

# MÉMO TEMPO

MON AGENDA TOUT-EN-UN





# COMMENT MARCHE MÉMO TEMPO ?

## JE COMPLÈTE MÉMO TEMPO

Dans chaque tableau, je complète l'année, le jour de la semaine,...

	JANVIER	FÉVRIER
Année	2018	
1	J	1
2	V	2
3	S	3

23 LUNDI

## JE PERSONNALISE MÉMO TEMPO

Pour préciser mes rendez-vous et/ou mes humeurs, je choisis un code (couleur, forme,...) que j'indique en dessous de mon calendrier annuel, de mon calendrier d'humeurs,...



## JE ME FIXE DES DÉFIS PERSONNELS CHAQUE MOIS

Chaque mois, je peux choisir quelques défis personnels que je souhaite accomplir et j'indique, chaque jour, si je les ai réalisés.

Jour	Date	Lire 15 minutes	Aller au parc
L	1	X	
M	2		
M	3	X	
J	4		X



# COMMENT MARCHE MÉMO TEMPO ?

## JE NOTE MES CHOSES À FAIRE

En début de chaque mois, j'ai l'occasion d'indiquer, en vrac, les tâches, rendez-vous, événements, to do, notes, etc. que je souhaite réaliser au cours de ce mois et/ou que je souhaite ne pas oublier.

Ensuite je reporte ces différents éléments dans les semaines qui suivent afin d'organiser mon temps

## JE M'ORGANISE SELON MON PROPRE TEMPO

Dans mon calendrier hebdomadaire, je peux indiquer mes tâches, mes événements et mes rendez-vous à l'aide d'un code spécifique.

- tâche
- événement
- △ rendez-vous

Afin de m'organiser dans mes tâches, je peux indiquer où elles en sont, à l'aide d'un code spécifique.

- / tâche en cours
- × tâche terminée
- > tâche reportée
- \* tâche urgente

“Mémo Tempo” est un agenda qui vous propose différents outils afin de gérer votre parcours de rétablissement. Vous êtes libre d'utiliser ceux qui vous semblent importants pour vous.



Les illustrations de Mémo Tempo sont toutes des oeuvres réalisées par des usagers en santé mentale.



Les citations hebdomadaires ont été choisies et/ou rédigées par des usagers en santé mentale.

## ÉPHÉMÉRIDES & JOURS FÉRIÉS

	2018	2019	2020
Jour de l'an	01/01	01/01	01/01
Vacances de carnaval	12/02 > 18/02	04/03 > 10/03	24/02 > 01/03
Vacances de Printemps / de Pâques	02/04 > 15/04	08/04 > 21/04	06/04 > 19/04
Lundi de Pâques	02/04	22/04	13/04
Fête du travail	01/05	01/05	01/05
Ascension	10/05	30/05	21/05
Pentecôte	20/05	09/06	31/05
Lundi de Pentecôte	21/05	10/06	01/06
Fête nationale	21/07	21/07	21/07
Assomption	15/08	15/08	15/08
Vacances d'Automne / de Toussaint	29/10 > 04/11	28/10 > 03/11	02/11 > 08/11
Toussaint	01/11	01/11	01/11
Armistice	11/11	11/11	11/11
Vacances d'Hiver / de Noël	24/12 > 06/01	23/12 > 05/01	21/12 > 03/01
Noël	25/12	25/12	25/12