



TDA/H et procrastination



“Je ne procrastine pas, enfin si je dois faire des trucs non obligatoires comme ranger ma chambre parfois, mais sinon non. Le sport m’aide beaucoup à me motiver.”



• • •

“Oui ça un peu tout le temps, mais peut-être parce que aussi des fois, je me mets une charge trop grande, du coup maintenant je suis moins dans l’optique de « je repousse au lendemain » mais plus « Je fais ce que je peux le jour J, et je continue lendemain.”

“J’ai toujours fais ça. Après ce que je me suis dit, si j’arrive à m’adapter et à ne pas faire à la dernière minute, je me dit que peut être, finalement, je perds du temps.

Du coup il faudrait que je mette en place un temps limite, par exemple 4 jours pour réviser une matière, je le fais et après c’est fini. Et si j’ai révisé un mois à l’avance, après je fais des petits rappels. Mais bon là c’est un peu raté vu que je fais à la dernière minute.”

