

Test : Quel type de
procrastinateur êtes-vous ?

TEST : QUEL TYPE DE PROCRASTINATEUR ÊTES-VOUS ?

Répondez aux 10 questions ci-dessous en notant à chaque fois la lettre correspondante à votre réponse.

1. Lorsque vous avez un projet important, vous :

- A. Évitez de commencer car cela semble inconfortable ou risqué.
- B. Êtes pétrifié(e) par la peur de l'échec.
- C. Manquez de motivation pour commencer.
- D. Procrastinez en vous disant que cela peut attendre.
- E. Hésitez à cause d'un manque de confiance en vous.
- F. Reportez parce que vous avez peur de mal faire.
- G. Préférez attendre la dernière minute.
- H. Avez du mal à organiser et prioriser le projet.
- I. Vous laissez distraire par d'autres activités (réseaux sociaux, etc.).

2. Face à une décision importante, vous :

- A. Évitez de faire un choix car cela vous semble trop difficile.
- B. Procrastinez par peur des conséquences.
- C. Avez la flemme de chercher des informations pour décider.
- D. Reportez la décision pour ne pas suivre les conventions.
- E. Ne décidez pas car vous êtes incertain de faire le bon choix.
- F. Différez la décision, car vous craignez de ne pas faire le choix parfait.
- G. Attendez le dernier moment pour décider.
- H. Ne savez pas par où commencer pour prendre la décision.
- I. Vous égarez dans d'autres tâches ou distractions.

3. Quand il s'agit de tâches ménagères, vous :

- A. Les reportez, les trouvant inutiles.
- B. Craignez de mal faire, donc vous procrastinez.
- C. Manquez de motivation pour les faire.
- D. Évitez de les faire en vous disant que si c'est sale chez vous, c'est votre problème.
- E. Procrastinez, manquant de confiance en votre capacité à les faire.
- F. Voulez que tout soit parfait, donc vous retardez.
- G. Les faites à la dernière minute.
- H. Avez du mal à organiser vos tâches et priorités.
- I. Vous laissez distraire par des activités plus plaisantes.

4. Lorsque vous devez commencer un nouvel hobby ou activité, vous :

- A. Vous inquiétez de ne pas être à la hauteur.
- B. Redoutez de ne pas être parfait(e) et reportez.
- C. N'êtes pas suffisamment motivé(e) pour vous y mettre.
- D. Résistez à l'idée de suivre un nouveau programme ou routine.
- E. Hésitez, doutant de vos capacités.
- F. Voulez le faire parfaitement et reportez pour vous préparer.
- G. Attendez l'inspiration de dernière minute.
- H. Ne savez pas comment organiser votre emploi du temps pour l'inclure.
- I. Vous laissez prendre par d'autres activités plus familières.

5. Quand vous devez répondre à des emails importants, vous :

- A. Évitez de répondre car cela vous met mal à l'aise.
- B. Vous inquiétez de ne pas dire la bonne chose et retardez.
- C. Remettez à plus tard car cela vous semble ennuyeux.
- D. Ne répondez pas immédiatement pour montrer votre autonomie.
- E. Procrastinez, craignant de ne pas être à la hauteur.
- F. Passez trop de temps à perfectionner votre réponse.
- G. Répondez dans l'urgence pour ressentir un coup de pouce.
- H. Avez du mal à prioriser les emails importants.
- I. Vous distraitez avec d'autres activités en ligne.

6. En pensant à votre condition physique ou à un régime, vous :

- A. Évitez de commencer, trouvant cela trop intimidant.
- B. Avez peur de ne pas réussir parfaitement et remettez à plus tard.
- C. Manquez de motivation pour suivre un plan strict.
- D. Résistez à l'idée de suivre un régime ou un programme d'exercices.
- E. Doutez de votre capacité à vous y tenir.
- F. Visez la perfection et attendez le moment idéal pour commencer.
- G. Commencez dans un élan soudain, souvent sous pression.
- H. Vous sentez submergé(e) par les options et ne savez pas par où commencer.
- I. Vous perdez dans d'autres activités, comme le travail ou les loisirs.

7. Lorsqu'il est temps de faire des courses, vous :

- A. Reportez, trouvant cela trop pénible.
- B. Vous inquiétez de ne pas acheter les bons produits.
- C. Remettez à plus tard car cela ne vous intéresse pas.
- D. N'aimez pas suivre une liste de courses typique.
- E. Hésitez, ne sachant pas quoi choisir.
- F. Cherchez à planifier parfaitement vos achats mais finissez par retarder.
- G. Faites vos courses à la dernière minute pour la montée d'adrénaline.
- H. Vous sentez dépassé(e) par la planification nécessaire.
- I. Vous laissez distraire et oubliez souvent d'aller faire les courses.

8. Lorsque vous devez apprendre quelque chose de nouveau pour le travail, vous :

- A. Remettez à plus tard, craignant que ce soit trop difficile.
- B. Avez peur de ne pas comprendre parfaitement.
- C. Trouvez cela ennuyeux et le reportez.
- D. Résistez à l'idée de devoir suivre des directives ou des formations.
- E. Doutez de vos capacités à apprendre rapidement.
- F. Voulez tout comprendre parfaitement et reportez pour mieux vous préparer.
- G. Attendez le dernier moment pour commencer l'apprentissage.
- H. Ne savez pas par où commencer et procrastinez.
- I. Vous laissez facilement distraire par d'autres tâches.

9. Quand il s'agit de planifier vos vacances, vous :

- A. Reportez, car choisir une destination vous semble trop stressant.
- B. Craignez de ne pas planifier le voyage parfait.
- C. Trouvez la planification ennuyeuse et la remettez à plus tard.
- D. Ne voulez pas suivre un itinéraire trop structuré.
- E. Hésitez, manquant de confiance en vos choix.
- F. Visez un voyage parfait et procrastinez en cherchant des options.
- G. Planifiez à la dernière minute pour le frisson de l'urgence.
- H. Avez du mal à décider par où commencer les préparatifs.
- I. Vous perdez dans les détails et remettez la planification.

10. Lorsque vous devez préparer un repas, vous :

- A. Évitez de cuisiner, préférant des options plus faciles.
- B. Reportez, craignant que le plat ne soit pas parfait.
- C. Remettez à plus tard, n'étant pas motivé(e) pour cuisiner.
- D. Ne suivez pas de recettes typiques pour affirmer votre indépendance.
- E. Hésitez, doutant de vos compétences culinaires.
- F. Voulez que tout soit parfait et prenez trop de temps pour commencer.
- G. Cuisinez dans l'urgence, appréciant la pression du temps.
- H. Vous sentez débordé(e) par la préparation et l'organisation.
- I. Vous laissez prendre par d'autres activités et finissez par manger sur le pouce.

Résultats :

Majorité de A : Vous êtes un **Éviteur**.

Majorité de B : Votre profil est celui du **Pétrifié**.

Majorité de C : Vous êtes un procrastinateur **Démotivé**.

Majorité de D : Vous incarnez le profil du **Rebelle**.

Majorité de E : Vous avez le profil de **l'Incertain**.

Majorité de F : Vous êtes un **Perfectionniste**.

Majorité de G : Votre tendance est celle du **Chercheur d'adrénaline**.

Majorité de H : Vous correspondez au profil de **l'Égalisateur**.

Majorité de I : Vous êtes un **Addict**.

Les détails de chaque profil se trouvent sur la page suivante.

Éviteur : Vous procrastinez pour éviter l'inconfort ou le danger. Vous avez tendance à esquiver des situations difficiles comme des appels délicats ou des décisions importantes.

Pétrifié : Vous êtes paralysé par la peur et l'anxiété, ce qui vous empêche de prendre des décisions ou d'agir, même face à des tâches importantes.

Démotivé : Vous manquez de motivation pour entreprendre des tâches, surtout celles que vous trouvez ennuyeuses ou peu intéressantes.

Rebelle : Issu d'une éducation stricte, vous procrastinez en remettant en question ou en ignorant les règles pour affirmer votre indépendance.

Incertains : Vous avez du mal à prendre des initiatives en raison d'un manque de confiance en vous, souvent enraciné dans vos expériences passées.

Perfectionniste : Vous retardez ou évitez de commencer des tâches par crainte de ne pas les accomplir parfaitement.

Chercheur d'Adrénaline : Vous repoussez les tâches jusqu'au dernier moment pour ressentir l'excitation de la pression de dernière minute.

Égalisateur : Vous avez du mal à savoir ce qui est important/urgent. Passer à l'action n'est pas un problème c'est juste que vous ne savez pas par où commencer.

Addict : Vous êtes tellement addict à quelque chose (travail, jeux, shopping...) que vous remettez sans arrêt au lendemain toutes vos autres tâches .

**[CLIQUEZ ICI POUR DÉCOUVRIR DES TECHNIQUES ANTI-
PROCRASTINATION ADAPTÉES À VOTRE PROFIL](#)**