



Pour chaque tâche à réaliser, j'évalue :

- ♦ Le plaisir que m'apporte sa réalisation : Quel plaisir ai-je à effectuer cette tâche ? Qu'est-ce que cela va m'apporter ?
- ♦ L'importance de la tâche.
Cette tâche est-elle nécessaire ou me mets-je moi-même "la pression" ? Si je ne l'accomplis pas, que se passera-t-il ?

