

✓ Je complète mon emploi du temps de manière à ce qu'il soit entièrement rempli. En période de restriction du temps passé au lit, privilégier les activités à l'extérieur le matin.

✓ Je m'assure d'être en contact avec mes valeurs en organisant mon temps.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Heure du lever							
Petit matin							
Matin							
Début d'après-midi							
Fin d'après-midi							
Soirée							
Grande soirée							
Heure du coucher (en cas d'endormissement prolongé)							
Nuit (en cas d'éveils prolongés)							