

Ordre & Harmonie

Le guide essentiel pour une maison rangée et un esprit apaisé



Par Lucie du compte Instagram
[@lu.organisee](https://www.instagram.com/lu.organisee)

Sommaire

Introduction

Partie 1 : Désencombrer efficacement **07**

La méthode des 3C 08

Se débarrasser des objets sans culpabilité 13

Etablir un planning de désencombrement 15

Gérer les objets des enfants et de la famille 18

Partie 2 : Organisation et rangement pièce par pièce **19**

Optimiser ses espaces de rangement 20

Ranger de façon intuitive et efficace 23

Partie 3 : Structurer son quotidien pour maintenir l'ordre **25**

Mettre en place des routines 26

Planifier les repas 28

Gérer les imprévus sans stress 30

BONUS ✨ **32**

Remerciements **43**

Pour aller plus loin **45**

INTRODUCTION

Bienvenue à toi !



Avant de commencer à entrer dans le vif du sujet et à t'aider à avoir une maison organisée, il me paraît important de revenir sur mon histoire.

Je m'appelle Lucie, je suis mariée et maman d'un petit garçon. J'ai toujours été une femme organisée. Du style à faire ses devoirs en avance à l'école. Pourtant, à la naissance de mon fils, j'ai traversé une période difficile tant je me suis sentie submergée. Entre mon travail à plein temps, les tâches ménagères, mon compte Instagram, mon fils, ma vie de couple et de femme, je ne savais plus où donner de la tête. Si bien qu'un jour, mon corps a tiré le signal d'alarme et m'a contraint au repos forcé.

Si tu lis cet ebook, c'est que tu vis ce raz de marée toi aussi. Tu ne veux plus subir tes week-end en perdant du temps à nettoyer ta maison parce que tu penses que c'est le seul moment que tu as pour le faire. Tu veux profiter de temps de qualité avec ta famille parce que tu sais à quel point c'est précieux.

Aujourd'hui, j'ai à cœur de te partager mes astuces simples et efficaces pour organiser et ranger ta maison, même avec un emploi du temps chargé. Ces conseils issus de ma propre expérience et de mon expertise en organisation, sont pensés pour être faciles à appliquer et adaptés à toutes les situations.

Mon objectif est de t'offrir des clés concrètes pour retrouver le plaisir d'un intérieur ordonné, fonctionnel et chaleureux. Alors si tu es prête à te lancer, je t'invite à poursuivre ta lecture.

Lucie

INTRODUCTION

Pourquoi l'organisation change la vie ?

Tu as l'impression d'être constamment débordée par le désordre ? De perdre un temps fou à chercher tes affaires ? De ressentir plus de stress que de bien-être quand tu passes le pas de la porte ? Rassure toi, tu n'es pas seule ! Beaucoup de personnes ressentent cette frustration, mais la bonne nouvelle, c'est qu'il existe des solutions simples et efficaces pour retrouver une **maison organisée et un esprit apaisé**.

L'organisation, ce n'est pas juste une question d'esthétique ou de rangement. C'est avant tout un **état d'esprit** qui peut simplifier ton quotidien, t'aider à économiser du temps et de l'énergie, et surtout, te permettre de te sentir bien chez toi. Une maison bien organisée apporte un vrai sentiment de sérénité et d'harmonie, et t'aide à **mieux gérer ton temps et tes priorités**.

Dans cet ebook, je vais te partager 10 astuces clés qui vont transformer ton intérieur, sans que tu aies à passer des heures à ranger chaque jour. Ces astuces sont simples, pratiques et accessibles, que tu sois novice en organisation ou déjà adepte du rangement.

Mais tu te demandes peut-être, **pourquoi cet ebook ?**

J'ai moi-même été confrontée aux défis du rangement et de l'organisation. Entre la vie quotidienne, le travail et la gestion de la maison, il est facile de se laisser déborder. Mais au fil du temps, j'ai découvert des **méthodes qui fonctionnent réellement** et qui permettent de garder un intérieur agréable sans y passer trop de temps.

C'est avec cette expérience et cette envie de partage que j'ai créé cet ebook. Mon objectif est de te donner des conseils **concrets et réalistes** pour que tu retrouves un intérieur plus clair et plus fonctionnel, tout en adoptant des **habitudes durables**.

INTRODUCTION

Comment utiliser cet ebook ?

Ce guide est conçu pour être **pratique et interactif**. Tu peux le lire en une fois ou l'utiliser comme un manuel de référence, en appliquant une astuce après l'autre, à ton rythme.

Pour chaque astuce, tu trouveras :

- ✓ Une explication claire pour comprendre son intérêt
- ✓ Des conseils concrets pour la mettre en pratique
- ✓ Des exercices pour passer à l'action immédiatement
- ✓ Des outils et checklists pour t'accompagner

Et bien sûr, je me tiens à ta disposition si tu as besoin d'aide. Je te donne plus d'infos à ce sujet à la fin de cet ebook.

Alors, prête à reprendre le contrôle de ton intérieur et à transformer ta maison en un espace organisé et agréable ?



PARTIE 1

Désencombrer efficacement

Tu rêves d'un intérieur plus épuré, mais tu ne sais pas par où commencer ? Chaque placard que tu ouvres déborde, et tu ressens un mélange de frustration et de découragement rien qu'à l'idée de tout trier ? Rassure toi, tu n'es pas seule !

Le désencombrement est la première étape pour retrouver une maison organisée et un esprit apaisé. Avant même de penser au rangement, il est essentiel d'alléger ton intérieur en te débarrassant de ce qui ne t'apporte plus de valeur. Moins d'objets, c'est moins de désordre, moins de ménage, et surtout, plus de sérénité au quotidien.

Dans cette partie, je vais te guider pas à pas pour que le tri ne soit plus une corvée, mais un vrai renouveau. Je vais te partager :

- ✓ Une méthode simple et efficace pour désencombrer sans stress
- ✓ Des astuces pour te séparer des objets sans culpabilité
- ✓ Un planning pour avancer à ton rythme
- ✓ Des conseils pour gérer les affaires des enfants et des autres membres de la famille
- ✓ Des solutions pour recycler, donner ou vendre ce dont tu n'as plus besoin

L'objectif ? Te libérer du superflu pour ne garder que l'essentiel. Parce qu'une maison allégée, c'est une vie plus légère !

PARTIE 1

La méthode des 3 C

Désencombrer, oui... mais par où commencer ? Face à l'ampleur de la tâche, il est facile de se sentir submergée et de remettre le tri à plus tard. On ouvre un placard, on regarde les objets entassés, et on referme en se disant "Je m'en occuperai un autre jour". Mais ce "autre jour" ne vient jamais et le bazar continue de s'accumuler.

C'est pour éviter cette paralysie que j'ai adopté la méthode des 3C : **Conserver, Changer, Chasser**. Simple et efficace, elle t'aide à prendre des décisions rapidement et sans culpabilité.



PARTIE 1

La méthode des 3 C

1 Conserver : ce qui a une vraie utilité ou valeur

Certains objets méritent une place chez toi : ceux que tu utilises régulièrement, qui t'apportent de la joie ou qui ont une valeur sentimentale forte.

Pose-toi ces questions essentielles :

- Est-ce que je m'en sers souvent ?
- Si je devais le racheter aujourd'hui, est-ce que je le ferais ?
- Est-ce qu'il contribue à mon bien-être ou à mon confort ?

Si tu réponds oui à ces questions, cet objet a sa place chez toi. Par contre, attention aux fausses excuses comme "Je le garde au cas où" ou "ça peut toujours servir". Ce sont souvent des pièges qui nous empêchent d'avancer.

Exemple concret : Si tu as un robot de cuisine que tu utilises une fois par semaine pour te faciliter la vie, il a sa place. Mais si c'est un extracteur de jus que tu as acheté sur un coup de tête et qui dort au fond du placard, est-il vraiment utile ?

PARTIE 1

La méthode des 3 C

2 **Changer** : ce qui pourrait être utilisé différemment

Ici, on parle des objets qui ne te servent pas souvent, mais qui pourraient retrouver une utilité avec un petit ajustement.

Quelques pistes pour y voir plus clair :

- Peux-tu trouver une nouvelle place à cet objet pour qu'il soit plus accessible et donc plus utilisé ?
- Peux-tu le transformer ou le réutiliser autrement ?
- Est-ce qu'un proche pourrait en avoir plus besoin que toi ?

Exemple concret : Tu as une robe que tu n'as pas mise depuis un an parce que la coupe ne te plaît plus. Au lieu de la laisser dormir dans ton placard, peux-tu la faire retoucher ou l'échanger avec une amie ?



ASTUCE

Mets ces objets dans une boîte avec une date limite (1 à 3 mois). Si à l'issue de cette période tu ne les as pas utilisés, c'est qu'ils ne te sont pas si indispensables... Il est alors temps de t'en séparer !

PARTIE 1

La méthode des 3 C

3 Chasser : ce qui n'a plus de raison d'être chez toi.

Enfin, il y a ces objets qui n'apportent plus rien à ta vie, mais qui occupent de l'espace.

Pose toi ces questions :

- Est-il abîmé, cassé, incomplet ?
- Est-ce un objet en double dont un seul me suffit ?
- Est-ce un achat impulsif que je regrette ?

Exemple concret : Tu as trois ouvre-boîtes, mais tu n'en utilises qu'un seul. Pourquoi garder les autres qui encombrent ton tiroir ?

Trois options s'offrent à toi pour chasser efficacement :

1. Jeter : Si l'objet est inutilisable, il est temps de lui dire au revoir.
2. Donner : À des associations, à des proches ou via des plateformes comme Geev.
3. Vendre : Si l'objet a de la valeur, tu peux lui donner une seconde vie sur Vinted, Le Bon Coin ou Marketplace.



ASTUCE

Si'il est difficile pour toi de choisir si tu peux garder ou non cet objet, j'ai créé un petit schéma qui t'aidera. Tu le trouveras en annexe, ou bien directement en cliquant sur [ce lien](#).

PARTIE 1

La méthode des 3 C



Maintenant que tu connais la méthode, je te propose une mise en pratique. Tu peux bien sûr t'aider du schéma à retrouver dans les outils fournis en fin de ebook :

Étape 1 : Prends trois cartons ou sacs et étiquette les :

- Conserver
- Changer
- Chasser

Étape 2 : Commence par une petite zone, comme un tiroir ou une étagère, et applique les 3C sur chaque objet.

Étape 3 : Ne réfléchis pas trop longtemps ! Si un objet te fait hésiter, place le dans la catégorie "Changer" et donne toi un délai comme expliqué dans les pages précédentes.

Petit à petit, tu verras ta maison s'alléger et ton quotidien devenir plus fluide. Et si jamais tu rencontres des difficultés, n'hésite pas à m'écrire !

PARTIE 1

Se débarrasser des objets sans culpabilité

Si tu es adepte du "au cas où", "ça peut servir", "ça me rappelle de bons souvenirs", alors ce chapitre est fait pour toi.

Se défaire d'un objet peut parfois être difficile, non pas par besoin réel, mais à cause d'une charge émotionnelle ou d'un sentiment de culpabilité. Je te donne quelques clés pour franchir cette étape sereinement :

Identifier la source de la culpabilité

Avant de te débarrasser d'un objet, pose toi la question : Pourquoi ai-je du mal à le laisser partir ?

Les raisons les plus courantes que j'ai pu entendre sont les suivantes :

- La valeur sentimentale : un souvenir d'une personne chère, d'un moment marquant.
- Le coût financier : un objet cher que tu n'as pas assez utilisé.
- La peur du gaspillage : l'impression de jeter quelque chose d'utile.
- Le poids des attentes : un cadeau que tu gardes par obligation.

Identifier la cause te permettra de rationaliser ta décision et d'alléger la charge émotionnelle que tu peux ressentir.



PARTIE 1

Se débarrasser des objets sans culpabilité



Se séparer de l'objet sans le regretter

Maintenant que tu comprends ce qui t'empêche de te séparer de l'objet, je te partage ma méthode simple et efficace pour te permettre de faire un choix en pleine conscience que tu ne regretteras pas.

Prends 5 objets auxquels tu hésites à dire au revoir.

Pour chacun, prends un papier et note :

Challenge

1. Pourquoi tu le gardes encore ?
2. Ce que tu pourrais en faire pour qu'il ait une seconde vie (donner, vendre, recycler)
3. Ce que tu ressentirais si tu t'en séparais ou s'il était amené à disparaître.

Grâce à cet exercice, tu identifieras plus facilement ce qui te freine.

Et surtout n'oublie pas, ce n'est pas l'objet qui fait le souvenir.



PARTIE 1

Définir un planning de désencombrement

Désencombrer sa maison ne se fait pas en un claquement de doigts, surtout quand on a un emploi du temps chargé, des enfants, un travail, et peu d'énergie en fin de journée. L'une des erreurs les plus fréquentes, c'est de vouloir tout faire d'un coup et d'abandonner en cours de route, découragée.

La clé pour réussir, c'est de te fixer un planning simple, réaliste et adapté à ton quotidien. En planifiant ton désencombrement comme tu planifierais un rendez-vous important, tu lui donnes une vraie place dans ta vie, sans te surcharger.

Pourquoi planifier ?

- Pour éviter la surcharge mentale et physique
- Pour avancer petit à petit sans te décourager
- Pour garder le cap, même en cas d'imprévus
- Pour avoir une vision claire de ta progression
- Pour impliquer toute la famille
- Pour que ton désencombrement soit vraiment efficace et durable

L'avantage de planifier c'est aussi de pouvoir moduler ton désencombrement en fonction de ton niveau d'énergie. Tu avais prévu de faire le dressing samedi mais tu es épuisée ? Prends du temps pour toi et reprogramme cette session. Attention toutefois à ne pas tomber dans la procrastination !



PARTIE 1

Définir un planning de désencombrement

Comment construire ton planning ?

1. Choisis le rythme qui te convient le mieux :

- 10 minutes par jour (idéal si tu es débordée)
- 1 zone par semaine (pour un changement en profondeur)
- 1 pièce par semaine (version plus douce mais durable)

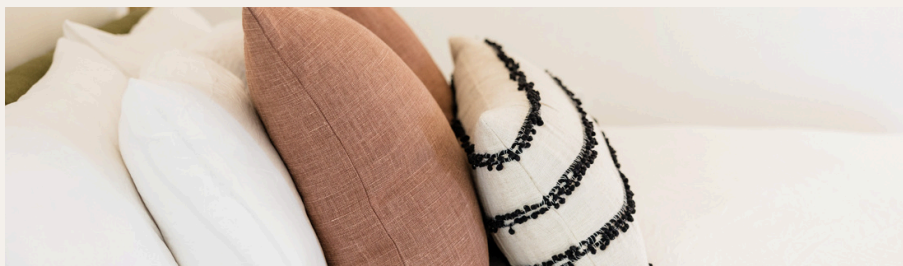
Exemple : lundi → tiroir de la cuisine, samedi → les jouets, dimanche → pause

2. Fais une liste des zones à trier

Liste toutes les zones de ta maison à désencombrer en créant également des sous-catégories pour t'y retrouver encore plus.

- Cuisine
 - Placards
 - Tiroirs
 - Réfrigérateur
- Salon
 - Câbles
 - Papiers administratifs
 - Décoration

✨ *Petite astuce : coche les zones que tu as désencombrées au fur et à mesure pour te motiver à l'aide de la checklist que j'ai créé spécialement pour cet exercice !*



PARTIE 1

Définir un planning de désencombrement

La zone d'urgence

Commence par ce qui t'opprime le plus : est-ce ce tiroir dans l'entrée qui déborde ? La trousse à pharmacie qui ne ferme plus ? Cette étagère qui t'énervé à chaque fois que tu passes devant ?

Désencombre ce qui te pollue mentalement en priorité pour ressentir un impact immédiat sur ton bien-être.

*Un petit pas chaque jour vaut mieux qu'un grand pas qu'on ne fait jamais.
Courage, tu avances déjà !*



PARTIE 1

Gérer les objets des enfants et de la famille

Tu es motivée pour désencombrer, mais il y a un hic : les affaires des autres membres de la famille, et surtout, celles des enfants. Jouets qui débordent, vêtements trop petits qu'on garde "au cas où", bricolages de l'école accumulés... On veut faire de la place, mais sans froisser, ni frustrer. C'est possible et je t'explique comment tu peux y arriver avec une méthode douce.

Les enfants sont souvent très attachés à leurs affaires, même s'ils ne jouent plus vraiment avec. Plutôt que de trier dans leur dos, ce que je te déconseille très fortement, impliquer les enfants est une excellente manière de les responsabiliser. Pour cela, je te donne les étapes à suivre :

- Choisis un moment calme (pas après une grosse journée ou juste avant le coucher par exemple)
- Fais le avec lui : propose lui de choisir ses jouets préférés, puis ceux dont il ne veut plus.
- Utilise la méthode du "don magique" : explique que certains jouets peuvent partir faire plaisir à d'autres enfants qui n'en ont pas.
- Rends visibles ses choix : une boîte "à garder", une "à donner", une "à réfléchir".
- Installe des contenants pour limiter l'encombrement : un bac spécial pour les jeux de construction, un autre pour le dessins, etc. Quand le bac est plein, il faut trier.

✨ *Astuce pour les dessins et bricolages :*

Si tu ne souhaites pas les conserver dans une boîte dédiée, conserve les quelques temps exposés fièrement dans une pièce ou dans l'espace jeu de ton enfant puis, lors d'une session rangement, prends les en photos. Encore une fois, ne le fais jamais dans le dos de ton enfant, il pourrait être blessé.



PARTIE 2

Organisation & rangement pièce par pièce

Maintenant que tu as allégé ton intérieur grâce au désencombrement, il est temps de passer à l'étape suivante : organiser et ranger chaque pièce de la maison de façon intuitive et durable.

Tu verras que l'organisation ne signifie pas forcément tout ranger au millimètre près ou vivre dans un intérieur figé et stérile. Il s'agit plutôt de créer des espaces fonctionnels, agréables, et adaptés à ta vie réelle, avec ses contraintes, ses habitudes, et ses imprévus.

Chaque pièce a ses particularités, ses objets du quotidien, et ses petites zones à difficultés. C'est pourquoi cette partie te guidera pas à pas, pièce par pièce, pour :

- ✓ Optimiser l'espace même si tu n'as pas beaucoup de rangement
- ✓ Créer des systèmes simples à entretenir
- ✓ Rendre le rangement facile pour toute la famille

Pas besoin d'acheter une tonne de boîtes ou de changer tous tes meubles : ici, on mise sur la clarté, l'efficacité et la sérénité au quotidien.

Prête à passer à l'action ? On commence avec les bases : optimiser ses espaces de rangement.

PARTIE 1

Optimiser ses espaces de rangement

Une maison bien rangée ne repose pas uniquement sur le tri ou la quantité d'objets que l'on possède, mais aussi sur la manière dont on utilise l'espace disponible.

Optimiser ses espaces de rangement, c'est tirer le meilleur parti de chaque recoin, pour que chaque objet ait une place logique, facile d'accès et adaptée à son usage.

Pas besoin d'avoir une grande maison ou des meubles sur mesure : avec quelques astuces simples, tu peux transformer tes placards, étagères et tiroirs en véritables alliés du quotidien.

Repenser l'usage de chaque pièce

Avant même d'organiser, il est essentiel de se poser cette question : À quoi sert vraiment cette pièce ?

Par exemple, si tu utilises ton entrée comme vide-poche, mais aussi comme coin chaussures, manteaux, sacs et accessoires du chien, il est peut-être temps de repenser son usage pour éviter l'encombrement.

En définissant clairement la fonction de chaque espace, tu peux mieux adapter les rangements en conséquence.

✨ *Astuce : note sur une feuille l'utilisation principale et les fonctions secondaires de chaque pièce de ta maison et accroche la au mur quelques temps pour t'en imprégner. Cela t'aidera à mieux cibler les zones à optimiser et à t'assurer que l'usage défini est bien adapté.*



PARTIE 2

Optimiser ses espaces de rangement

Utiliser la règle de l'accessibilité

Un bon rangement est un rangement logique et accessible. Les objets que tu utilises tous les jours doivent être à hauteur des yeux ou des mains. Ceux que tu utilises moins souvent peuvent aller plus en hauteur ou en bas des placards.

✨ *Astuce : pas plus de 2 mouvements pour accéder à un objet.*

L'idéal, c'est de pouvoir attraper un objet en deux gestes maximum.

Par exemple : tu veux attraper un saladier rangé dans ton meuble.

👉 *Premier geste : tu ouvres la porte du meuble.*

👉 *Deuxième geste : tu prends directement le saladier.*

Si, au contraire, tu dois d'abord ouvrir le meuble, déplacer plusieurs objets, les sortir, atteindre le saladier au fond, puis tout remettre en place et refermer, c'est trop.

Chaque geste supplémentaire rend ton rangement moins pratique et augmente le risque de désordre au quotidien.

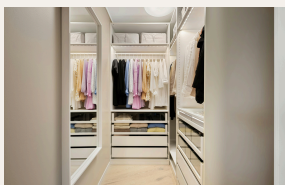
Exploiter les espaces perdus

Beaucoup de mètres carrés restent inutilisés dans une maison : les coins, les hauteurs, l'arrière des portes, les dessous de lits, etc. Ces endroits sont pourtant précieux ! Voici quelques idées :

- Ajouter des étagères en hauteur dans les toilettes, au-dessus des portes ou du lave-linge
- Installer des crochets derrière les portes pour les sacs, peignoirs ou accessoires
- Glisser des boîtes à roulettes sous les lits pour stocker vêtements hors saison, draps ou jeux

PARTIE 2

Optimiser ses espaces de rangement



Miser sur des contenants adaptés

Des paniers, des boîtes, des bacs, des séparateurs... Ce sont tes meilleurs alliés pour organiser sans perdre de place. En regroupant les objets par catégorie dans des contenants, tu gagnes en clarté et en efficacité.

Opte pour des contenants transparents ou étiquetés pour t'y retrouver facilement et privilégie des boîtes empilables si tu manques de place.



Ne pas sur remplir ses rangements

Un tiroir ou une étagère remplie à ras bord est contre productif : tu ne vois plus rien, tu oublies ce que tu as, et tu finis par ne rien utiliser.

L'idéal est de laisser 10 à 20 % d'espace vide, ce qui permet d'accueillir facilement un nouvel objet sans avoir à tout réorganiser. Tu peux également appliquer cette règle : un objet qui rentre = un objet qui sort.



Penser verticalité

Souvent, on pense en largeur ou en profondeur, mais pas assez en hauteur. Et pourtant, la verticalité est une clé pour gagner de la place.

Utilise des étagères à niveaux, des supports empilables dans les placards, ou encore des range documents verticaux dans ton bureau ou ta cuisine.

PARTIE 2

Ranger de façon intuitive et efficace

Un bon rangement ne se limite pas à l'esthétique ou à l'économie d'espace : il doit surtout être intuitif, c'est-à-dire logique pour toi et facile à maintenir dans ton quotidien. Un système trop complexe ou rigide risque de ne pas tenir dans la durée. L'objectif est que tu puisses retrouver rapidement ce dont tu as besoin, sans y réfléchir à deux fois et que toute la famille puisse faire de même.

Adapte le rangement à ta manière de vivre

Le rangement doit s'adapter à toi, pas l'inverse.

Si tu poses toujours tes clés à l'entrée, inutile de les ranger dans un tiroir de la cuisine parce que tu te dis que c'est plus discret. Il vaut mieux créer une jolie coupelle ou une petite étagère dans l'entrée pour que ce geste devienne naturel.

- Observe tes habitudes pendant quelques jours : où tu poses ton sac, tes papiers, tes vêtements. Tu peux reprendre ta feuille sur laquelle tu as noté l'usage de chaque pièce et y ajouter ces habitudes.
- Ensuite, installe des solutions de rangement là où les choses ont tendance à s'accumuler.

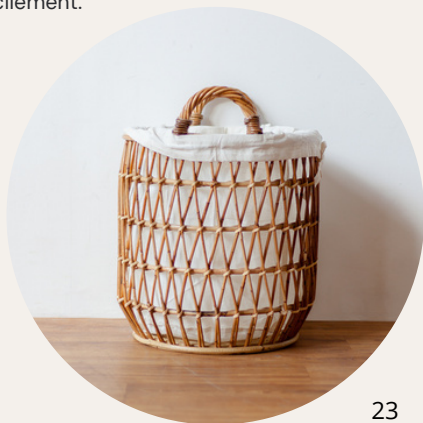
Crée des zones par usage

Regroupe les objets par fonction ou par moment de vie. Cela t'aide à gagner du temps et à te repérer facilement.

Exemples :

- Une zone petit-déjeuner dans la cuisine avec mugs, thé, céréales et grille-pain
- Un coin soin bébé dans la salle de bain ou la chambre avec couches, coton, etc.
- Un espace papeterie avec tout pour écrire, coller, organiser (stylos, carnets, scotch, etc.).

Ce principe fonctionne dans toutes les pièces et même dans les placards.



PARTIE 2

Ranger de façon intuitive et efficace

Utilise la logique visuelle

Le rangement visuel, c'est ce qui te permet de repérer tout de suite ce que tu as :

- Place les objets de la même catégorie ensemble.
- Joue sur la hauteur (objets bas à gauche, plus hauts à droite), sur la forme, ou sur la couleur si cela t'aide à t'y retrouver.

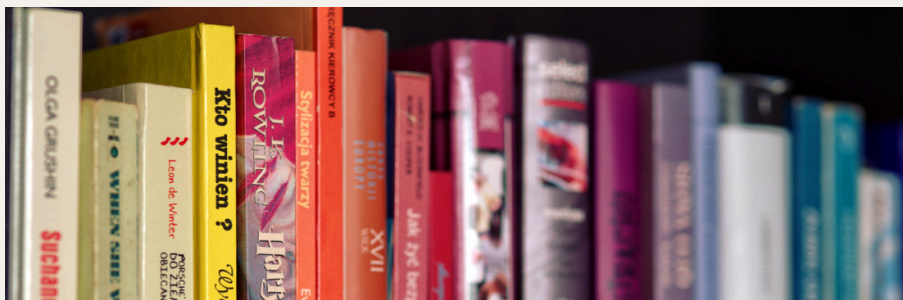
Un tiroir bien organisé où tout est visible en un coup d'œil est mille fois plus efficace qu'un placard profond où tout est empilé.

N'essaie pas de faire parfait, mais fonctionnel

Le rangement Pinterest, c'est joli, mais parfois peu réaliste. Une maison vivante n'est pas une vitrine, et ton organisation n'a pas besoin d'être parfaite pour être efficace. Pose toi simplement cette question : Est-ce que ce rangement me facilite vraiment la vie ? Si la réponse est oui, peu importe s'il n'est pas "instagrammable".

Implémenter la règle du 1 minute

Dès que tu prends un objet ou que tu termines une activité, remets le à sa place si cela prend moins d'une minute. Cette règle simple permet de maintenir ton organisation sans devoir tout ranger pendant des heures.



PARTIE 3

Structurer son quotidien pour maintenir l'ordre

Tu as trié, désencombré, organisé chaque pièce de ta maison. Et pourtant, quelques semaines plus tard, le désordre semble déjà refaire surface ? C'est tout à fait normal.

L'organisation d'une maison ne s'arrête pas une fois les placards rangés. C'est dans le quotidien, dans les petites habitudes qu'on pose jour après jour, que l'ordre s'installe durablement.

Dans cette troisième partie, je vais t'aider à structurer ton quotidien pour que tes efforts ne soient pas vains. On va parler de routines simples, de planification des repas (sans prise de tête, promis !) et surtout, de comment gérer les imprévus sans sombrer dans le chaos ni culpabiliser.

L'objectif ? Que ton chez-toi reste un lieu fluide, agréable, à ton image, même quand la vie déborde un peu.



PARTIE 3

Mettre en place des routines

Les routines sont souvent vues comme rigides, ennuyeuses, voire culpabilisantes. Mais en réalité, ce sont des alliées précieuses pour alléger ta charge mentale et maintenir ta maison organisée sans y penser constamment.

Une bonne routine, c'est comme un pilote automatique pour ton quotidien. Tu sais ce que tu dois faire, à quel moment, sans y réfléchir. Et cette régularité permet de garder un certain équilibre, même quand tout s'agite autour.

Routines du matin & du soir : les piliers

Pas besoin de te créer un planning militaire. Il suffit de quelques actions clés, répétées chaque jour, pour voir une vraie différence :

Exemple de routine du matin :

- Aérer la maison 10 minutes
- Faire ton lit
- Vider le lave-vaisselle (ou la vaisselle de la veille)
- Lancer une lessive si besoin
- Préparer la journée (sac, repas, to-do rapide)

Exemple de routine du soir :

- Ranger rapidement les surfaces (table, plan de travail)
- Préparer les habits du lendemain
- Lancer un cycle de lave-vaisselle
- Temps calme pour toi (lecture, douche, etc.)

Tu peux adapter ces routines selon ton rythme, ta famille, tes contraintes. L'idée n'est pas de tout faire parfaitement, mais de créer une base solide qui te libère l'esprit.

Le secret c'est la régularité, pas la perfection.

Les routines ne doivent pas devenir une source de stress supplémentaire. Si un soir tu es épuisée et que tu n'as pas tout fait, ce n'est pas grave. L'important, c'est la régularité globale, pas le 100 % quotidien.

Commence petit, avec 2 à 3 actions maximum, puis ajoute au fur et à mesure si tu en ressens le besoin. Garde toujours en tête cette idée : "Mieux vaut un peu tous les jours que tout d'un coup, une fois par mois."

PARTIE 3

Mettre en place des routines

Retiens ça : l'organisation ne repose pas sur du grand ménage mais sur 2 points d'ancrages quotidiens :

- le matin → lancer la journée sans charge mentale
- le soir → remettre la maison à niveau pour repartir sereine

Si tu te demandes à quoi ressemblent mes routines du matin et du soir, je vais te les partager. Mais je tiens quand même à rappeler que je n'ai pas une maison parfaite. J'ai seulement 2 moments dans la journée qui empêchent le chaos de s'installer.

Retrouves mes routines dans les bonus, juste [ici](#).



PARTIE 3

Planifier les repas



Parmi toutes les tâches du quotidien, les repas sont souvent une vraie source de charge mentale. "Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?" revient tous les jours, parfois plusieurs fois par jour. Et sans organisation, cela finit souvent en courses de dernière minute, gaspillage ou repas déséquilibrés pris sur le pouce.

Bonne nouvelle : planifier les repas, ce n'est pas forcément long ni compliqué. Avec quelques habitudes simples, tu peux gagner du temps, de l'argent, et retrouver de la sérénité dans ta cuisine.



Le menu de la semaine : ton meilleur allié

Prends 20 à 30 minutes chaque semaine pour établir ton menu. Tu peux le faire seule ou en famille, selon l'âge des enfants. L'idéal est de :

- Lister les repas principaux (déjeuners et dîners)
- Regarder ce qu'il reste dans les placards / congélateur
- Composer autour d'ingrédients simples et polyvalents
- Prévoir 1 ou 2 repas "joker" (restes, plat surgelé, livraison...)



Astuce : choisis un jour fixe pour planifier (le dimanche soir ou lundi matin, par exemple), et affiche ton menu à un endroit visible (frigo, ardoise, agenda).

PARTIE 3

Planifier les repas



Des courses plus efficaces

Une fois le menu établi, rédige ta liste de courses par catégories (fruits/légumes, frais, épicerie, etc.). Cela t'évitera les allers-retours inutiles et les achats impulsifs. Résultat : tu gagnes du temps ET tu fais des économies.

Si tu préfères, tu peux aussi utiliser un drive ou une appli de courses pour aller encore plus vite (Ex: JOW).



Une organisation souple

Planifier, ce n'est pas graver les choses dans le marbre. Tu peux échanger les repas dans la semaine, adapter selon les imprévus, cuisiner un peu plus pour avoir des restes... L'idée, c'est d'avoir une base qui te libère mentalement.

Et n'oublie pas de te faire plaisir : un repas simple peut être tout aussi réconfortant qu'un plat élaboré.

Un menu équilibré, ce n'est pas forcément un menu parfait, c'est un menu qui te facilite la vie.

Et le batch cooking dans tout ça ?

Le batch cooking consiste à cuisiner la plupart des plats de la semaine en une seule fois. Bien souvent le week-end, on choisit une plage horaire pendant laquelle on prépare ce qui peut l'être.

Personnellement, j'ai essayé mais je ne le pratique pas. En revanche, pour celles qui aiment cuisiner, cette solution peut vraiment rendre les soirées après le travail plus agréable. Pas besoin de cuisiner alors que toute la famille est fatiguée. Il suffira de réchauffer le plat cuisiné le dimanche par exemple.

PARTIE 3

Gérer les imprévus sans stress

Malgré toute l'organisation du monde, la vie reste imprévisible : un enfant malade, un rendez-vous qui saute, une machine à laver qui lâche... Et c'est souvent dans ces moments-là que le désordre s'installe et que le stress monte en flèche.

Mais bonne nouvelle : tu peux préparer ton quotidien à l'imprévu, sans pour autant tout contrôler.

Prévoir de la marge dans ton planning

L'erreur la plus courante quand on s'organise, c'est de remplir chaque minute de la journée. Or, une bonne organisation, c'est aussi savoir laisser des espaces vides.

Ces "zones tampon" te permettent de :

- rattraper un retard sans paniquer,
- avoir du temps pour un imprévu sans tout faire sauter,
- simplement respirer entre deux tâches.

Essaie de ne pas tout enchaîner : prévois des temps de pause, des créneaux libres, des moments sans obligation.



PARTIE 3

Gérer les imprévus sans stress

Préparer quelques plans B

Tu peux aussi anticiper certains imprévus avec des solutions simples :

- Avoir quelques repas d'avance au congélateur ou des conserves sauvetage
- Garder une trousse "urgence sortie" dans le sac ou la voiture (couches, goûter, change)
- Prévoir une activité calme à la maison en cas d'annulation de dernière minute
- Créer une petite "boîte SOS" pour toi : infusion, carnet, bougie, playlist douce, etc.

Ce sont de petits gestes qui peuvent tout changer dans le ressenti quand une journée ne se passe pas comme prévu.

S'autoriser à lâcher prise

Il y aura des jours sans. Des soirs où tu commanderas un repas parce que tu es épuisée. Des matins où la routine volera en éclats. Et c'est ok.

L'organisation n'est pas là pour te faire culpabiliser, mais pour t'aider à rebondir plus facilement. Mieux tu t'outilles en amont, plus tu gagnes en souplesse, en réactivité... et en sérénité.



Bonus :-

Checklist du désencombrement

Entrée

- ☐ Porte-manteau
- ☐ Chaussures
- ☐ Sacs et accessoires
- ☐ Tiroir
- ☐ Vides poches
- ☐ Papiers accumulés

☐ *Zone désencombrée* 🎉

Salon

- ☐ Table basse
- ☐ Bibliothèque
- ☐ Jouets
- ☐ Décoration
- ☐ Câbles et appareils électroniques
- ☐ Meuble TV

☐ *Zone désencombrée* 🎉

Cuisine

- ☐ Réfrigérateur
- ☐ Congélateur
- ☐ Placard alimentaire
- ☐ Epices
- ☐ Vaisselle du quotidien
- ☐ Boîtes de conservation
- ☐ Tiroirs à ustensiles
- ☐ Petit électroménager

☐ *Zone désencombrée* 🎉

Salle à manger

- ☐ Buffet / vaisselier
- ☐ Nappe et linge de table
- ☐ Objets stockés sur les surfaces

☐ *Zone désencombrée* 🎉

Checklist du désencombrement

Chambre parentale

- ☐ Dressing vêtements
- ☐ Chaussures
- ☐ Sous-vêtements
- ☐ Table de chevet
- ☐ Bijoux et accessoires
- ☐ Papier et objets divers

☐ *Zone désencombrée* 🎉

Chambre des enfants

- ☐ Vêtements trop petits
- ☐ Jouets
- ☐ Livres
- ☐ Peluches
- ☐ Activités créatives
- ☐ Souvenirs et dessins

☐ *Zone désencombrée* 🎉

Salle de bain

- ☐ Produits de beauté
- ☐ Médicaments
- ☐ Serviettes
- ☐ Produits de douche
- ☐ Tiroirs et placards

☐ *Zone désencombrée* 🎉

Bureau / Administratif

- ☐ Papiers administratifs (pense à mon [guide gratuit](#))
- ☐ Fournitures de bureau
- ☐ Documents à archiver
- ☐ Câbles et chargeurs

☐ *Zone désencombrée* 🎉

Checklist du désencombrement

Buanderie

- ☐ Produits ménagers (pense à Body Nature 😊)
- ☐ Lessive et entretien du linge
- ☐ Chiffons et accessoires ménagers

☐ *Zone désencombrée* 🎉

Garage / Cave / Grenier

- ☐ Outils
- ☐ Décorations saisonnières
- ☐ Cartons de stockage
- ☐ Objets à vendre
- ☐ Objets à donner

☐ *Zone désencombrée* 🎉

☐ *Maison totalement désencombrée* 🎉

Bravo à toi, quel travail !

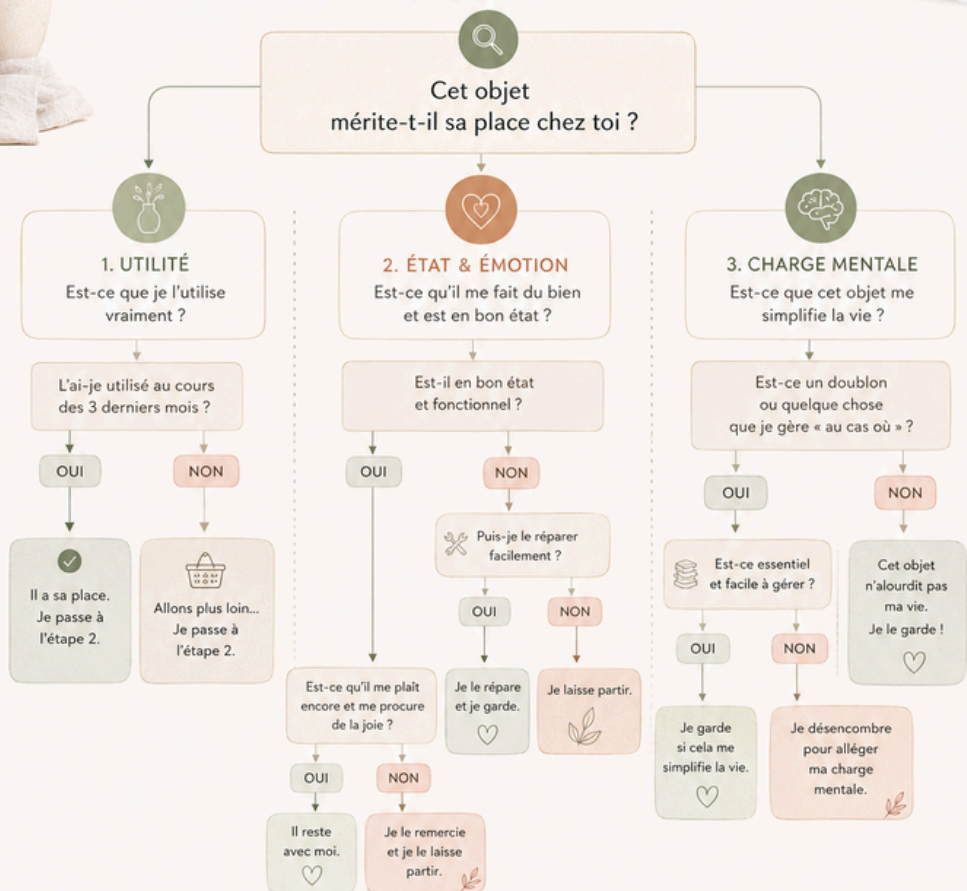
Après tout ça, réserve toi quelque chose qui te fait du bien comme une activité que tu aimes, un massage, une sortie au restaurant. Peu importe, il faut que ça te fasse du bien.

Et n'hésites pas à me prévenir quand tu as coché cette case 😊

Comment savoir si je dois m'en débarrasser ?

Pose-toi les bonnes questions pour faire le tri en douceur
et ne garder que l'essentiel.

Règle d'or :
si le doute
persiste, garde-le
temporairement
et réévalue
plus tard.



mon verdict

JE GARDE

Il est utile, en bon état
et me fait du bien.
Il a toute sa place
chez moi.

JE DONNE / JE VENDS

Il peut encore servir
et faire le bonheur
de quelqu'un d'autre.

JE VENDS

Il a de la valeur et
mérite de poursuivre
sa vie ailleurs.

JE REMERCIE PUIS JE LAISSE PARTIR

Il ne m'apporte plus rien.
Je le laisse partir
avec gratitude.

Chaque objet que tu choisis de garder raconte une histoire : la tienne, celle qui compte vraiment.

Mes routines du matin, du soir et en cas de journée chaos

MA ROUTINE DU MATIN

Une journée qui commence en douceur

- 1 Je me lève en premier
pour me préparer tranquillement 
- 2 Je prépare le petit-déjeuner pour toute la famille
- 3 Je réveille mon fils en douceur 
- 4 Nous prenons le petit-déjeuner tous ensemble
- 5 Petit temps de jeu
- 6 Brossage de dents, toilette du matin pour
mon fils puis il s'habille

→ Départ



OBJECTIF

Un matin calme pour
une journée plus
fluide



Mes routines du matin, du soir et en cas de journée chaos

1

2

3

4

5

6

MA ROUTINE DU MATIN

Une journée qui commence en douceur



OBJECTIF
Un matin calme pour
une journée plus
fluide

Mes routines du matin, du soir et en cas de journée chaos

MA ROUTINE DU SOIR

Le soir pour se retrouver et se recentrer

- 1 Retour à la maison : lavage de mains
- 2 On joue tous ensemble, temps libre pour souffler 
- 3 Préparation du repas (le vendredi soir, c'est repas devant un dessins animé)
- 4 Bain pour mon fils, moment détente 
- 5 Coucher avec une histoire et un gros câlin
- 6 Temps pour moi : douche, lecture avant de dormir 

OBJECTIF

Terminer la journée
apaisée et
reconnectée

Mes routines du matin, du soir et en cas de journée chaos

MA ROUTINE DU SOIR 🌙

Le soir pour se retrouver et se recentrer

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



OBJECTIF
Terminer la journée
apaisée et
reconnectée

Mes routines du matin, du soir et en cas de journée chaos

MODE CHAOS

Quand rien ne se passe comme prévu ⚡

- 1 On abandonne la pression , on fait au mieux
- 2 Petit-déjeuner rapide, simple et efficace
- 3 Ecran ou jeu libre sans culpabilité
- 4 On laisse la maison en mode survie, on ne gère que l'essentiel
- 5 Repas du soir simple,
même si ce n'est que des pâtes au jambon
- 6 Coucher plus tôt si besoin



OBJECTIF

Traverser la tempête
sans culpabilité

Mes routines du matin, du soir et en cas de journée chaos

MODE CHAOS

Quand rien ne se passe comme prévu ⚡

1

2

3

4

5

6



OBJECTIF

Traverser la tempête
sans culpabilité

Félicitations !

Si tu es arrivée jusqu'ici, c'est déjà une énorme étape.

Prendre le temps de lire ce guide, de réfléchir à ton organisation et d'avoir envie de changer les choses, c'est une vraie preuve d'engagement envers toi-même et envers ton bien-être au quotidien.

Surtout, rappelle toi d'une chose essentielle : une maison organisée ne se construit pas en un week-end. Ce sont les petits changements, les habitudes simples et les actions répétées avec bienveillance qui font toute la différence sur le long terme.

Alors avance à ton rythme. Sans pression. Sans culpabilité.

L'objectif n'est pas d'avoir une maison parfaite, mais un quotidien plus fluide, plus apaisé et plus léger pour toi et ta famille.

Continue comme ça, tu es sur le bon chemin !



Et si ton quotidien professionnel avait lui aussi besoin d'être réorganisé ?

Parce qu'on peut aussi se sentir débordée, désorganisée ou épuisée dans sa vie professionnelle, j'accompagne également les mamans qui souhaitent réfléchir à une évolution professionnelle plus épanouissante et plus adaptée à leur vie de maman.

Que tu envisages :

- une reconversion
- une activité dans le bien-être,
- le marketing digital,
- le community management,
- l'UGC,
- ou un projet plus flexible et plus compatible avec ta vie de famille,

je peux t'aider à trouver les solutions et les formations qui correspondent réellement à ton profil, tes envies et ton rythme.

Mon rôle est de t'écouter, comprendre tes besoins et t'orienter vers les formations les plus adaptées grâce à mon partenariat avec une académie spécialisée.

Si tu en as marre de subir tes journées, de rentrer épuisée le soir et de ne pas pouvoir profiter de tous les moments avec tes enfants, tu peux m'écrire directement sur [Instagram](#) ou réserver un appel découverte via ce [lien](#).