

Auto-évaluation - Procrastination

La première étape pour vaincre la procrastination est de prendre conscience de son impact sur les différents aspects de ta vie. De plus, il est important de comprendre quelle utilisation tu fais de ton temps.

Les questions suivantes peuvent t'aider à prendre conscience de ton degré de procrastination.

- | | |
|--|--|
| 1. Je procrastine pendant de longues périodes de temps. | Toujours <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> |
| 2. Je pense que la procrastination a un impact significatif sur mes notes. | Toujours <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> |
| 3. J'ai de la difficulté à terminer mes travaux à temps. | Toujours <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> |
| 4. Je me sens coupable lorsque, plutôt que de faire mes devoirs, je passe du temps avec des amis. | Toujours <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> |
| 5. Je fais mes travaux scolaires à la dernière minute la veille de la remise tout en me reprochant de ne pas les avoir faits plus tôt. | Toujours <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> |
| 6. Les dissertations et les examens de mi-session me stressent énormément. | Toujours <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> |
| 7. J'ai tendance à sous-estimer le temps qu'il me faut pour terminer un travail. | Toujours <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> |
| 8. Lorsqu'on me propose de faire une activité, il est rare que je décline l'invitation même si je sais que j'ai du travail à faire. | Toujours <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> |
| 9. En général, je n'organise pas mon temps et je ne suis aucun horaire. | Toujours <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> |
| 10. Je dis souvent : « Je le ferai demain... » | Toujours <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> |
| 11. J'ai du mal à travailler pendant plus de 30 minutes à la fois. | Toujours <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> |
| 12. Je crois que les médias sociaux nuisent à mes études et contribuent à ma procrastination. | Toujours <input type="checkbox"/> Parfois <input type="checkbox"/> Jamais <input type="checkbox"/> |

Si tu as répondu « toujours » ou « parfois » à la plupart de ces questions, peut-être devrais-tu réévaluer la façon dont tu gères ton temps et ton stress. Pense aussi à te défaire de certaines habitudes afin de vaincre la procrastination!