

Fiche exercice

LA TECHNIQUE DE L'AGENDA



Le recours à l'agenda va nous être très utile surtout si l'on se fixe accorde autant d'importance à sa vie personnelle qu'à ses obligations. De plus, cela nous permet de ne pas procrastiner ! En effet, parfois on diffère certaines tâches parce qu'on voudrait qu'elles soient parfaitement faites alors qu'il suffirait juste de le faire ! Remettre à plus tard peut nous amener à une fatigue de ne rien faire.

Modifier des habitudes demande beaucoup d'efforts et de persévérance.

Il faut y consacrer du temps et de l'énergie quotidiennement.

En avez-vous la possibilité ? Votre emploi du temps le permet-il ?

Le tableau ci-dessous vous est proposé pour vous aider à évaluer le ratio des obligations et des plaisirs dans votre vie quotidienne.

| Obligations, devoirs, corvées... | Degré de contrainte (de 0 à 10) | Plaisirs, détente, distractions | Intensité de plaisir (de 0 à 10) |
|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Photocopiez cette page et remplissez un exemplaire chaque jour pendant une semaine ordinaire (hors vacances ou période d'activité inhabituelle comme un stage de formation, par exemple).

Si la balance des obligations et plaisirs est très déséquilibrée en faveur des contraintes :

- Faites la liste de vos obligations ordinaires, celles qui reviennent fréquemment ou régulièrement, par ordre d'importance décroissante. Êtes-vous bien certaine que vous ne pourriez pas supprimer celles du bas de la liste pendant quelques temps au moins, ou les confier à un-e proche ?
- Faites une liste d'activités qui vous sont agréables et reposantes (ex. 20 mn dans un bain chaud en écoutant mes chansons préférées). Sélectionnez celles qui sont facilement accessibles. Programmez-les dans vos emplois du temps quotidien et hebdomadaire.

Fiche exercice

LA TECHNIQUE DE L'AGENDA

Tenez le relevé de 2 semaines de plus et voyez si vous avez réussi à concrétiser ces nouvelles résolutions.

La question de l'équilibre entre contraintes et plaisirs n'est pas un détail ni une affaire de complaisance avec soi-même. Elle est au contraire d'une grande importance si vous voulez réunir les conditions permettant le difficile changement de vos habitudes.

