PPS

Échelle de pure procrastination (PPS)

La Pure Procrastination Scale (PPS) est un questionnaire d'auto-évaluation conçu pour mesurer la procrastination de manière globale, en intégrant les dimensions de retard décisionnel, de difficulté à initier les tâches et de non-respect des échéances. Très utilisée en psychologie clinique, en psychologie de la santé et en recherche, elle permet d'estimer l'intensité des comportements de remise au lendemain dans la vie quotidienne. Son format bref en fait un outil utile pour le dépistage, l'évaluation initiale et le suivi de l'évolution, notamment chez les adolescents plus âgés et les adultes. La PPS n'a pas vocation à poser un diagnostic à elle seule, mais elle aide le psychologue à objectiver l'impact fonctionnel de la procrastination et à orienter l'entretien clinique ainsi que les interventions cognitivo-comportementales.

Nombre de questions	12 questions
Durée estimée	5 minutes
Langue	Français
Nom original	Pure Procrastination Scale
Public cible	Adolescent et adulte
Auteurs	Piers Steel (2010)

Aperçu des 12 questions

Je repousse mes prises de décision jusqu'à ce qu'il soit trop tard.

Très rarement ou pas vrai pour moi | Rarement vrai pour moi | Parfois vrai pour moi | Souvent vrai pour moi | Très souvent vrai pour moi

Même après avoir pris une décision, je tarde à passer à l'action.

Très rarement ou pas vrai pour moi | Rarement vrai pour moi | Parfois vrai pour moi | Souvent vrai pour moi | Très souvent vrai pour moi

Je perds beaucoup de temps sur des détails sans importance avant d'arriver aux décisions finales.

Très rarement ou pas vrai pour moi | Rarement vrai pour moi | Parfois vrai pour moi | Souvent vrai pour moi | Très souvent vrai pour moi

Lorsque je dois préparer une échéance, je perds souvent du temps à faire autre chose.

Très rarement ou pas vrai pour moi | Rarement vrai pour moi | Parfois vrai pour moi | Souvent vrai pour moi | Très souvent vrai pour moi

Même les tâches qui demandent simplement de s'asseoir et de s'y mettre, je constate qu'elles restent souvent plusieurs jours sans être faites.

Très rarement ou pas vrai pour moi | Rarement vrai pour moi | Parfois vrai pour moi | Souvent vrai pour moi | Très souvent vrai pour moi

Cotations & interprétations

Les 12 items sont cotés sur une échelle de Likert en 5 points, généralement de 1 à 5, avec des scores élevés indiquant davantage de procrastination. Le score total se calcule en additionnant les réponses ou en calculant leur moyenne selon l'usage retenu. Il n'existe pas de seuil diagnostique universellement consensuel ; l'interprétation se fait de façon dimensionnelle, en comparant le score global aux normes disponibles, au contexte clinique et au retentissement fonctionnel. Certaines validations examinent aussi des regroupements d'items liés à l'indécision, au retard de mise en action et au non-respect des délais.