

Exercice 11: Clarifier les temps confondus

Rappel

Traditionnellement, les psychologues travaillent la notion de temps selon les trois composantes suivantes ;

- ✓ Le temps pour soi,
- ✓ Le temps pour la famille,
- ✓ Le temps pour le travail.

Aujourd'hui, il pourrait être pertinent de *rajouter le temps social* incluant le temps amical et le temps sur les réseaux sociaux.

Objectif: Clarifier pour sortir de la confusion.

- Clarifier les différents temps : social, travail, familial et pour soi souvent confondus.
- Réfléchir sur la manière dont on investit, consacre et prend du temps dans les domaines de vie.
- Identifier, là encore, les points de déséquilibre, et ce qui vient « pomper » notre énergie.

Exercice en 2 temps.

Temps 1 : lister pour évaluer le coût d'énergie.

Dans les cases du tableau ci-après, remplissez les activités que vous faites, et le temps approximatif quotidien que vous étalez sur une semaine consacré à chacun de ses temps/domaines.

Ensuite, ou en parallèle, ajoutez à côté des activités, le critère de coût énergétique;

Est ce que cela me Ressource **(R)**, est Energivore **(E)**, ou se compense **(C)**.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

Prise de note :

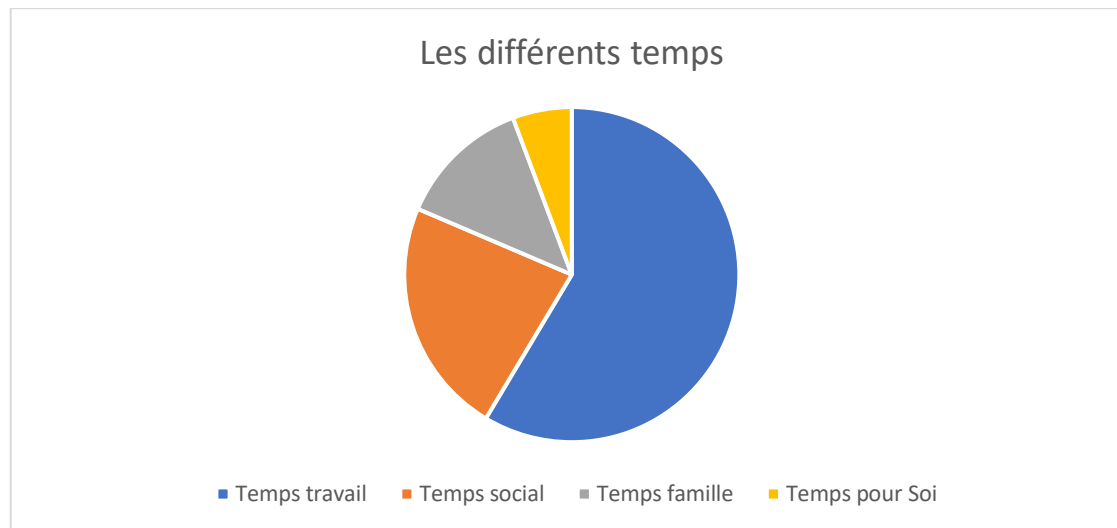
Le temps pour Soi et qu'avec soi	Le temps famille	Le temps social	Le temps travail
Ex; Piscine (R) (...) Yoga (R) (...) Sophrologie (R) (...) Macramé (R) (...) Lire (R) (...)	Faire les devoirs (C) (...) Jouer avec les enfants (R) (...) Préparer les repas (C) (...) Faire les courses une semaine sur deux (C) (...) Faire la moitié du ménage (C) (...) Faire la liste de course (E) (...) Partage avec le(la)conjoint(e) (R) (...)	Amis; -Sacha (R) (rire et légèreté) -Rebecca (R) (profondeur) -Jean (R) (échange équitable) Distance avec Amandine Réseau sociaux; – Facebook – Tweeter	Travail: -telle tache (R) Telle tache (E) (je dois travailler après le couché des enfants) Le salaire (R)

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

Prise de note :

Temps 2 : en faire un fromage !

A partir de votre liste, réalisez un camembert en reportant vos quatre temps, et votre perception de la proportion de temps consacré à chacun d'eux.



Maintenant, à partir de ce camembert, notez simplement ;

a. ressenti ;

Qu'est-ce que je ressens face à ces constats ?

b. Prises de conscience ;

Est-ce que ces constats me font prendre conscience de phénomènes que je ne voyais

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant](#), éd Le Souffle d'Or.

Prise de note :

pas avant ? Est-ce que cela est corrélé avec mon ressenti ou mon intuition ?

c. Les croyances ;

Il y a-t-il des croyances qui surgissent pour justifier ou donner corps à ma manière de vivre ces temps ?