



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: 32.5%;"></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. procrastination	D'accord	3
2	Je fais généralement mon travail sans retard inutile. procrastination	Neutre	2



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



#	Question	Votre réponse	Pts
3	<input type="text" value="procrastination"/>		
1 4	Je me retrouve souvent dans une course de dernière minute pour respecter les délais. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	3
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

Tu Perfil de Procrastinación

Los resultados de esta evaluación reflejan algo que muchas personas experimentan en algún momento de su vida, y es importante que sepas que no estás solo o sola en esto. La procrastinación es un patrón humano muy común que no habla de tu valor ni de tu inteligencia, sino de cómo tu mente gestiona la energía, las emociones y las decisiones cuando se enfrenta a ciertas demandas. Reconocer este patrón ya es un paso significativo y



valiente.

Tu puntuación en esta herramienta de tamizaje sugiere un nivel elevado de tendencias hacia la postergación, con un perfil bastante particular que vale la pena comprender. Las tres áreas evaluadas muestran puntuaciones notablemente similares, lo que indica que la postergación aparece de formas diversas en tu vida: a veces como dificultad para tomar decisiones con seguridad, otras veces evitando tareas que generan incomodidad o ansiedad, y en ocasiones buscando la presión del último momento para activarte. Este patrón combinado puede ser agotador, porque requiere una gran cantidad de energía emocional sin que necesariamente se traduzca en avance real.

Hay algunas estrategias que muchas personas encuentran útiles en situaciones similares. Comenzar con la tarea más pequeña posible, lo que se conoce como el principio de los "dos minutos", puede romper el ciclo de parálisis inicial sin generar presión adicional. También puede ser transformador dedicar unos momentos a identificar qué emoción específica aparece antes de postergar: ¿es miedo, aburrimiento, perfeccionismo? Nombrarla reduce su poder. Finalmente, estructurar tu tiempo con bloques definidos de trabajo y descanso, en lugar de jornadas abiertas e indefinidas, puede ofrecerte la contención que tu mente necesita para sentirse segura mientras actúas.

Recuerda siempre que esta evaluación es únicamente una herramienta de orientación, no un diagnóstico clínico. Si estos patrones están afectando tu bienestar, tus relaciones o tu desarrollo personal, consultar con un profesional de la salud mental puede marcar una diferencia profunda. Un psicólogo o terapeuta puede acompañarte a comprender las raíces de estos patrones y encontrar caminos reales hacia el cambio. Mereces ese apoyo, y el camino hacia adelante existe.

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.