|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | | Samedi | | | Dimanche | |
| 5h30 | Café et 15 minutes de vélo stationnaire | Café et détente | Café et 15 minutes de vélo stationnaire | Café et détente | Café et 15 minutes de vélo stationnaire | | Sommeil | | | Sommeil | |
| 6h00 | Me préparer. Lever la famille et préparation des enfants (linge, déjeuner, lunch, autobus) | Me préparer. Lever la famille et préparation des enfants (linge, déjeuner, lunch, autobus) | Me préparer. Lever la famille et préparation des enfants (linge, déjeuner, lunch, autobus) | Me préparer. Lever la famille et préparation des enfants (linge, déjeuner, lunch, autobus) | Me préparer. Lever la famille et préparation des enfants (linge, déjeuner, lunch, autobus) | |
| 6h30 |
| 7h00 | Café et détente | | | Café et 15 minutes de vélo stationnaire | |
| 7h30 | Voyagement vers le travail | Faire une activité plaisante. | Voyagement vers le travail | Voyagement vers le travail | Détente ou activité brève | | Nettoyer la salle de bain, ramasser et passer l’aspirateur | | | Lavage du linge. Une activité plaisante et agréable peut être faite entre les brassées | |
| 8h00 |
| 8h30 | Travail | Travail | Travail |
| 9h00 | Rencontre programme TPL (incluant le voyagement) | | Visite de mon père à la maison environ 1 fois par mois. Sinon regarder un film, jouer ou faire une petite sortie avec les enfants. | | |
| 9h30 | Visite de ma mère à la maison | |
| 10h00 |
| 10h30 |
| 11h00 | Jouer avec les enfants | |
| 11h30 |
| 12h00 | Dîner  (Lunch ou resto) | Dîner  (Lunch ou resto) | Dîner  (Lunch ou resto) | Dîner  (Lunch ou resto) | Dîner (incluant la préparation et le ramassage) | | | Dîner (incluant la préparation et le ramassage) | |
| 12h30 |  |
| 13h00 | Travail | Travail | Travail | Dîner  (Lunch ou resto) | | Effectuer une tâche sur la liste des choses à faire. Faire des commis-sions. | | Jouer ou sortir avec les enfants. Faire une activité plaisante. | Effectuer une tâche sur la liste des choses à faire. Faire des commis-sions. | Jouer ou sortir avec les enfants. Faire une activité plaisante. |
| 13h30 | Faire une activité plaisante | |
| 14h00 |
| 14h30 |
| 15h00 |
| 15h30 |
| 16h00 | Aller faire l’épicerie et les commissions | | |
| 16h30 |
| 17h00 | Voyagement vers la maison | Voyagement vers la maison | Voyagement vers la maison | Placer l’épicerie | | |
| 17h30 | Détente | | |
| 18h00 | Préparation du souper pendant que mon mari s’occupe des devoirs des enfants | Préparation du souper pendant que mon mari s’occupe des devoirs des enfants | Préparation du souper pendant que mon mari s’occupe des devoirs des enfants | Préparation du souper pendant que mon mari s’occupe des devoirs des enfants | Préparation du souper pendant que mon mari s’occupe des devoirs des enfants | | Préparation du souper | | | Préparation du souper pendant que mon mari s’occupe des devoirs des enfants | |
| 18h30 |
| 19h00 | Souper (incluant le temps pour débarrasser la table) | Souper (incluant le temps pour débarrasser la table) | Souper (incluant le temps pour débarrasser la table) | Souper (incluant le temps pour débarrasser la table) | Souper (incluant le temps pour débarrasser la table) | | Souper (incluant le temps pour débarrasser la table) | | | Souper (incluant le temps pour débarrasser la table) | |
| 19h30 | Activité avec les enfants ou activité relaxante | Bain des enfants donné par mon mari. Moi détente | Activité avec les enfants ou activité relaxante | Bain des enfants donné par mon mari. Moi détente | Activité avec les enfants ou activité relaxante | | Bain des enfants donné par mon mari. Moi détente | |
| 20h00 | Couché des enfants | Couché des enfants | Couché des enfants | Couché des enfants | Regarder un film avec les enfants | | Regarder un film avec les enfants | | | Couché des enfants | |
| 20h30 | Activité relaxante | Activité relaxante | Activité relaxante | Activité relaxante | Activité relaxante | |
| 21h00 | Couché des enfants | | Couché des enfants | | |
| 21h30 | Vélo stationnaire 15 minutes et douche | Douche et laver, sécher les cheveux | Vélo stationnaire 15 minutes et douche | Douche et laver, sécher les cheveux | Douche et détente ou activité avec un ami (à la maison ou sortir) | | Douche et laver, sécher les cheveux, et détente ou activité avec un ami (à la maison ou sortir) | | | Vélo stationnaire 15 minutes et douche | |
| 22h00 | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Sommeil | Activité avec un ami (à la maison ou sortir) | Sommeil | Activité avec un ami (à la maison ou sortir) | Sommeil | | Sommeil | |
| 22h30 |
| 23h00 |
| 23h30 |
| 00h00 |
| 00h30 |  | |  | | |
| // |
| 5h00 |

Sommeil

Activité plaisante, loisirs

Tâches

Travail et rencontres obligatoires

Légende :

Lorsque je suis très fatiguée, je ne fais pas l’activité relaxante prévue entre 20h30 et 21h30. De cette façon je peux me coucher dès 20h30.

Après discussion avec mon mari, il a été convenu que je ne me coucherais pas plus tard que 22h00 la semaine et minuit la fin de semaine. J’essais de respecter le plus possible ces heures, car lorsque je suis fatiguée, mon moral est très affecté et je suis impatiente. Il y a aussi plus de risque qu’une crise survienne lorsque je suis fatiguée.