



**CONSULTANTS**  
Services psychologiques  
et psychosociaux

*En collaboration avec Bruno Bégin  
Conférencier professionnel*

## JOURNAL INTERNE

### GÉRER SON TEMPS

«Je n'ai pas le temps, je manque de temps, prendre le temps». Plusieurs de nos paroles ont un rapport avec le temps. Avez-vous quelque fois l'impression qu'il vous faudrait plus de 24 heures dans une journée ? Si oui, demandez-vous comment vous gérez votre temps.

Vous arrive-t-il d'avoir été occupé toute une journée et d'avoir l'impression de n'avoir rien fait ? Souvent cette situation se produit parce que les gens ne se disent pas en début de journée ce qui est très important à faire et ce qui l'est moins.

Ce qui guette la personne qui ne gère pas son temps c'est un sentiment d'insatisfaction à la fin de la journée.

Mentionnons ici des voleurs de temps : des rencontres annoncées et tenues à la dernière minute, des gens qui s'arrêtent «jaser» et qui ne partent pas, des demandes de travail pour hier, des téléphones personnels non nécessaires.

Que faire pour gérer le temps : mettre ses priorités et, dans certains cas, les faire connaître aux autres. Se fixer des objectifs c'est-à-dire ce que nous voulons dans notre vie. Établir une certaine routine sans en être esclave. Établir une liste des choses à faire autour des grands événements : Noël, les anniversaires, les fêtes de famille. Ainsi, vous aurez l'impression de contrôler le temps. En passant, plusieurs personnes ont demandé des journées de 36 heures, ils attendent toujours...

Les Consultants B.C.H.  
[www.consultantsbch.com](http://www.consultantsbch.com)

Bruno Bégin, Conférencier professionnel  
[www.brunobegin.com](http://www.brunobegin.com)

