



COMMENT BIEN ORGANISER SON EMPLOI DU TEMPS

Pour tous les parents qui recherchent plus de sérénité au quotidien



COMMENT BIEN ORGANISER SON EMPLOI DU TEMPS

POUR TOUS LES PARENTS QUI RECHERCHENT PLUS DE SÉRÉNITÉ AU QUOTIDIEN

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	2
CHAPITRE I : COMMENT BIEN S'ORGANISER AVEC DES ENFANTS	2
LE TEMPS CONSACRÉ À L'IEF	2
LE JEU LIBRE	3
LE TEMPS EN FAMILLE	3
LES ÉCRANS	4
TOUT LE MONDE AIDE	5
CHAPITRE II : COMMENT ORGANISER LES TÂCHES DOMESTIQUES	6
LE MÉNAGE, UNE AFFAIRE DE FEMME ... OU PAS	6
LE MÉNAGE ET LES RANGEMENTS	6
MA TECHNIQUE DE RANGEMENT ET NETTOYAGE EN 5 ÉTAPES	7
LE MINIMALISME	11
LA CORVÉE DE LESSIVÉ	12
CHAPITRE III : COMMENT GAGNER DU TEMPS POUR LES REPAS ET LES COURSES	13
LES REPAS	13
LES COURSES	13
POUR ALLER PLUS LOIN	14
CHAPITRE IV : LA RÈGLE D'OR	15
CHAPITRE V : COMMENT BIEN S'ORGANISER POUR AVOIR DU TEMPS POUR SOI	16
POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE PRENDRE DU TEMPS POUR SOI	16
LES MEILLEURS MOMENTS DE LA JOURNÉE POUR SOI	17
ET LE COUPLE DANS TOUT ÇA ?	18
CONCLUSION :	18

INTRODUCTION

Souvent, quand j'explique que mes enfants sont scolarisés à la maison, on me demande comment je fais pour tout gérer. Avec 4 enfants à la maison, dont un bébé, mes interlocuteurs s'interrogent sur mon organisation. Parfois, ils trouvent que je suis une "Warrior" pour accomplir tant les tâches d'entretien de l'appartement, les courses et les repas que de l'instruction de nos deux grands, le taxi pour les activités sportives et s'occuper des deux petits. Généralement, j'évite de préciser que je tiens aussi ce blog.

Je vous rassure tout de suite, je n'ai pas de pouvoir magique et je ne suis pas une extraterrestre. Je suis comme n'importe quelle femme. Chez moi, ce n'est pas toujours propre, ni toujours bien rangé. Mes enfants ne portent pas des vêtements qui ne se salissent pas ou des chaussures toujours brillantes de propreté. En revanche, dans notre foyer, règne beaucoup de joie, de bonheur et d'amour. Ce n'est pas ça, l'essentiel dans une famille ?

Cependant, je me sens bien mieux chez moi lorsque mon appartement n'est pas sens dessus dessous. C'est pourquoi, je veille à garder de bonnes habitudes. Aujourd'hui, je vous partage mes petites astuces pour ne pas me sentir débordée au quotidien.

CHAPITRE I : COMMENT BIEN S'ORGANISER AVEC DES ENFANTS

Je commence par ce thème, parce que c'est là toute la question. Quand je n'avais pas d'enfant, j'avais bien le temps de faire mon ménage, d'aller aux courses, de faire du shopping... Et notre appartement était bien moins sale avant. J'avais du temps pour moi, pour bricoler, lire de bons gros livres, voir mes amis et du temps avec mon mari. Une fois que les enfants sont arrivés dans notre vie, il a fallu s'adapter et trouver une nouvelle organisation !

Qu'est-ce que l'IEF

L'IEF, autrement dit, l'Instruction En Famille, est une alternative à l'école.

Il y a autant de manières d'instruire un enfant qu'il y a de famille, voire même d'enfant.

Certaines familles utilisent des cours par correspondance, d'autres sont en unschooling, parfois les parents préfèrent créer eux-mêmes des supports de cours en puisant sur Internet ou acheter des manuels.

Le choix est vaste !

LE TEMPS CONSACRÉ À L'IEF

Nous ne faisons que 1h-1h30 d'instruction formelle par jour et en moyen que 3 jours par semaine (lors de la sieste du matin de notre bébé). Nous adaptons aussi ce temps en fonction de la météo ou des jeux des enfants.

Il y a des jours où ils sont tellement pris dans leurs jeux, que je les laisse jouer toute la journée.

Ne vous inquiétez pas, ils apprennent tellement à travers leurs jeux, qu'ils ne prennent aucunement de retard dans le programme scolaire.

Ils apprennent aussi, sans s'en rendre compte, lors d'activités diverses. Par exemple en cuisinant, en jardinant, en allant à la bibliothèque, aux sports, en regardant le ciel, en balade, ...

Notre monde est un terrain de jeu et c'est à travers ces jeux que l'enfant apprend.

Peut-être avez-vous déjà entendu parler d'André Stern. Il parle d'enthousiasme. Il faut de l'enthousiasme pour apprendre. Je vous laisse découvrir un extrait d'une de ces interviews. Cet homme m'inspire et j'observe au quotidien ce qu'il dit à travers mes enfants.



Quand on peut aller au bout de son enthousiasme, quand on peut approfondir son enthousiasme de manière infini, il y a un effet secondaire à l'enthousiasme : c'est la compétence.

André Stern



LE JEU LIBRE

Vous avez donc compris, nous pensons que le jeu apporte beaucoup aux enfants. C'est donc naturellement que nos enfants jouent la plus grande partie du temps.

Pour avoir le temps de travailler, de nettoyer ou de lire un bon livre, nous avons habitués nos enfants à jouer sans nous, en totale autonomie. Je vous rassure tout de suite, nous ne sommes jamais bien loin. Mais les enfants ont leur zone de jeu et connaissent les règles de base de la maison.

Il leur a fallu du temps pour comprendre qu'il y a des moments où maman (papa aussi lorsqu'il est là) a besoin d'être tranquille. Aujourd'hui, nous voyons le résultat. Actuellement, même notre bébé de 6 mois arrive à jouer tranquillement, un petit moment, avec ses jouets dans la pièce à vivre ou dans sa chambre avec ses frères et sa sœur.

LE TEMPS EN FAMILLE

Au milieu de notre quotidien bien chargé, nous prenons du temps pour nos enfants. Nous aimons passer du temps ensemble, faire des jeux, des sorties, lire des livres ou tout simplement rigoler ensemble.

- Parfois je prends des après-midis entiers pour bricoler avec les enfants, aller en promenade ou au parc, aller à la bibliothèque, ...
- Pendant les week-ends, on aime faire des activités en famille : patinoire, excursion, marche, ski, piscine, ... Des activités qu'on préfère partager tous ensemble, plutôt que moi seul avec les enfants.
- Lorsque je ne suis pas à la maison, mon mari adore faire des expériences avec les enfants. Ce sont vraiment des moments que les enfants apprécient et lui aussi.
- Et le soir, avant d'aller au lit, on joue. On fait des jeux de société ou on joue dans le jardin. Et exceptionnellement, on joue tous ensemble à un jeu vidéo.
- Et pour terminer, le moment préféré de nos enfants, c'est ce qu'on appelle « le câlin familial » : nous nous posons sur le canapé et on s'enlace les uns aux autres pour faire un gros câlin tous les 6.

Nos enfants ont besoin de temps de qualité avec nous. Si nous nous consacrons entièrement à eux durant les activités que nous faisons avec eux, ils se sentiront importants. Ce temps est riche pour eux (et pour nous parents également). Les enfants peuvent faire le plein d'amour et de reconnaissance, pour ensuite se sentir serein dans leur activité autonome, leur découverte du monde.

LES ÉCRANS

C'est un point qui me tient très à cœur, car j'en ai fait le sujet de mon travail de diplôme. Voici ce que j'en pense.

Les écrans (télévision, tablette, téléphone portable...) sont, on le sait très bien, nocifs pour tous. Mais encore plus pour les enfants.

Les conséquences sont multiples : passivité des enfants devant l'écran (même avec un jeu sur la tablette), diminution de l'imaginaire des enfants, diminution du temps de concentration, ... et j'en passe. Je ne vous parle même pas des parties publicitaires, lorsque les enfants regardent la télévision en direct (entre autres par rapport aux stéréotypes de genre).

Pour notre part, nous avons décidé, que les écrans, c'est seulement de temps en temps. Je ne parle pas de mettre un temps limite par jour, mais vraiment une fois de temps en temps. Voici quelques règles qui sont bien intégrées maintenant chez nous :

- Pas de télévision en direct, uniquement des DVD ou des films enregistrés.
- Pas d'écran en fin de journée et le soir (sauf lorsqu'on fait une soirée film en famille).
- Un temps limité de jeux vidéo par enfant (généralement 10-15 minutes/enfant).
- Pas de téléphone portable pour les enfants (sauf pour faire très exceptionnellement un jeu sur celui de papa ou maman).
- Pas d'écran lorsqu'il fait beau, on va dehors.

Vous aurez compris, il est bien plus important de laisser les enfants jouer avec du matériel concret plutôt que de les laisser derrière un écran.

Un écran, un âge !

Le psychiatre français Serge Tisseron recommande une introduction des écrans à des âges spécifiques.

3 Pas d'écran avant 3 ans.

6 Pas de console personnelle avant 6 ans. Des jeux vidéo uniquement en présence d'un adulte et en favorisant les jeux à plusieurs.

9 Pas d'Internet avec 9 ans (ou uniquement accompagné d'un adulte)

12 Pas de réseaux sociaux avant 12 ans.



TOUT LE MONDE AIDE

Les grands aident souvent les petits dans les actes de tous les jours. C'est l'avantage des familles nombreuses ou des fratries qui ont de grandes différences d'âge. Chez nous, c'est venu naturellement. Nos grands aident leurs petits frères à mettre les chaussures, le manteau, à apporter à boire, la lolette (sucette) ou le doudou. Même Kalen, 3,5 ans, aime s'occuper de son petit frère.

Chacun apprécie de donner un coup de main à papa ou maman. Ils mettent la table, ils aident à plier et ranger la lessive, à passer l'aspirateur, à changer les pneus des voitures, démonter des meubles, bricoler. Bien sûr, à leur âge, ils ne le font pas comme nous et rarement sans la supervision d'un adulte. Mais ils le font avec plaisir et enthousiasme.

Si vous avez pris le temps de regarder la vidéo d'André Stern que je vous conseille au-dessus, vous comprendrez que les enfants participent aux corvées familiales parce qu'ils ont envie de le faire. Pour être honnête avec vous, nous avons quand même 2-3 règles qui sont imposées et qu'ils ne font pas forcément avec enthousiasme, comme ranger leur chambre par exemple.



Il s'agit d'une dynamique familiale naturelle. Ce n'est pas une règle que nous avons instaurée



CHAPITRE II : COMMENT ORGANISER LES TÂCHES DOMESTIQUES

Je vous ai parlé, dans le premier chapitre, des différents aspects de notre organisation avec les enfants. Dans ce deuxième chapitre, je vais aborder un autre domaine : les tâches domestiques.

Malheureusement, les tâches domestiques sont souvent associées à une corvée. Il est vrai que nous n'avons pas toujours très envie de faire le ménage, d'aller aux courses ou de faire à manger pour des enfants qui n'auront parfois même pas envie d'y goûter. C'est pourquoi, comme vous allez le voir dans ce chapitre, j'ai essayé de trouver des astuces pour m'éviter d'en faire trop, sans pour autant avoir une maison sens dessus-dessous.

LE MÉNAGE, UNE AFFAIRE DE FEMME ... OU PAS

Pour commencer, j'aimerais faire une petite mise au point : le ménage, la cuisine, les lessives, les tâches domestiques en générales, **sont unisexes** !

Je suis une femme au foyer, certes, mais je ne suis pas seule à vivre dans cet appartement. Alors, oui, je fais certainement une grande partie des tâches ménagères, mais j'aime avoir l'aide de mon mari quand il est là (et des enfants lorsqu'ils en ont envie).

Notre journée commence dès le réveil, nous n'avons que très peu de pause (même lorsque nous allons aux WC, nous sommes parfois dérangés par nos petites têtes blondes) et nous terminons nos journées de travail lorsque nous allons nous coucher (et encore, cela dépend de l'âge des enfants et de leur état de santé – vive la gastro !).

Les partenaires vivent également dans la maison. Cependant, ils se réveillent, travaillent environ 8h et rentrent à la maison pour se faire servir. Euh... je crois qu'on a changé d'époque depuis bien longtemps. Alors non, messieurs, une fois que vous rentrez à la maison, votre travail est de participer aux tâches domestiques, comme tout le monde !

Heureusement, dans beaucoup de couples, une équité est trouvée et chacun y trouve son compte. Mais j'avais néanmoins envie de le rappeler. Mesdames, faites entendre votre voix !

Cette petite mise au point faite, nous pouvons aborder le sujet tranquillement.

LE MÉNAGE ET LES RANGEMENTS

Il est vrai qu'on aime tous avoir une maison rangée et propre. Avec un, deux ou même quatre enfants (comme c'est mon cas), il est difficile de maintenir longtemps des espaces dans un état satisfaisant. Souvent, l'envie et l'énergie nous manquent profondément.

Je vous propose donc, une technique de rangement et de nettoyage qui devrait vous permettre de gagner en énergie, en temps et en sérénité. Si vous suivez étape par étape, vous devriez très vite voir une amélioration dans votre vie. En tout cas, pour moi, ça a marché.

Je vais également vous parler de la solution qui m'a permis de gagner beaucoup de temps au quotidien. Peut-être cela vous motivera à changer votre manière de voir la vie.

Maintenant à vous de jouer !

MA TECHNIQUE DE RANGEMENT ET NETTOYAGE EN 5 ÉTAPES

Je vous propose ici une technique **en cinq étapes** pour bien vous organiser dans vos tâches ménagères. Pour cela, vous aurez, pour le moment, besoin uniquement de papier et d'un crayon. C'est parti !



1. LISTER TOUTES LES TÂCHES À EFFECTUER DANS VOTRE FOYER

Pour commencer, je vous propose de faire le tour de votre maison (ou appartement), pièce par pièce et de noter sur une liste, **TOUTES** les tâches (nettoyage et rangement) qu'il est nécessaire de faire pour atteindre votre degré de satisfaction.

Je parle de degré de satisfaction personnel, car nous ne nous sentons pas tous satisfaits au même niveau de rangement et de propreté.

Pendant que vous réaliserez le tour de votre maison, pensez bien à noter chaque petit détail, même si d'ordinaire, vous ne prenez pas le temps d'effectuer cette tâche. Il s'agit, dans cette première étape, d'analyser la charge de travail que nous aurions besoin de faire pour arriver à notre idéal.



Vivre dans une maison ordonnée influe de manière positive sur tous les autres aspects de de votre vie.

Marie Kondo



2. SÉPARER VOTRE LISTE EN CATÉGORIE

Maintenant que vous avez, je suppose, une très longue liste, il va falloir séparer les différentes tâches en plusieurs catégories.

C'est-à-dire, que je ne me vois pas TOUT faire le même jour, ni même la même semaine. Ce serait une source de stress supplémentaire pour moi et nous voulons bien sûr nous simplifier la vie pour être plus serein au quotidien.

Vous allez donc devoir séparer vos tâches, selon si vous devez les effectuer chaque jour, chaque semaine, une fois par mois, une ou plusieurs fois par année.

Voici les catégories que je vous propose :

❖ Quotidienne
❖ Hebdomadaire
❖ Bimensuelle
❖ Mensuelle
❖ Biannuelle
❖ Annuelle

Bien entendu, vous pouvez en supprimer ou même en ajouter en fonction de votre liste de départ.

Une fois cette étape réalisée, vous vous sentirez déjà moins surchargé. Mais je vous conseille de reprendre encore une fois votre liste et de bien réfléchir aux tâches quotidiennes.

Est-il nécessaire de passer la serpillière chaque jour ? N'y a-t-il pas d'autres solutions pour éviter cette tâche ? Enlever les chaussures avant d'entrer dans la maison par exemple ? Ou porter des pantoufles à l'intérieur ?

Et au contraire, ne serait-il pas intéressant de donner un simple coup de torchon sur nos lavabos chaque matin et éviter de devoir décrocher pendant une demi-heure lorsqu'on fait les salles de bains ?

Ce sont des questionnements qu'il vous faut avoir à cette étape du processus. Mais soyez rassuré, une fois que vous aurez mis en place votre programme de tâches ménagères, vous pourrez encore remettre en question l'organisation et mener de nouvelles réflexions.

Maintenant, que vos différentes catégories sont remplies, passons à la suite.

Pensez à ranger et nettoyer un peu chaque jour

S'efforcer de ranger et nettoyer un peu chaque jour, évite de laisser s'accumuler le désordre et la saleté. Ce n'est, certes, pas facile lorsqu'on a une famille, mais c'est indispensable de ne pas laisser s'entasser les corvées.

Vous avez l'impression d'en faire trop ? Oui et non. Comme c'est fait chaque jour (voire plusieurs fois par jour), ça ne prend pas beaucoup de temps. Et ainsi, on se sent bien chez soi, chaque jour et pas seulement après avoir fait le grand ménage.

Pour aller plus loin dans ce thème, allez lire l'article [« Les 3 habitudes qui ont changé ma vie de maman »](#).

3. ESTIMER LE TEMPS QUE VOUS PRENDRA CHAQUE TÂCHE

Vous avez maintenant une meilleure idée du travail que vous devrez faire cependant, vous ne savez pas très bien combien de temps cela va vous prendre.

Alors, avant de passer à l'organisation, il vous faut estimer la durée de chaque action. Je vous l'accorde, cette étape n'est pas la plus facile. Basez-vous sur l'expérience que vous avez.

Toutefois, ne vous prenez pas la tête avec ça, c'est une estimation et non un calcul exact. Ça vous aidera surtout pour l'étape suivante !

4. RÉPARTIR LA CHARGE DE TRAVAIL

Maintenant que vous connaissez la fréquence de chaque tâche et sa durée, nous allons passer à l'organisation.

1. Intégrer les tâches quotidiennes à vos habitudes

Il faut donc répartir le travail sur la semaine, selon votre emploi du temps. Bien évidemment, il va falloir intégrer dans votre routine quotidienne, les corvées quotidiennes. À ces dernières, il va falloir y ajouter, certains jours, les tâches hebdomadaires.

Voici un exemple :

LUNDI	La lessive	60min
MARDI	Les salles de bain	30min
MERCREDI	Les sols (aspirer et récurer)	60min
JEUDI	La poussière (1-2x/mois)	10min
VENDREDI	Les tâches moins fréquentes	5min - 120min

2. Répartir les tâches hebdomadaires sur la semaine

Divisez donc le travail, selon le temps que cela vous prend. Si faire vos sols vous prend une bonne heure, comme pour moi, ne le faites peut-être pas le jour où vous avez le yoga, le cours de cuisine et la natation.

Mon conseil est de faire une tâche hebdomadaire par jour, si votre emploi du temps le permet. Sinon, essayez de le diviser en autant de jours que vous avez de disponible.

Intégrez à votre programme, les nettoyages mensuels et/ou bimensuels, afin de ne pas les oublier. Si vous en avez plusieurs, vous pouvez fixer un jour précis. Ainsi faire un **tournus** des tâches chaque semaine.

3. Fixer un jour pour les tâches moins fréquentes

Les nettoyages que nous faisons moins régulièrement (par exemple les vitres), il ne faut pas les oublier. Il est donc important de se réserver une plage horaire dans la semaine (cela peut être à la place d'un nettoyage mensuel) pour les effectuer lorsque le moment viendra. Ce n'est pas graves si une semaine vous n'avez rien à faire, cela vous permettra d'avoir un peu de temps pour vous.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, programmer à l'avance (sur une année, par exemple), les tâches biannuelles ou annuelles.

4. PRENEZ DE BONNES HABITUDES

Bravo !

Vous avez maintenant un super programme personnalisé en main.

Il ne reste plus qu'à le mettre en pratique ; ne repoussez pas à demain et commencez dès aujourd'hui. Demain matin ça va aussi, mais n'attendez pas d'avoir plus d'énergie ou d'être en vacances, ça ne fera que repousser le problème.

Il va donc vous falloir du temps pour que les tâches quotidiennes deviennent une habitude (environ 30 jours pour qu'on intègre une nouvelle habitude dans notre quotidien), mais je vous encourage à persévérer. Vous verrez très vite un résultat.

Prenez également l'habitude de suivre votre programme hebdomadaire. L'avantage de faire ainsi, c'est d'éviter l'épuisement.

Lorsqu'on doit faire 3-4 heures de ménage d'affilée, on se retrouve fatigué et avec l'énergie dans les chaussettes. Il devient donc difficile après cet effort, de trouver l'envie de faire d'autres tâches indispensables au bon fonctionnement de la famille (ex. le repas, récupérer les enfants à l'école ou au sport, ...).

Comme vous l'aurez compris, suivez bien ces 5 étapes et observez le changement dans votre vie. Gardez toujours en tête que le but n'est pas de vous stresser encore plus, mais tout simplement de vous apprendre à être organisé pour être plus serein au quotidien.

Je termine sur une citation d'Hélène Bonhomme, du blog [Fabuleuse au foyer](#).

Que faire quand je n'ai pas suivi mon programme ?

Ne vous en faites pas ! Nous sommes tous humains et il y a des jours où l'on n'a rien envie de faire. Parfois, nous sommes malades (ou l'un de nos enfants), parfois nous avons juste eu envie d'aller boire un verre avec une amie.

Si vous n'avez pas pu effectuer vos tâches quotidiennes, pas de soucis, vous le ferez de toute façon demain. Évitez juste de laisser ce travail plusieurs jours d'affilé, cela vous demandera plus de temps lorsque vous reprendrez le rythme.

En contrepartie, il y a des jours où l'on a beaucoup de motivation et d'énergie, c'est tant mieux. On profitera peut-être pour faire de l'avance dans notre programme.



Fait vaut mieux que parfait !

Hélène Bonhomme



LE MINIMALISME

Ce qui m'a permis de gagner du temps et de l'énergie ces derniers temps, c'est d'être dans une démarche de désencombrement. Depuis deux ans déjà, je m'engage à aller dans le sens du minimalisme.

Qu'est-ce que le minimalisme

C'est un mode de vie !

Le but étant de vivre avec moins, avec le minimum possible.

Cependant, chacun définit « le minimum possible » selon sa nécessité.

Il va de soi, qu'aborder ce mode de vie, veut également dire consommer moins, mais mieux.

Pour ceux qui veulent mieux comprendre, Je vous explique tout bien ce qu'est le minimalisme dans cet article.

Voici quelques-uns des avantages que j'ai pu voir depuis que nous avons moins d'objets inutiles :

- Les rangements sont plus rapides

Évidemment, moins on a d'objets, moins il y en a à ranger. C'est logique, non ? Et en plus, c'est plus facile à ranger, car nous avons plus de place. Donc, on gagne du temps en tout point de vue.

- Le contenu des armoires ne nous tombe pas dessus dès qu'on ouvre les portes

Avant de me lancer dans des heures de tri et de rangements, j'avais tendance à vouloir que tout entre dans mes placards. Généralement, tout y entrait. Malheureusement, dès qu'on voulait prendre quelques choses, j'avais le risque que d'autres objets me tombent dessus. Eh donc, de devoir à nouveau ranger mon placard.

- L'aspirateur prend moins de temps

Vous avez peut-être de la peine à imaginer qu'on puisse mettre moins de temps pour passer l'aspirateur dans une même surface. Effectivement 150m², reste 150m² à nettoyer. Mais quand on a moins de jouets au sol, moins de meubles, moins d'objets à déplacer, on gagne du temps.

Alors, oui, je vous le confirme, je passe moins de temps à nettoyer mes sols qu'auparavant.

- Je me sens plus libre, plus sereine, je respire !

On va dire que c'est là tout le but de cette démarche : **se sentir bien chez soi !** de plus, je vois clairement que je suis moins stressée, que je crie moins sur tout le monde pour ranger leurs affaires, je suis plus sereine lorsqu'on reçoit du monde, même à l'improviste. En clair, je revis !

Il est vrai que parfois encore, je me sens envahie. C'est souvent ce qui va me donner l'impulsion pour une nouvelle vague de désencombrement.



C'est là tout l'art du minimalisme : maintenir continuellement un environnement épuré pour se sentir toujours bien chez soi.



LA CORVÉE DE LESSIVE

Qui n'apprécie pas de voir son panier de linge sale vide de temps en temps ? Et ne pas avoir les corbeilles pleines qui attendent sagement qu'on plie et range leur contenu ? Eh bien moi, je n'aime pas voir s'accumuler les vêtements, qu'ils soient sales ou propres. Mais ce n'est pas si simple que ça lorsqu'on est mère de famille nombreuse. Voici donc mes 2 astuces pour être à jour avec la lessive :

1. Ne pas laisser s'accumuler le linge sale et ne pas laisser s'accumuler les lessives propres !

Facile à dire, mais maintenant dans la pratique comment ça se passe ?

Faire tourner le lave-linge. Une fois propre, elle passe directement dans le sèche-linge. Si vous avez la chance de pouvoir la suspendre, c'est encore mieux (écologiquement parlant). Et dans la foulée, le linge propre est plié et rangé.

Il existe trois techniques d'organisation de la lessive. À vous de voir laquelle vous convient le mieux.

1

Une machine dès qu'il y a assez de linge sale

Dès qu'il y a suffisamment de linge sale pour faire tourner une machine, on la met en marche. C'est simple et efficace. Cette technique permet de ne pas avoir trop en une fois et d'être à jour avec la lessive.

2

Une machine chaque jour

Je trouve que c'est certainement la technique qui se rapproche le plus de ce que je vous ai enseigné plus haut : répartir les tâches un peu chaque jour.

Cependant, elle est plus difficile lorsque l'on travaille. Elle est aussi risquée, si une fois il y a plus de lessives que d'habitude, car le linge s'accumulerait.

3

Une journée consacrée à la lessive

Cette technique a l'avantage qu'une fois toute la lessive faite, on est tranquille pour une semaine. Elle est d'ailleurs, la seule solution pour les personnes vivant en dans un immeuble locatif avec une seule buanderie. Elle peut être aussi une bonne solution pour les personnes qui travaillent.

2. Utiliser plusieurs jours les mêmes vêtements

Remettez les mêmes vêtements de la veille si ceux-ci ne sont pas sales. Ça vous semble peut-être bizarre, mais je vous garantis que ce n'est pas nécessaire de changer de tenue tous les jours.

Vos vêtements seront moins usés par les nombreux lavages et vous ferez tourner moins de machines. Vous participerez, ainsi, un petit peu à la protection de l'environnement.

CHAPITRE III : COMMENT GAGNER DU TEMPS POUR LES REPAS ET LES COURSES

LES REPAS

Pour ne pas stresser lors des repas, mon conseil est tout simple : il faut faire une liste des repas pour toute la semaine. C'est effectivement un grand classique ! Je suis certaine que ce n'est pas pour rien. La liste des menus fait gagner du temps et de l'énergie. Cela permet également de faire participer plus activement les enfants plus grands.

J'avais tenté de faire **une liste des menus de la semaine** peu après mon accouchement. Même si cela m'a permis de gagner du temps, cette solution ne me convenait pas, à ce moment-là de ma vie.

Néanmoins, je reste convaincue que c'est l'idéal pour les parents qui restent bloqués devant leur réfrigérateur ou leur placard à ne pas savoir que faire à manger, ou ceux qui veulent gagner du temps, de l'énergie et de l'argent.

A quel moment faire ses courses

Lorsqu'on est 24h/24 avec nos enfants, il est parfois difficile de trouver le moment le plus adéquat pour faire ces courses.

Pour ma part, aller avec 4 enfants c'est épuisant. Je le fais lorsque je n'ai pas le choix.

En temps normal, je profite d'aller pendant le sport des grands ou quand le papa est à la maison.

Moins d'enfant, c'est moins de stress.

D'ailleurs, je pense retenter l'expérience, car cela me semble être le meilleur moyen de ne pas se prendre la tête au quotidien.

En revanche, je me suis fait **une liste des repas que j'apprécie cuisiner**. Je l'ai divisé en deux catégories : les menus rapides et les menus qui prennent plus de temps. Cela me permet de puiser des idées dans cette liste lorsque l'imagination me fait défaut.

LES COURSES

Ce n'est pas parce que je ne fais pas encore de liste des menus, que je me lance dans les magasins sans préparation. Je ne vais jamais aux courses, sans **liste d'achats**.

Je vous conseille donc d'écrire tout au long de la semaine, les ingrédients/cosmétiques/... qui sont épuisés ou sur le point d'être terminés.

Avant de partir aux courses, regardez une dernière fois dans le réfrigérateur et les placards pour compléter votre liste, afin d'avoir tous vos ingrédients pour les repas de la semaine. Vous pouvez ensuite partir sereinement faire vos achats.



Tout est une affaire de listes !



POUR ALLER PLUS LOIN

Pour vous aider à organiser vos repas, je vous propose une lecture pour approfondir le sujet.

Si vous souhaitez concocter des plats équilibrés à votre famille, mais que vous n'avez que peu de temps ou tout simplement que vous ne savez pas quoi cuisiner, je vous conseille la lecture du livre suivant. Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin pour vous organiser et vous simplifier la vie au quotidien ! N'attendez pas et allez commander ce précieux sésame.

"Simplifiez-vous la cuisine ! S'organiser en 10 étapes pour des repas rapides et sains au quotidien"



(Cliquez sur le titre pour avoir plus d'informations et le commander.)

Ecrit par

Nathalie Martens (Belgique)

Maman de 3 enfants, Nathalie a décidé de créer le blog [nutri-momes](#) pour donner un maximum d'informations aux parents afin qu'ils aient les ressources nécessaires pour nourrir de manière saine et équilibrée leurs enfants.

Lucile Baladier (Canada)

Lucile a créé le blog [super-boite à lunch](#) pour lutter contre l'obésité infantile et la « malbouffe », problèmes de plus en plus courant dans nos pays occidentaux, en donnant des conseils et des recettes rapides et saines aux mamans.

CHAPITRE IV : LA RÈGLE D'OR

Je vous dévoile ici ma clé de la réussite : **L'ANTICIPATION !!!**

Faire des listes, ritualiser les tâches ménagères sont déjà des moyens d'anticiper. Mais ce ne sont pas les seules solutions pour se préparer à l'avance.

Par exemple, le matin, pendant que je prends mon petit-déjeuner, j'essaye de décider des menus de la journée. Cela me permet de commencer la préparation des repas en amont. Je peux m'occuper du repas du midi tout en rangeant la cuisine après le petit-déjeuner, ou même préparer la quasi-totalité de mon repas du soir pendant le goûter des enfants.

Anticiper vos vacances

Si vous suivez mon blog depuis un moment, vous avez peut-être vu que j'ai créé une liste de matériels à prendre avec pour partir en vacances d'hiver en famille.

C'est également un moyen d'anticiper qui me permet de gagner un temps monstrueux avant le départ en vacances. Comme c'est utile pour tout parent, je vous l'offre, c'est cadeau !!!

[Télécharger la liste ici.](#)

Comme vous pouvez le voir, il existe autant de moyen d'anticiper qu'il existe d'être humain sur cette planète. Alors, à vous de trouver ce que vous avez besoin d'anticiper.

Si pour vous, préparer les compotes et purée de vos bébés pour une semaine et les congeler vous permet de gagner du temps, alors n'hésitez pas, faites-le. C'est un très bon moyen d'anticiper. Pour d'autres, préparer les vêtements du lendemain à l'avance, peut les aider à être à l'heure à l'école.

L'anticipation vous permet de gagner du temps à chaque instant de la journée. Si les cartables ou le sac de sport est prêt à l'avance et rangé dans un endroit précis, au moment du départ, on ne perd pas de temps à rechercher ce dont on a besoin. C'est un gain de temps, d'énergie et c'est du stress en moins.

L'anticipation va de pair avec le rangement. C'est bien d'anticiper, mais si on ne range pas les affaires où elles doivent, on va perdre du temps à chaque fois qu'on recherchera quelque chose.



Une place pour chaque chose, chaque chose à sa place !



Cette phrase bien connue devrait devenir le maître-mot de votre organisation. Si vous arrivez à donner une place à chaque objet et que vous le remettez directement là où il doit après utilisation, vous gagnerez inévitablement du temps.

Anticipez au quotidien ! Rangez au fur et à mesure ! Préparez à l'avance. C'est la règle d'or à laquelle on ne peut pas déroger si l'on ne veut pas être stressé et gagner en sérénité.

CHAPITRE V : COMMENT BIEN S'ORGANISER POUR AVOIR DU TEMPS POUR SOI

Lorsqu'on est parent, on est constamment sollicité. Il est parfois difficile de trouver du temps pour soi. Il est vrai qu'on aimerait bien de temps en temps aller faire du shopping sans enfants, aller prendre soin de notre apparence ou de notre corps (manucure, coiffeur, spa, ...), se faire un restaurant en couple ou tout simplement se poser pour lire un bon livre.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT DE PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

C'est beau d'être une maman (un papa) qui se consacre à sa famille, mais c'est encore mieux d'être une maman épanouie. Alors, laisser ses enfants l'espace de quelques heures, d'une soirée ou même d'un week-end pour s'occuper du bon temps, permet de revenir moins stressée et plus légère qu'avant. Nous avons tous besoin de faire évacuer notre trop-plein de temps en temps.

C'est d'ailleurs ce qu'un ami psychologue m'avait conseillé, après la naissance de notre 3^{ème} enfant, pour ne pas sombrer dans un burn-out maternel.

Pour ma part, j'avais opté pour reprendre le sport. J'allais donc deux fois par semaine à l'entraînement de foot. Je vous avoue que j'attends avec impatience de pouvoir reprendre cette activité. J'aime également laisser mes enfants à mon papa (ça devient plus difficile maintenant avec 4 enfants) et partir faire du shopping avec ma maman.

Il est également important de connaître ses priorités. Et même si nous apprécions vivre dans une maison propre et rangée, notre bien-être est néanmoins plus important.

Le burn-out maternel

- ✚ On l'appelle également épuisement maternel.
- ✚ Il s'agit d'une très grande fatigue qui peut mener à la dépression.
- ✚ Il est important de le diagnostiquer rapidement et de se faire aider.

C'est pour cela que j'ai écrit, il y a un moment déjà, un article sur ce sujet.

J'ai malheureusement vu trop de mamans manquer de ressource.

N'hésitez pas à aller le lire en cliquant sur le lien ci-dessous.



[Burn-out maternel](#)

Ça pourra peut-être aider plus d'une maman à comprendre son état.



Mieux vaut un appartement sens dessus-dessous, mais une maman heureuse et épanouie, plutôt que l'inverse.



LES MEILLEURS MOMENTS DE LA JOURNÉE POUR SOI

À quel moment je trouve le temps pour moi ou pour avancer sur mon blog ? Si vous avez bien lu les chapitres précédents, vous vous êtes certainement rendu compte qu'on se libère déjà du temps rien qu'en étant organisé au quotidien.

10 minutes, rien que pour vous, chaque matin

Abonnez-vous à une newsletter quotidienne qui vous donne de l'énergie pour le reste de la journée.

En voici deux qui me plaisent :

✚ [« Le mail du matin » d'Hélène Bonhomme du blog Fabuleuse au foyer](#), qui donne des encouragements pertinents pour toute maman.

✚ [« La pensée du jour » du TopChretien](#), avec une réflexion biblique pour toute personne qui souhaite suivre Jésus.

Voici les moments où vous pouvez, le mieux, vous octroyer du temps :

➤ Le matin avant le réveil des enfants

Évidemment, si vous devez vous lever tôt pour partir au travail ou préparer les enfants pour l'école, ce n'est certainement pas le bon moment pour s'octroyer une pause. Mais parfois, de juste s'autoriser 10 minutes pour lire un chapitre de son livre, aller jeter un petit coup d'œil à ses réseaux sociaux ou prendre le temps de se maquiller, ça fait du bien.

Et si comme moi, vous avez de gros dormeurs, profitez de prendre du temps pour vous ou de faire vos tâches quotidiennes avant leur réveil. J'en profite même parfois pour travailler (répondre à des mails ou rédiger un début d'article).

➤ Pendant que les enfants sont à l'école

Comme, vous avez pu le lire plus haut, mes enfants ne vont pas à l'école. Cette période n'est donc pas idéale pour moi. C'est également plus difficile pour les parents qui ont encore des enfants en bas âge.

Cependant, je sais pertinemment que c'est, pour un grand nombre de parents, l'heure idéale pour prendre du temps pour soi. En s'organisant bien, on peut facilement se libérer une ou deux matinées pour aller faire du shopping ou aller chez le coiffeur une fois les enfants déposés à l'école.

➤ Pendant les siestes

C'est inéluctablement mon moment le plus favorable. Alors, bon, je n'ai qu'un seul enfant qui fait encore la sieste, mais j'ai instauré un moment sans adulte pour les grands. C'est-à-dire, que c'est mon moment à moi. Je peux travailler sur mon ordi, lire un livre, flâner sur les réseaux sociaux, ... Mais je fais ce qui me fait plaisir, sans que les enfants m'interrompent toutes les 5 minutes.

➤ Le soir, le week-end, pendant les vacances, enfin quand le papa est là

Nous apprécions faire des activités en famille et c'est bien naturel lorsqu'on a plaisir d'être avec nos enfants. Mais ça fait aussi tellement du bien de laisser les enfants au papa (ou à la maman) et de prendre du temps que pour soi.

ET LE COUPLE DANS TOUT ÇA ?

Votre partenaire est un papa, mais c'est également un époux et il souhaite certainement passer du temps avec sa femme et pas uniquement avec la mère de ses enfants.

Il est important de ne pas délaissier la relation de couple au risque de voir la flamme s'estomper, voire s'éteindre. Alors, je vous propose deux petites astuces simples pour passer du temps en couple.

- Programmez-vous une soirée par semaine pour vous deux.

Mettez les enfants au lit et profiter de discuter, de faire un jeu de société, de lire une bande dessinée à deux, de rigoler, ou éventuellement de regarder un bon film dans les bras l'un de l'autre.

Attention ! Laissez vos portables de côté. C'est malheureusement un fléau de notre génération. Le téléphone portable tue la communication et la communication dans le couple est la base d'une bonne relation !

- Programmez-vous 1 fois par mois ou 1 fois tous les deux mois une sortie en amoureux

Il est essentiel de garder un peu de temps en dehors de la maison pour son couple. Même si vous avez un tout petit budget, vous trouverez certainement de quoi passer un bon moment à deux :

- Une balade en forêt
- Une balade au bord de la mer, du lac, de l'étang, de la rivière, ...
- Une balade à cheval
- Une sortie au cinéma
- Un restaurant (vous avez un large choix entre le fast-food et le restaurant de luxe)
- Un spa
- Un week-end dans une grande ville ou dans un gîte (là, c'est plus juste une soirée, c'est un week-end)
- Une soirée meurtre et mystère, une escape room, ...
- ...

Je suis sûre que vous regorgez d'idées plus originales les unes que les autres. Alors, lâchez-vous, amusez-vous et profitez de passer du bon temps en couple.

ATTENTION !

Laissez vos portables de côté.

C'est malheureusement un fléau de notre génération. C'est triste, mais le téléphone portable tue la communication.

Et la communication dans le couple est la base d'une bonne relation !



Un couple sein est essentiel pour
l'équilibre familiale !



CONCLUSION :

Comme vous avez pu le lire tout au long de ce livre, pour être serein au quotidien, il n'y a pas de miracle, il faut s'organiser.

Alors, prenez votre courage à deux mains, mettez en place de bonnes habitudes, que ce soit avec vos enfants, dans votre ménage, pour la préparation des repas et pour vous ressourcer. Vous constaterez bien vite une amélioration dans votre quotidien.

Les bénéfices seront multiples. Entre l'économie de temps et d'énergie, vous saurez retrouver une vie plus sereine et plus épanouie. Toute la famille bénéficiera de cette sérénité.

Soyez organisé et anticipez votre quotidien !



Photo du Moléson, en Gruyère (Suisse), décembre 2019, Jérémie Maeder



Soyez serein et épanouissez-vous dans
votre vie de famille !

