

La gestion du temps

... implique un équilibre sain entre le travail et le jeu

Quiz: *Comment mange-t-on un éléphant?*

1. Dresser une liste de toutes les tâches ou projets à accomplir;
2. estimer le temps pour compléter *chaque* tâche;
3. établir un échéancier pour chaque tâche en fonction des dates d'échéance, des dates limites, etc.;
4. prioriser les tâches;
ex. : a) amener la voiture au garage lundi matin;
b) terminer le rapport d'ici mercredi à 13 h;
b) faire l'épicerie et nettoyer l'appartement vendredi (pour les amis en visite qui arrivent samedi après-midi).
5. Dans la mesure du possible, diviser chaque tâche ou projet en plusieurs petites tâches (c'est-à-dire établir un plan de travail)
ex. : rapport à terminer mercredi, 13 h:
 - 1) établir un plan pour le rapport (c.-à-d. introduction, hypothèses d'analyse, conclusion);
 - 2) effectuer la recherche sur le sujet;
 - 3) rédiger une première ébauche de l'introduction, des hypothèses, de l'analyse, de la conclusion;
 - 4) réviser et rédiger la version finale du rapport/document.
6. Inclure des loisirs et des activités à son horaire;
ex.: - faire du yoga les mardi et jeudi soirs;
- jouer au badminton le mercredi soir;
- aller au cinéma le vendredi;
- sortir avec des amis au cours de la fin de semaine.
7. Célébrer ses succès!
Prendre le temps de reconnaître ses accomplissements est essentiel. Ceci est une étape cruciale sinon la vie devient une simple série de tâches successives et mécaniques sans fin et vide de sens, c'est-à-dire une routine propice à l'épuisement professionnel, à la dépression et à un sentiment d'insatisfaction générale face à la vie.
ex. : - se récompenser avec un repas ou une gâterie santé;
- s'acheter un livre convoité;
- faire une activité enrichissante, positive et saine que l'on aime;
- appeler un-e ami-e ou un membre de sa famille, etc.



Conseils utiles pour mieux gérer son temps

1. Identifier sa période productive optimale.
Es-tu un lève-tôt ? Un oiseau de nuit ? Un robin de l'après-midi ?
Assure-toi de faire la majeure partie de ton travail le plus important pendant ta fenêtre de temps productive.
2. Prévoir suffisamment de temps pour effectuer chaque tâche que l'on souhaite accomplir. Éviter de surcharger son horaire de tâches avec trop peu de temps alloué pour chaque activité sinon on risque de se sentir constamment dépassés et stressés.
3. Avis aux étudiantes et aux étudiants :
Planifier *une à deux heures de temps d'étude pour chaque heure de classe* afin d'être au-dessus de ses affaires... et d'obtenir de bonnes notes !
4. Enfin, prendre des pauses régulières !
Il est recommandé de prendre 10 minutes de pause pour chaque heure de travail effectuée ! Notre cerveau doit se refroidir, « faire le vide » de l'information de laquelle nous le remplissons. C'est comme si ces temps de répit dégageaient de l'« espace » dans le cerveau pour faire place à de la nouvelle information.
Vous pouvez utiliser vos pauses pour recharger votre corps avec des collations et des liquides sains, faire des étirements, faire une brève méditation, prendre de l'air frais...

Rappelons-nous que le travail existe pour nous soutenir et améliorer la qualité de notre vie, *et non pas le contraire !* Le travail se veut agréable et doit augmenter notre estime de soi et la qualité de notre vie. *Nous ne sommes pas censés être des esclaves de notre travail.*

Et oui, le travail survivra *sans nous : nous ne sommes pas indispensables !*

Le travail ne se soucie pas de nous : il ne se soucie que de lui-même ! Le travail est comme un appétit qui NE PEUT PAS être rassasié. Méfiez-vous du grand méchant ~~loup~~ boulot !!

Prenez garde ! Il y a beaucoup d'environnements de travail malsains. Faites confiance à votre instinct et à votre voix intérieure : si vous êtes constamment malheureux à votre milieu de travail, il se peut qu'il soit malsain. Sinon, vous devrez peut-être modifier vos habitudes de travail (malsaines ou inefficaces) ou recalibrer votre équilibre travail-vie personnelle.

Profite de ton travail, profite de ta vie et prends vraiment bien soin de TOI !

Réponse au quiz: *Une bouchée à la fois !*

* * *