findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test de Procrastination (Lay GPS)

Questionnaire d'auto-évaluation

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Sophie Martin	**20 janvier 2026**	**20**	**00000022**

Sommaire

1 Votre résultat p. 2

2 Ce que disent vos réponses p. 3

3 Pistes pour la suite p. 4

4 Préparer votre rendez-vous p. 5

5 Vos réponses p. 6

Ce rapport est un outil d'auto-évaluation. Il ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Votre résultat

63 / 80

Procrastination élevée

79 % du score maximal



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

Ce que disent vos réponses

Rédigé par Claude (Anthropic) à partir de vos réponses.

Merci d'avoir pris le temps de réaliser ce test de procrastination (échelle de Lay). Votre résultat, 63 sur 80, soit environ 79%, indique un niveau élevé de procrastination dans votre quotidien. Si vous vous reconnaissez dans cette description, sachez que vous êtes loin d'être seul : la procrastination touche une très large part de la population, et elle n'a rien d'un défaut de caractère ou d'un manque de volonté. C'est souvent une réponse complexe à des émotions inconfortables liées aux tâches à accomplir, et il est tout à fait normal de ressentir un soulagement à mettre des mots sur cette expérience.

En regardant le détail de vos scores, on observe trois dimensions qui se renforcent mutuellement. La procrastination "décisionnelle" (18) suggère une difficulté à trancher et à s'engager dans un choix, ce qui peut créer une paralysie avant même de commencer. La dimension "évitement" (22) reflète une tendance à repousser les tâches perçues comme désagréables ou anxiogènes, souvent pour se protéger temporairement d'un inconfort émotionnel. Enfin, le score "activation" (23), le plus élevé des trois, indique que vous avez peut-être l'habitude d'attendre la pression de l'échéance pour vous mettre en mouvement, un fonctionnement qui peut sembler efficace ponctuellement mais qui génère souvent du stress chronique.

Plusieurs pistes concrètes peuvent vous aider à apaiser ce schéma. Diviser les tâches importantes en petites étapes très simples permet de réduire la charge décisionnelle et de rendre le premier pas moins intimidant. Instaurer des rituels de démarrage, comme travailler seulement cinq minutes pour "amorcer" une tâche, aide souvent à dépasser la résistance initiale sans attendre l'urgence. Il peut également être utile d'explorer avec bienveillance les émotions qui accompagnent l'évitement, plutôt que de les combattre, car elles portent souvent une information précieuse sur vos besoins ou vos craintes.

Je vous rappelle que ce test est un outil de dépistage et non un diagnostic clinique. Pour explorer plus en profondeur ces schémas et trouver des stratégies adaptées à votre situation personnelle, consulter un psychologue ou un professionnel qualifié peut être une étape précieuse et porteuse d'espoir vers un mieux-être durable.

Pistes pour la suite

Choisissez-en une ou deux. La régularité compte plus que la durée.

Recommandation

Procrastination élevée

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

Pour en parler à un professionnel

Psychologue, thérapeute, médecin : ce rapport peut servir de point de départ à la conversation.

- Apportez la page 2 (résultat par dimension).
- Notez une ou deux situations qui vous ont été difficiles récemment.
- Dites ce que vous aimeriez changer, même vaguement.

Besoin de parler à quelqu'un maintenant ? Appelez le **3114** (numéro national de prévention du suicide), ou le 15 en cas d'urgence.

Ce rapport est un outil d'auto-évaluation. Il ne remplace pas une évaluation par un professionnel. Pour un diagnostic fiable, consultez un neuropsychologue, un psychiatre ou un professionnel de santé qualifié.

Préparer votre rendez-vous

Médecin, psychiatre, psychologue, neuropsychologue : apportez cette page. Remplissez-la quelques jours avant, quand les exemples vous reviennent.

Mes chiffres clés

Test de Procrastination (Lay GPS) · 63 / 80 (79 %) · Procrastination élevée

Test passé le 20 janvier 2026 · référence 00000022

Des exemples de mon quotidien

Travail ou études, maison, relations : deux ou trois situations concrètes, avec ce qui s'est passé.

Depuis quand ?

Était-ce déjà là dans l'enfance ou l'adolescence ? Des bulletins scolaires ou les souvenirs d'un proche peuvent aider.

Ce que j'aimerais changer

Même vaguement : ce qui vous coûte le plus d'énergie aujourd'hui.

Les questions que je peux poser

- ☐ Un bilan complet est-il utile dans mon cas, et avec qui ?
- ☐ Quel est le délai, et que puis-je faire en attendant ?
- ☐ Autre chose pourrait-il l'expliquer (sommeil, stress, thyroïde, autre trouble) ?
- ☐ Quelles aides existent, au travail ou dans mes études ?
- ☐ Que dois-je apporter la prochaine fois ?

Vos réponses

Échelle de « Pas du tout d'accord » à « Tout à fait d'accord ».

#	Question	Votre réponse	Pts
1	Je me retrouve souvent à faire des tâches que j'avais prévu de faire des jours avant. **inversé**	D'accord	**3**
2	Je fais généralement mon travail sans retard inutile.	Neutre	**2**
3	Quand j'ai une échéance, je perds souvent du temps à faire d'autres choses. **inversé**	Neutre	**2**
4	J'envoie généralement mes réponses ou paiements avant la date limite.	D'accord	**1**
5	Je retarde généralement le début d'un travail que je dois faire. **inversé**	Neutre	**2**
6	Je suis généralement à l'heure pour mes rendez-vous et engagements.	D'accord	**1**
7	J'ai souvent du travail à faire mais ne commence qu'à la dernière minute. **inversé**	D'accord	**3**
8	Je préfère m'attaquer aux tâches immédiatement plutôt que de les retarder.	D'accord	**1**
9	Je me mets tout de suite au travail, même pour des tâches désagréables.	Neutre	**2**
10	Je perds du temps sur des détails triviaux avant d'arriver à l'essentiel. **inversé**	D'accord	**3**
11	Je classe mes tâches par priorité et m'occupe d'abord des plus importantes.	D'accord	**1**
12	Je suis une personne décisive qui agit rapidement.	D'accord	**1**
13	Je planifie mes activités bien à l'avance des échéances.	D'accord	**1**
14	Je me retrouve souvent dans une course de dernière minute pour respecter les délais. **inversé**	D'accord	**3**
15	Je cours constamment derrière le temps et dois me précipiter pour rattraper. **inversé**	D'accord	**3**
16	Je laisse rarement les choses à la dernière minute.	D'accord	**1**
17	Je me surprends souvent à penser 'je le ferai demain'. **inversé**	D'accord	**3**
18	Je pense et agis généralement de manière décisive sans hésiter.	Neutre	**2**
19	J'accomplis généralement tout ce que je prévois de faire dans une journée.	D'accord	**1**
20	Je dis continuellement 'je le ferai demain' et ne le fais jamais. **inversé**	D'accord	**3**

« Inversé » : ces questions sont comptées dans le sens contraire des autres.