|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Catégories d’activité | Exemples | Exemples de mes activités actuelles | Temps journalier alloué (heures ou minutes) |
| Activités de soins personnels | * Se laver
* S’habiller
* Se maquiller
* Se faire coiffer
 |  |  |
| Activités productives | * Travailler
* Étudier
* Faire du bénévolat
* Suivi médical (traitements, réadaptation)
* Rôle parental
* Tâches ménagères (ménage, lavage, préparation des repas)
* Épicerie
 |  |  |
| Loisirs | * Sports
* Théâtre ou évènements
* Lecture
* Regarder la télévision
* Voir un ami
 |  |  |
| Repos | * Sommeil
* Siestes
 |  |  |

Attention de ne pas oublier qu’il n’y a que 24 heures dans une journée.

En remplissant ce graphique, il est facile de voir les catégories d’activités qui sont carencées. Ne pas oublier que l’important est de trouver un équilibre dans lequel on se sens bien.

Une fois l’évaluation des activités journalières effectuée, il sera plus aisé de remplir un horaire réaliste et équilibré qui prend en compte toutes les catégories d’activités.