

## Atelier 1

## GESTION DU TEMPS



## Activité

## « PORTRAIT D'UNE SEMAINE »

- Comment gérez-vous votre temps ? Avez-vous des pertes de temps ou à l'inverse, manquez-vous de temps pour tout faire ? Votre gestion du temps favorise-t-elle la réussite de vos études ?
- En sachant ce que vous faites de votre temps, il sera plus facile de planifier vos semaines en accordant le temps nécessaire à vos études et vos travaux, à vos loisirs ainsi qu'à votre travail rémunéré.


**Consigne**

Remplissez la grille ci-dessous en inscrivant le nombre d'heures consacré chaque jour aux activités.



Vous pouvez aussi remplir la grille directement sur le site : [jechoisismonemployeur.com](http://jechoisismonemployeur.com)

## NOMBRE D'HEURES CHAQUE JOUR

ACTIVITÉS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	TOTAL
Sommeil et repos								
Heures en classe								
Études, travaux, devoirs								
Transport scolaire								
Repas, soins personnels, tâches ménagères								
Loisirs, sports, entraînement, amis, famille, télévision, ordinateur								
Emploi								
<b>TOTAL</b>	<b>24h</b>	<b>24h</b>	<b>24h</b>	<b>24h</b>	<b>24h</b>	<b>24h</b>	<b>24h</b>	<b>168h</b>

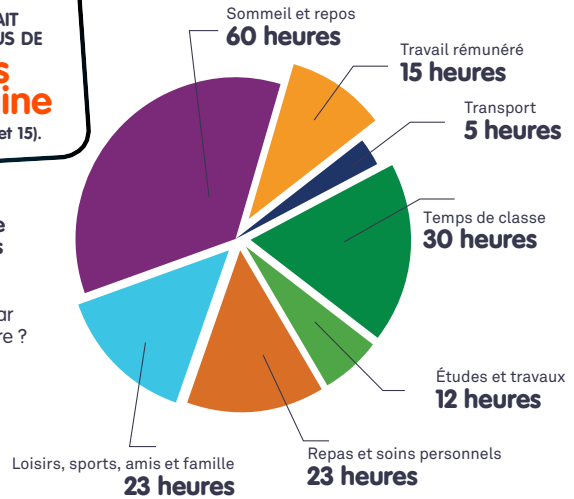


**AIDE-MÉMOIRE**

UN ÉLÈVE À TEMPS COMPLET NE DEVRAIT PAS TRAVAILLER PLUS DE **20 heures par semaine** (idéalement entre 10 et 15).

Voici un modèle type d'une semaine équilibrée pour un élève du secondaire

24 heures dans une journée, 168 heures par semaine...  
Comment ce temps devrait-il être utilisé par un élève du secondaire ?



**Votre emploi du temps est-il ÉQUILIBRÉ ?**

En comparant votre horaire avec le modèle type proposé, quel élément vous étonne le plus dans votre emploi du temps ?

---



---

Quelle sphère de votre vie est la plus négligée ?

---



---

Quelles activités prennent trop de temps dans votre horaire ?

---



---

Avez-vous les symptômes suivants : manque d'énergie ? Manque de sommeil ? Retards ? Manque de motivation ?

---



---

Quels seraient vos objectifs pour avoir un emploi du temps équilibré ?

---



---

**AIDE-MÉMOIRE**

Trois conseils pratiques et utiles pour une meilleure gestion de votre horaire :

1.

2.

3.

Source : Adapté d'un document du CRÉVALE (Comité régional pour la valorisation de l'éducation), 2009