



Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins

Hygiène de vie

Fiche E11 – Registre des activités quotidiennes

Exercez-vous à instaurer une routine quotidienne à l'aide de la grille ci-dessous (ex. heures de lever et de coucher, de repas, d'activités physiques, de travail, de détente, etc.)

Semaine du : _____

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6h-7h							
7h-8h							
8h-9h							
9h-10h							
10h-11h							
11h-12h							
12h-13h							

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13h-14h							
14h-15h							
15h-16h							
16h-17h							
17h-18h							
18-19h							
19h-20h							
20h-21h							
21h-22h							
22h-23h							
23h-24h							
00h-6h							