

Qu'est-ce que je veux faire de mon temps?

Pour mieux situer le travail dans sa vie, il est utile de le voir comme une activité à laquelle on accorde plus ou moins de temps et d'énergie. Le travail est alors considéré comme un secteur d'investissement personnel de temps et d'énergie *parmi d'autres*, l'ensemble de ces secteurs formant un équilibre de vie.

Votre équilibre de vie actuel vous satisfait-il ?

Y a-t-il des choses que vous souhaiteriez faire davantage, d'autres auxquelles vous consacrez trop de temps ou d'énergie ?

Votre équilibre actuel est-il sain ? Pourrait-il l'être davantage ?

Accordez-vous le temps et l'énergie suffisants à ce qui a de l'importance pour vous ?

Veillez vous servir de la liste que vous trouverez à la page suivante pour vérifier jusqu'à quel point vous accordez suffisamment de temps aux activités et aux gens qui ont de l'importance pour vous.

Vous pouvez simplement lire la liste et noter mentalement ce à quoi vous souhaiteriez accorder plus ou moins de temps ;

Vous pouvez aussi écrire à côté de chaque item si vous avez l'impression d'accorder trop (+) ou (++), pas assez (-) ou (--) ou suffisamment (=) de temps ;

Vous pouvez aussi faire un travail plus approfondi en vous faisant une grille montrant une semaine entière, comme une page d'agenda couvrant une semaine; en vous servant de la liste, vous pourriez vous faire une semaine type actuelle et une semaine qui correspondrait mieux à vos aspirations. Puis, il s'agirait de vous demander comment vous rapprocher du type d'équilibre que vous aimeriez.

Qu'est-ce que je veux faire de mon temps?

Le sommeil et les autres formes de repos et de relaxation

L'alimentation: achats, préparation des aliments, repas, vaisselle, «lunchs», etc.

L'activité physique et le sport

La toilette quotidienne

Les soins de beauté (coiffure, épilation, etc.)

Les soins de santé (médecins, dentistes, optométristes, psychologues, etc.)

Le «magasinage» et l'entretien des biens personnels et familiaux

Le transport

Les tâches domestiques régulières, dans la maison et à l'extérieur, pour le logement, la maison, la roulotte, le camping et/ou le chalet

Les tâches domestiques saisonnières ou irrégulières: la décoration, le bricolage, les rénovations, l'aménagement paysager, le «grand ménage», les vitres, le remisage des vêtements aux changements de saison, le déneigement, etc.

Les cours, la formation

Le jeu, le plaisir, les loisirs et les activités «gratuites»

L'information: politique, sociale, économique, etc.

La paperasse, les comptes, le courrier (sur papier ou électronique)

Les activités culturelles: lecture, cinéma, musique, télévision, etc.

La création: artistique, intellectuelle, culinaire, etc.

Les vacances, hebdomadaires, saisonnières et annuelles

Le travail à l'extérieur ou le travail à la maison, les études, le bénévolat, etc.

La sexualité

Les animaux domestiques

La spiritualité

La réflexion

Les relations

Le temps pour soi

La vie de couple (le dialogue, la sexualité, les sorties, les projets, etc.)

La vie avec les enfants (leurs besoins de base, émotions, projets, études, loisirs, etc.)

La famille et la belle-famille (les rencontres, les besoins particuliers, etc.)

L'ex-conjoint-e

Les amis

Les relations sociales (voisins, collègues, clients, etc.)

Les engagements communautaires