

Lorsqu'une tâche vous pousse à procrastiner, évaluez-la pour lui donner un niveau de procrastination. Une fois ceci fait, appliquez les recommandations liées à sa note. **Le but est d'avoir une note positive pour chaque élément.**

### Niveau de procrastination de l'activité

*Éléments de l'activité*

	Facile									Difficile
<b>Commencement</b>	5	4	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4 -5

Action à prendre :

	Agréable									Désagréable
<b>Activité</b>	5	4	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4 -5

Action à prendre :

	Proche / importante									Lointaine / anodine
<b>Conséquence</b>	5	4	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4 -5

Action à prendre :

	Importante									Faible
<b>Attention utilisée</b>	5	4	3	2	1	0	-1	-2	-3	-4 -5

*Note et procédure :*

1. - 8 et moins : **Travaillez sur votre environnement.** Augmentez « la pénibilité » des activités concurrentes et plaisantes tout en augmentant la note de chaque élément ayant une note inférieure à -2.
2. Entre - 8 et 12 : **Travaillez sur la note la plus négative afin de l'améliorer et réessayez.** Si rien ne change, appliquez la procédure N°1.
3. 12 et plus : Commencez vos journées par cette tâche avant de migrer vers une activité plus plaisante. **Si cela ne fonctionne pas, appliquez la procédure N°2.**

En manquant d'inspiration ? [Lisez l'article complet pour découvrir les stratégies.](#)