

NSD

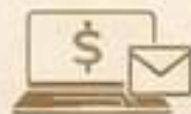
— *Next Step Digital* —

# La Méthode Next Step

pour Parents Solos



Le guide pratique pour organiser votre quotidien,  
alléger votre charge mentale et créer des revenus  
en ligne même avec un emploi du temps chargé.



Next Step Digital by Johanna



# Copyright



© Next Step Digital – Johanna

Ce livre est destiné à un usage personnel uniquement.

Toute reproduction ou diffusion sans autorisation est interdite.



*“Parfois, ce dont un parent solo a le plus besoin n’est pas d’être plus fort... mais de trouver une façon plus simple d’avancer.”*

**Je suis maman solo moi aussi.  
Je connais ces journées où tout repose sur nous...**



# Bienvenue dans la *Méthode Next Step*



Ce livre a été conçu pour aider les parents solos à simplifier leur quotidien, alléger leur charge mentale et découvrir de nouvelles opportunités pour créer des revenus en ligne.

## ✦ Pourquoi ce livre existe?

Les parents solos portent souvent de nombreuses responsabilités.

La Méthode Next Step propose une approche simple pour reprendre le contrôle de son organisation et construire un avenir plus serein.



# Sommaire



Introduction .....	8
Partie 1 – Reprendre le contrôle de son quotidien.....	10
Partie 2 – Simplifier son organisation.....	16
Partie 3 – Alléger la charge mentale.....	20
Partie 4 – Trouver l'équilibre familial.....	24
Partie 5 – Construire de nouvelles opportunités.....	28
Partie 6 – Construire son avenir .....	33
Conclusion.....	37
<b>Bonus - Ton plan anti-débordement sur 7 jours.....</b>	<b>38</b>



# La Méthode Next Step



N — Nettoyer le chaos	S — Simplifier le quotidien
E — Établir des routines	T — Temporiser les réactions
X — Externaliser ce qui peut l'être	E — Équilibrer ses besoins
T — Transformer son temps	P — Prioriser l'essentiel

La Méthode Next Step repose sur trois principes simples :

## 1. Simplifier

L'objectif n'est pas de faire plus.  
L'objectif est de **faire plus simple**.

## 2. Structurer

Créer une structure de base pour la semaine permet d'éviter l'improvisation permanente.

## 3. Avancer pas à pas

La transformation ne se fait pas en un jour.  
Chaque amélioration représente un **Next Step**.  
Un pas vers une vie plus organisée.





## Pourquoi j'ai créé Next Step Digital



Être parent solo demande **une force immense**. On gère les enfants, la maison, les repas, les imprévus et les décisions... **souvent seul(e)**.

Je suis maman de deux enfants :

une adolescente de 15 ans que j'ai élevée seule pendant plusieurs années, et un petit garçon de 23 mois que j'élève aujourd'hui presque seule.

Comme beaucoup de parents solos, j'ai connu :

- la charge mentale
- les journées trop courtes
- la fatigue
- les décisions à prendre seule

Avec le temps, j'ai compris une chose essentielle : Les parents solos **ne manquent pas de courage**. Ils manquent surtout **d'outils et d'organisation** adaptés à leur réalité.

C'est pour cela que j'ai créé **Next Step Digital** :

pour aider les parents solos à **simplifier leur quotidien et construire un avenir plus serein**.

# INTRODUCTION



Dans ce livre, tu vas découvrir :

- pourquoi la charge mentale est si forte chez les parents solos
- comment simplifier ton organisation quotidienne
- comment créer des routines qui réduisent le stress
- comment retrouver plus d'énergie et de clarté
- comment explorer de nouvelles opportunités de revenus plus flexibles
- comment avancer pas à pas vers une vie plus équilibrée

Ce guide ne te promet pas une transformation magique du jour au lendemain.

Mais il peut t'aider à **changer progressivement ta façon de vivre ton quotidien.**

Car les grandes transformations commencent souvent par une chose simple :

*un premier pas.*

**Ton Next Step.**





## Quel parent solo es-tu ?



*Quel parent solo es-tu aujourd'hui ?*

4 profils :

1. débordé
2. organisé mais épuisé
3. en reconstruction
4. prêt à changer

**Question : Quel parent solo souhaiterais-tu devenir?**

-----  
-----  
-----  
-----

*Le but n'est pas d'être parfait.  
Le but est de simplifier sa vie.*



## 1

# Les réalités invisibles du parent solo



Être parent solo signifie souvent porter seul une grande partie des responsabilités familiales.

Tu es à la fois :

- parent
- éducateur
- organisateur
- gestionnaire du budget
- soutien émotionnel



Et parfois même réparateur, cuisinier, médiateur ou logisticien de la maison.

Tout cela demande énormément d'énergie.

Dans cette accumulation de rôles, il devient facile d'oublier une personne très importante : **toi-même**.

Beaucoup de parents solos mettent toute leur énergie dans le bien-être de leurs enfants.

Mais lorsqu'un parent est constamment épuisé, tout devient plus difficile.

C'est pour cela que simplifier son quotidien est essentiel.



## Une charge mentale constante



La charge mentale est l'un des défis les plus silencieux du parent solo.

Elle ne se voit pas.

Mais elle est présente chaque jour.

C'est penser constamment à :

- ce qu'il faudra préparer à manger
- les devoirs des enfants
- les rendez-vous médicaux
- les activités scolaires
- les courses
- les factures
- l'organisation de la semaine
- les imprévus



Et souvent, toutes ces pensées arrivent **en même temps**.

Même lorsque tu essaies de te reposer, ton esprit continue de réfléchir à la prochaine tâche.

Avec le temps, cette charge mentale peut devenir épuisante. La bonne nouvelle est qu'il existe des moyens simples de la réduire.



## Le mode survie



De nombreux parents solos vivent pendant des mois, parfois des années, dans ce que l'on appelle **le mode survie**.

Dans ce mode, l'objectif principal devient simplement de réussir à faire passer la journée.

On gère les urgences.

On règle les problèmes au fur et à mesure.

On avance tant bien que mal.

Mais ce mode de fonctionnement a un coût.

Il peut entraîner :

- de la fatigue constante
- un sentiment de frustration
- l'impression de courir en permanence
- le manque de temps pour soi



Et surtout, il peut donner l'impression que la vie est devenue une simple succession de tâches.

La bonne nouvelle est qu'il existe **une autre façon de fonctionner**.



## Exercice

### Est-ce que je vis en mode survie ?



Coche la case qui te correspond le plus :

- Je cours toute la journée
- Je manque souvent de temps pour moi
- Je prends mes décisions dans l'urgence
- Je me sens souvent fatigué mentalement
- J'ai l'impression de toujours gérer des problèmes

**Question : Dans quelle situation de ton quotidien ressens-tu le plus ce mode survie ?**

-----

-----

-----

-----



## Le problème n'est pas toi



Il est important de comprendre une chose essentielle :

Si tu te sens parfois dépassé(e) ou fatigué(e), cela ne signifie pas que tu n'es pas capable.

Cela signifie simplement que tu as beaucoup de **responsabilités à gérer**.

Le problème n'est pas ta capacité.

Le problème est souvent l'absence de systèmes simples pour organiser le quotidien.

Sans système, chaque journée demande un effort mental constant. Avec un système, de nombreuses décisions deviennent plus simples



## Les signes du mode survie



Le mode survie ne se manifeste pas toujours de façon évidente.

Mais certains signes apparaissent souvent.

Tu pourras te reconnaître dans certaines de ces situations :

- tu as l'impression de courir toute la journée
- tu manques souvent de temps pour toi
- tu prends tes décisions dans l'urgence
- tu te sens parfois épuisé(e) mentalement
- tu as l'impression de gérer des problèmes plutôt que de construire quelque chose

Dans ce contexte, il devient difficile de prendre du recul ou de réfléchir à l'avenir.

On se concentre simplement sur **la prochaine chose à faire.**



## 2

# L'organisation hebdomadaire simple



L'un des outils les plus puissants pour réduire le stress est la **planification hebdomadaire**.

Prends 10 à 15 minutes chaque semaine pour réfléchir à :

- les repas principaux
- les activités des enfants
- les rendez-vous
- les priorités de la semaine

Cette simple habitude peut déjà réduire énormément de charge mentale.

Elle te permet d'avoir une vision claire des jours à venir.





## Les routines qui simplifient la vie



Les routines sont l'un des outils les plus puissants pour réduire la charge mentale.

Une routine est simplement une série d'actions répétées régulièrement.

Par exemple :

### **Routine du matin**

- préparer les enfants
- vérifier les sacs d'école
- regarder le planning du jour

### **Routine du soir**

- préparer les affaires du lendemain
- ranger rapidement la maison
- vérifier le planning du lendemain

Ces petites habitudes évitent de nombreux moments de stress.



## Le système des jours thématiques



Une autre stratégie efficace consiste à associer certaines tâches à des jours précis.

Par exemple :

Lundi : organisation et planification

Mardi : lessive

Mercredi : activités avec les enfants

Jeudi : courses ou gestion de la maison

Vendredi : préparation du week-end

Ce système réduit le nombre de décisions à prendre.

Au lieu de te demander chaque jour ce qu'il faut faire, tu sais **déjà ce qui correspond à chaque journée.**



## Exercice

# Ma structure de semaine



Construis le squelette de ta semaine.

Note :

- les moments importants
- les tâches principales
- les activités familiales

***LUNDI :***

***MARDI :***

***MERCREDI :***

***JEUDI :***

***VENDREDI :***

***WEEK-END :***



### 3

## La fatigue décisionnelle



Un phénomène peu connu joue un rôle important dans la fatigue des parents solos : **la fatigue décisionnelle**.

Chaque jour, ton cerveau doit prendre des dizaines, parfois des centaines de décisions :

- Que vais-je cuisiner ce soir ?
- Quand vais-je faire les courses ?
- Comment organiser la soirée ?
- Comment gérer le budget ce mois-ci ?

Ces décisions peuvent sembler petites, mais leur accumulation demande énormément d'énergie mentale.

Plus nous devons prendre de décisions, plus notre cerveau se fatigue.

C'est pour cela que certaines personnes se sentent épuisées même lorsqu'elles n'ont pas fait d'effort physique particulier.

La bonne nouvelle est qu'il existe une solution simple : **réduire le nombre de décisions à prendre chaque jour.**



## Réduire les décisions du quotidien



L'un des moyens les plus efficaces d'alléger la charge mentale est de **simplifier certaines décisions récurrentes**.

Par exemple :

- prévoir quelques repas types pour la semaine
- associer certaines tâches à des jours précis
- créer des routines pour les moments clés de la journée

Lorsque certaines décisions sont déjà prises à l'avance, ton cerveau peut se reposer davantage.

Et ton quotidien devient plus fluide.





## Accepter l'imperfection



Beaucoup de parents solos ressentent une pression importante :  
celle de devoir tout faire parfaitement.

Être un parent attentif.  
Maintenir une maison organisée.  
Être performant au travail.

Mais la réalité est que **la perfection n'existe pas.**

Chercher à tout faire parfaitement peut augmenter la charge mentale.

Accepter que certaines choses soient simplement “**suffisamment bien**” peut au contraire libérer beaucoup d'énergie.

Une maison vivante avec des enfants n'a pas besoin d'être parfaite pour être un lieu chaleureux.



## Prendre soin de soi

---



Lorsqu'on parle d'organisation familiale, on oublie parfois un élément essentiel :

### **le parent lui-même.**

Un parent épuisé aura plus de difficultés à gérer les responsabilités quotidiennes.

Prendre quelques moments pour soi, même courts, peut faire une grande différence.

Cela peut être :

- quelques minutes de calme le matin
- une promenade
- un moment de lecture
- une activité qui te fait du bien

Ces moments permettent de recharger ton énergie mentale.

Et un parent qui prend soin de lui-même peut souvent mieux accompagner ses enfants.



## 4

# L'autonomie selon l'âge



L'autonomie ne se met pas en place du jour au lendemain. Elle s'adapte à l'âge et au développement de chaque enfant. Voici quelques repères :

### 2 – 4 ans

- Ranger ses jouets après le jeu
- Mettre ses chaussures avec aide
- Déposer son assiette dans l'évier

### 5 – 7 ans

- Préparer son cartable
- S'habiller seul(e)
- Aider à mettre et débarrasser la table

### 8 – 11 ans

- Préparer un repas simple
- Gérer ses devoirs de façon autonome
- Faire son lit et ranger sa chambre

### 12 ans et +

- Faire des courses simples
- Gérer son propre linge
- Cuisiner régulièrement pour la famille

Commence petit, sois patient(e) et surtout : célèbre les efforts plutôt que le résultat. L'objectif n'est pas la perfection, c'est la progression.



# Pourquoi donner de l'autonomie aux enfants



En tant que parent solo, on a parfois tendance à tout faire soi-même, par manque de temps ou pour éviter les frictions.

Pourtant, impliquer les enfants dans le quotidien n'est pas seulement pratique : c'est aussi un cadeau qu'on leur fait.

L'autonomie leur apprend à :

- Se faire confiance et croire en leurs capacités
- Contribuer à la famille comme membres à part entière
- Développer leur sens des responsabilités
- Gérer les petits imprévus du quotidien

**Ce n'est pas de la délégation. C'est de l'éducation.**

Et pour le parent, chaque petite responsabilité confiée est aussi un peu de charge mentale en moins. C'est une collaboration gagnant-gagnant.



## Petites responsabilités, grand impact



Impliquer les enfants dans la gestion de la maison, c'est aussi simplifier ton quotidien. Quelques idées simples à mettre en place progressivement :

### ◆ Le rituel du repas

Chaque enfant a un rôle : mettre la table, sortir les assiettes, préparer les couverts. Même un enfant de 4 ans peut y contribuer.

### ◆ Le rangement quotidien

Avant le coucher, 5 minutes de rangement en famille. Chacun range ses affaires dans un espace désigné.

### ◆ Le sac d'école autonome

Dès 5-6 ans, l'enfant prépare lui-même son sac à partir d'une checklist illustrée affichée dans sa chambre.

### ◆ Le menu du week-end

Inviter les enfants à choisir un repas du week-end. Ils peuvent même participer à la préparation.

*Un enfant à qui on fait confiance devient un enfant qui se fait confiance.*



## Exercice

### L'autonomie à la maison



- Pour chaque enfant, note une responsabilité que tu pourrais lui confier dès cette semaine :

*Prénom :* .....

*Prénom :* .....

*Prénom :* .....

*Prénom :* .....

- Une routine que vous pouvez faire ensemble chaque soir :



## 5

# L'équilibre travail et famille



L'un des plus grands défis pour un parent solo est d'équilibrer plusieurs rôles en même temps : parent, responsable du foyer, soutien émotionnel et souvent, personne qui assure la stabilité financière.

Ces responsabilités peuvent parfois donner l'impression de devoir être partout à la fois.

*Trouver un équilibre ne signifie pas tout contrôler. Cela signifie organiser ses priorités avec intention.*

### La vérité sur l'équilibre :

L'équilibre n'est pas un état parfait et permanent.

C'est plutôt un ajustement constant. Certaines périodes demanderont plus d'énergie pour le travail. D'autres demanderont plus d'attention pour la famille.

L'important est d'apprendre à adapter son organisation.

### Les moments de qualité avec les enfants :

Ce qui compte le plus pour les enfants n'est pas forcément la quantité de temps, mais la qualité des moments partagés :

- Discuter pendant le repas
- Lire une histoire
- Faire une promenade
- Partager une activité le week-end





## Clarifier ses priorités



Lorsque les responsabilités sont nombreuses, il devient essentiel de clarifier ses priorités.

Pose-toi cette question simple :

**Quelles sont les choses les plus importantes pour moi et ma famille ?**

Pour beaucoup de parents solos, les priorités tournent autour de trois éléments :

- le bien-être des enfants
- la stabilité financière
- un environnement familial sécurisant

En gardant ces priorités en tête, il devient plus facile de prendre certaines décisions.





## Exercice

# Ce que je peux simplifier



Complète :

Une tâche que je pourrais simplifier

-----

Une tâche que je pourrais planifier : \_\_\_\_\_ :

-----

Une tâche que je pourrais déléguer ou réduire : \_\_\_\_\_

-----



# Les moments de qualité avec les enfants



Lorsqu'on travaille et que l'on gère un foyer seul, il est facile de penser que l'on ne passe jamais assez de temps avec ses enfants.

Pourtant, ce qui compte le plus pour eux n'est pas forcément la quantité de temps.

Mais **la qualité des moments partagés.**

Quelques moments simples peuvent avoir beaucoup de valeur :

- discuter pendant le repas
- lire une histoire
- faire une promenade
- partager une activité le week-end

Ces moments créent un sentiment de connexion et de sécurité pour les enfants.





## 6

# Créer une vision pour ton avenir



Pour de nombreux parents solos, la question financière est une source importante de stress.

Assurer la stabilité d'un foyer avec un seul revenu peut être un véritable défi.

Les dépenses du quotidien s'accumulent :

- logement
- nourriture
- école
- transport
- factures



Même avec un travail stable, cette pression peut être importante.

C'est pour cela que de plus en plus de personnes cherchent **des sources de revenus complémentaires**.



## **Exercice Ma vision**



**Questions :**

**Comment aimerais-tu que ton quotidien se déroule ?**

---

---

---

---

**Combien de temps voudrais-tu passer avec tes enfants ?**

---

---

---

---

**Quelle liberté aimerais-tu avoir dans ton travail ?**

---

---

---

---



## Explorer de nouvelles opportunités



La stabilité financière est souvent l'une des préoccupations majeures des parents solos. Assurer un foyer avec un seul revenu peut être un défi réel. Et c'est normal de chercher des façons d'alléger cette pression.

Beaucoup de parents solos ont trouvé des formes d'activités plus flexibles qui s'adaptent à leur réalité. En voici quelques exemples :

### » **Le travail à distance**

De plus en plus d'employeurs proposent du télétravail partiel ou total, offrant une plus grande flexibilité pour gérer les contraintes familiales.

### » **La reconversion progressive**

Se former dans un domaine qui offre plus de souplesse ou de meilleures perspectives peut transformer profondément ta situation.

### » **Les activités complémentaires**

Freelance, création de ressources utiles, partage de compétences... Ces activités peuvent se développer progressivement, à ton rythme, en parallèle d'un travail principal.

Si la création d'un complément de revenu en ligne t'intéresse, j'ai créé **le pack "Je m'émancipe"** afin de se construire une liberté financière, étape par étape sans sacrifier sa vie de famille.

Ton expérience de parent solo est une ressource précieuse. Tu as déjà appris à organiser un quotidien complexe, à prendre des décisions sous pression et à trouver des solutions. Ces compétences ont de la valeur.



## Plan d'action : tes prochains pas



### 1 Observer ton quotidien

Quelles tâches te demandent le plus d'énergie ? Quelles décisions reviennent chaque jour ? Qu'est-ce que tu pourrais simplifier ou déléguer ?

### 2 Créer une structure simple pour ta semaine

Planifier les repas, organiser les rendez-vous, définir les priorités. Cette vision globale réduit énormément de stress.

### 3 Confier une responsabilité à chaque enfant

Même une petite tâche, adaptée à son âge, l'implique dans la vie familiale et ça t'allège un peu.

### 4 Prendre soin de toi

Créer un moment quotidien rien que pour toi — aussi court soit-il. C'est la condition pour tenir sur la durée.

*La Méthode Next Step repose sur une idée simple : avancer pas à pas.*

*Chaque petit pas crée une base pour le suivant.*

# CONCLUSION

---



Être parent solo demande une force que peu de personnes voient réellement.

Chaque jour, tu avances malgré les responsabilités, les imprévus et les défis du quotidien. Tu trouves des solutions, tu prends des décisions importantes et tu continues à construire une vie stable pour tes enfants.

Cette force est déjà en toi.

Au fil de ce livre, tu as découvert qu'il est possible de **simplifier ton organisation, alléger ta charge mentale et créer plus d'équilibre dans ta vie.**

Il ne s'agit pas de tout changer d'un coup.

Les grandes transformations commencent souvent par de petits pas répétés chaque jour.

Un choix plus simple.

Une décision plus claire.

Une organisation qui vous soutient au lieu de vous épuiser.

Et à partir d'aujourd'hui, tu as déjà fait le premier pas.

Ton prochain pas...

***Ton Next Step.*** 🌱





— Next Step Digital —

**BONUS**

# Mon plan **anti-débordement** en 7 jours

Un plan simple, jour par jour,  
pour reprendre le contrôle de ton quotidien  
et souffler enfin.

1

2

3

4

5

6

7

Pour les parents solos qui veulent avancer  
*un pas à la fois.*

Next Step Digital by Johanna



# Poser le diagnostic

Jour 1 - Plan anti-débordement en 7 jours



Avant d'agir, il faut observer. Prends 15 minutes pour faire le point – sans te juger.

## Les 3 zones de ta vie en ce moment

Ce qui fonctionne bien :

---

Ce qui me pèse le plus :

---

Ce que je veux changer :

---

## Mon auto-diagnostic rapide

Coche ce qui te correspond :

- Je cours toute la journée
- Je manque de temps pour moi
- Je me sens souvent débordé(e)
- J'ai du mal à prioriser

## Mon intention pour cette semaine

En une phrase, ce que je veux améliorer :

---

---

*"Connaître son point de départ, c'est déjà avancer."*

— Next Step Digital



# Vider la charge mentale

Jour 2 - Plan anti-débordement en 7 jours



La charge mentale, c'est tout ce qui tourne dans ta tête. Aujourd'hui, tu l'extériorises — pour ne plus la porter seul(e).

## Le grand vide-tête

Écris tout ce qui t'occupe l'esprit : tâches, inquiétudes, projets, décisions...

---

---

---

---

---

---

---

---

### Je classe mes tâches en 3 catégories

U — Urgent (à faire aujourd'hui)

I — Important (à planifier cette semaine)

P — Peut attendre (plus tard)

*"Ce qui est écrit ne pèse plus autant dans la tête."*

— Next Step Digital



# Créer ma structure de semaine

Jour 3 – Plan anti-débordement en 7 jours



Aujourd'hui, tu construis le squelette de ta semaine. Une structure simple qui réduit les décisions au quotidien.

## Ma planification hebdomadaire (10 min)

**Lundi :** \_\_\_\_\_

**Mardi :** \_\_\_\_\_

**Mercredi :** \_\_\_\_\_

**Jeudi :** \_\_\_\_\_

**Vendredi :** \_\_\_\_\_

**Week-end :** \_\_\_\_\_

### Idée : les jours à thèmes

**Lun :** Organisation + planification de la semaine

**Mar :** Lessive + tâches de la maison

**Mer :** Activités avec les enfants

**Jeu :** Courses + gestion administrative

**Ven :** Préparation du week-end

*"Une structure simple libère l'esprit pour l'essentiel."*

— Next Step Digital



JOUR  
**4**

# Simplifier les décisions du quotidien

Jour 4 - Plan anti-débordement en 7 jours



Chaque décision coûte de l'énergie. Aujourd'hui, tu identifies ce que tu peux automatiser ou simplifier une bonne fois pour toutes.

## Ce que je peux simplifier dès maintenant

### Les repas

Menu fixe par semaine  
Doubliez les plats qui marchent  
Préparer en lot (batch)

### L'organisation

Ranger le soir pour un matin fluide  
Une place fixe pour chaque chose  
Liste de courses en continu

### Les décisions

Choisir la tenue la veille  
Déléguer selon l'âge  
Réponses-type pour l'école

## Mes 3 simplifications à mettre en place

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*"Moins de décisions, plus d'énergie pour ce qui compte."*

— Next Step Digital



JOUR  
**5**

# Créer mes routines matin & soir

Jour 5 - Plan anti-débordement en 7 jours



Les routines sont tes meilleures alliées. Répétées chaque jour, elles deviennent automatiques – et libèrent ton énergie pour l'essentiel.

## Routine du matin

- Préparer les enfants
- Vérifier les sacs école
- Regarder le planning du jour
- Mon moment à moi

Ma routine personnalisée :

---

---

## Routine du soir

- Préparer les affaires du lendemain
- Ranger rapidement la maison
- Vérifier le planning du lendemain
- Mon moment de décompression

Ma routine personnalisée :

---

---

## Mon engagement du jour

La routine que je mets en place dès ce soir :

---

---

*"Une routine simple vaut mieux qu'un plan parfait jamais appliqué."*

– Next Step Digital



## Prendre soin de moi

Jour 6 - Plan anti-débordement en 7 jours



Un parent épuisé ne peut pas donner le meilleur de lui-même. Aujourd'hui, on s'occupe de toi – ce n'est pas du luxe, c'est essentiel.

### Mon niveau d'énergie aujourd'hui

Entoure ton niveau :

Vide

Faible

Moyen

Bien

Plin

### Mes moments pour moi (même courts !)

- 5 à 10 minutes de calme le matin
- Une promenade ou du mouvement
- Un moment de lecture ou de détente
- Un rituel du soir juste pour moi
- Un appel avec quelqu'un qui me fait du bien

### Ce que je m'accorde cette semaine

---

---

#### Rappel important

Prendre soin de toi n'est pas égoïste.  
C'est la condition pour prendre soin de tes enfants.  
Tu mérites toi aussi d'être pris(e) en compte.



## Bilan & prochains pas

Jour 7 - Plan anti-débordement en 7 jours



Bravo ! Tu as tenu 7 jours. Aujourd'hui, on regarde ce qui a changé — et on prépare la suite, un pas à la fois.

### Mon bilan de la semaine

Ce qui a le mieux fonctionné :

---

Ce qui a été difficile :

---

Ce dont je suis fier(ère) :

---

### Mes 3 Next Steps pour la semaine prochaine

Trois actions concrètes à poursuivre ou tester :

1. 

---
2. 

---
3. 

---

Tu n'es pas seul(e).

Chaque petite amélioration compte.

Continue d'avancer, un pas à la fois.

C'est ça, la Méthode Next Step.

*Votre Next Step commence maintenant.*



*Next Step Digital*

Un pas à la fois.

Un changement à la fois.

Votre Next Step  
commence maintenant.

