

# 1 SEMAINE = 168 HEURES COMMENT UTILISES-TU TON TEMPS?

## TEMPS EN CLASSE

Les heures consacrées aux cours et aux laboratoires.

## ÉTUDES ET TRAVAUX

Les heures consacrées aux devoirs, à l'étude, aux travaux, aux rencontres d'équipe, etc.

## TRAVAIL RÉMUNÉRÉ

Les heures consacrées à un travail rémunéré.

## DÉPLACEMENTS ET TRANSPORTS

Les heures consacrées aux déplacements (école, activités, emploi, etc.)

## SPORTS ET LOISIRS

Les heures consacrées aux sports, loisirs et activités sociales.

## REPAS ET VIE QUOTIDIENNE

Les heures consacrées aux repas, aux courses, aux soins personnels, aux tâches ménagères et d'entretien.

## SOMMEIL

Les heures consacrées à dormir (incluant les siestes).

## GESTION FAMILIALE

Les heures consacrées aux enfants/personnes à charge.

168  
HEURES

-

=

TOTAL  
D'HEURES  
UTILISÉES

TOTAL  
D'HEURES  
RESTANTES

# ÉTUDES & TRAVAUX

**Bien gérer ton temps d'études et de travaux, c'est aussi t'aider à diminuer ton niveau de stress!**

Les **TRUCS** Études et travaux :

Tu souhaites être plus efficace?

- Ton agenda sera ton meilleur ami car c'est stressant d'apprendre qu'il te reste 2 jours pour réviser ton examen du Ministère
- Fais une liste de tes travaux et devoirs à faire et classe-les en ordre de priorités
- Divise un gros travail en petites parties, car c'est moins décourageant

Surtout, apprends à composer avec le temps plutôt que de t'en faire un ennemi.

Utilise la technique Pomodoro! <sup>1</sup> [\[Cégep de Rivière-du-Loup\]](#)

Étudier, ce n'est pas forcément ce qu'il y a de plus passionnant.

Voici les trucs pour tous d'Academos et d'Alloprof qui t'aideront à maximiser tes séances d'études :

<sup>2</sup> [\[Academos\]](#)

<sup>3</sup> [\[Alloprof\]](#)



# TRAVAIL RÉMUNÉRÉ

**Le travail te permet de te développer sur le plan scolaire, personnel et professionnel!**

Les **TRUCS** Conciliation études-travail :

Concilie études et travail afin de garder le cap et de bien gérer ton stress!

- Avec ton employeur, parle de tes besoins concernant ton horaire de travail
- Demande-lui à l'avance de réduire tes heures pour les périodes d'examens
- Tu as le droit de dire « non » si tes besoins communiqués ne sont pas respectés

Tu travailles plus de 15 heures par semaine? Maintiens un nombre d'heures qui te permet de garder l'équilibre avec toutes les autres sphères de ta vie.

Surtout, reste attentif à comment tu te sens et discutes-en avec ton employeur. Surcharge de travail, baisse de moral, augmentation d'anxiété, ce sont de beaux motifs de discussion!

<sup>4</sup> [\[Je choisis mon employeur\]](#)



**« ARRÊTE-TOI.  
PRENDS 5 GRANDES  
RESPIRATIONS. »**

## REPAS

**Manger procure du plaisir ET de l'énergie, profite-en! Savoure ton délicieux spaghetti aux boulettes!**

Les **TRUCS** Repas :

- Mange à des heures régulières et prends des collations quand tu sens que tu as faim
- Prends un bon déjeuner (ton repas prioritaire pour passer une belle journée)
- Garde de l'eau accessible en tout temps (traîne ta gourde, remplis-toi un pichet à la maison)
- Prends le temps de manger et d'apprécier ce que tu manges
- Dès la fin de l'après-midi, cesse tout ce qui contient de la caféine (thé, chocolat, boissons gazeuses et énergisantes)

5.



<sup>5</sup> [\[Nutritionniste urbain\]](#) ↗

## SOMMEIL

**Le sommeil est un grand allié pour ta réussite! Tu ne tombes pas vite dans les bras de Morphée? Le manque de sommeil peut être néfaste pour ton bien-être physique, mental et social.**

Les **TRUCS** Sommeil :

- Sépare-toi de ton cellulaire 1 heure avant d'aller au lit (Ayoye, pas facile...)
- Fais une activité relaxante en fin de soirée (lis, écris, dessine, écoute de la musique douce, discute, etc.)
- Le soir, mets ton cellulaire en mode « Night Shift » (réduction de la lumière bleue)
- Essaie de te coucher et de te lever aux mêmes heures (ton cerveau va se créer une routine d'endormissement)
- Évite de faire la grasse matinée pour récupérer (ça va affecter ta routine)
- Tes paupières sont lourdes? Ta concentration diminue? Tu bailles beaucoup? Écoute ton corps et « Au dodo! »

6.



<sup>6</sup> [\[Fondation sommeil\]](#) ↗

**Pas besoin d'être sportif pour être actif! Le fait de bouger va permettre à ton corps de sécréter des endorphines, un antistress nature!**

Les **TRUCS** Sports et loisirs :

- Prévois et consacre du temps dans ta semaine pour « chiller »! (chante, profite du grand air, écoute de la musique, écris, lis, marche, dessine, respire, médite, ris de bon cœur)
- Prends une pause de ton écran de temps en temps : <sup>7</sup>[\[Pause ton écran\]](#) ↗
- Découvre de nouvelles contrées près de chez toi! : <sup>8</sup>[\[Tourisme Côte-Nord\]](#) ↗ <sup>9</sup>[\[Sentiers de la Côte\]](#) ↗
- Pratique ton sport favori
- Concentre-toi sur les capacités de ton corps, plutôt que sur son apparence <sup>10</sup>[\[CepsuM Montréal\]](#) ↗

7.



8.



9.



10.



**« LÂCHER PRISE,  
C'EST AUSSI ÊTRE  
EN CONTRÔLE. »**

# PLAN D'ACTION PERSONNEL

168  
HEURES

-

=

TOTAL  
D'HEURES  
UTILISÉES

TOTAL  
D'HEURES  
RESTANTES

**TU CONNAIS MAINTENANT L'UTILISATION DE TON TEMPS DANS UNE SEMAINE!  
Cet outil sera ton meilleur ami pour réduire ton niveau de stress.**

## « JE VEUX RÉTABLIR MON ÉQUILIBRE... »

Peu importe ton résultat, TU as le pouvoir sur TON temps. Si tu avais à rétablir un équilibre, sur quelle(s) sphère(s) de ton temps travaillerais-tu? Comment?

### SPHÈRE(S)

(Ex. : Sommeil)

### OBJECTIF(S)

(Ex. : À partir de maintenant, 1h avant de me coucher, je mets de côté mon cellulaire.)

### COMMENT M'Y PRENDRE :

Motive-toi par des moyens réalistes! Commence par un et tu verras comment les choses s'améliorent autour de toi.

### COMMENT

(Ex. : À partir de maintenant, je programme une alarme 1h avant de me coucher pour remplacer mon cellulaire par un bon livre.)

**« TU TE SENS  
STRESSÉ.E? TU  
ES NORMAL.E! »**

Rendue possible par :



Une initiative de :

