

# Méthode : Le Système "Anti-Friction" pour se mettre au travail

Carnet d'Ingé

*On connaît tous ce moment. Il est 14h, tu as un DM de Maths à faire. Tu t'assois, tu regardes ton téléphone, tu ranges ton bureau... et à 16h, tu n'as toujours rien fait.  
Le problème n'est pas ta volonté. Le problème, c'est la **friction**.*

## 1 La Phase d'Allumage : "Eat The Frog"

Le cerveau déteste l'effort non défini. Si tu notes "Faire le DM de Maths" sur ta To-Do list, ton cerveau voit une montagne infranchissable et se bloque. C'est l'énergie d'activation.

### Technique 1 : Le Découpage Atomique

Si la marche est trop haute, il faut la baisser jusqu'à ce qu'elle soit ridicule. **Ne note jamais le résultat final, note la première action physique.**

### Exemple Concret

✗ **INTERDIT** : "Travailler la Physique" (Trop vague, angoissant).

✓ **VALIDÉ** : "Sortir le classeur bleu" → "Relire le cours sur l'optique" → "Faire l'exo 1".

### Technique 2 : La Règle des 5 Minutes (Le Leurre)

Passes un contrat avec toi-même : *"Je m'y mets pour 5 minutes chrono. Si je veux arrêter après, j'ai le droit."*  
**Le secret** : Une fois lancé, la loi de l'inertie fait que tu ne t'arrêteras pas. Le plus dur, c'est de passer de 0 à 1.

## 2 L'Organisation : Système Anti-Fragile

*"Le travail s'étale de façon à occuper le temps disponible pour son achèvement."* (Loi de Parkinson). Si tu te donnes 4h pour une tâche qui en prend 1h30, tu mettras 4h (en étant mou).

### La Stratégie des Blocs Compacts

Arrête les plages de travail infinies (14h-20h).

- Crée des blocs de **1h30 maximum** avec un objectif précis.
- Mets un chrono. L'urgence crée le "Deep Work" (concentration intense).

### Le Concept de la Zone Tampon (Buffer Zone)

Un planning sans vide est un planning qui va échouer. Laisse toujours **20% de ton temps vide** dans la semaine.

Ce sont des coussins de sécurité pour absorber les imprévus (un DM plus long que prévu, une fatigue soudaine) sans culpabiliser.

## 3 Gérer la Fatigue : La Biologie avant la Volonté

En prépa, la fatigue n'est pas une option, c'est une donnée physique. Tu ne peux pas lutter contre ta biologie. Ton cerveau fonctionne par cycles d'environ 90 minutes (cycles ultradiens).

### La Règle d'Or du 100%

- **Quand tu bosses, c'est à 100%** : Téléphone dans une autre pièce, zéro notification.
- **Quand tu pauses, c'est à 100%** : Pas de demi-travail, pas d'écrans. Va marcher, regarde par la fenêtre, bois de l'eau.

*Scroller sur Instagram n'est pas une pause, c'est une autre stimulation qui consomme ta dopamine et t'empêche de récupérer.*

### Pour aller plus loin...

#### PASSER EN MODE "COPILOTE"

Ces méthodes sont des outils puissants. Mais si tu sens que tu perds trop d'énergie à te demander "*quoi faire*" et "*quand le faire*", j'ai créé un **Suivi Personnalisé**.

Je deviens ton "Copilote" : je gère ta stratégie, ton planning et l'analyse de tes résultats. Tu te concentres uniquement sur l'exécution (Maths/Physique).

→ **Réserver mon Diagnostic Gratuit (20 min)**