Cercle de la procrastination

Tâche/objectif à accomplir

Règles/croyances malsaines sont activées

Sentiment d'inconfort

Detection de l'inconfort + **Intolérance de l'inconfort** = **Évitement de l'inconfort**

+

Excuses de procrastination

Activités de procrastination

Conséquences positives

Conséquences négatives

Continue de procrastiner

Ce document est une traduction libre du Service d'appui au succès scolaire de l'Université d'Ottawa et est fourni à titre d'information seulement. Veuillez lire l'avis de non-responsabilité et la déclaration sur les droits d'auteur au http://www.cci.health.wa.gov.au au sujet de l'information contenue dans ce site Web avant d'utiliser cette information.

Centre for Clinical Intervention
Psychotherapy•Research•Training