

# | - Exercice préparatoire n°1 : Etablissez une LISTE de tout ce que vous faites pour la famille/la maison

## Quoi ?

Pour chaque tâche, notez sa nature et le temps que vous y avez passé.

*Téléphone pour inscrire mon fils au Centre aéré : 8 mn*

*Remplir dossier centre aéré pour vacances novembre : 11 mn*

*Courses alimentaires semaine : 49 mn*

*Réparation bras poupée : 7 mn*

*Conduite fille à l'école : 16 mn*

*Ecriture annonce pour trouver femme de ménage : 7 mn*

*Remplir dossier médical enfant : 15 mn*

## Quand ?

Faites-le pendant une semaine au moins (dix jours, c'est encore mieux)  
Plus vous le faites assidument, plus vous aurez de matière à exploiter.

Vous pouvez faire cette liste à la main, dans un carnet.

Si vous préférez l'ordinateur, voyez l'application TOGGL par exemple qui permet de classer vos tâches par rubriques et temps.

## Pour Quoi ?

Nous allons exploiter ensemble cette liste.

A la fin de la semaine, vous serez en mesure de commencer à pouvoir en analyser les informations.

Pour cela, je vous propose un tri en couleurs : vous prenez des crayons de couleurs ?  
C'est parti.



## ||- Exercice préparatoire n°1 (suite): donnez une couleur à ces tâches listées

- 1 Dans votre liste, surlignez en rouge ce que vous détestez faire.
- 2 Dans votre liste, surlignez en vert ce que vous aimez faire, ou que vous faites sans que cela vous pèse.
- 3 Dans cette liste, mettez une croix à côté des tâches qui ont provoqué des tensions et/ou des disputes avec votre conjoint, ou qui reviennent régulièrement lors de vos désaccords avec votre conjoint.



Quand vous avez fait cette deuxième partie d'exercice, vous êtes prête pour visionner la vidéo : « voir ».

A tout de suite !

