|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Heure** | **Vigilance**[[1]](#footnote-1) | **Mon quotidien**[[2]](#footnote-2) |
| **6h** |  |  |
| **7h** |  |  |
| **8h** |  |  |
| **9h** |  |  |
| **10h** |  |  |
| **11h** |  |  |
| **12h** |  |  |
| **13h** |  |  |
| **14h** |  |  |
| **15h** |  |  |
| **16h** |  |  |
| **17h** |  |  |
| **18h** |  |  |
| **19h** |  |  |
| **20h** |  |  |
| **21h** |  |  |
| **22h** |  |  |
| **23h** |  |  |
| **24h** |  |  |

1. Situer les moments où la **concentration** est : importante (+), faible (-) ou suffisante pour travailler, mais pas à une tâche trop ardue (+/-). [↑](#footnote-ref-1)
2. Décider de l’heure du **lever** (+ temps de mise en route : petit-déjeuner, douche…) ; indiquer vos **éventuelles** **contraintes journalières** puis des **périodes de travail** **de max. 2h en continu** ; rythmer ces périodes avec des **pauses courtes** (par ex. ~15’ entre deux moments de travail) **et longues** (par ex. ~1h pour les repas et ~8h de sommeil) ; décider de l’heure du **coucher** (+ temps de « déconnexion » avant celui-ci) en cohérence avec la dernière activité de la journée et avec l’heure du lever. [↑](#footnote-ref-2)