

# 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		18
Avoidant		22
Arousal		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. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	3
2	Je fais généralement mon travail sans retard inutile. <input type="text" value="procrastination"/>	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

#### # Interpretación de tus Resultados

Gracias por completar este cuestionario de exploración. Tus respuestas indican un nivel alto de procrastinación, con una puntuación de 63 sobre 80 posibles. Es importante que sepas que experimentar procrastinación de manera frecuente es algo mucho más común de lo que imaginas, y dar este paso de explorar tus patrones representa un acto valioso de autoconocimiento. Muchas personas enfrentan dificultades similares para iniciar o completar tareas, y reconocerlo es el primer paso hacia el cambio positivo.

Tu resultado muestra puntuaciones particularmente elevadas en las tres áreas evaluadas: la procrastinación por excitación (arousal) fue la más alta con 23 puntos, seguida de la evitativa con 22 puntos, y la decisional con 18 puntos. Esto sugiere que podrías experimentar una combinación de patrones: quizás sientes que trabajas mejor

bajo presión y dejas las cosas para el último momento, al mismo tiempo que evitas tareas que te generan ansiedad o incomodidad, y también puedes experimentar dificultad para tomar decisiones o comprometerte con un curso de acción específico. Estos patrones pueden afectar tu bienestar emocional, tus relaciones y tu satisfacción general con tu vida diaria.

Existen estrategias prácticas que pueden ayudarte a desarrollar nuevos hábitos de manera gradual. Considera comenzar dividiendo las tareas grandes en pasos muy pequeños y específicos, tan diminutos que parezcan casi ridículamente fáciles de completar. Crear rutinas predecibles y utilizar recordatorios visuales también puede reducir la carga de tomar decisiones constantemente. Además, practicar la autocompasión cuando las cosas no salen según lo planeado es fundamental; tratarte con amabilidad en lugar de crítica puede reducir la evitación que surge del miedo al fracaso.

Es importante recordar que este cuestionario es únicamente una herramienta de exploración inicial, no un diagnóstico clínico. Te recomendamos encarecidamente consultar con un profesional de la salud mental cualificado, como un psicólogo o terapeuta, quien puede realizar una evaluación completa y personalizada. Con el apoyo adecuado y estrategias adaptadas a tu situación particular, es absolutamente posible desarrollar formas más satisfactorias de relacionarte con tus responsabilidades y metas. El cambio toma tiempo, pero cada pequeño paso cuenta.

## 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.**