PPS — procrastination

ADULTE · Évaluation actuelle · Votre fonctionnement habituel

Onze affirmations sur les décisions retardées, les tâches remises à plus tard et le respect des délais. Cette version française a fait l'objet d'une validation publiée.

Formulaire français publié par les auteurs. Répondez à toutes les questions pour calculer votre résultat.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

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

Cotation et lecture du résultat

Version française à 11 items : somme 11–55, moyenne 1–5 ; aucun item inversé. Ne pas confondre avec la version originale à 12 items. Plus le score est élevé, plus la procrastination rapportée est importante. Aucun seuil diagnostique universel ni percentile appliqué.

Score / remarques : _____

Pour obtenir le calcul détaillé et réunir plusieurs échelles dans un dossier, passez les questionnaires gratuitement sur tousTDAH.fr/questionnaires.html.

Piers Steel ; version française de Rebetez et al. (2014), Université de Genève.