

EXERCICE 13.5 : Planifiez vos prochaines activités

Avant de remplir le tableau de la page suivante, notez ci-dessous plusieurs activités que vous voulez planifier pour chaque jour. Il peut vous être utile de relire la feuille d'exercice 13.4 (p. 244), et tout particulièrement vos réponses aux questions 3, 6, et 8. Nous vous invitons à essayer de trouver plusieurs activités pour chacune des catégories ci-dessous, et à les répartir sur l'ensemble de la semaine.

■ **Activités agréables :**

.....
.....
.....
.....

■ **Activités où je fais quelque chose de concret :**

.....
.....
.....
.....

■ **Ce que je peux faire pour m'attaquer aux choses que j'ai évité de faire jusqu'à présent :**

.....
.....
.....
.....

■ **Activités en accord avec mes valeurs :**

.....
.....
.....
.....

Certaines activités peuvent correspondre à plusieurs catégories. Par exemple, la marche ou le sport peuvent être agréables pour une personne, représenter un accomplissement pour une autre, et satisfaire chez une troisième la valeur « activité saine ». Et si vous avez évité les activités sportives depuis un certain temps, cela peut même rentrer dans la catégorie de ce que vous avez évité de faire jusqu'à présent. Classez vos occupations dans la catégorie qui convient le mieux pour vous. Ce qui compte est que vous planifiez des activités de chaque catégorie tout au long de la semaine.

LE PLANNING D'ACTIVITÉS

- En vous référant à ce que vous avez écrit à la page précédente planifiez une partie de vos activités à l'aide du planning suivant. Notez les jours de la semaine et les heures auxquels vous planifiez de pratiquer ces activités. Si une occupation plus agréable ou plus importante se présente de façon inopinée, n'hésitez pas à remplacer celle que vous aviez prévue. Pensez juste à la rayer du créneau horaire concerné et à noter à la place ce que vous avez réellement fait. Dans chaque créneau horaire pour lequel vous avez prévu une activité, notez :
 (1) l'activité, (2) l'évaluation de l'intensité de votre émotion perturbatrice (de 0 à 100).

L'émotion que j'évalue :

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6-7 H							
7-8 H							
8-9 H							
9-10 H							
10-11 H							
11-12 H							
12-13 H							

13-14 H											
14-15 H											
15-16 H											
16-17 H											
17-18 H											
18-19 H											
19-20 H											
20-21 H											
21-22 H											
22-23 H											
23 H — MINUIT											
MINUIT — 1 H											