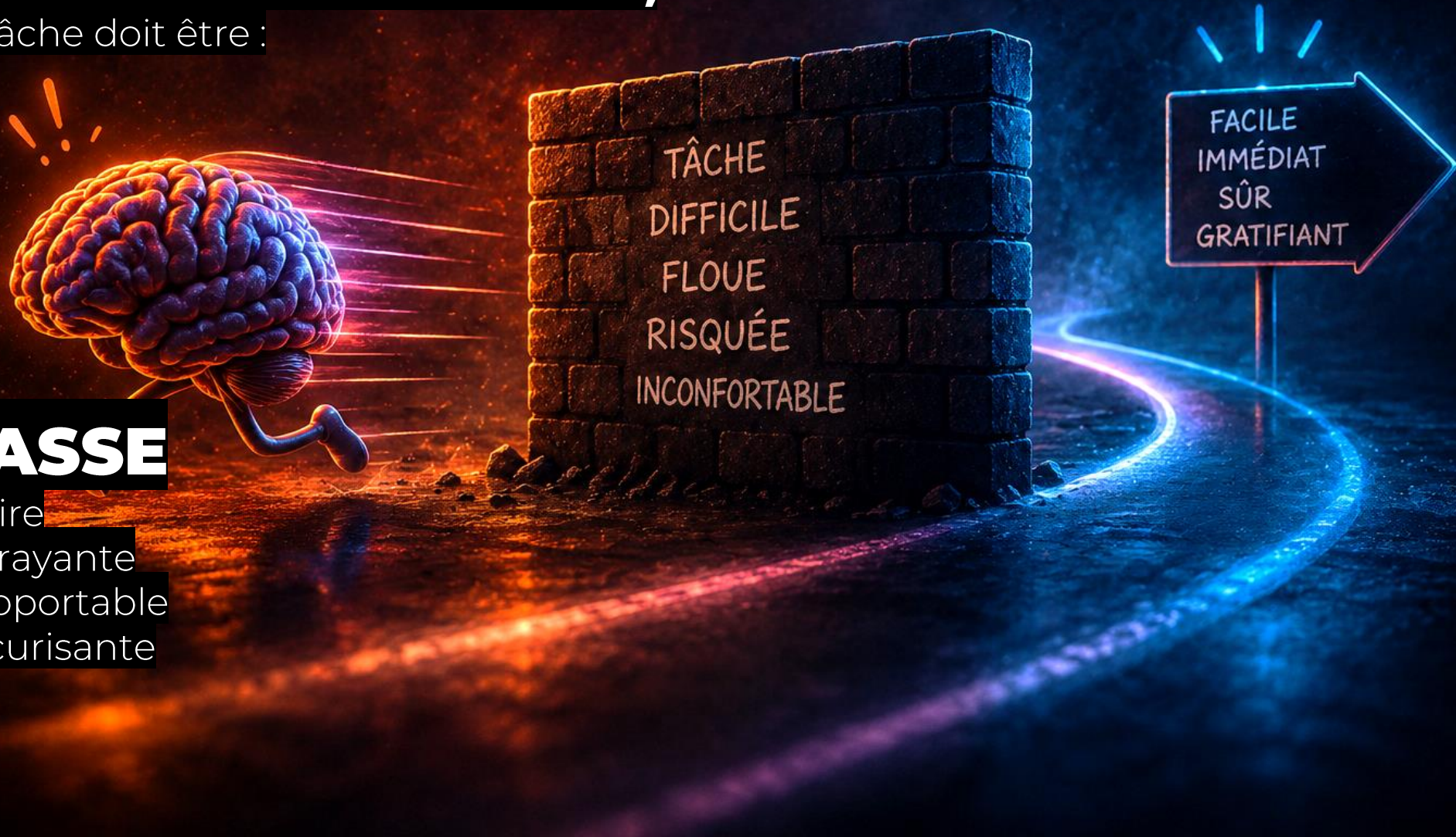
👉 presque aucune tâche importante ne rentre.

Pour entrer dans le cerveau,

Une tâche doit être :

CLASSE

- Claire
- Attrayante
- Supportable
- Sécurisante



Claire

Le cerveau déteste :

- le flou,
- les tâches abstraites,
- les montagnes de travail.

Solutions

- ✓ définir la 1^{ère} micro-action
- ✓ faire une checklist
- ✓ définir le moment et l'endroit

Le videur refuse un bus aux vitres teintées.

Il ne sait pas :

- qui est dedans,
- combien ils sont,
- s'ils vont poser problème.

CLASSE

Attrayante

Le futur motive peu le cerveau.

Le cerveau préfère :

- le plaisir immédiat,
- le sens,
- les récompenses visibles.

Solutions

- ✓ reconnecter au sens
- ✓ visualiser le bénéfice
- ✓ récompense
- ✓ rendre la tâche motivante

Le videur laisse plus facilement entrer :

Un groupe qui dégage une bonne énergie.

CLASSE



Supportable

Le cerveau évite :

- les tâches trop lourdes,
- l'effort excessif,
- l'inconfort.

Solutions

- ✓ une seule étape visible
- ✓ timer de 5 minutes
- ✓ partenaire
- ✓ musique

Le videur voit arriver un groupe :

énorme,
bruyant,
épuisant.

Il pense : "Pas ce soir."

CLASSE

Sécurisante

Le cerveau évite :

- le jugement,
- l'échec,
- le rejet,
- l'exposition.

Solutions

- ✓ conscientiser la peur
- ✓ dédramatiser
- ✓ plan B
- ✓ “moche et court”
- ✓ micro-exposition progressive
- ✓ aide extérieur (coach,...)

Le videur sent une mauvaise vibe.

Même sans preuve.

CLASSE

À un moment...

il faut arrêter de négocier avec le videur.

Outils

- ✓ 5-4-3-2-1
- ✓ timer
- ✓ date butoire
- ✓ partenaire responsabilité

On agit :

avant que le cerveau recommence à hésiter.

Une fois lancé...

Le but : garder l'ambiance vivante.

Solutions

- ✓ pauses saines
- ✓ progression visible
- ✓ anti-to-do
- ✓ rythme soutenable

Quand la soirée est bonne :

le videur laisse entrer plus facilement les suivants.

Votre mission

Choisissez UNE vraie tâche.

Puis rendez-la CLASSE.

STRATÉGIE DÉPROCRASTINATION



FICHE DE TRAVAIL

OBJECTIF : Avancer régulièrement, sans se bloquer.

1 CLARIFIER

Quel est le vrai objectif ?

Être clair sur ce que
je veux accomplir.



2 DÉCOUPER

Quelle est la prochaine action ?

La plus petite étape
utile possible.

3 PLANIFIER

Quand et où vais-je le faire ?

Choisir un créneau précis
et le bloquer.



4 PASSER À L'ACTION

Démarrer maintenant.

Lancer le minuteur
et me concentrer.

5 GÉRER LES OBSTACLES

Qu'est-ce qui pourrait me distraire
ou me bloquer ?

Anticiper
mes pauses

Utilisez la fiche :

Préparez la tâche,

Choisissez un partenaire de responsabilité,

Engagez-vous,

Signez.

6 SUIVRE & AJUSTER

Comment vais-je suivre mes progrès ?
Que vais-je ajuster ?

point régulier
sans me juger.



RAPPEL
Progrès

Se faire confiance

PROTOCOLE DÉPROCRASTINATION



*petit pas,
grand mouvement.*



MOI

Cette fiche appartient à : _____

Mon sujet est partageable avec le groupe : ☐ oui ☐ non

Aujourd'hui, j'aimerais surtout :

- ☐ débloquer une tâche précise
- ☐ mieux comprendre mon fonctionnement
- ☐ repartir avec une méthode concrète
- ☐ autre : _____



Signature :

X _____



"Quand cette tâche sera lancée, je me sentirai : "

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ plus léger  | ☐ soulagé  | ☐ plus libre  |
| ☐ fier  | ☐ plus aligné  | ☐ autre : _____ |

1. MA TÂCHE



La tâche que je procrastine : _____



2. POURQUOI JE PROCRASTINE ?



Aujourd'hui, cette tâche me paraît surtout :

- ☐ pas assez claire ☐ pas assez attirante ☐ trop lourde / fatigante ☐ émotionnellement inconfortable

3. PRÉPARER LA TÂCHE (Méthode CLASSE)

CL — CLAIRE

Les grandes étapes :

1. _____
2. _____
3. _____

Quand et où vais-je commencer ? :

Date : le ___/___/___ à ___:___

Lieu : _____



A — ATTRAYANTE



Pourquoi cette tâche compte pour moi ?

Qu'est-ce que ça m'apportera une fois lancée ?



S — SUPPORTABLE



Comment rendre cette tâche plus facile à vivre ?

- ☐ Se concentrer uniquement sur la 1ère action
- ☐ Se limiter à 5 min (timer) 
- ☐ Recruter des partenaires 
- ☐ Mettre de la musique 
- ☐ autre : _____

SE — SÉCURISANTE



Ce qui me bloque le plus : _____

Si ça se passe imparfaitement... que se passe-t-il réellement ?

Ce qui pourrait m'aider à me sentir plus en sécurité :

- | | |
|---|--|
| ☐ plan B | ☐ aide extérieure (coach,...) |
| ☐ brouillon "moche et court" | ☐ autre : _____ |
| ☐ micro-exposition progressive | |

4. BONUS — PARTENAIRE DE RESPONSABILITÉ



Je vais prévenir : _____

5. ENGAGEMENT FINAL



Dans les 48h, je m'engage à :

Micro-action : _____

⚠ Elle doit être faisable en moins de 5 minutes.

PROTOCOLE DÉPROCRASTINATION



*petit pas,
grand mouvement.*



MOI

Cette fiche appartient à : _____

Mon sujet est partageable avec le groupe : ☐ oui ☐ non

Aujourd'hui, j'aimerais surtout :

- ☐ débloquer une tâche précise
- ☐ mieux comprendre mon fonctionnement
- ☐ repartir avec une méthode concrète
- ☐ autre : _____



Signature :

X _____



"Quand cette tâche sera lancée, je me sentirai :"

- ☐ plus léger 
- ☐ soulagé 
- ☐ plus libre 
- ☐ fier 
- ☐ plus aligné 
- ☐ autre : _____

1. MA TÂCHE

La tâche que je procrastine : _____



2. POURQUOI JE PROCRASTINE ?

Aujourd'hui, cette tâche me paraît surtout :

- ☐ pas assez claire
- ☐ pas assez attirante
- ☐ trop lourde / fatigante
- ☐ émotionnellement inconfortable

3. PRÉPARER LA TÂCHE (Méthode CLASSE)



— CLAIRE

Les grandes étapes :

1. _____
2. _____
3. _____

Quand et où vais-je commencer ? :

Date : le ____ / ____ / ____ à ____ :

Lieu : _____ 



— ATTRAYANTE

Pourquoi cette tâche compte pour moi ?

Qu'est-ce que ça m'apportera une fois lancée ? 



— SUPPORTABLE

Comment rendre cette tâche plus facile à vivre ?

- ☐ Se concentrer uniquement sur la 1ère action
- ☐ Se limiter à 5 min (timer) 
- ☐ Recruter des partenaires 
- ☐ Mettre de la musique 
- ☐ autre : _____



— SÉCURISANTE

Ce qui me bloque le plus : _____

Si ça se passe imparfaitement... que se passe-t-il réellement ?

Ce qui pourrait m'aider à me sentir plus en sécurité :

- ☐ plan B
- ☐ aide extérieure (coach,...)
- ☐ brouillon "moche et court"
- ☐ autre : _____
- ☐ micro-exposition progressive

4. BONUS — PARTENAIRE DE RESPONSABILITÉ

Je vais prévenir : _____

5. ENGAGEMENT FINAL

Dans les 48h, je m'engage à :

Micro-action : _____

 Elle doit être faisable en moins de 5 minutes.

À deux :

L'un joue :

- le videur.

L'autre :

- tente de faire entrer sa tâche.

Réactions possibles :

"C'est trop flou."

"Pourquoi j'aurais envie d'y aller ?"

"Ça semble énorme."

"Ça sent le danger."

Dans les 48h...

Quelle micro-action allez-vous réellement faire ?



Bonus : l'engagement public

Qui est OK pour le partager à voix haute ?
Maintenant.

Les gens productifs n'ont pas forcément plus de discipline.



Ils ont souvent :

- un meilleur terrain,
- de meilleurs rituels,
- un environnement plus intelligent,
- de meilleures conditions d'activation.

Exemples

environnement focus,
rituel de démarrage,
rituel de clôture,
gestion de l'énergie.

À retenir



- Le cerveau déteste l'inconfort flou
- Le cerveau évite les émotions désagréables
- Le cerveau préfère le connu à l'inconnu
- Le futur motive peu le cerveau
- La motivation arrive souvent après le démarrage





NOVA
CLUB

Vous n'avez pas besoin de plus de discipline.

Vous avez besoin de meilleures conditions d'activation.

Coopérez avec votre cerveau.

Au lieu de lutter contre lui.

Soyez CLASSE !

A full-page background image of a person walking away on a dirt trail up a mountain ridge. The sun is setting on the right, casting a warm orange glow over the scene. A winding road is visible on the opposite side of the ridge. The word "Merci" is centered in white text.

Merci

Pour aller plus loin

Réserve ton audit « CLASSE » :

- 📞 Un appel visio
30 min – offert – sans engagement

ou

- 📄 Un questionnaire en ligne
Rapide – 10 petites questions



Le monde de Johan

ÉQUILIBRE • HARMONIE • PROGRÈS

JOHAN SCHUITEN

COACH
CONFÉRENCIER
& ENTREPRENEUR

johan@schuiten.be
+32 473 77 28 06

www.johan.schuiten.be



ME CONTACTER
↓ ME SUIVRE

