

L'équilibre entre la détente et les responsabilités

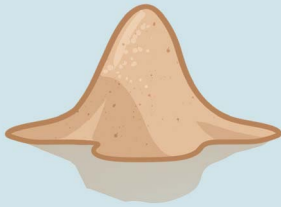
Pourquoi est-ce mieux d'assumer tes responsabilités avant de te détendre ?
Cette fiche de réflexion va t'aider à répondre à la question.



DÉTENTE



RESPONSABILITÉS

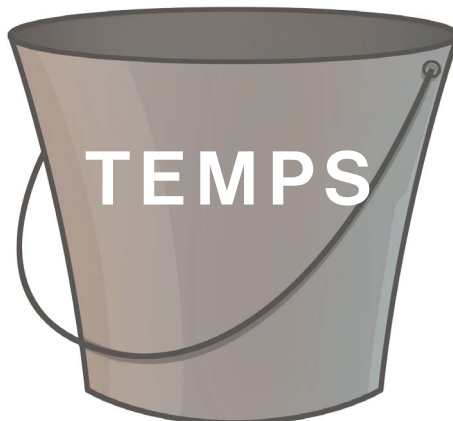


**Le sable représente
tes activités de détente.
Les cailloux représentent
tes responsabilités, c'est-à-dire
les choses dont tu dois t'occuper.**



La leçon ?

Si tu remplis un seau avec de gros cailloux et qu'ensuite, tu verses le sable pour qu'il remplisse tous les espaces, tu auras de la place pour les deux. Mais si tu verses le sable en premier dans le seau, tu ne pourras pas mettre tous les cailloux.



Quelles activités places-tu en premier ?

Regarde les images, et ensuite coche la case (A ou B)
sous la suite d'activités qui te correspond le mieux.



A

☐

Je mets le sable en premier.



B

☐

Je mets les cailloux en premier.

Maintenant, fais ceci :

Fais la liste des responsabilités que tu dois assumer chaque semaine.

Fais la liste de tes activités de détente préférées, y compris ton sport préféré (que tu pratiques ou que tu regardes).



Maintenant, fusionne les deux listes ci-dessus en classant les entrées dans l'ordre de leur importance pour toi. Ensuite, vérifie si ces entrées font partie de la catégorie « sable » ou « cailloux ».



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____



☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐



Les activités en haut de la liste sont-elles des responsabilités ou de la détente ? Si tes activités de détente sont placées avant tes responsabilités, tu devrais peut-être faire quelques ajustements pour arriver à tout faire.

Si tu places tes responsabilités en premier, tu pourras effectuer les tâches importantes et avoir quand même du temps pour te détendre.

« Discern[e] quelles sont les choses les plus importantes » (Philippiens 1:10).