

TDAH et procrastination : ce qui fonctionne réellement

Si vous vivez avec un TDAH, il y a de fortes chances qu'on vous ait déjà dit de simplement « vous discipliner davantage » ou de « vous mettre au travail ». Pendant longtemps, j'ai cru que mon problème venait d'un manque de volonté. Pourtant, même lorsque quelque chose était important pour moi, je pouvais passer des heures à éviter de le faire.

Payer une facture. Répondre à un courriel. Commencer un projet. Même une tâche qui ne prenait que cinq minutes pouvait rester sur ma liste pendant des semaines. Avec le temps, j'ai compris quelque chose d'important : la procrastination liée au TDAH n'est pas de la paresse.

Pourquoi procrastine-t-on autant avec un TDAH ?

Lorsque la plupart des gens pensent à la procrastination, ils imaginent quelqu'un qui préfère s'amuser plutôt que travailler. Dans la réalité, ce n'est souvent pas ce qui se passe. Ça ressemble plus à :

Je dois envoyer un courriel de trois lignes.

Quarante-cinq minutes plus tard, je sais comment fabriquer une forge médiévale, pourquoi les pieuvres ont trois cœurs et quel est le plus vieux phare encore en service au Canada.

Le courriel, lui, attendait toujours.

Je me suis déjà retrouvé assis devant mon ordinateur, parfaitement conscient de ce que je devais faire. Je savais que la tâche était importante. Je voulais même la terminer. Pourtant, rien ne se passait.

C'était comme si mon cerveau refusait d'appuyer sur le bouton « démarrer ». Le problème n'était pas le manque de motivation. Le problème était l'activation.

Pour plusieurs adultes TDAH, commencer une tâche demande énormément d'énergie mentale, surtout lorsque celle-ci est complexe, ennuyeuse ou mal définie. Ce qui ne fonctionne généralement pas

Pendant des années, j'ai essayé les méthodes que tout le monde recommandait.

- * Faire preuve de plus de discipline.
- * Attendre d'être motivé.
- * Me répéter que la tâche était importante.
- * Me culpabiliser.

Le résultat était toujours le même. Plus je me critiquais, plus la tâche devenait lourde à porter. La culpabilité créait du stress. Le stress augmentait l'évitement. Et l'évitement renforçait la culpabilité. C'était un cercle vicieux.

Ce qui fonctionne réellement : réduire la friction

L'une des plus grandes découvertes que j'ai faites est que la motivation arrive souvent après avoir commencé, et non avant.

Au lieu de me dire :

« Je vais rédiger cet article aujourd'hui. »

Je me dis :

« Je vais écrire une seule phrase. »

Cela paraît ridicule. Pourtant, c'est souvent suffisant pour contourner la résistance initiale. Une phrase devient un paragraphe. Un paragraphe devient une page. Le plus difficile n'est pas de continuer. Le plus difficile est de commencer.

Découper les tâches de façon excessive

Pendant longtemps, ma liste de tâches ressemblait à ceci :

- * Faire mes impôts
- * Ranger le bureau
- * Créer le site web

Mon cerveau voyait ces tâches comme des montagnes.

Aujourd'hui, je les découpe au maximum.

Par exemple :

Créer le site web devient :

- * Ouvrir l'ordinateur
- * Créer le dossier du projet
- * Écrire le titre de la page d'accueil
- * Choisir une couleur principale

Chaque petite victoire crée de l'élan. Et lorsque l'élan est présent, le cerveau TDAH devient souvent beaucoup plus efficace et parfois difficile à arrêter.

Utiliser des délais réelles

J'ai remarqué qu'un minuteur visuel transforme complètement mon rapport aux tâches. Au lieu de me dire que je dois travailler pendant une heure, je me lance simplement le défi de tenir 15 minutes. Ça

paraît anodin, mais ce petit défi rend la tâche beaucoup plus intéressante pour mon cerveau. Et lorsqu'une tâche devient un défi plutôt qu'une obligation, il devient souvent plus facile de commencer. J'utilise le [Ticktime Pomodoro](#) illustré sur la page produit, il est compact, visuel et simple à utiliser.

Utiliser des délais artificiels

J'ai aussi remarqué que plusieurs tâches ne bougeaient jamais tant qu'il n'y avait pas d'urgence. Le problème, c'est qu'attendre la dernière minute génère énormément de stress.

Une stratégie qui m'aide consiste à créer des échéances intermédiaires. Si un projet est dû dans un mois, je fixe une première étape dans trois jours. Même si l'échéance est artificielle, elle donne à mon cerveau un point de départ concret.

Travailler avec quelqu'un d'autre

Certaines de mes plus grandes périodes de productivité sont arrivées lorsque je travaillais en présence d'une autre personne. Pas nécessairement pour recevoir de l'aide mais simplement parce que quelqu'un était là.

Cette technique est souvent appelée « body doubling ».

Parfois, un ami travaille sur son ordinateur pendant que je fais mes propres tâches. Nous ne parlons presque pas. Mais le simple fait de ne pas être seul aide énormément à maintenir l'attention.

Accepter les journées difficiles

Pendant longtemps, je pensais qu'une bonne organisation signifiait être performant tous les jours.

La réalité est différente. Même avec les meilleurs outils, certaines journées sont plus compliquées que d'autres. Le piège est de considérer une mauvaise journée comme un échec.

Aujourd'hui, lorsque je n'arrive pas à accomplir tout ce qui était prévu, je cherche plutôt à accomplir une seule chose importante. Une petite victoire vaut mieux qu'une journée entière passée à culpabiliser.

La procrastination liée au TDAH n'est pas un manque de volonté. Souvent, c'est un problème d'activation, de surcharge mentale, de fatigue ou de friction entre l'intention et l'action.

Ce qui m'a aidé n'était pas de devenir plus discipliné. C'était de rendre les tâches plus faciles à commencer.

Une phrase au lieu d'un article. Cinq minutes au lieu d'une heure. Une petite étape au lieu d'un projet complet. Ces changements paraissent simples, mais ils ont transformé ma façon de travailler.

Si vous vivez avec un TDAH et que vous procrastinez souvent, souvenez-vous d'une chose : vous n'avez pas besoin de terminer toute la montagne aujourd'hui.

Vous avez simplement besoin de faire le premier pas.

Ce que dit la recherche

Cette difficulté à commencer une tâche n'est pas seulement une impression personnelle. Plusieurs chercheurs ont observé que les personnes vivant avec un TDAH présentent souvent des difficultés liées aux fonctions exécutives, notamment l'initiation des tâches, la planification et la mémoire de travail.

Selon les travaux du psychologue Russell A. Barkley, le problème n'est généralement pas de savoir quoi faire, mais de réussir à transformer une intention en action au bon moment. C'est pourquoi les stratégies qui réduisent la friction, découpent les tâches ou rendent les objectifs plus concrets peuvent être particulièrement efficaces.

Barkley, R. A. (1997). *Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD*. Psychological Bulletin, 121(1), 65-94.

Consultez les autres outils qui pourraient vous aider sur la page produits. Par exemple le [planificateur mural](#) ou l'application [Todoist](#) vous permettent de construire une liste de micro étapes qui vous amène à débuter vos tâches sans fiction.