



# Stratégie du 10 minutes



La stratégie du 10 minutes est un excellent moyen de parvenir à démarrer lorsque tu as envie de remettre à plus tard.

La mise en route de 10 minutes, généralement, suffit à faire baisser le niveau d'anxiété et à vous sortir de cette " mise en veille" Il se pourrait même que tu ne puisses pas t'arrêter!

## Comment ça marche?

C'est très simple! Lorsque tu as l'envie irrésistible de remettre à plus tard ce que tu devais faire, il suffit de te donner l'objectif de faire la tâche seulement 10 minutes.

## ATTENTION!

Il ne faut toutefois pas te limiter à faire l'objectif (la tâche), mais t'obliger à l'effectuer pendant un minimum de 10 minutes.

Par exemple : ne te donne pas pour objectif de lire un chapitre ou un livre complet, donne-toi comme objectif de lire pendant 10 minutes. Il se pourrait que tu réalises que tu viens de faire 20 minutes de lecture!

Tu peux aussi l'utiliser comme moment de départ d'une tâche. Tu te donnes 10 minutes pour entreprendre la tâche. Utilise une minuterie pour te mettre une limite de temps. Profites-en pour organiser ton espace de travail! C'est un peu comme le démarreur à distance d'un véhicule. Il réchauffe la voiture par temps froid pour permettre au moteur de rouler rondement.

ASSOCIATION

**PND**A  
SAGUENAY-LAC-ST-JEAN