

# 1 SEMAINE = 168 HEURES

## COMMENT UTILISES-TU TON TEMPS?



### **[Étape 1] Prendre conscience des heures consacrées aux diverses sphères de vie dans une semaine (1re page)**

La durée d'une semaine étant de 168 heures, on fait le calcul d'heures utilisées et du nombre d'heures restantes (approximatif).

### **[Étape 2] Explorer les TRUCS pour bien utiliser le temps dans les 5 sphères ciblées (2e et 3e pages)**

Les codes QR et liens sont là pour approfondir sur les sujets abordés. Pas obligatoire de les consulter. L'outil en soi apporte du contenu pertinent. Certains ont besoin de comprendre comment les trucs vont avoir un effet sur eux pour y croire et se mettre en action.

Puisqu'on aborde « l'utilisation saine du temps », on parle beaucoup de saines habitudes de vie au travers des sphères, parce que l'adoption de comportements sains est le meilleur antidote au stress.

### **[Étape 3] Construire un plan d'action avec le jeune (4e page)**

Nous ne sommes pas dans de grands engagements. On veut surtout initier/introduire le jeune à adopter des habitudes, ou une seule première habitude qui va favoriser une utilisation saine de son temps.

### **[Étape 4] Suivi avec le jeune**

Faire des suivis réguliers avec le jeune et le motiver à se mettre en action.

Questionner le jeune sur les résultats de l'action (ex. : Différence au niveau du stress? Comment le voit-il? Réussit à mieux étudier? Réussit à mieux dormir?).

NOM/IDENTIFIANT ÉLÈVE : \_\_\_\_\_ M|F|N/A: \_\_\_\_\_

Temps en classe : \_\_\_\_\_

Sports et loisirs : \_\_\_\_\_

NIVEAU DE SCOLARITÉ : \_\_\_\_\_ ÂGE : \_\_\_\_\_

Études et travaux : \_\_\_\_\_

Repas et vie quotidienne : \_\_\_\_\_

Travail rémunéré : \_\_\_\_\_

Sommeil : \_\_\_\_\_

Déplacements et transports : \_\_\_\_\_

Gestion familiale : \_\_\_\_\_

DATE DE DÉBUT : \_\_\_\_\_

HEURES UTILISÉES : \_\_\_\_\_

HEURES RESTANTES : \_\_\_\_\_

INTÉRÊT DU JEUNE AU DÉPART	PLAN D'ACTION		
	SPHÈRE.S CHOISIE.S	OBJECTIF.S	COMMENT?
<input type="checkbox"/> Très intéressé.e <input type="checkbox"/> Assez intéressé.e <input type="checkbox"/> Pas très intéressé.e <input type="checkbox"/> Pas du tout intéressé.e			
DATES	NOTES D'ÉVOLUTION		AVANCEMENT OBJECTIF.S

IDENTIFICATION DE L'ÉLÈVE : \_\_\_\_\_

PAGE SUPPLÉMENTAIRE # \_\_\_\_\_

DATES	NOTES D'ÉVOLUTION	AVANCEMENT OBJECTIF.S

IDENTIFICATION DE L'ÉLÈVE : \_\_\_\_\_

PAGE SUPPLÉMENTAIRE # \_\_\_\_\_

DATES	NOTES D'ÉVOLUTION	AVANCEMENT OBJECTIF.S