

# Journal de l'emploi du temps des 24 dernières heures

Date de la journée évaluée : \_\_\_\_\_

	<b>Qu'avez-vous fait?</b> Notez tout ce que vous avez fait. Essayez de vous rappeler la durée des activités que vous avez accomplies et inscrivez-la.	<b>Une autre personne était-elle présente à ce moment?</b> Notez si vous étiez avec quelqu'un: oui ou non.	<b>Où étiez-vous à ce moment?</b> Nommez l'endroit et le lieu.	<b>Qu'est-ce que l'activité a suscité?</b> Pour chaque activité, mettez le ou les chiffres qui s'appliquent à votre expérience. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Activer votre corps</li> <li>2. Activer votre cerveau</li> <li>3. Activer vos sens</li> <li>4. Opportunité d'être avec d'autres personnes</li> <li>5. Opportunité d'être vous-mêmes</li> <li>6. Contribuer à la communauté ou la société plus globalement</li> <li>7. Opportunité de prendre soin de vous</li> <li>8. Opportunité d'exprimer votre identité, vivre un de vos rôles</li> <li>9. Déployer vos habiletés ou les améliorer</li> <li>10. Vous faire vivre du plaisir</li> </ol>
<b>5h00</b>				
<b>6h00</b>				
<b>7h00</b>				

	<p><b>Qu'avez-vous fait?</b> Notez tout ce que vous avez fait. Essayez de vous rappeler la durée des activités que vous avez accomplies et inscrivez-la.</p>	<p><b>Une autre personne était-elle présente à ce moment?</b> Notez si vous étiez avec quelqu'un ou non.</p>	<p><b>Où étiez-vous à ce moment?</b> Nommez l'endroit et le lieu.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Activer votre corps</li> <li>2. Activer votre cerveau</li> <li>3. Activer vos sens</li> <li>4. Opportunité d'être avec d'autres personnes</li> <li>5. Opportunité d'être vous-mêmes</li> <li>6. Contribuer à la communauté ou la société plus globalement</li> <li>7. Opportunité de prendre soin de vous</li> <li>8. Opportunité d'exprimer votre identité, vivre un de vos rôles</li> <li>9. Déployer vos habiletés ou les améliorer</li> <li><b>10.</b> Vous faire vivre du plaisir</li> </ol>
<b>8h00</b>				
<b>9h00</b>				
<b>10h00</b>				
<b>11h00</b>				
<b>Midi</b>				

	<b>Qu'avez-vous fait?</b> Notez tout ce que vous avez fait. Essayez de vous rappeler la durée des activités que vous avez accomplies et inscrivez-la.	<b>Une autre personne était-elle présente à ce moment?</b> Notez si vous étiez avec quelqu'un ou non.	<b>Où étiez-vous à ce moment?</b> Nommez l'endroit et le lieu.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Activer votre corps</li> <li>2. Activer votre cerveau</li> <li>3. Activer vos sens</li> <li>4. Opportunité d'être avec d'autres personnes</li> <li>5. Opportunité d'être vous-mêmes</li> <li>6. Contribuer à la communauté ou la société plus globalement</li> <li>7. Opportunité de prendre soin de vous</li> <li>8. Opportunité d'exprimer votre identité, vivre un de vos rôles</li> <li>9. Déployer vos habiletés ou les améliorer</li> <li><b>10. Vous faire vivre du plaisir</b></li> </ol>
<b>13h00</b>				
<b>14h00</b>				
<b>15h00</b>				
<b>16h00</b>				
<b>17h00</b>				

	<b>Qu'avez-vous fait?</b> Notez tout ce que vous avez fait. Essayez de vous rappeler la durée des activités que vous avez accomplies et inscrivez-la.	<b>Une autre personne était-elle présente à ce moment?</b> Notez si vous étiez avec quelqu'un ou non.	<b>Où étiez-vous à ce moment?</b> Nommez l'endroit et le lieu.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Activer votre corps</li> <li>2. Activer votre cerveau</li> <li>3. Activer vos sens</li> <li>4. Opportunité d'être avec d'autres personnes</li> <li>5. Opportunité d'être vous-mêmes</li> <li>6. Contribuer à la communauté ou la société plus globalement</li> <li>7. Opportunité de prendre soin de vous</li> <li>8. Opportunité d'exprimer votre identité, vivre un de vos rôles</li> <li>9. Déployer vos habiletés ou les améliorer</li> <li><b>10.</b> Vous faire vivre du plaisir</li> </ol>
<b>18h00</b>				
<b>19h00</b>				
<b>20h00</b>				
<b>21h00</b>				
<b>22h00</b>				
<b>23h00</b>				
<b>Minuit</b>				

<b>1h00</b>				
<b>2h00</b>				
<b>3h00</b>				
<b>4h00</b>				

Et maintenant, comptez la fréquence de chaque dimension :

Dimension	Fréquence
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	