

6 conseils pour rentrer du bon pied

Se sentir en permanence dépassée et débordée n'est pas une fatalité. Il existe des trucs et astuces pour apprendre à s'organiser et rendre le quotidien plus zen.

● **Rendez-vous médicaux, cartable... on commence un mois à l'avance**

Il n'y a pas de secret, mais deux mots clés : anticiper et planifier. Si vous vous apprêtez à partir en vacances, faites un dernier effort avant le farniente : achetez les cartables, les fournitures scolaires et quelques vêtements basiques de rentrée. Prenez dès à présent les rendez-vous médicaux, bilan dentaire ou ophtalmique. « On sait bien qu'il y aura une visite médicale pour les enfants à la rentrée, à cause des certificats médicaux demandés pour le sport, rappelle Laurence Einfalt*, conseillère et formatrice en organisation personnelle. Dès lors, on peut prendre rendez-vous un mois à l'avance. Ainsi, pas d'attente interminable début septembre. » Et si votre enfant ne sait pas encore quel sport il fera, demandez au médecin d'inscrire "sport d'équipe en salle ou plein air". Pensez même à indiquer "Aptitude à la compétition" au cas où, certains clubs l'exigent.

● **La veille pour le lendemain**

Peut-on éviter le rush du matin et du soir ? Peut-être pas tous les jours, peut-être pas complètement, mais on peut en tout cas l'atténuer. En préparant le maximum de choses la veille au soir, vous commencerez votre journée plus sereinement : vêtements des enfants, les vôtres, la table du petit-déjeuner, les cartables, etc. « Il est également préférable de noter la veille au soir tout ce que vous craignez d'oublier le lendemain matin (pas plus de trois à cinq priorités par jour), explique Diane Ballonad*, fondatrice du site Zen et organisée. En plaçant la liste sur la table du petit-déjeuner, vous pourrez tranquillement la lire le lendemain matin en buvant votre thé ou votre café. » Et il est fortement conseillé de se lever au moins une demi-heure avant les enfants. Vous pourrez ainsi bénéficier d'un sas de décompression, d'un moment rien qu'à vous pour vous mettre

doucement en route. Les cinq premières minutes vont vous sembler difficiles, mais le bénéfice sera réel ! Quant au soir... Si une baby-sitter prend en charge vos enfants après l'école pour le goûter et les devoirs, ou si vous avez une nounou à domicile en garde partagée, déléguez-lui la douche ou le bain. Les mamans ont tendance à vouloir assumer ce soin en considérant qu'il s'agit d'un moment de complicité. Mais lorsque les minutes sont comptées et que l'on rentre épuisée, mieux vaut s'épargner cette étape. Et un bain un soir sur deux est vraiment suffisant pour de jeunes enfants. Le créneau du soir doit faire l'objet d'une négociation au sein du couple. Les hommes ont tendance à arguer qu'ils ne peuvent pas rentrer tôt et la gestion du fameux 18 heures-20 h 30 échoie encore très souvent aux mamans. Ce n'est pas normal et les conséquences sur les carrières féminines s'en ressentent.

● **Des menus établis à la semaine**

La meilleure façon de faire du soir un moment serein, c'est aussi de ne pas perdre trop de temps en cuisine et dans les courses de dernière minute. Pour que la préparation des repas ne devienne pas une corvée quotidienne, il faut planifier un maximum. « La première chose à faire, c'est d'établir un menu à la semaine, conseille Diane Ballonad, puis de faire une liste de courses, éventuellement dans l'ordre des rayons de votre supermarché. » Vous pouvez préparer un tableau dans lequel vous établissez une liste thématique (viande-poisson/épicerie/petit-déjeuner, etc.). Autre façon de procéder : vous faites votre menu à la semaine sur un doc word (par exemple : poulet/haricots verts, hachis parmentier, coco de poisson, quiche/salade...) et en même temps dans un autre document word, vous listez les ingrédients dans un tableau dont les différentes entrées sont les lieux d'achat (supermarché/chaîne de surgelés/primeur/boucher...). Et souvenez-vous : le congélateur est le meilleur ami des mères de famille ! Faites en sorte qu'il contienne toujours quelques légumes crus (la surgélation n'amoindrit pas leur qualité nutritionnelle) et des plats préparés. « Tenez compte des saisons, c'est meilleur et moins cher, rappelle Laurence Einfalt. Si la liste de courses est accessible et lisible par tous, tout adulte du foyer peut faire les courses (pas seulement celle qui "a tout en tête"). On peut créer une liste de courses type, comme ce que proposent les sites qui livrent à domicile. Celle-ci sera en libre-service dans la cuisine pour que chacun puisse noter "céréales" dès qu'il a fini le paquet. »

● **Côté tâches ménagères, on hiérarchise**
D'abord, un principe de base : on abaisse ses exigences, à moins d'avoir les moyens de déléguer à une personne extérieure. Avec deux ou trois enfants, il est préférable de renoncer à l'idée d'une maison parfaitement entretenue. ➔



DE DRÔLES D'ÉTIQUETTES !!!

Autocollantes ou thermocollantes, personnalisées, elles permettent d'un seul coup d'œil de reconnaître biberons, chaussures, vêtements, cartables, etc....
Indécollables dans les machines à laver le linge ou la vaisselle.
Votre enfant retrouvera facilement ses affaires à la crèche, chez la nounou, à l'école, au centre aéré etc....



5 Euros de réduction* avec le code BM-13-LP



* Offre valable jusqu'au 01.10.13 sur toute la gamme d'étiquettes à partir de 15 euros d'achat

Bienmarquer = retrouvé !



www.bienmarquer.fr