

JOUR 3	12h00-13h00	13h00-14h00	14h00-15h00	15h00-16h00	16h00-17h00	17h00-18h00	18h00-19h00	19h00-20h00	20h00-21h00	21h00-22h00	22h00-23h00	23h00-00h00
JOUR 4	00h00-1h00	1h00-2h00	2h00-3h00	3h00-4h00	4h00-5h00	5h00-6h00	6h00-7h00	7h00-8h00	8h00-9h00	9h00-10h00	10h00-11h00	11h00-12h00
	12h00-13h00	13h00-14h00	14h00-15h00	15h00-16h00	16h00-17h00	17h00-18h00	18h00-19h00	19h00-20h00	20h00-21h00	21h00-22h00	22h00-23h00	23h00-00h00
JOUR 5	00h00-1h00	1h00-2h00	2h00-3h00	3h00-4h00	4h00-5h00	5h00-6h00	6h00-7h00	7h00-8h00	8h00-9h00	9h00-10h00	10h00-11h00	11h00-12h00
	12h00-13h00	13h00-14h00	14h00-15h00	15h00-16h00	16h00-17h00	17h00-18h00	18h00-19h00	19h00-20h00	20h00-21h00	21h00-22h00	22h00-23h00	23h00-00h00

CHEMINER VERS UN EMPLOI DU TEMPS DURABLE EN 3 ÉTAPES

ÉTAPE 1 : OBSERVER NOS SEMAINES ACTUELLES

OBJECTIFS DE CETTE ÉTAPE

Cette première étape devrait permettre de :

- Visualiser ce qui remplit nos journées chaque jour de la semaine
- Visualiser la répartition de différents types d'activités/de tâches sur une à trois semaines.
- Se faire une idée du temps consacré à différents aspects de notre quotidien
- Se faire une idée de ce qui nous semble prendre trop ou pas assez de temps
- Se faire une idée de la densité de chaque heure de nos journées
- Prendre conscience des moments de nos journées/semaines où l'on est surmené·e·s
- Prendre conscience des moments de nos journées/semaines où l'on « perd notre temps », où l'on en fait un usage qui ne nous apporte aucune ou très peu de satisfaction.

COMMENT UTILISER CE TABLEAU ?

- Pendant 3 semaines, prendre le temps de noter ce que vous avez fait durant chaque heure de la journée.
- Pour gagner de la place, utiliser une légende pour les activités et tâches récurrentes (sommeil, repas, trajets etc.)
- Entre parenthèses, indiquer le temps consacré à chaque tâche/activité.
- À la fin de chaque journée et/ou de chaque semaine : 1) faire le point sur le temps consacré aux différents activités/tâches, 2) identifier les activités/tâches nécessaires mais sans grand intérêt auxquelles on aurait pu consacrer moins de temps, 3) identifier les activités/tâches sans intérêt que l'on aurait pu éliminer de certaines journées et 4) identifier les activités/tâches qui contribuent à notre bien-être et auxquelles on aurait aimé consacrer un peu plus de temps.

ET APRÈS ?

Au bout de 21 jours, regarder l'ensemble des semaines écoulées et du temps consacré aux différentes tâches/activités, puis :

- Identifier les tâches/activités auxquelles vous pensez accorder assez de temps
- Identifier les tâches/activités auxquelles vous pensez consacrer trop de temps
- Identifier les tâches/activités auxquelles vous pensez ne pas consacrer assez de temps (pensez également à celles qui n'apparaissent pas du tout sur votre tableau)
- Identifier des créneaux dans vos journées/semaines où vous pourriez consacrer du temps ou davantage de temps à certaines tâches/activités.

LA REPRODUCTION PARTIELLE OU TOTALE DE CE DOCUMENT EST INTERDITE.

COPYRIGHT NATASHA TOURABI – ÉCHOS VERTS