

« Ma répartition du temps »*

Prenez un moment pour comptabiliser tout ce que vous souhaiteriez réaliser dans une semaine typique. Observez vos « *je devrais* », les idéaux que vous imposent la société et vos propres schémas (ajoutez à la liste au besoin). Indiquez le temps que vous consacrez présentement à chaque activité, dans une semaine standard. Notez le nombre d'heures que vous alloueriez idéalement à chaque activité. Finalement, ajustez ces heures pour que la somme totale s'additionne à 168 heures (nombre d'heures que nous disposons dans une semaine).

Tâche	Temps que j'y alloue présentement	Temps que j'y allouerais par semaine, dans un monde idéal	Temps révisé, plus réaliste en fonction des circonstances du moment
Dormir			
Courses et épicerie			
Préparation des repas / collations			
Consommation des repas / collations			
Préparation de début de journée			
Hygiène personnelle (se laver, se brosser les dents, utiliser les toilettes)			
Emploi			
Temps supplémentaire			
Cours académiques			
Devoirs et étude additionnelle			
Temps de transport			
Tâches domestiques / ménage			
Lessive et pliage de linge			
Rénovations / réparations			
Entretien du terrain / jardin			
S'occuper des enfants			
Prendre soin de proches			
Activités / rassemblements familiaux			
Activités sociales / temps passé avec des amis			
Activité physique / entraînement Activité 1 : Activité 2 : Activité 3 :			

S'occuper d'animaux			
Loisirs personnels			
Méditation, activités ou congrégations spirituelles			
Temps passé en plein air			
Activités artistiques / création			
Temps passé à pratiquer un instrument de musique			
Bénévolat			
Lecture Livres de croissance personnelle Livres de connaissance/biographies Romans ou livres plus légers			
Relaxation / repos			
Rendez-vous pour soi ou sa famille			
Téléphoner à des amis ou des proches			
Regarder la télévision			
Temps passé sur les réseaux sociaux			
Temps de qualité en couple			
Relations sexuelles / intimes			
Temps à préparer des cadeaux / gâteries pour les autres			

TOTAL : = _____ heures/semaine **Doit totaliser 168 h /sem**

*Cet exercice est inspiré et adapté de l'exercice des 168 heures de : Paterson, R.J. (2002). Your depression MAP: Find the source of your depression and chart your own recovery. New Harbinger Publications. Oakland, CA. (chap. 16 pp. 231-234)