



L'audit d'une semaine

Le rôle tenu ; être occupé et avancer vers ce qui compte

À utiliser avec la leçon du guide

Une semaine d'observation, quelques minutes par jour.

1 L'outil en bref

Une journée peut être remplie sans vous donner le sentiment d'avancer vers ce qui compte. Je vous propose d'observer où va votre temps, et ce que les activités vous apportent ou vous demandent.

Cette observation inclut les tâches nécessaires, les relations, le repos et vos activités choisies. Leur valeur ne se réduit pas à un résultat visible. Elle peut révéler une charge réelle, un rôle devenu envahissant ou un manque d'espace pour un besoin important.

2 Comment l'utiliser

- Chaque soir, estimez les heures par grands blocs : activité ou études, vie quotidienne, liens et proches, temps pour vous, repos.
- Comptez chaque période une seule fois, dans la catégorie qui vous paraît la plus pertinente. Adaptez les intitulés si besoin.
- Notez un moment qui a compté pour vous et, si vous le souhaitez, ce qui vous a manqué. Un moment de repos peut compter.
- En fin de semaine, regardez ce qui prend de la place et ce qui en manque. Repérez un ajustement possible ou un besoin de soutien.

3 Les points d'attention

- Tout remplir de mémoire à la fin : notez au fil des jours, même approximativement.
- Mesurer votre valeur à votre productivité : cette fiche observe votre vécu, pas votre performance.
- Comparer votre semaine à un idéal inaccessible ou ignorer les obligations réelles.

Un pas de côté

Qu'est-ce qui manque surtout : du temps, de l'énergie, du soutien, ou une place donnée à ce qui compte pour moi ?



Votre espace d'exploration

L'audit d'une semaine

Heures approximatives, sans compter deux fois le même temps. Adaptez les catégories à votre vie.

Jour	Activité / études	Vie quotidienne	Liens / proches	Temps pour moi	Repos
Lun.					
Mar.					
Mer.					
Jeu.					
Ven.					
Sam.					
Dim.					

Jour	Un moment qui a compté / ce qui m'a manqué
Lun.	
Mar.	
Mer.	
Jeu.	
Ven.	
Sam.	
Dim.	

Ce qui prend de la place, ce qui en manque, et un ajustement ou soutien possible :
