

## Rythmes sociaux : adopter une routine de vie

Semaine du :

activité	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Sortir du lit							
1 <sup>er</sup> contact avec une personne							
Déjeuner							
Début du travail, travail ménager, bénévolat							
Dîner							
Fin du travail							
Souper							
Se coucher au lit							

Commentaires :

*Adapté de Frank, E. (2005) Treating bipolar disorder. Guilford Press: New York*