

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 la note la plus 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 :*

*Travailler prioritairement sur les notes les plus négatives.  
Utiliser les techniques à la page suivante pour vous aider.*

Techniques possibles	Utile pour			
	Début	Activité	Conséquence	Attention
Compléter la matrice des coûts / bénéfiques	X	X	X	
Créer une liste d'activités à faire et ne pas faire	X			
Être concis dans ce qu'il faut faire	X	X		
Utiliser une check-list à suivre lors du travail		X		
Commencer la tâche le plus rapidement après le réveil	X			
Regrouper avec d'autres tâches semblables	X			
Augmenter la visibilité du déclencheur (post-it)	X			
Implémentation d'intention QUAND / SI .... ALORS ....	X	X		X
Augmenter la distance du comportement à éviter	X	X		X
Réduire la distance du comportement à favoriser	X	X		X
Augmenter sa motivation avec de la musique	X	X		X
Chronométrer son travail		X		
Couper internet si possible	X	X		X
Prise de note à côté pour les idées et recherches à faire		X		X
Environnement confortable (lumière / température)	X	X		X
Augmenter les conséquences avec une personne estimée			X	
Méthode de la chaîne	X		X	
Contrat anti-procrastination	X	X	X	X

