

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 QUOTIDIEN DURABLE EN 3 ÉTAPES

ÉTAPE 2 : IMAGINER SA SEMAINE IDÉALE

OBJECTIFS DE CETTE ÉTAPE

Cette seconde étape devrait permettre de :

- Réfléchir de manière concrète et réaliste à la manière dont on souhaiterait remplir nos journées/semaines, tout en prenant en compte nos obligations et besoins personnels, familiaux, professionnels, sociaux, etc.
- Faire moins de place aux activités/tâches qui en prennent trop selon nous
- Faire plus de place aux activités/tâches auxquelles on aimerait consacrer davantage de temps
- Répartir nos différentes tâches/activités de manière équilibrée sur une heure/ une journée/ une semaine
- Réduire le surmenage de certaines heures/ journées
- Insuffler un maximum de bien-être et de satisfaction à chaque heure de nos journées.

COMMENT UTILISER CE TABLEAU ?

- Prendre le tableau complété lors de la 1re étape afin de tenir compte des prises de conscience et réflexions qui en ont découlé.
- Dans ce nouveau tableau, commencer par noter tout ce qui n'est pas négociable dans notre emploi du temps idéal (notamment les activités/tâches avec des contraintes horaires).
- Ajouter ensuite les activités/tâches que l'on est plus ou moins libres de réaliser quand on le souhaite chaque jour/semaine. Pour se faire, il conviendra de prendre en compte les éléments identifiés lors de la 1re étape de cet exercice, de répartir les différentes tâches/activités de manière à éviter le surmenage ou à le limiter et d'intégrer des activités/tâches qui nous apportent bien-être et satisfaction tout au long de nos journées/semaines.
- Pour gagner de la place, utiliser une légende pour les activités et tâches récurrentes (sommeil, repas, trajets etc.).
- Entre parenthèses, indiquer le temps que l'on souhaite consacrer à chaque tâche activité.

N'hésitez pas à prendre plusieurs jours pour réaliser ce tableau et à l'ajuster au fil de vos réflexions et réalisations.

LA REPRODUCTION PARTIELLE OU TOTALE DE CE DOCUMENT EST INTERDITE.

COPYRIGHT NATASHA TOURABI – ÉCHOS VERTS