


Mini-guide d'organisation : 5 étapes pour reprendre le contrôle de ton quotidien avec bienveillance

Étape 1 : Pose tes priorités

Avant de t'organiser, clarifie ce qui est vraiment important pour toi cette semaine.

 Liste 3 priorités pro et 3 perso maximum.


Tu n'as pas à tout faire, tu dois faire ce qui compte vraiment.

 Exemple : finaliser un dossier, accompagner ton enfant à une activité, prendre 30 min rien que pour toi.

Étape 2 : Planifie avec intention, pas avec pression

Utilise un planning hebdomadaire pour répartir tes tâches en gardant des temps de pause.

Prévois de la flexibilité : chaque jour ne sera pas parfait, et c'est OK.

 Astuce : bloque des « créneaux tampons » pour gérer les imprévus.

Étape 3 : Utilise une to-do list simplifiée

Chaque matin, note 3 tâches principales à faire : une pro, une perso, une pour toi.


Pas plus. Trop en faire, c'est s'épuiser.

 Règle d'or : une chose à la fois = une maman plus zen.

Étape 4 : Allège ta charge mentale avec des routines

Mets en place de petites routines du matin et du soir pour automatiser certains moments clés.

Exemples : préparer les vêtements et sacs la veille, planifier les repas du lendemain le soir.

 Quelques minutes d'organisation = des heures de tranquillité mentale.

Étape 5 : Prends soin de toi sans culpabiliser

Ton bien-être n'est pas une option, c'est une condition pour tenir dans la durée.

Ajoute dans ton agenda au moins un moment rien que pour toi chaque semaine, même court (lecture, balade, silence, musique...).

 Une maman alignée, c'est une famille plus sereine.

En résumé :

- Tu n'as pas à être parfaite.
- Tu as le droit de ralentir.
- Tu peux t'organiser à ton rythme, avec douceur.

Bon Courage !!!!

Agenda

Semaine: _____

	TÂCHES	RDV	RAPPEL / NOTES	REPAS
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Agenda

Semaine: _____

	TÂCHES	RDV	RAPPEL / NOTES	REPAS
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Agenda

Semaine: _____

	TÂCHES	RDV	RAPPEL / NOTES	REPAS
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Agenda

Semaine: _____

	TÂCHES	RDV	RAPPEL / NOTES	REPAS
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Agenda

Semaine: _____

	TÂCHES	RDV	RAPPEL / NOTES	REPAS
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Plan Épargne

Année +

Objectif: _____

MOIS	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	TOTAL
Janvier					
Février					
Mars					
Avril					
Mai					
Juin					
Juillet					
Août					
Septembre					
Octobre					
Novembre					
Décembre					