



Fiche d'auto-observation — Temps et tâches

À remplir à la maison entre les rencontres

Cette fiche vous permet de mieux observer comment le temps s'utilise réellement dans votre quotidien, sans jugement. Il ne s'agit pas de « bien faire » ou de « mal faire » : l'objectif est de repérer des tendances — moments où le temps file, tâches où il est difficile de démarrer, écarts entre le temps prévu et le temps réel — pour ensuite identifier des stratégies qui vous correspondent.

Consigne : choisissez 2 à 3 journées représentatives de votre semaine (travail, congé, journée chargée). Remplissez la grille au fil de la journée plutôt qu'en fin de journée, dans la mesure du possible — la mémoire a tendance à réorganiser le temps après coup.

Journée 1 Date : _____

HEURE	ACTIVITÉ PRÉVUE	TEMPS ESTIMÉ	TEMPS RÉEL	CE QUI S'EST PASSÉ

Journée 2 Date : _____

HEURE	ACTIVITÉ PRÉVUE	TEMPS ESTIMÉ	TEMPS RÉEL	CE QUI S'EST PASSÉ

Journée 3 Date : _____

HEURE	ACTIVITÉ PRÉVUE	TEMPS ESTIMÉ	TEMPS RÉEL	CE QUI S'EST PASSÉ

Retour sur mes observations

Une fois les journées complétées, prenez quelques minutes pour répondre aux questions suivantes. Ces réponses seront utiles pour notre prochaine rencontre.

- 1** À quels moments de la journée le temps semble-t-il filer sans que je m'en rende compte?

- 2** Quelles tâches ai-je sous-estimées en temps? Lesquelles ai-je surestimées?

- 3** Dans quelles situations ai-je eu de la difficulté à démarrer une tâche? Qu'est-ce qui aurait pu m'aider?

- 4** Quelles distractions reviennent le plus souvent (téléphone, bruit, pensées, autres personnes)?

- 5** Y a-t-il des moments de la journée où je suis plus efficace? Moins efficace?
