

Fiche d'exercices

Ton calendrier du quotidien

La vie d'adolescent-e ou de jeune en transition vers l'âge adulte est souvent très remplie, entre le temps consacré aux études, aux ami-e-s, à la famille, aux loisirs, etc. Le fait d'évaluer son calendrier de temps en temps et la possibilité de se fixer des moments pour soi régulièrement sont deux moyens efficaces pour maintenir une bonne santé mentale et physique. C'est ce que te propose de faire cet outil!

L'outil se décline en deux volets : le premier pour faire le point sur ton horaire d'une « semaine type » et, le second pour t'aider à planifier dans ton horaire des activités plaisantes à essayer. Nous te conseillons de faire les deux volets l'un après l'autre, mais tu pourrais aussi choisir de n'en faire qu'un, selon ce qui t'interpelle le plus. Tu peux aussi réaliser les exercices autant de fois que tu en as besoin.

Volet 1 : fais le point sur ton horaire

À quoi ressemble ton horaire en ce moment ? Pour faire le point, nous te proposons l'exercice suivant. Tu trouveras à la page suivante un calendrier vierge que tu peux utiliser comme modèle à compléter en pensant à ton horaire d'une « semaine type ». Tu peux aussi t'en inspirer pour créer ton propre modèle.

Choisis d'abord une semaine récente et inscris les heures qui conviennent le mieux à ton horaire (le début et la fin de ta journée). Indique ensuite les périodes que tu consacres généralement à tes études (présence en classe et temps d'étude), à un emploi, à tes loisirs, à ta famille, à tes ami-e-s, etc. Tu peux utiliser un code de couleurs ou des symboles en fonction du type d'activité et ajouter autant d'informations que tu le souhaites. Le plus important est que tu y vois clair !

Exemple d'une « semaine type »

Semaine : lundi 13 au dimanche 19 septembre 2021

Heure	Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17	Samedi 18	Dimanche 19
7 : 00					RV médical		
8 : 00		Classe	Classe	Classe			
9 : 00							
10 : 00	Classe		Aide aux devoirs			Emploi	Emploi
11 : 00							
12 : 00							
13 : 00	Classe	Classe		Classe	Études	Emploi	Emploi
14 : 00							
15 : 00	Classe		Classe				
16 : 00							
17 : 00					Emploi		
18 : 00							
19 : 00	Pratique de basket	Études	Pratique de basket	Études		Souper famille	Études
20 : 00							
21 : 00				« Gaming »			
22 : 00							

Volet 2 : mets des pauses à ton horaire

Prévoir chaque jour une activité plaisante à ton horaire peut t'aider à maintenir une bonne santé mentale malgré les défis du quotidien. Inutile que ce soit une grosse affaire : écouter de la musique, c'est déjà « une activité plaisante » ! Nous t'invitons à te lancer un **défi** pour la prochaine semaine : planifier une activité plaisante à ton horaire, chaque jour. Prêt-e à relever ce défi ? C'est parti!

1. Indique dans ton horaire actuel les activités qui sont déjà planifiées pour la prochaine semaine, incluant celles qui te procurent du plaisir et te permettent de prendre une pause de ce que tu peux trouver difficile au quotidien. Pour cela, tu peux compléter le **volet 1** de cette fiche d'exercices ou utiliser ton propre agenda (ex. : ton cellulaire, ton agenda papier ou électronique).
2. Planifie ensuite une activité plaisante à chaque jour pour lequel tu n'en as pas encore, aux heures qui te semblent les plus convenables. Tu peux t'inspirer de la liste présentée à la page suivante. Pour plus d'efficacité, nous te conseillons de planifier l'heure précise à laquelle tu t'engages à faire cette activité et de t'y tenir, quel que soit ton niveau d'énergie ou ton humeur à ce moment-là. Tu pourrais aussi être amené-e à réviser ton horaire pour mieux répondre à tes besoins et éviter de surcharger ton temps.
3. Imprime une copie de ton horaire et/ou programme des notifications sur ton cellulaire (ou autre appareil) pour penser à faire ces activités plaisantes.
4. Tente de relever le défi et profite-en bien!

Exemple

Semaine : lundi 20 au dimanche 26 septembre 2021

Heure	Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24	Samedi 25	Dimanche 26
7 : 00							
8 : 00		Classe	Classe	Classe	Courir	Emploi	Emploi
9 : 00							
10 : 00	Classe			Faire une sieste -pas fait-			
11 : 00			Aide aux devoirs				
12 : 00							
13 : 00	Classe	Classe		Classe	Études		
14 : 00							
15 : 00	Classe		Classe				
16 : 00							
17 : 00					Emploi		
18 : 00							
19 : 00	Pratique de basket	Études	Pratique de basket	Études		Regarder un film	« Match » de basket
20 : 00							
21 : 00			« Gaming »	« Gaming »			
22 : 00							

Nous t'invitons à noter les activités qui t'ont réellement fait du bien (ex. : avec un symbole) et à essayer de les inclure régulièrement dans ton calendrier. Garde en tête qu'il peut arriver qu'à certains moments, tout ne se déroule pas comme prévu! C'est tout à fait normal, car des surprises ou des imprévus arrivent à tout le monde. Le plus important est que tu trouves un certain équilibre dans la réalisation de tes différentes tâches, obligations et activités et que tu saches reconnaître tes limites. En te pratiquant à planifier et à faire une chose qui te plaît à tous les jours, tu développeras la bonne habitude de mieux prendre soin de toi.

Exemples d'activités plaisantes

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Aller à la plage, en forêt ou dans un endroit que j'aime | <input type="checkbox"/> Faire une sieste |
| <input type="checkbox"/> Aller à un « party » | <input type="checkbox"/> Jardiner |
| <input type="checkbox"/> Aller au cinéma | <input type="checkbox"/> Jouer au baseball, à la balle molle ou au soccer |
| <input type="checkbox"/> Aller au musée | <input type="checkbox"/> Jouer avec des enfants |
| <input type="checkbox"/> Aller chez le coiffeur | <input type="checkbox"/> Lire un livre ou une revue |
| <input type="checkbox"/> Assister à un concert | <input type="checkbox"/> M'arrêter pour respirer de l'air frais quelques minutes |
| <input type="checkbox"/> Assister à un événement sportif. | <input type="checkbox"/> M'asseoir au soleil et sentir sa chaleur sur ma peau |
| <input type="checkbox"/> Avoir un rendez-vous amoureux | <input type="checkbox"/> Méditer ou faire du yoga |
| <input type="checkbox"/> Avoir une bonne discussion avec quelqu'un | <input type="checkbox"/> Organiser mon temps, me faire un horaire |
| <input type="checkbox"/> Bricoler | <input type="checkbox"/> Parler au téléphone à un ami |
| <input type="checkbox"/> Chanter, danser | <input type="checkbox"/> Parler de sports avec un proche |
| <input type="checkbox"/> Courir, faire du jogging, de la gym ou des exercices physiques | <input type="checkbox"/> Penser à quelque chose de bien pour le futur et écrire ce que j'imagine |
| <input type="checkbox"/> Cuisiner, me préparer un bon goûter | <input type="checkbox"/> Planifier un voyage ou des vacances |
| <input type="checkbox"/> Diner ou souper avec des amis | <input type="checkbox"/> Porter des vêtements que j'aime |
| <input type="checkbox"/> Écouter de la musique que j'aime | <input type="checkbox"/> Pratiquer mon sport favori. |
| <input type="checkbox"/> Écouter une présentation sur un sujet qui m'intéresse | <input type="checkbox"/> Prendre un bon bain chaud |
| <input type="checkbox"/> Écrire mon journal | <input type="checkbox"/> Préparer un cadeau pour quelqu'un que j'aime |
| <input type="checkbox"/> Faire du bénévolat | <input type="checkbox"/> Profiter d'un moment avec mon animal de compagnie |
| <input type="checkbox"/> Faire du vélo | <input type="checkbox"/> Ranger mes choses, faire du tri |
| <input type="checkbox"/> Faire ou regarder un feu | <input type="checkbox"/> Réarranger ou redécorer ma chambre |
| <input type="checkbox"/> Faire une activité artistique (peinture, sculpture, dessin, cinéma, etc.) | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |

(Liste inspirée de Marcotte, 2014)

Bravo pour ce travail de réflexion et d'organisation!

As-tu apprécié ? Est-ce que le fait d'avoir utilisé les exercices t'a permis de prendre conscience de certaines choses?

N'hésite pas nous envoyer tes commentaires et à nous écrire à l'adresse suivante : lapp@uqo.ca

Nous t'invitons à utiliser régulièrement l'outil, car ton horaire et tes intérêts/activités plaisantes peuvent changer. Il peut être bon de vérifier que tu es toujours correct-e avec la façon dont s'organise ton calendrier. Tu pourrais aussi avoir le goût ou le besoin d'en parler avec quelqu'un (ex. : ami-e, intervenant-e) qui peut comprendre ta situation ou te donner des conseils pour t'aider à mieux planifier ton horaire.

Attention ! Cet outil est là pour t'aider à y voir plus clair, mais ne remplace pas un travail d'accompagnement effectué par un-e intervenant-e/un-e professionnel-le psychosocial-e. Si tu sens que cet outil est insuffisant ou bien si tu souhaites parler à quelqu'un de ce que tu constates en l'utilisant, n'hésite pas à consulter [notre page de ressources](#).

Pour une aide immédiate, compose Info-Social au 8-1-1.

Contenus associés à la fiche

> [Prendre une pause et du temps pour toi](#)

> [Planifier ton entrée dans l'âge adulte](#)

> [Outils](#)

> [Ressources](#)



© L'approche 2021

<https://lapproche.uqo.ca/guide-jeunes/>