

# Structuration du temps

*« Le plus beau cadeau que tu puisses faire à quelqu'un, c'est ton temps;  
Parce que tu lui donnes une partie de ta vie qui ne te reviendra jamais. »*

*Paulo Coelho*

**Quantité:** Quel pourcentage de votre temps dédiez-vous à chaque aspect de votre vie ?

**Qualité:** A quel point ces moments sont-ils sains ? épanouissants ? intimes ? de qualité ?

**Alignement:** Cet équilibre est-il aligné vos priorités et objectifs de vie ?

## Apprendre / s'inspirer

- ☐ Etudes
- ☐ Lecture
- ☐ Conférences
- ☐ Etc.

## Famille « héritée »

- ☐ Mes parents
  - ☐ Mes frères et sœurs
- Sorties, moments de partage, etc.

## Travail

Temps dédié à son travail  
ou à la recherche d'un  
emploi.

## Famille « construite »

- ☐ Mon conjoint
  - ☐ Mes enfants
- Sorties, moments du quotidien,  
moments de partage, etc.

## Amour

Moments de partage et  
d'intimité à deux.



## Besoins physiologiques

Ex: Dormir, se nourrir, se  
laver, etc.

## Rituels quotidiens

Ex: Déplacements entre  
le travail et son domicile.

## Amitiés

- ☐ Amitiés solides
  - ☐ Camaraderie
  - ☐ Collègues ou voisins  
que j'apprécie
- Sorties, moments de  
partage, etc.

## Détente seul

Ex: lire, écouter de la  
musique, s'isoler chez  
soi ou dans la nature...

## Activités ludiques / sportives

Ex: faire du sport, aller à  
un concert, mener une  
activité associative, etc.