



« Je me sens dépassé par les tâches complexes. »

Conseil d'expert

Devant une tâche qui implique plusieurs étapes, il est possible que vous ne sachiez pas par quoi commencer ni comment vous organiser. Finaliser la tâche représente également un défi. En découpant la tâche en plusieurs petites étapes, vous augmentez vos chances de réussite, ce qui réduira aussi votre stress ou frustration.

Voici les 5 étapes pour décomposer les tâches complexes :

- 1.** Tenez compte de toutes les étapes nécessaires à la réussite d'une tâche.
- 2.** Décomposez la tâche en petites étapes qui pourront être faites de manière indépendante et utilisez une liste à cocher.
- 3.** Estimez le temps nécessaire à la réalisation des étapes. N'hésitez pas à surestimer, car on a souvent tendance à penser que cela va être plus rapide qu'en réalité.
- 4.** Planifiez chacune des étapes dans un système d'agenda afin de diminuer la procrastination et d'assurer un suivi de la réalisation de la tâche.
- 5.** N'hésitez pas à demander une rétroaction de la part d'un ami ou d'un proche.