

Mon emploi du temps

		PRINCIPALES ACTIVITÉS	Temps consacré nombre h/sm	Temps souhaité nombre h/sm
A.	Tâches ménagères (courses, ménage, repas, etc...)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
B.	Enfants et famille (éducation, soins, devoirs, loisirs, soin d'un parent, etc...)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
C.	Vie de couple (affective) (Communication, activités avec le conjoint ou ami)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
D.	Travail (autre que ménager) (études, emploi, bénévolat, activités créatrices)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

	PRINCIPALES ACTIVITÉS	Temps consacré nombre h/sm	Temps souhaité nombre h/sm
E. Temps pour moi (détente, loisirs, amis)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
F. Transport	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
G. Sommeil et soins personnels	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
H. Autres	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		