

Exercice 1 : Votre perception du temps

À quoi pensez-vous quand vous entendez le mot « TEMPS » ?

Exercice 2 : Votre temps présent et futur

Type d'activité	Nombre moyen d'heures par jour de travail/journée scolaire – situation actuelle	Nombre d'heures par semaine situation actuelle	Plus de temps ++ Moins de temps --
Travail rémunéré			
Tâches ménagères (y compris les petits travaux et l'administration)			
Soins aux enfants et éducation (y compris emmener l'enfant chez le médecin ou en thérapie)			
Soins personnels			
Sommeil et repos			
Formation			
Relations sociales			
Loisirs			
Déplacements			

Exercice 3 : Ta journée de rêve

Samedi, tes meilleurs amis déménagent et tu leur as promis de les aider. Ça a encore été tout un casse-tête, mais tout est réglé. Les enfants passent la nuit chez leurs grands-parents, du vendredi soir au samedi soir. Si le déménagement prend plus de temps que prévu, ils pourront même y rester une nuit de plus. Mais dimanche matin à 10 h, tu dois absolument aller les chercher.

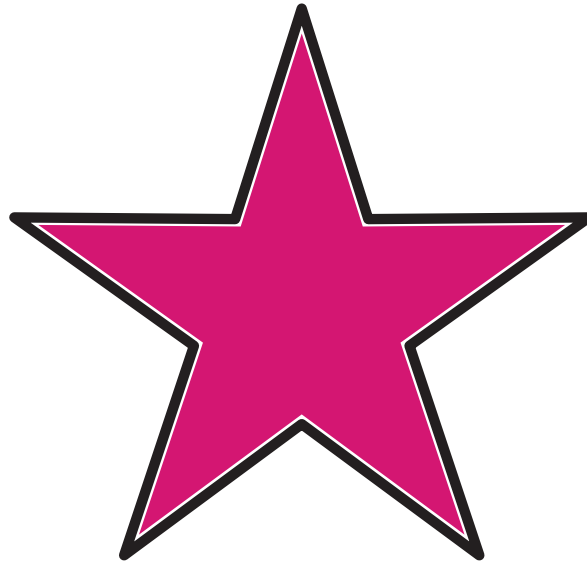
Jeudi matin, tu reçois soudain un coup de fil : le déménagement est annulé, car un membre de la famille de tes amis est décédé subitement. Du coup, tu as tout le samedi de libre. Le séjour de tes enfants chez leurs grands-parents est maintenu quoi qu'il arrive. Tu te retrouves donc avec une journée entière – 24 heures – en cadeau. Tu n'as à tenir compte de rien ni de personne : cette journée t'appartient entièrement.

Décris en détail à quoi ressemblerait ta journée de rêve.

Samedi, je ferai la grasse matinée jusqu'à...

Exercice 4 : Votre étoile d'énergie (étape 1)

Indiquez, aux cinq branches de l'étoile, ce qui vous donne de l'énergie.



Exercice 5 : Quelles sont vos activités nourrissantes (ou oubliées) ?

1. Quels loisirs ou activités concrets te correspondent ?

2. Quels sont les facteurs qui font que certains moments te donnent de l'énergie ?

3. Qui sont les personnes avec lesquelles tu aimes passer du temps ? Indique pour chaque personne ce que tu aimes faire avec elle.

Exercice 6 : Se lancer tout de suite dans le « déballage »

Revenez à l'exercice de la page 29 (suivi du temps).

À quoi souhaitez-vous consacrer moins de temps ?

Avez-vous déjà des idées concrètes de choses à éliminer ?

Choisissez-en une et essayez de vous en débarrasser. Vous verrez rapidement si cela fonctionne. Si cela se passe très facilement, vous pouvez en choisir une deuxième tout de suite.

Exercice 7 : vos « mangeurs de temps »

- ♣ *Notre mère faisait pareil* : chaque semaine, elle lavait les placards de cuisine, repassait (presque) tout, préparait de la soupe fraîche tous les jours...
- ♣ *On attend ça de moi* : tout le monde apporte un gâteau fait maison, tous les dimanches soirs, on doit aller chez papy et mamie, il faut d'abord mettre la maison en ordre...
- ♣ *J'y suis tellement habituée* : répondre d'abord à mes e-mails, ranger les jouets tous les jours, ...

Que puis-je laisser tomber ? Faire moins souvent ? Y consacrer moins de temps ?

Choisis **une priorité**, le reste servira d'inspiration pour plus tard



Exercice 8 : Ta priorité en matière d'activités enrichissantes



Les bonnes habitudes existantes que je souhaite conserver :



De nouvelles bonnes habitudes que je souhaite adopter (par exemple, aller chez papy et mamie tous les dimanches soirs)

chaque jour

chaque semaine

chaque mois

chaque année

Choisissez **une priorité**, le reste servira d'inspiration pour plus tard



Exercice 9 : Ton planning pour 4 semaines		
lundi		
mardi		
mercredi		
jeudi		
vendredi		
samedi/dimanche		

Exercice 10 : Comment te ressources-tu ?

Y a-t-il des choses qui te rappellent qu'il est temps de faire une activité agréable ? Qu'est-ce qui pourrait te pousser à recharger tes batteries de manière plus consciente ?

Exercice 11 : Explorer le délégation

Pense aux tâches et aux responsabilités que tu délègues déjà.

Quelles sont vos expériences positives, et pourquoi ?

Quelles sont vos mauvaises expériences, et pourquoi ?

Que peux-tu faire toi-même pour que les tâches déléguées se déroulent mieux ou pour que tu te sentes mieux par rapport à cela ?

Votre équipe de secours



À quelle offre d'aide n'avez-vous jamais ou rarement donné suite ?



À qui pourrais-tu demander (davantage) d'aide ?

Qu'aimerais-tu encore partager ?

Si nécessaire, revenez à la page 29 : à quoi souhaitez-vous consacrer moins de temps ?

Exercice 12a : Transmettre – Obstacles

- ☐ Je m'en sors mieux tout seul
- ☐ Je ne veux pas être un fardeau pour
- ☐ les autres Ça coûte (trop) cher
- ☐ Je me sens coupable si je ne le fais pas moi-même ; cela prend du temps (expliquer, s'organiser) ; mon enfant préfère être avec moi
- ☐ Je ne fais pas suffisamment confiance à quelqu'un d'autre. Je me demande ce que j'y gagnerai en retour
- ☐ Je ne veux pas admettre que je n'y arrive pas toute seule ; je peux le faire tout aussi vite moi-même
- ☐ Je n'ai personne à qui demander de l'aide. Je veux préserver ma vie privée.
- ☐ mon partenaire ne veut pas que je le fasse ; mon enfant ne veut pas que je le fasse
- ☐ Les autres n'ont pas les compétences nécessaires pour le faire
- ☐ J'ai peur des réactions des autres. Je suis fier de pouvoir tout faire tout seul. J'ai du mal à lâcher prise.
- ☐ J'ai peur que quelque chose tourne mal ; demander de l'aide gratuitement me met mal à l'aise
- ☐ les autres n'osent pas prendre le relais, ils manquent d'assurance
- ☐ Je ne veux pas dépendre des autres
- ☐ j'ai l'impression que je dois faire quelque chose en échange

- ☐ Je ne peux pas imposer d'exigences à ma famille ou à mes amis J'aime garder le contrôle
- ☐ J'aime bien le faire moi-même
- ☐ C'est ma famille, mon enfant : je veux assumer moi-même mes responsabilités
- ☐ Ce n'est que si je le fais moi-même que je sais que le résultat sera parfait
- ☐ C'est mon devoir, en tant que bon parent, de le faire moi-même
- ☐ les autres s'attendent à ce que je le fasse
- ☐ on « en paie le prix » quand on perturbe la routine de l'enfant
- ☐ mon enfant n'aime pas ça
- ☐ Je cherche encore moi-même la bonne approche, il est trop tôt pour confier cette tâche à quelqu'un d'autre
- ☐ Je veux que cela se passe à ma façon J'ai eu une mauvaise expérience
- ☐ ...

Exercice 12b : Transfert de prise en charge – Incitations

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">☐ C'est nécessaire, ça devient trop lourd☐ Je veux éviter que mon enfant devienne trop dépendant de moi☐ Je veux tirer parti de l'expérience des autres☐ Cela me rassure de savoir qu'il existe une solution au cas où je serais malade☐ du calme et du temps pour moi/nous☐ Je veux donner à quelqu'un d'autre l'occasion de s'occuper de mon enfant☐ les témoignages et les expériences positives d'autres parents☐ Prendre du temps pour les autres enfants
C'est ainsi que j'apprends à lâcher prise☐ avec mon enfant☐ C'est un moyen d'élargir l'univers de mon enfant☐ Les autres ont un regard neuf et abordent les choses différemment☐ mon enfant apprécie cela☐ Je confie à quelqu'un d'autre ce que je n'aime pas faire moi-même, car cette☐ personne s'en sort mieux☐ C'est bon pour l'autonomie de mon enfant C'est très☐ difficile et je préfère demander de l'aide à temps Les gens☐ se proposent, ils sont ravis de le faire pour nous☐ J'en tire des enseignements | <ul style="list-style-type: none">☐ J'en ai de bonnes expériences☐ C'est agréable pour nous/moi de pouvoir faire autre chose pour une fois☐ les autres prennent mieux conscience de ce que cela implique, ce qui renforce leur compréhension☐ Cela permet de rompre la routine☐ il y a des gens en qui j'ai vraiment confiance☐ Je n'ai pas l'impression d'être un fardeau pour qui que ce soit : si ça ne leur convient pas, ils n'hésitent pas à le dire☐ C'est gratuit quand on est en famille☐ je trouve important de partager la prise en charge de la famille avec d'autres☐ les professionnels sont là pour intervenir, tant pour les tâches ménagères que pour une partie des soins☐ l'autre y prend plaisir, le fait volontiers un changement d'environnement stimule☐ l'enfant☐ Je me construis petit à petit un réseau de personnes en qui j'ai confiance☐ ... |
|--|--|

Exercice 13 : Que pouvez-vous transmettre ?	Vos idées concrètes
ce que les autres sont prêts à faire	
ce à quoi je souhaite consacrer moins de temps	
ce qui peut être mieux fait par quelqu'un d'autre	
ce pour quoi je suis prêt à payer	
ce que les autres aiment faire	
ce qui peut facilement être fait par quelqu'un d'autre	
ce que les autres doivent aussi apprendre	
ce dont je peux moi-même me libérer	
ce qui me pompe mon énergie	
ce que je n'aime pas faire moi-même	
ce qui fait plaisir à l'enfant	
ce qui fait plaisir à moi	
mes propres motivations (voir la fiche à transmettre)	

Exercice 14 : Que souhaitez-vous transmettre ? – liste de tâches.

☐	laver ou habiller l'enfant	☐	cuisiner
☐	Coucher l'enfant	☐	repassage
☐	Changer la couche ou l'accompagner aux toilettes	☐	plier le linge
☐	donner à manger à l'enfant	☐	faire le ménage
☐	lire à voix haute	☐	faire les courses
☐	jouer	☐	faire des petits travaux à la maison
☐	se promener/faire du vélo avec un enfant	☐	jardiner
☐	transporter l'enfant	☐	rechercher des aides possibles

Exercice 15 : Ma ligne directrice

Pour moi personnellement

Comment est-ce que je veux vivre ?
Qu'est-ce qui est important pour moi ?

Pour la famille

Quel genre de famille voulons-nous être ?
Quelles sont les valeurs qui nous unissent ?

Objectifs annuels

Qu'est-ce que j'aimerais faire ou réaliser cette année ?

Exercice 16 : Plus de temps !	Top 3 « Plus de temps » (A B C)
Travail rémunéré	
Tâches ménagères (y compris les petits travaux et l'administration)	
Soins aux enfants et éducation (y compris emmener l'enfant chez le médecin ou en thérapie)	
Soins personnels	
Sommeil et repos	
Formation	
Relations sociales	
Loisirs	
Déplacements	

Exercice 17 : Actions par domaine	Action réalisable et concrète
	 
	 
	 

Exercice 18 : Quels sont vos pièges ?

Se lancer

- ☐ Tu repousses sans cesse les tâches difficiles ou fastidieuses
- ☐ À chaque fois, le doute s'installe : comment s'y prendre au mieux pour aborder cette tâche ?
- ☐ Tu ne cesses d'ajouter des éléments à ta vieille liste de choses à faire, sans jamais en rayer
- ☐ Tu établis bien un planning, mais tu ne le respectes pas
- ☐ Trop souvent, tu te dis : « Je vais d'abord faire une petite recherche, réfléchir un peu, et ensuite je m'y mettrai vraiment »
- ☐ ...

Continuer

- ☐ Pendant que tu t'y mets, tu es sans cesse distrait par d'autres petites tâches
- ☐ Tu commences plein d'enthousiasme, mais tu t'arrêtes dès que tu en as marre
- ☐ Tu n'as pas la tête à ça, tu as du mal à te concentrer, ça n'avance pas
- ☐ Souvent, tu ne mènes pas une tâche à son terme : il reste toujours un petit détail à régler ou tu ne ranges pas derrière toi
- ☐ Tu as besoin d'une date butoir pour travailler efficacement
- ☐ ...

S'arrêter

- ☐ Tu n'arrêtes pas de t'acharner pour vraiment tout finir
- ☐ Tu vis la perfection dans tout ce que tu fais
- ☐ Tu y passes souvent plus de temps que prévu
- ☐ Il t'est difficile de mettre un point final à quelque chose et de lâcher prise
- ☐ C'est fini... mais tu vas quand même encore...
- ☐ ...

Exercice 19 (pour les perfectionnistes) : le principe 20/80 en pratique

Qu'est-ce qui est si important pour toi que cela doive être parfait et que tu sois prêt à y consacrer jusqu'à quatre fois plus de temps ?

Dans quels domaines 80 % suffisent-ils et utilisez-vous le temps ainsi gagné pour d'autres activités utiles ou agréables ?

Exercice 20 : Vos points forts – selon les autres

Réalisez cet exercice avec deux personnes qui vous connaissent bien. Demandez-leur de décrire vos points forts qui pourraient s'avérer utiles lors d'entretiens avec des professionnels de l'aide. Demandez-leur de donner des exemples concrets afin de mettre en évidence vos atouts (peut-être méconnus).

Personne 1.....(nom)

Personne 2.....(nom)

Exercice 21 : Vos points forts – selon vous

Cochez les affirmations qui vous correspondent. Vous pouvez en cocher autant que vous le souhaitez

- ☐ Je suis attentif(ve) aux détails concernant le développement de mon enfant
- ☐ J'ai une bonne vue d'ensemble de ce qui s'est passé et à quel moment (grâce à ma mémoire ou à mes notes) Je sais exactement ce que je veux
- ☐ Je suis ouvert(e) aux opinions des autres
- ☐ Je sais exprimer clairement mon opinion
- ☐ Je reste calme lorsqu'on dit quelque chose avec lequel je ne suis pas d'accord Je
- ☐ sais bien poser des questions pour en savoir plus
- ☐ Après une réunion, je me souviens assez précisément de ce qui a été dit (grâce à ma mémoire ou à mes notes)
- ☐ Pendant la réunion, je suis capable d'assimiler rapidement de nouvelles informations et de prendre une décision
- ☐ que j'assume pleinement Je parviens à bien me concentrer sur ce que disent les autres
- ☐ Je prends facilement en considération les idées des autres Je
- ☐ garde bien à l'esprit ce qui est vraiment important
- ☐ Je le dis quand je ne comprends pas quelque chose
- ☐ Je sais m'adapter à de nombreux types de personnes et de styles Je le dis quand quelque chose ne me
- ☐ convient pas
- ☐ Je suis capable de prendre une décision que j'assume pleinement, à condition de prendre suffisamment de temps pour peser les différentes possibilités
- ☐ J'ai un sens intuitif très développé (intuition) et j'ose m'y fier Je suis ouvert(e) aux
- ☐ nouvelles idées et au changement
- ☐ J'arrive facilement à exprimer mes sentiments et mes inquiétudes
- ☐ Je sais gérer les commentaires négatifs lorsque je décide de ne pas suivre un conseil
- ☐ Je sais transmettre de manière concise des informations sur mon enfant (oralement ou par écrit) Je reste
- ☐ poli(e) et respectueux(se) en toutes circonstances
- ☐ J'ai une grande capacité de
- ☐ persuasion Je sais bien montrer ma
- ☐ reconnaissance Je le dis quand je
- ☐ ne suis pas d'accord
- ☐ Je sais susciter l'enthousiasme chez les autres
- ☐ J'ai facilement confiance en les autres
- ☐
- ☐
- ☐