

# Test de Procrastination (Lay GPS)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

63

/ 80

Score

79%

Pourcentage

## Procrastination élevée

Résultat

La procrastination impacte significativement votre quotidien, causant stress et délais manqués.

## Répartition par catégorie

Catégorie	Distribution	Pts
Decisional	<div><div style="width: 22.5%;"></div></div>	18
Avoidant	<div><div style="width: 27.5%;"></div></div>	22
Arousal	<div><div style="width: 30%;"></div></div>	23

## Vos réponses

Chaque réponse a contribué à votre score.

#	Question	Votre réponse	Pts
1	Je me retrouve souvent à faire des tâches que j'avais prévu de faire des jours avant. <a href="#">procrastination</a>	D'accord	3
2	Je fais généralement mon travail sans retard inutile. <a href="#">procrastination</a>	Neutre	2
3	Quand j'ai une échéance, je perds souvent du temps à faire d'autres choses.	Neutre	2

#	Question	Votre réponse	Pts
	<input type="text" value="procrastination"/>		
4	J'envoie généralement mes réponses ou paiements avant la date limite. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	1
5	Je retarde généralement le début d'un travail que je dois faire. <input type="text" value="procrastination"/>	Neutre	2
6	Je suis généralement à l'heure pour mes rendez-vous et engagements. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	1
7	J'ai souvent du travail à faire mais ne commence qu'à la dernière minute. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	3
8	Je préfère m'attaquer aux tâches immédiatement plutôt que de les retarder. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	1
9	Je me mets tout de suite au travail, même pour des tâches désagréables. <input type="text" value="procrastination"/>	Neutre	2
10	Je perds du temps sur des détails triviaux avant d'arriver à l'essentiel. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	3
11	Je classe mes tâches par priorité et m'occupe d'abord des plus importantes. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	1
12	Je suis une personne décisive qui agit rapidement. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	1
13	Je planifie mes activités bien à l'avance des échéances. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	1
1	Je me retrouve souvent dans une course de dernière minute	D'accord	3

#	Question	Votre réponse	Pts
4	pour respecter les délais. <input type="text" value="procrastination"/>		
1 5	Je cours constamment derrière le temps et dois me précipiter pour rattraper. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	3
1 6	Je laisse rarement les choses à la dernière minute. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	1
1 7	Je me surprends souvent à penser 'je le ferai demain'. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	3
1 8	Je pense et agis généralement de manière décisive sans hésiter. <input type="text" value="procrastination"/>	Neutre	2
1 9	J'accomplis généralement tout ce que je prévois de faire dans une journée. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	1
2 0	Je dis continuellement 'je le ferai demain' et ne le fais jamais. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	3



### Interprétation IA par Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Ihre Ergebnisse im Prokrastinations-Screening zeigen einen erhöhten Wert von 63 von 80 Punkten, was bedeutet, dass Sie möglicherweise häufiger mit dem Aufschieben wichtiger Aufgaben zu kämpfen haben. Es ist wichtig zu verstehen, dass Sie mit dieser Erfahrung keineswegs allein sind – Millionen von Menschen weltweit kennen das Gefühl, wenn Vorhaben immer wieder verschoben werden, obwohl man sie eigentlich angehen möchte. Diese Tendenz zum Aufschieben ist weit verbreitet und sagt nichts über Ihren Wert als Person oder Ihre Fähigkeiten aus.

Ihr Screening-Ergebnis deutet darauf hin, dass Sie in allen drei Bereichen – bei Entscheidungsfindung, Vermeidungsverhalten und dem Bedürfnis nach äußeren Anreizen – erhöhte Werte zeigen. Dies könnte bedeuten, dass Sie manchmal Schwierigkeiten haben, Entscheidungen zu treffen, unangenehme Aufgaben meiden oder erst unter Zeitdruck richtig produktiv werden. Besonders die hohen Werte beim Vermeidungsverhalten und der

Erregungssuche lassen vermuten, dass sowohl emotionale Aspekte als auch das Timing eine wichtige Rolle in Ihrem Arbeitsverhalten spielen.

Kleine, konkrete Schritte können bereits große Veränderungen bewirken. Versuchen Sie, große Aufgaben in kleinere, überschaubare Teilschritte zu unterteilen, die Sie in kurzen Zeiträumen bewältigen können. Das Setzen fester, realistischer Deadlines – auch für sich selbst – kann Ihnen helfen, die nötige Motivation zu finden. Außerdem könnte es hilfreich sein, sich bewusst mit den Gefühlen auseinanderzusetzen, die bestimmte Aufgaben auslösen, und alternative Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Bitte bedenken Sie, dass dies lediglich ein Screening-Instrument ist und keine professionelle Diagnose darstellt. Ein Gespräch mit einem qualifizierten Fachmann oder einer Fachfrau für Verhaltenspsychologie oder Coaching kann Ihnen wertvolle, auf Ihre individuelle Situation zugeschnittene Unterstützung bieten. Mit der richtigen Herangehensweise und möglicherweise professioneller Begleitung können Sie durchaus lernen, produktiver und zufriedener mit Ihrem Arbeitsverhalten umzugehen.

## Recommandations

Envisagez un coach spécialisé en TDAH ou dysfonctionnement exécutif. La TCC est très efficace.

### Avis Important

Ce rapport est uniquement un outil de dépistage et ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

**Ce test ne remplace pas une évaluation professionnelle. Pour un diagnostic fiable, consultez un neuropsychologue, un psychiatre ou un professionnel de santé qualifié.**