

Le quotidien revisité

Comment redonner du sens à ce que vous faites au jour le jour, comment en arriver à prendre votre place dans votre vie ? Comment mieux utiliser votre temps pour l'harmoniser avec vos valeurs ?

Je vous propose un premier exercice : faire l'inventaire de vos activités. Pourquoi ? Pour prendre conscience de ce dont vos journées sont vraiment constituées, pour analyser le sens de vos activités et peut-être y apporter des correctifs afin de les rendre plus conformes à ce que vous êtes, à ce que vous attendez de la vie.

Alors, à vos papiers et à vos crayons ou... à votre clavier ! Notez tout ce que vous avez fait au cours de la dernière semaine ou tout ce que vous faites au cours d'une semaine typique.

Une semaine typique

	Matinée	Après-midi	Soirée
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Vous pouvez aussi choisir de remplir cette grille pour la semaine qui commence, en inscrivant chaque soir ce que vous avez fait pendant la journée. Avec cette dernière méthode, vous êtes assuré de retrouver votre horaire de façon complète sans devoir compter sur votre mémoire, ou si peu. Par contre, la première méthode conviendra mieux aux gens pressés.

Pour être complet, votre horaire doit comprendre les catégories d'activités suivantes :

- › **Tâches domestiques** (ménage, achat de nourriture et de vêtements, préparation des repas, lavage, repassage, entretien de la maison...);

- › **Soins d'hygiène personnelle** (toilette, douche/bain...);
- › **Soins donnés aux enfants** (bain, habillage, alimentation...);
- › **Activités faites avec ou pour vos enfants** (aide aux devoirs, préparation des lunches, jeux, accompagnement aux cours auxquels ils sont inscrits, rendez-vous chez le médecin, chez le dentiste...);
- › **Travail rémunéré** (déplacement, temps de travail à l'extérieur...);
- › **Activités sociales** (rencontre avec des amis ou des membres de la famille, visites, sorties culturelles, sport...);
- › **Activités de couple** (souper en tête-à-tête, sortie, soirée de cinéma...);
- › **Activités personnelles** (lecture, randonnée à bicyclette, jardinage...).

À partir de votre horaire, répondez maintenant aux questions suivantes

Caractéristiques de vos activités

Vos activités	Peu	Moyennement	Tout à fait
Sont-elles obligatoires ?			
Sont-elles choisies par vous ?			
Sont-elles faites pour les autres ?			
Sont-elles faites pour vous ?			
Vous apportent-elles du plaisir ?			
Vous sont-elles désagréables ?			
Vous sont-elles indifférentes ?			
Reflètent-elles vos intérêts ?			
Rejoignent-elles vos habiletés ?			
Diriez-vous que...	Oui	Non	
Vous avez suffisamment à faire ?			
Vous avez toujours trop à faire ?			
Vous vous ennuyez souvent ?			

L'équilibre dans votre horaire

Votre horaire devrait vous donner le sentiment de garder le contrôle de vos journées et vous apporter la satisfaction de faire des choses qui comptent pour vous. Bien sûr, l'organisme humain peut supporter un déséquilibre temporaire. Par exemple, lors d'un déménagement, les journées sont chamboulées et épuisantes ; de même, lors de la naissance d'un enfant, les nuits des parents sont écourtées. Toutefois, pour rester en santé, il faut tendre vers un équilibre qui apporte bien-être et plaisir de vivre.

Un horaire équilibré devrait aussi vous permettre d'assumer vos différents rôles sans qu'aucun prenne toute la place. Pensons ici au travail, ce grand organisateur de votre temps : vous y passez huit heures par jour, sinon plus. Il faut être vigilant pour qu'il ne déborde pas davantage et pour éviter qu'il devienne l'activité de votre vie : en effet, il est facile de prendre l'habitude de travailler toujours davantage. Certaines personnes risquent réellement de devenir des travailleurs compulsifs.

Un horaire équilibré contient aussi des activités variées, c'est-à-dire des activités qui demandent de vous dépenser physiquement, qui font appel à vos habiletés mentales, qui favorisent des contacts sociaux, qui vous permettent de vous exprimer, de vous réaliser. Qu'en est-il du vôtre ?

Votre horaire est-il équilibré ?

Votre horaire inclut-il les activités suivantes ?	Peu	Moyennement	Beaucoup
Des activités physiques (ex. : un emploi requérant des habiletés physiques, de l'endurance ou du travail manuel, des loisirs tels que le sport, le Zumba, le yoga, la marche...)?			
Des activités mentales (ex. : un emploi requérant de la concentration, de la réflexion ou du jugement, des loisirs tels que la lecture, les mots croisés, l'écriture...)?			
Des activités sociales (ex. : un travail ou un sport d'équipe, des rencontres entre amis, des activités de famille, des jeux de société, un groupe de discussion, une participation à une association...)?			
Y retrouve-t-on des activités qui vous permettent de vous exprimer et de vous réaliser ?			

Les écrans dans votre vie de parent

Les enfants sont aux premières loges pour examiner quotidiennement les personnes qui les influencent le plus et qui leur servent de modèles : leurs parents. Très observateurs, ils notent facilement toute incohérence entre ce que disent leurs parents et ce qu'ils font. Cela concerne aussi, bien sûr, les écrans. Quelle place occupent-ils dans votre vie ?

Les écrans et vous

	Jamais	Parfois	Souvent
Pendant les repas, lisez-vous ou envoyez-vous des messages sur votre téléphone cellulaire ?			
En présence de votre enfant, vous arrive-t-il de jouer sur votre tablette ?			
En présence de votre enfant, vous arrive-t-il de lire ce que vos amis mettent sur les réseaux sociaux ?			
Êtes-vous, de votre côté, actif sur les réseaux sociaux ?			
Votre téléviseur est-il ouvert pendant les repas ?			
En dehors du travail, combien de temps par jour passez-vous devant les écrans ?			

Avoir un bon réseau social

Avoir un réseau social, c'est s'entourer de personnes capables de nous aider au besoin. Ce réseau est utile à tous les parents et encore plus aux parents qui vivent sans conjoint.

Un réseau social efficace aide les parents à avoir davantage de plaisir au quotidien avec leurs enfants. Assumer la responsabilité d'une famille soulève fréquemment des interrogations, des doutes, parfois des remises en question. « Est-ce normal que mon enfant... ? », « Est-ce que je fais la bonne chose ? » En ayant autour de vous des personnes qui vivent des situations similaires et avec qui vous pouvez partager vos inquiétudes, vos craintes et vos questionnements, vous pouvez relativiser vos problèmes, évacuer la vapeur et dédramatiser bien des situations.

Outre ce soutien psychologique, le réseau social peut aussi apporter une aide pratique : à l'occasion, les membres de votre entourage peuvent garder les enfants, se rendre disponibles pour une urgence, rendre des services ponctuels...

Prenez quelques instants pour identifier les personnes sur lesquelles vous pouvez compter en différentes occasions et pour différents besoins : cet exercice vous permettra de voir l'étendue de votre réseau social, le type d'aide qui vous manque et, peut-être, de trouver des personnes auxquelles vous pourriez faire appel.

Pour chacun des besoins décrits dans la colonne de gauche, indiquez la ou les personnes à qui vous pouvez faire appel. N'hésitez pas à ajouter d'autres besoins dans la colonne de gauche.

Mon réseau social

Besoins	Personnes sur qui je peux compter
Parler ouvertement de ce que je vis dans toutes les sphères de ma vie.	
Discuter des problèmes que je rencontre avec mes enfants.	
Garder mes enfants à l'occasion.	
Au besoin, aller chercher mes enfants à l'école.	
Garder les enfants pour me permettre de prendre une fin de semaine avec mon conjoint.	
M'accompagner dans une sortie, dans une activité.	
Qui puis-je appeler à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, en cas d'urgence ?	
Autres :	

