



Inspirer, écrire, accompagner pour impacter et transformer des vies



CAHIER D'EXERCICE

DEFINIR SES PRIORITES ET TROUVER L'EQUILIBRE QUI ME CORRESPOND

Un outil pratique pour sortir du pilotage automatique, voir clair dans tes 24 heures, définir tes vraies priorités et commencer à construire un équilibre de vie plus aligné avec ta foi, tes valeurs et ta famille.

© Novembre 2025 – Eunice Amichia, Atheliam.

Ce cahier d'exercices est réservé à un usage personnel ou dans le cadre d'un accompagnement proposé par Atheliam.



Partie 1 : JE FAIS LE POINT SUR

L'UTILISATION DE MON TEMPS

INTRODUCTION & MODE D'EMPLOI

JE REPRENDS LE CONTRÔLE DE MON TEMPS

Ce carnet (que tu peux imprimer) est là pour t'aider à voir clair dans l'usage que tu fais de ton temps.

L'objectif n'est pas de te juger ou te culpabiliser, mais de regarder la réalité en face, avec honnêteté.

Grâce à ces pages préparées, tu vas :

- identifier ce qui remplit vraiment tes journées,
- distinguer ce qui est urgent de ce qui est vraiment important,
- repérer ce qui te vole ton temps,
- commencer à ouvrir de la place pour ce qui compte réellement pour toi.

Règle de base : *Écris ce que tu fais vraiment, pas ce que tu "devrais" faire.*

Prends un moment au calme, avec un stylo (et si tu le souhaites, ta Bible et un carnet de prière).

Ce que tu vas découvrir ici est pour toi, une première étape pour commencer déjà à apporter des changements dans ta vie avec l'aide de Dieu.

Date de ce diagnostic :

..... / /



LES 4 CATÉGORIES D'ACTIVITES DE MON TEMPS

1) JE CLASSE MES ACTIVITÉS

Consigne générale :

Dans les espaces ci-dessous, note des activités concrètes de ta vie de tous les jours.

Ne cherche pas la perfection, juste ce qui se passe réellement.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.



2) MES 24 HEURES – UNE JOURNEE TYPE

Consigne :

Choisis une journée de semaine type (hors vacances, hors jour exceptionnel).

1. Note l'heure de ton temps de repos (sommeil) : Ex : 23h30-05h30
2. Découpe ta journée en blocs d'1 heure ou plus selon la durée de l'activité [Ex : **08h30-12h00**]
3. Pour chaque bloc, écris ce que tu fais en général. [Ex : 08h30-12h00 - **Travail**]
4. Indique entre parenthèses à quelle colonne cela correspond (1, 2, 3 ou 4).
[Ex : 08h30-12h00 – Travail - 1]

Heure – Activité – Colonne (1 / 2 / 3 / 4)

Heure ou Tranche Horaire	Qu'est-ce que je fais pendant ce temps ?	Colonne (1,2,3 ou 4)



Suite (répartition des heures)

Heure ou Tranche Horaire	Qu'est-ce que je fais pendant ce temps ?	Colonne (1,2,3 ou 4)

(Adapte les heures si ton rythme est différent.)

Total des heures par jour :

- Colonne 1 – Urgent & important : h
- Colonne 2 – Important mais pas urgent : h
- Colonne 3 – Urgent en apparence, peu important : h
- Colonne 4 – Ni urgent, ni important : h



3) QUE ME RÉVÈLE L'UTILISATION DE MON TEMPS ?

Consigne :

Réponds honnêtement aux questions suivantes.

Ce n'est pas un examen, c'est une prise de conscience.

1. Dans quelle colonne je passe le plus de temps aujourd'hui ? Pourquoi, selon moi ?

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

2. Qu'est-ce qui me choque, me surprend ou me dérange dans ce que je viens de voir ?

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

3. Quelles sont les 2 ou 3 choses vraiment importantes (colonne 2) que je néglige clairement aujourd'hui ?

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



.....
.....

4. Si je continue à gérer mon temps de la même façon, à quoi pourrait ressembler ma vie dans 1 an ? Et dans 5 ans ?

(Dans ma relation avec Dieu, ma santé, ma famille, mes projets...)

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

5. Quelle est la première petite décision concrète que je veux prendre à partir d'aujourd'hui ?

(Exemples : limiter mon temps sur les réseaux, bloquer un temps avec un enfant, éteindre mon téléphone à une certaine heure, etc.)

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



Partie 2 : MES MOTIVATIONS PROFONDES & MES OBJECTIFS D'ÉQUILIBRE

1) POURQUOI JE VEUX TROUVER UN MEILLEUR ÉQUILIBRE ?

Avant de poser des objectifs, tu as besoin de clarifier **pourquoi** tu veux changer. Plus tes motivations sont claires, plus tu auras de force pour tenir dans le temps. Réponds aux questions ci-dessous avec sincérité.

1. C'est quoi, pour moi, le "bon équilibre"?

(À quoi ressemblerait une journée ou une semaine équilibrée pour moi

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

2. Pourquoi c'est si important pour moi de trouver cet équilibre ?

(Qu'est-ce que ça touche ? Ma santé, ma foi, ma famille, mon futur, ma paix intérieure...)

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



3. Qu'est-ce que je gagne si je trouve cet équilibre ?

(En énergie, en paix, en qualité de relation, en clarté, en joie...)

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

4. Qu'est-ce que je risque si je ne change rien ?

(Dans 1 an ? Dans 5 ans ?)

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

5. Pour moi, être "équilibré(e)", ce serait surtout... (Complète la phrase :)

"Pour moi, être équilibré(e), ce serait..."

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



2) MES OBJECTIFS CONCRETS

Un bon objectif est :

- clair
- simple
- réaliste
- mesurable (je peux dire : je l'ai fait / je ne l'ai pas fait)

Mieux vaut **2 ou 3 petits objectifs tenables** qu'une longue liste de choses impossibles à tenir et qui crée un sentiment d'échec.

Objectif n°1 – Pour ma relation avec Dieu / ma vie intérieure

- Ce que je veux mettre en place :
.....
.....
- Fréquence (ex. : tous les matins, 3 fois par semaine, le soir avant de dormir...)
:
.....
- À partir de quand :
.....
- Comment je saurai que je l'ai respecté cette semaine ?
.....
.....

Objectif n°2 – Pour ma famille / mes relations clés

(Ex. : temps avec le conjoint, temps individuel avec chaque enfant, repas sans écrans, moments de qualité...)

- Ce que je veux mettre en place :
.....
.....
- Fréquence :
.....



- À partir de quand :
.....
- Comment je saurai que je l'ai respecté cette semaine ?
.....
.....

Objectif n°3 – Pour mes projets de cœur (colonne 2)

(Ex. : écrire, lancer un projet, me former, faire du sport, lire, servir quelque part...)

- Ce que je veux mettre en place :
.....
.....
- Fréquence :
.....
- À partir de quand :
.....
- Comment je saurai que j'ai avancé :
.....
.....



3) MON ENGAGEMENT

JE M'ENGAGE

Ce que tu écris ici n'est pas un vœu pieux.

C'est un engagement envers toi-même, et, si tu le souhaites, devant Dieu.

Tu auras des jours faciles, des jours difficiles.

Mais chaque fois que tu tombes, tu peux **te relever** et revenir à cet engagement.

À partir d'aujourd'hui, je choisis de :

1. Réduire / éliminer ces choses qui me volent du temps : (Précise ces choses)

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

2. Protéger ces temps importants dans ma semaine
(avec Dieu, moi-même, ma famille) : (précises ces temps)

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

Ma phrase qui me rappelle pourquoi je fais tout ça (Choisis une phrase à toi)

:

(Par exemple Exemples :

“Je choisis ce qui compte vraiment.”

“Mon temps doit refléter mes vraies priorités.”

“Ma relation avec Dieu et ma famille est précieuse à mes yeux”

“Mon temps est trop précieux pour être dépensé inutilement.”

.....
.....



Une personne à qui je vais partager mes objectifs pour m'aider à rester fidèle

:

Nom :

Lien (ami(e), conjoint, mentor, coach...) :

Comment je vais lui en parler et à quelle fréquence ?

.....

.....

Signature : **Date :** / /



4) SUIVI SUR 4 SEMAINES

- JE FAIS LE POINT SUR 4 SEMAINES

À la fin de chaque semaine, prends quelques minutes pour remplir ce tableau.

Le but n'est pas d'être parfait(e), mais de **voir ta progression** et d'ajuster.

Semaine 1	Suivi hebdomadaire
Mon objectif principal de la semaine
Ce que j'ai réussi
Ce qui a été difficile
Ce que je prévois d'ajuster / améliorer pour la semaine suivante



Semaine 2	Suivi hebdomadaire
Mon objectif principal de la semaine
Ce que j'ai réussi
Ce qui a été difficile
Ce que je prévois d'ajuster / améliorer pour la semaine suivante



Semaine 3	Suivi hebdomadaire
Mon objectif principal de la semaine
Ce que j'ai réussi
Ce qui a été difficile
Ce que je prévois d'ajuster / améliorer pour la semaine suivante



Semaine 4	Suivi hebdomadaire
Mon objectif principal de la semaine
Ce que j'ai réussi
Ce qui a été difficile
Ce que je prévois d'ajuster / améliorer pour la semaine suivante

 **Commentaires sur les quatre semaines :**

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



5) MA VISION DANS LE TEMPS

MA VISION : DANS 30 JOURS, 6 MOIS, 12 MOIS ET 5 ANS

Ce que tu mets en place aujourd'hui va porter du fruit **dans le temps**.

Cette page t'aide à te projeter et à voir où ces changements peuvent t'emmenner si tu persévères.

Dans 30 jours...

✚ Si je reste fidèle aux petits changements que j'ai décidés,

à quoi j'aimerais que ressemble ma vie dans 30 jours ?

(Énergie, organisation, paix intérieure...)

.....

.....

.....

.....

✚ Qu'est-ce que j'aimerais déjà avoir commencé ou arrêté ?

.....

.....

.....

.....



Dans 6 mois...

- Si je continue sur cette lancée, comment j'aimerais que soient :

✚ Ma relation avec Dieu :

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

✚ Ma relation avec ma famille (conjoint, enfants) :

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

✚ Ma relation avec moi-même (fatigue, paix, stress) :

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

✚ Quels changements concrets j'aimerais voir dans mon quotidien ?

.....
.....



.....
.....

Dans 12 mois...

- Dans 1 an, si je reste fidèle à mes priorités, qu'est-ce que j'aimerais pouvoir dire de ma vie ?
- + “Je suis reconnaissant(e) parce que maintenant...”

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

- + Quels projets importants (colonne 2) j'aimerais avoir avancé ou terminé ?

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

Dans 5 ans...

- Si je continue à faire des choix alignés avec mes valeurs et mes priorités, à quoi j'aimerais que ressemble ma vie dans 5 ans ?
- + Ma vie de famille :

.....
.....



.....

.....

✚ Ma vie spirituelle :

.....

.....

.....

.....

✚ Mon travail / mes projets :

.....

.....

.....

.....

✚ Quand je pense à cette version de moi dans 5 ans,

quels mots me viennent à l'esprit ?

(Ex. : paix, stabilité, joie, liberté, impact...)

.....

.....

.....

.....



+ Ma phrase de vision :

“En avançant pas à pas, j’aimerais devenir une personne qui...”

.....

.....

.....

.....



MOT DE FIN

Félicitations 🎉

Si tu es arrivé(e) jusqu'ici, prends un moment pour respirer et réaliser ce que tu viens de faire.

Tu as pris le temps :

- de regarder ta vie en face,
- de repérer ce qui t'épuise et ce qui te fait du bien,
- de formuler tes vraies motivations,
- de poser des objectifs concrets,
- et de dessiner une vision pour les prochains mois et les prochaines années.

Ce cahier n'est pas une fin en soi.

C'est un point de départ.

Tu ne feras pas tout parfaitement.

Il y aura des semaines où tu seras fier / fière de toi,
et d'autres où tu auras l'impression de régresser.

Ce qui compte, ce n'est pas la perfection, c'est la direction.

Reviens à ces pages régulièrement.

Relis tes réponses, ajuste tes objectifs, mets à jour ta vision.

Laisse Dieu t'éclairer, te reprendre, t'encourager.

Ton temps est précieux.

Ta vie est précieuse.

Ta famille, ta relation avec Dieu, tes projets de cœur méritent que tu les protèges
dans ton agenda.

Avec toi pour bâtir,


Eunice A.




Envie d'aller plus loin ?

Tu n'es pas obligé(e) de faire ce cheminement seul(e).

Si tu as envie d'être accompagné(e) pour mettre en place ces changements pas à pas, tu peux :

 me contacter : ***eunice@atheliam.fr***

 ou réserver un rendez-vous depuis le site :

<https://www.atheliam.fr/blogparentsbatisseursdedestinees> (section "Rendez-vous").

© Novembre 2025 – Eunice Amichia, Atheliam.

Ce cahier d'exercices est une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Il est réservé à un usage personnel ou dans le cadre d'un accompagnement proposé par Atheliam.

Toute reproduction, diffusion, modification ou exploitation commerciale, partielle ou totale, est interdite sans autorisation écrite préalable de l'auteur.

Merci de respecter ce travail afin de soutenir la création de nouvelles ressources. 