



## QUOTIENT DE PROCRASTINATION



		ME DÉCRIT BEAUCOUP	ME DÉCRIT ASSEZ	ME DÉCRIT UN PEU	NE ME DÉCRIT PAS DU TOUT
1.	Je trouve habituellement des raisons pour ne pas agir immédiatement sur des tâches difficiles.				
2.	Je sais ce que j'ai à faire mais je fais fréquemment autre chose.				
3.	J'apporte souvent mes dossiers avec moi mais je ne les ouvre pas.				
4.	Je travaille mieux sous pression et à la dernière minute.				
5.	Il y a trop d'imprévus qui m'empêchent d'accomplir mes priorités.				
6.	J'évite les réponses franches lorsque que je dois prendre une décision déplaisante.				
7.	Je prends des demi-mesures pour éviter ou retarder une action déplaisante ou difficile.				
8.	Je suis trop fatigué, nerveux et préoccupé pour faire les tâches difficiles qui m'attendent.				
9.	J'aime mettre de l'ordre dans mon bureau avant de commencer une tâche difficile.				
10.	J'attends d'avoir l'inspiration avant de commencer un travail, un dossier ou d'appeler un client.				

Plus vous avez identifié « me décrit beaucoup », plus vous avez un profil de procrastination élevé. Agissez car vous risquez de vivre plusieurs conséquences négatives dans différentes sphères de votre vie.



*Pierrette Desrosiers*

PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**

Psychologue du travail - Conférencière - Coach d'affaires