



AIDER QUELQU'UN À DÉMARRER UNE TÂCHE

Les trente premières secondes

Fiche récap 10/12

4 modules · 40 min de lecture · 10 jours de relevé

Association ADéPA · les-extras.fr

La compétence travaillée : Identifier ce qui coûte à l'entrée d'une tâche, agir sur les six leviers correspondants, et mesurer un délai plutôt qu'une motivation.

LA NOTION CLÉ

- **Ce n'est presque jamais la tâche qui bloque, c'est l'entrée dans la tâche.** Une fois la première action faite, la suite s'enchaîne souvent seule.
- Conséquence : expliquer mieux, motiver, encourager n'a presque aucun effet. Ce qui en a un, c'est **réduire le coût des trente premières secondes**.
- On mesure **un délai** — le temps avant le premier geste — jamais une motivation.

LE TEST QUI TRANCHE

Combien de secondes entre la consigne et le premier geste ? Un seul chiffre, chaque jour.

LE PARCOURS EN 4 MODULES

- 1 Les six coûts d'entrée et les six leviers
→ vous produisez : **vos deux leviers choisis**
- 2 Une matinée en ESAT, chronomètre en main
→ vous produisez : **une matinée analysée**
- 3 La fiche de démarrage
→ vous produisez : **votre fiche de démarrage**
- 4 Dix jours, un chiffre par jour, la lecture
→ vous produisez : **une décision datée**

Entre le module 3 et le module 4 : **dix jours, un seul chiffre par jour** — le délai avant le premier geste. C'est le relevé le plus court du catalogue, et celui qui bouge le plus vite.

SIX COÛTS, SIX LEVIERS

CE QUI COÛTE À L'ENTRÉE

Le matériel est à réunir

La première action est indéterminée

On ne sait pas quand ça finit

La page a l'air difficile

Il faut arrêter ce qui est en cours

Cette tâche a déjà raté quinze fois

CE QUI LE LÈVE

→ Il est prêt et visible **avant** qu'on demande

→ Une première action nommée, une seule, au mot près

→ Une fin visible : un nombre, un bac qui se vide

→ Une première marche très basse : masquer le reste

→ Une transition annoncée, avec une fin donnée à l'activité

→ Le droit à l'imparfait, dit : « on essaie, on efface »

Deux leviers tenus tous les jours valent mieux que six tenus trois jours. Commencez par les deux premiers.

LIRE LE RELEVÉ AU DIXIÈME JOUR

Le délai a-t-il bougé — et la préparation a-t-elle été faite ?

Le délai baisse, préparation faite

LA FICHE FONCTIONNE

on la garde un mois, puis on retire l'amorçage

Le délai ne bouge pas, préparation faite

CE N'EST PAS LE DÉMARRAGE

on change de parcours plutôt que d'insister

Préparation faite moins de 8 jours sur 10

RIEN N'A ÉTÉ TESTÉ

on réduit la préparation jusqu'à ce qu'elle tienne

Le délai baisse, l'amorçage reste nécessaire

UNE ÉTAPE, PAS UN ÉCHEC

on garde, et on prépare le retrait

LA GRILLE À RECOPIER — 10 JOURS, UN CHIFFRE PAR JOUR

JOUR	DÉLAI AVANT LE 1ER GESTE	PRÉPARATION FAITE ?	AMORÇAGE NÉCESSAIRE ?	TÂCHE TERMINÉE ?

La dernière colonne protège d'une erreur de lecture : un démarrage rapide suivi d'un abandon n'est pas un progrès.

LES ERREURS QUI COÛTENT LE PLUS

- ✗ Travailler la motivation. Elle n'est pas mesurable, et ce n'est pas là que le blocage se trouve.
- ✗ Tenir les six leviers d'un coup : deux tenus dix jours valent mieux que six tenus trois.
- ✗ Oublier la deuxième colonne du relevé : **un jour sans préparation n'est pas un jour testé**.
- ✗ Garder l'amorçage indéfiniment : il se retire, comme toute aide.

À retenir !

- ✓ Le matériel prêt avant qu'on demande.
- ✓ Une première action nommée, une seule, au mot près.
- ✓ Une fin visible change plus qu'un encouragement.



Un chronomètre de téléphone suffit. Un chiffre, pas une appréciation.



Préparez le matériel la veille : c'est le levier le plus rentable des six.



« On essaie, on efface » : le droit à l'imparfait lève la peur d'entrer.