



Eat the Frog, version adaptée

Faire avancer tôt une tâche importante que vous avez tendance à éviter.

UTILE SI Une tâche importante est repoussée depuis plusieurs jours	DURÉE 10 à 90 min	DIFFICULTÉ Modérée	CODE ORG-FROG
--	-----------------------------	------------------------------	-------------------------

L'essentiel

L'image de la « grenouille » désigne une tâche importante et inconfortable qui risque d'être repoussée. La version adaptée ne suppose pas qu'elle doit toujours être terminée le matin : choisissez plutôt votre meilleur créneau et définissez une première portion suffisamment claire.

Comment faire

1. Vérifiez que la tâche est réellement importante, pas seulement désagréable.
2. Définissez un résultat de séance ou une première portion.
3. Repérez votre créneau d'énergie le plus favorable.
4. Préparez le matériel et retirez un obstacle.
5. Commencez par une durée réaliste.
6. Notez la prochaine action avant d'arrêter.

EXEMPLE EXPRESS	À 9 h 15, Paul ne cherche pas à terminer son rapport en retard. Sa première portion de 15 minutes consiste à ouvrir le fichier, écrire les titres et coller les chiffres disponibles.		
PARTICULIÈREMENT UTILE SI	PROBABLEMENT MOINS ADAPTÉ SI		
Une tâche importante est repoussée depuis plusieurs jours	Votre énergie est meilleure plus tard ou la tâche n'est pas encore clarifiée		

Repères et limites

L'injonction à « faire le pire d'abord » peut être contre-productive en cas de fatigue, de contrainte externe ou de tâche mal définie. La méthode ne remplace pas un arbitrage de charge et ne doit pas transformer un refus légitime en défaut de volonté.

COMMENCEZ MAINTENANT	Choisissez une tâche importante évitée et écrivez la première portion faisable en 15 minutes.
-----------------------------	--

Pour aller plus loin

Article associé à créer : « Faut-il vraiment commencer sa journée par la tâche la plus difficile ? »
Le lien apparaîtra automatiquement ici lorsqu'il sera publié sur le site.



Mettre en pratique : Eat the Frog, version adaptée

Date : _____ Contexte : _____

MA GRENOUILLE

Tâche importante que j'évite : _____

Question	Ma réponse
Pourquoi est-elle importante ?	
Quel résultat de séance suffit ?	
Quelle première action visible ?	
Quel obstacle retirer ?	
Quel est mon meilleur créneau ?	
Quelle aide ou limite demander ?	

Mon engagement

Ce que je choisis	Première action	Quand ?

Cette feuille est un support d'expérimentation. Adaptez-la à votre contexte et à votre énergie.