

Jour et date?  .....		Horaires et durées à flécher :																								<div>heure de début</div> <div>←→</div> <div>heure de fin</div>			
		Matin								Après-midi								Soirée/Nuit											
		5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h				
		0 : 30	0 : 30	0 : 30	0 : 15 : 30 : 45	0 : 15 : 30 : 45	0 : 15 : 30 : 45	0 : 15 : 30 : 45	0 : 15 : 30 : 45	0 : 15 : 30 : 45	0 : 15 : 30 : 45	0 : 15 : 30 : 45	0 : 15 : 30 : 45	0 : 15 : 30 : 45	0 : 15 : 30 : 45	0 : 15 : 30 : 45	0 : 15 : 30 : 45	0 : 15 : 30 : 45	0 : 30	0 : 30	0 : 30	0 : 30	0 : 30	0 : 30	0 : 30				
<div>Que faisiez-vous?</div> <div>(Indiquer toutes activités, y compris simultanées)</div>	Dormir, repos, ne rien faire																										Dormir, repos, ne rien faire		
	Soins personnels (se doucher, s'habiller, coiffeur, médecin...)																										Soins personnels (se doucher, s'habiller, coiffeur, médecin...)		
	Manger à la maison																										Manger à la maison		
	Travaux ménagers/ préparer repas/ ranger																										Travaux ménagers / préparer repas/ ranger		
	Bricolage/ jardin/ animaux																										Bricolage, jardin, animaux		
	Tâches administratives																										Tâches administratives		
	Soins / aide (à/ aux enfant/s ou à autrui)																										Soins / aide (à/ aux enfant/s ou à autrui)		
	Parler / jouer à la maison (avec enfant-s ou avec autrui)																										Parler / jouer à la maison (avec enfant-s ou avec autrui)		
	Déplacement/ trajet																										Déplacement, trajet		
	Shopping, courses																										Shopping, courses		
	TV/vidéo (films, jeux) / radio/ ordinateur																										TV/vidéo (films, jeux), radio, ordinateur		
	Communication (téléphone, mails, réseaux sociaux,...)																										Communication (téléphone, mails, réseaux sociaux,...)		
	Lecture																										Lecture		
	Activité liée à emploi/ études																										Activité liée à emploi/ études		
	Engagement associatif/ politique/ religieux																										Engagement associatif/ politique/ religieux		
	Sorties (restaurant, bar, disco...)																										Sorties (restaurant, bar, disco...)		
	Visite chez quelqu'un/ rencontres																										Visite chez quelqu'un/ rencontres		
	Événement culturel (musée, cinéma, spectacle...)																										Événement culturel (musée, cinéma, spectacle...)		
	Événement sportif (match...)																										Événement sportif (match...)		
	Faire du sport																										Faire du sport		
Randonnée/ promenade/ excursion (à l'extérieur)																										Randonnée/ promenade/ excursion (à l'extérieur)			
Autre activité (préciser):.....																										Autre activité (préciser):.....			
Autre activité (préciser):.....																										Autre activité (préciser):.....			
<div>Avec qui partagiez-vous ces activités?</div> <div>(plusieurs réponses possibles)</div>	Seul-e																									Seul-e			
	Votre partenaire/conjoint-e																									Votre partenaire/conjoint-e			
	Votre/vos enfant-s																									Votre/vos enfant-s			
	Votre mère																									Votre mère			
	Votre père																									Votre père			
	Parents de votre partenaire/conjoint-e																									Les parents de votre partenaire/conjoint-e			
	Vos/votre frère-s/ soeur-s																									Vos/votre frère-s/ soeur-s			
	Ami-e-s																									Ami-e-s			
	Collègue-s																									Collègue-s			
	Voisin-e-s																									Voisin-e-s			
	Connaissance-s																									Connaissance-s			
	Autre personne (mentionner qui):.....																									Autre personne (mentionner qui):.....			
	Autre personne (mentionner qui):.....																									Autre personne (mentionner qui):.....			
Autre personne (mentionner qui):.....																									Autre personne (mentionner qui):.....				

COMMENT REMPLIR VOTRE JOURNAL D'EMPLOI DU TEMPS ?

**EXEMPLE** pour Madame. Pour commencer, il faut indiquer le jour et la date de la journée à reporter et remplir le journal d'emploi du temps comme suit :

- 5h-8h - Madame X se lève à 8h du matin.
- 8h-9h - Elle prend sa douche et s'habille, tout en écoutant la radio.
- 9h-9h45 - Elle s'occupe de ses enfants (les réveille, habille, ..)
- 9h45-10h30 - Elle prépare le petit déjeuner.
- 10h30-11h30 - Madame, son conjoint et ses enfants mangent le petit déjeuner.
- 11h30-13h - Madame fait le ménage avec l'aide de Monsieur.
- 13h-14h - Le trajet en voiture chez ses parents avec conjoint et enfants.
- 13h30-13h45 - Madame téléphone à la conjointe de son frère.
- 14h00-16h00 - Réunion familiale chez les parents de Madame.

Jour et date?		Horaires et durées à flécher : <small>heure de début</small> ← <small>heure de fin</small>													
Samedi 8 mai 2011		Matin							Après-midi						
		5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h			
		0:30	0:30	0:30	0:15/30/45	0:15/30/45	0:15/30/45	0:15/30/45	0:15/30/45	0:15/30/45	0:15/30/45	0:15/30/45	0:15/30/45	0:15/30/45	0:15/30/45
Que faisiez-vous?  (Indiquer toutes activités, y compris simultanées)	Dormir, repos, ne rien faire	←→													
	Soins personnels (se doucher, s'habiller, coiffeur, médecin...)			←→											
	Manger à la maison						←→								
	Travaux ménagers/ préparer repas/ ranger					←→		←→							
	Soins enfant-s (soins physiques, supervision des devoirs...)				←→										
	Déplacement/ trajet									←→					
	TV/vidéo (films, jeux) / radio/ ordinateur			←→											
	Communication (téléphone, mails, réseaux sociaux...)														
Avec qui partagez-vous ces activités?	Visite chez quelqu'un/ rencontres										←→	←→	←→	←→	←→
	Seul-e	←→	←→	←→		←→									
	Votre partenaire/conjoint-e						←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→
	Votre/vos enfant-s				←→		←→			←→	←→	←→	←→	←→	←→
	Votre père/mère										←→	←→	←→	←→	←→
	Autre personne (mentionner qui): Conjointe du frère										←→	←→	←→	←→	←→