



check-up procrastination



*Tu viens de te surprendre en pleine tentative de procrastination ?
Pas de panique : respire, ne culpabilise et réponds à ces questions.
Elles vont te permettre de comprendre ce que cela peut signifier et
décider si tu dois aller de l'avant et passer à l'action ou accepter de
te laisser un peu d'air !*

évaluation de la situation

✓ COMMENT RESSENS TU TON NIVEAU D'ENERGIE ?



✓ ET TON NIVEAU DE STRESS OU D'ANXIETE



✓ ET TON ENVIE / MA MOTIVATION



✓ CETTE TÂCHE SUR LAQUELLE TU PROCRASTINES : EST CE
UNE TÂCHE HABITUELLE OU UNE NOUVELLE TÂCHE ?

✓ GENERALEMENT COMMENT GERES-TU LES NOUVELLES
TÂCHES ?



✓ CETTE TÂCHE SUR LAQUELLE TU PROCRASTINES : TE
DEMANDE-T-ELLE DE SORTIR DE TA ZONE DE CONFORT ?





check-up procrastination



analyse de la situation

- ✓ SELON TOI, QU'EST CE QUI TE CONDUIT A PROCRASTINER ET A REMETTRE CETTE TÂCHE À UN AUTRE MOMENT ?

FATIGUE ANXIETE LA FLEMME CONFIANCE
 AUTRE

DEVELOPPE ET ANALYSE

- ✓ OBJECTIVEMENT, CETTE TACHE EST ELLE URGENTE ?

😊 😐 ☹️

- ✓ OBJECTIVEMENT, CETTE TACHE EST ELLE IMPORTANTE ?

😊 😐 ☹️

- ✓ QUE PERDS-TU / GAGNES-TU A LA FAIRE MAINTENANT ?

- ✓ QUE PERDS-TU / GAGNES-TU A LA REMETTRE A DEMAIN ?



check-up procrastination



réflexion - projection

- SELON TOI, SI TU PASSES A L'ACTION COMMENT VAS-TU TE SENTIR ?



- ET SI TU REPOUSSES, COMMENT VAS-TU TE SENTIR ?



- COMBIEN DE TEMPS CELA DEVRAIT PRENDRE

- 5 minutes
- 15 minutes
- 45 minutes
- 1 heure
- 2 heures
- plus de trois heures

- APRES CETTE ANALYSE : SELON TOI, QU'EST CE QUI SE CACHE DERRIERE CETTE PROCRASTINATION



check-up procrastination



décision

JE PROCRASTINE POUR UNE BONNE RAISON ?



JE PRENDS LA DECISION EN CONSCIENCE ET EN ETANT DANS L'ACCEPTATION :

DE NE PAS FAIRE CETTE TACHE

DE M'Y METTRE

SI JE NE LE FAIS MAINTENANT JE LE PROGRAMME A

- plus tard aujourd'hui
- demain
- cette semaine
- ce mois-ci
- un jour peut être
- finalement je laisse tomber

CONCLUSION, REMARQUE, PRISE DE CONSCIENCE

