

## Pure Procratination Scale (PPS)

Pour chacune des propositions suivantes, veuillez indiquer à quel degré elle vous correspond ou non.

- Si l'énoncé vous correspond très rarement ou pas du tout encerclez le chiffre 1,
- s'il vous correspond rarement encerclez le chiffre 2,
- s'il vous correspond parfois encerclez le chiffre 3,
- s'il vous correspond souvent encerclez le chiffre 4
- s'il vous correspond très souvent ou toujours encerclez le chiffre 5.

Vous ne pouvez choisir qu'une seule réponse pour chaque énoncé.

1	Je reporte les décisions jusqu'à ce qu'il soit trop tard.	1	2	3	4
2	Même après avoir pris une décision, je repousse le moment où je vais l'appliquer.	1	2	3	4
3	Je perds beaucoup de temps sur des futilités avant d'arriver aux décisions finales.	1	2	3	4
4	A l'approche d'une échéance importante, je perds souvent du temps en faisant d'autres choses.	1	2	3	4
5	Je me rends compte que même les travaux qui n'exigent quasiment rien d'autre que de se poser et de les faire sont rarement effectués avant plusieurs jours.	1	2	3	4
6	Je me retrouve souvent à effectuer des tâches que j'avais eu l'intention de faire plusieurs jours auparavant.	1	2	3	4
7	Je me dis sans cesse « je le ferai demain ».	1	2	3	4
8	Je remets généralement à plus tard le début d'un travail que je dois faire.	1	2	3	4
9	Je me retrouve souvent à manquer de temps.	1	2	3	4
10	Je n'arrive pas à faire les choses à temps.	1	2	3	4
11	Je ne suis pas très bon(ne) pour respecter les délais.	1	2	3	4

Pour calculer votre résultat, additionnez la valeur de chaque énoncé. Votre résultat se situera donc entre 11 et 55.

Score total : \_\_\_\_\_

## Évaluez votre tendance à procrastiner

- **Si vous avez obtenu score égal ou inférieur à 27**

La procrastination ne semble pas être un problème considérable dans votre travail. Vous avez de la facilité à prendre des décisions sur-le-champ et à vous mettre à la tâche au moment opportun. Il vous arrive très peu souvent de repousser vos tâches, et rarement au point d'en vivre des conséquences négatives pour votre réussite professionnelle et dans votre vie. Vous êtes confiant face aux échéanciers et remettez vos travaux dans les délais convenus.

- **Si votre score se situe entre 28 et 39**

Vous faites partie de la moyenne. Il vous arrive occasionnellement de procrastiner vos tâches au point où vous en subissez quelques fois les conséquences et devez redoubler d'efforts à l'approche d'un échéancier. Lorsque vous décidez de vous mettre à la tâche, vous avez tendance à vous laisser distraire par des activités qui semblent plus agréables sur le moment. Somme toute, cette habitude n'est pas envahissante et vous êtes tout de même en mesure de bien réussir et de respecter les échéanciers.

- **Si votre score est égal ou supérieur à 40**

Vous présentez un niveau élevé de procrastination. Vous ajournez régulièrement vos tâches et cela affecte votre rendement, votre estime personnelle et peut-être même votre qualité de vie. Vous avez de la difficulté à prendre des décisions, à prioriser vos tâches et à vous mettre en action. Cela se reflète notamment par une tendance marquée à vous laisser distraire par des activités qui vous éloignent de vos tâches importantes et à plus long terme. Vous avez de la difficulté à respecter des échéanciers et êtes la majorité du temps en retard et à la dernière minute.

### Sources :

Dionne, F., Gagnon, J., & Raymond., G. (2020). *Déjouer la procrastination pour réussir et survivre à vos études : une méthode scientifique basée sur l'approche d'acceptation et d'engagement (ACT)*. Les Presses de l'Université du Québec (PUQ).

Rebetez, M.M.L., L. Rochat, P. Gay et M. Van der Linden (2014). « Validation of a french version of the pure procrastination scale (pps) », *Comprehensive Psychiatry*, <<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.04.024>>.