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 septembre au dimanche 19 septembre

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						Emploi	Emploi
10 : 00	Classe						
11 : 00			Aide aux devoirs				
12 : 00							
13 : 00	Classe	Classe		Classe	Études		
14 : 00							
15 : 00	Classe						
16 : 00			Classe				
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							

Avec le soutien financier de : Québec

© Lapproche 2022

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

Ce contenu a été conçu à l'Université du Québec en Outaouais par le Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche), grâce au financement des fonds des services aux collectivités (FSC2018-013) du ministère de l'Enseignement supérieur, dans un projet en collaboration avec le Réseau Avant de Craquer.

Semaine type : _____

Heure	Lundi ___	Mardi ___	Mercredi ___	Jeudi ___	Vendredi ___	Samedi ___	Dimanche ___

Légende

Avec le soutien financier de : Québec

© Lapproche 2022

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

Ce contenu a été conçu à l'Université du Québec en Outaouais par le Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche), grâce au financement des fonds des services aux collectivités (FSC2018-013) du ministère de l'Enseignement supérieur, dans un projet en collaboration avec le Réseau Avant de Craquer.

Après avoir complété ton horaire, nous te proposons de réfléchir aux constats que tu fais en le regardant. Voici quelques questions pour guider ta réflexion :

- As-tu assez de temps pour voir tes ami·e·s ?
- As-tu assez de temps pour ta famille ? Ou bien as-tu l'impression que tu consacres trop de temps à ta famille ?
- As-tu assez de temps pour te consacrer à des activités qui te permettent d'atteindre les objectifs que tu t'es fixés (ex. : suffisamment de temps pour te consacrer à l'étude dans ton parcours scolaire ou pour développer des compétences dans le domaine artistique qui te tient à cœur) ?
- As-tu assez de temps pour souffler ? Que ce soit en voyant des ami·e·s, en pratiquant une activité que tu aimes ou en ne faisant rien, justement !
- Parviens-tu à dire non quand on te demande de faire quelque chose qui ne rentre pas dans ton horaire? Ou au contraire as-tu tendance à accepter de faire trop de choses pour les autres, comparativement au temps que tu te consacres à toi?

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses ! C'est vraiment de ton expérience qu'il est question. Tu peux utiliser l'espace ci-dessous pour noter les constats que tu fais suite à cet exercice.

Avec le soutien financier de : Québec

© Lapproche 2022

Ce contenu a été conçu à l'Université du Québec en Outaouais par le Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche), grâce au financement des fonds des services aux collectivités (FSC2018-013) du ministère de l'Enseignement supérieur, dans un projet en collaboration avec le Réseau Avant de Craquer.

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 profites-en bien!

Exemple

Semaine : lundi 20 septembre au dimanche 26 septembre

Heure	Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24	Samedi 25	Dimanche 26
7 : 00							
8 : 00		Classe	Classe	Classe	Courir		
9 : 00						Emploi	Emploi
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						
16 : 00			Classe				
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 plait à tous les jours, tu développeras la bonne habitude de mieux prendre soin de toi.

Avec le soutien financier de : Québec

© Lapproche 2022

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

Ce contenu a été conçu à l'Université du Québec en Outaouais par le Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche), grâce au financement des fonds des services aux collectivités (FSC2018-013) du ministère de l'Enseignement supérieur, dans un projet en collaboration avec le Réseau Avant de Craquer.

Exemples d'activités plaisantes

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

Avec le soutien financier de : Québec

© Lapproche 2022

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

Ce contenu a été conçu à l'Université du Québec en Outaouais par le Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche), grâce au financement des fonds des services aux collectivités (FSC2018-013) du ministère de l'Enseignement supérieur, dans un projet en collaboration avec le Réseau Avant de Craquer.