

# Utilisez un journal de bord pour gérer votre temps

---

## Qu'est-ce que la gestion du temps ?

Il s'agit d'intentions qui servent à structurer ce qui est important pour vous. La gestion du temps ne consiste pas à travailler autant d'heures que possible dans une journée. La gestion du temps est un concept très personnel et l'« horaire optimal » varie d'une personne à l'autre.

## Qu'est-ce qu'un journal de bord ?

Il s'agit d'un journal des activités que vous faites au cours d'une journée, du moment où vous les faites et du temps que vous consacrez à chaque activité. L'objectif est d'être aussi précis que possible. Vous notez tout, de la participation à des conférences au brossage des dents, en passant par le temps passé sur votre téléphone !

Le mieux est de tenir un journal de bord pendant au moins une semaine. De cette façon, vous aurez une représentation précise de votre vie au quotidien – votre routine d'un jour à l'autre peut être très différente.

## Pourquoi tenir un journal de bord ?

La conscience de soi est un aspect clé de la réussite de la gestion de son temps, et un journal de bord peut vous aider à prendre conscience de la façon dont vous utilisez votre temps.

Une fois que vous avez terminé votre journal de bord, vous saurez reconnaître :

- les moments de la journée où vous êtes le plus productif
- les activités que vous pouvez regrouper
- les activités qui prennent le plus de temps
- les activités qui peuvent être réduites à la faveur d'autres activités

L'objectif est de mieux vous connaître et de vous servir de ces informations afin de prendre des décisions éclairées et ciblées. Par exemple, si vous remarquez que vous êtes efficace tôt le matin, vous pouvez planifier vos tâches les plus importantes à ce moment de la journée.

Après avoir tenu et analysé votre journal de bord, utilisé une matrice de priorité et amélioré vos techniques d'estimation de temps, vous serez prêt à créer un emploi du temps qui soit le plus efficace pour vous-même.

## Références

Vanderkam, L. (2010). *168 hours: You have more time than you think*. Portfolio.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution–Non-Commercial 4.0 International License. Teaching and Learning Services (2022), McGill [U](#)niversity.