

Votre **style** de **vie** tient-il compte de vos priorités ?

S'adapter à la vie universitaire sans se perdre de vue peut constituer un défi de taille. La vie d'étudiant comporte de nombreux changements tels que : quitter le milieu familial, avoir à créer un nouveau réseau d'amis, faire face à des normes scolaires plus exigeantes, etc. Ces changements nécessitent différentes adaptations et peuvent engendrer un certain stress.

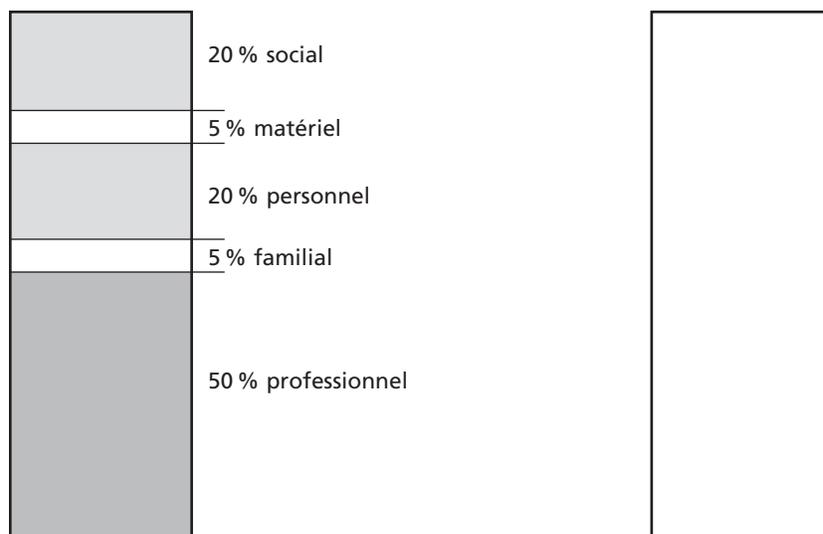
Dans le tourbillon du début de session, plusieurs étudiants se font piéger dans un style de vie qui est parfois bien loin de ce qu'ils désirent vraiment. Pour respecter un rythme de vie qui nous convienne et être en accord avec nos priorités, il faut d'abord nous connaître. Voici un exercice qui pourra vous aider à faire le point et à reprendre contact avec vos valeurs.

❖ 1 Dans un premier temps il s'agit de classer selon vos priorités les cinq secteurs suivants :

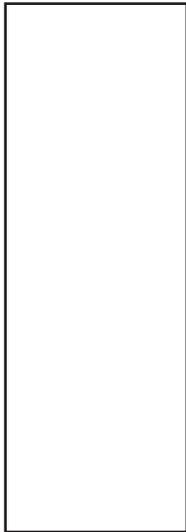
- ___ Personnel (santé, détente, repas, loisirs, activité physique, etc.)
- ___ Familial (relations avec les parents, frères et sœurs et/ou conjoint et enfants)
- ___ Social (relations avec les amis, activités sociales, sports d'équipe) professionnel (vos études)
- ___ Professionnel (vos études)
- ___ Matériel (travail rémunéré non relié au domaine d'études, tâches ménagères, achats, préparation des repas, etc.)

❖ 2 Deuxièmement, vous devez attribuer un pourcentage selon l'importance que vous accordez à chaque secteur. La somme des cinq pourcentages doit totaliser 100 %. Insérez les pourcentages comme dans l'exemple.

Exemple



- ❖ 3 Remémorez-vous les dernières semaines et notez combien de temps vous avez réellement consacré à chacun des secteurs. Redistribuez les pourcentages dans ce nouveau rectangle.



❖ Interprétation des résultats

Comparez les données des deux rectangles et questionnez-vous sur vos résultats. Est-ce que le temps réel consacré à un secteur (étape 3) correspond à votre idéal (étape 2)? Y-a-t-il des chiffres qui vous étonnent? Prenez-vous conscience de certains déséquilibres?

Plus les données des deux rectangles se ressemblent, plus vous êtes en accord avec vos propres valeurs et priorités dans la vie. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse ni de distribution idéale : tout est une question de cohérence entre ce que vous faites et ce que vous priorisez. Plus ces deux facettes se ressemblent, plus vous éprouvez de satisfaction.

* D'ici un mois, arrêtez-vous encore une fois et évaluez combien de temps vous avez consacré à chaque secteur durant la semaine précédente. Cet exercice pourra vous servir à l'occasion pour refaire le point.