

CÉDULE HEBDOMADAIRE D'ACTIVITÉS POUR L'ACTIVATION COMPORTEMENTALE

Nom: _____

Semaine: _____

Évaluer soit le niveau de 'Plaisir' ou de 'Dépassement/Accomplissement' que vous pensez que vous allez ressentir avant l'activité, ainsi qu'après que vous l'avez complété.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
6 – 8h							
8 – 9h							
9 – 10h							
10 – 11h							
11 – 12h							
12 – 13h							
13 – 14h							
14 – 15h							
15 – 16h							
16 – 17h							
17 – 18h							
18 – 19h							
19 – 20h							
20 – 21h							
21 – minuit							