

# MA ROUTINE DU MATIN (SPÉCIAL PARENTS SOLOS)

## 1. Mon moment à moi



**Café tranquille & respiration**  
Démarrer doucement, sans stress.

## 2. Préparation pour l'école



**Sacs d'école & tenues prêtes.**  
Gain de temps et sérénité assurée.

## 3. Réveil en douceur



**Câlins & éveil calme.**  
Un moment tendre pour se lever du bon pied.

## 4. Petit-déjeuner équilibré



**Manger ensemble & discuter.**  
Faire le plein d'énergie.

## 5. Organisation de la journée



**Vérifier l'agenda  
& les tâches.**

**Vérifier l'agenda & les tâches.**  
Revoir le planning, déléguer, se libérer l'esprit.

## 6. Départ dans la bonne humeur



**Câlin final & sourire.**  
Une routine fluide pour un départ calme.

Une organisation zen pour un parent serein !

# MA ROUTINE DU MATIN

Le matin, on s'active... et on se prépare pour une belle journée



**1** Je me réveille doucement

On s'étire et on sourit



**2** Je m'habille

Toutes mes affaires sont prêtes



**3** Je prends mon petit-déjeuner

Faire le plein d'énergie



**4** Je me brosse les dents et me débarbouille

Un visage tout propre



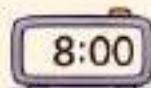
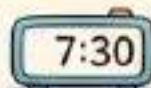
**5** Je mets mes chaussures et mon manteau

C'est l'heure de sortir



**6** Je prends mon sac et mon doudou

Prêt pour l'école



Bon matin !

Maintenant, en route pour l'école !

# MA ROUTINE ANTI-CHARGE MENTALE DU SOIR

(SPÉCIAL PARENTS SOLOS)

★ Préparer le Lendemain



Sacs & Vêtements prêts

★ Moment avec  
Mon Entant



Lecture & Câlins

★ Délèguer &  
Laisser Aller

C'est ok  
de ne pas  
tout faire!



★ Pause Rien  
Que Pour Moi



Détente & Relaxation

★ Dècharger  
Mon Esprit



Noter Mes Pensées

★ Petit Rituel  
de Dètente



Tisane & Mèditation

Prendre Soins de moi,  
C'est Important!



# MA ROUTINE DU SOIR <sup>E</sup> ENFANT

(pour une soirée plus douce et plus calme)

**1** Je range mes  
petites affaires

Sac · doudou · vêtements pour  
demain



**2** Je prends mon  
bain / ma douche

On se lave et on se détend



**3** Je mets mon  
pyjama

Pyjama, chaussettes, doudou  
prêt



**4** Je fais un  
moment calme

Livre · coloriage · puzzle  
càlin



**5** Je prépare  
mon coin nuit

Veilleuse · doudou · verre d'eau



**6** Je vais au lit  
tout doucement

Respirer, càlin, bonne nuit



Le soir, on ralentit...  
et on se prépare à bien dormir



# PLANNING HEBDOMADAIRE DES REPAS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DÉJEUNER							
MIDI							
GOÛTER							
SOIR							



PETIT-DÉJEUNER



MIDI



GOÛTER



SOIR



#RepasEnFamille #BienManger #CuisineSimplifiée #PlanificationZen



# LISTE DE COURSES

ACHETER MIEUX, GÂCHER MOINS, VIVRE PLUS SIMPLEMENT.



## FRUITS & LÉGUMES

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

## PRODUITS FRAIS

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

## ÉPICERIE

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

## VIANDES & POISSONS

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

## SURGELÉS

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

## BOISSONS

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

## HYGIÈNE & BEAUTÉ

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

## ENTRETIEN

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

## MAISON & DIVERS

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

## BÉBÉ & ENFANTS

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

## ANIMAUX

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

## À NE PAS OUBLIER

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

## NOTES

## BUDGET

Budget prévu : ..... €

Total : ..... €

Reste : ..... €



PETITS ACHATS, GRANDES VICTOIRES ! 



# MON PLANNING DE LA SEMAINE



LUNDI

REPAS

RDV

ACTIVITÉS ENFANT



MARDI

REPAS

RDV

ACTIVITÉS ENFANT

MERCREDI

REPAS

RDV

ACTIVITÉS ENFANT

JEUDI

REPAS

RDV

ACTIVITÉS ENFANT

VENDREDI

REPAS

RDV

ACTIVITÉS ENFANT





PRIORITÉS IMPORTANTES



NOTES IMPORTANTES



# CHECKLIST DE MÉNAGE PIÈCE PAR PIÈCE

	CUISINE	SALON	CHAMBRE	SALLE DE BAIN	EXTÉRIEUR
 <p><b>PETIT MÉNAGE</b></p>	<input type="checkbox"/> Vider lave-vaisselle <input type="checkbox"/> Essuyer plan de travail <input type="checkbox"/> Sortir poubelle <input type="checkbox"/> Balayer sol	<input type="checkbox"/> Épousseter <input type="checkbox"/> Essuyer canapé <input type="checkbox"/> Nettoyer maisons <input type="checkbox"/> Dépoussier meubles	<input type="checkbox"/> Faire le lit <input type="checkbox"/> Ranger vêtements <input type="checkbox"/> Épousseter surfaces <input type="checkbox"/> Vider corbillon	<input type="checkbox"/> Nettoyer lavabo <input type="checkbox"/> Laver douche <input type="checkbox"/> Vider poubelle <input type="checkbox"/> Nettoyer miroir	<input type="checkbox"/> Balayer patio <input type="checkbox"/> Ranger barbecue <input type="checkbox"/> Ranger jouets <input type="checkbox"/> Nettoyer table de jardin
 <p><b>PROFOND</b></p>	<input type="checkbox"/> Dégirver frigo <input type="checkbox"/> Nettoyer four <input type="checkbox"/> Détartre cafetière <input type="checkbox"/> Laver murs	<input type="checkbox"/> Nettoyer cheminée <input type="checkbox"/> Shampooier tapis <input type="checkbox"/> Nettoyer rideaux <input type="checkbox"/> Nettoyer plinthes	<input type="checkbox"/> Nettoyer matelas <input type="checkbox"/> Ranger placard <input type="checkbox"/> Shampooier tapis <input type="checkbox"/> Shampooier moquette <input type="checkbox"/> Nettoyer sous le lit	<input type="checkbox"/> Détartre douche <input type="checkbox"/> Nettoyer joints <input type="checkbox"/> Laver rideau de douche <input type="checkbox"/> Laver sol	<input type="checkbox"/> Nettoyer gouttières <input type="checkbox"/> Laver vitres extérieures <input type="checkbox"/> Désherber <input type="checkbox"/> Nettoyer meubles
 <p><b>SURFACES</b></p>	<input type="checkbox"/> Nettoyer micro-ondes <input type="checkbox"/> Détartre bouilloire <input type="checkbox"/> Nettoyer placard extérieurs <input type="checkbox"/> Nettoyer hotte	<input type="checkbox"/> Nettoyer télé <input type="checkbox"/> Épousseter bibelots <input type="checkbox"/> Nettoyer étagères <input type="checkbox"/> Nettoyer tables d'appoint	<input type="checkbox"/> Épousseter commode <input type="checkbox"/> Nettoyer bureau <input type="checkbox"/> Nettoyer miroir <input type="checkbox"/> Nettoyer poignées de portes	<input type="checkbox"/> Nettoyer comptoir <input type="checkbox"/> Nettoyer robinetterie <input type="checkbox"/> Nettoyer tablette miroir <input type="checkbox"/> Nettoyer carrelage	<input type="checkbox"/> Nettoyer appuis de fenêtre <input type="checkbox"/> Nettoyer rambarde <input type="checkbox"/> Nettoyer poubelle extérieures <input type="checkbox"/> Nettoyer éclairage extérieur
 <p><b>SOLS &amp; VITRES</b></p>	<input type="checkbox"/> Passer l'aspirateur <input type="checkbox"/> Serpillère <input type="checkbox"/> Nettoyer plinthes <input type="checkbox"/> Nettoyer fenêtres intérieures	<input type="checkbox"/> Passer l'aspirateur <input type="checkbox"/> Serpillère <input type="checkbox"/> Shampooier tapis <input type="checkbox"/> Nettoyer fenêtres	<input type="checkbox"/> Passer l'aspirateur <input type="checkbox"/> Serpillère <input type="checkbox"/> Nettoyer fenêtres <input type="checkbox"/> Nettoyer plinthes	<input type="checkbox"/> Serpillère <input type="checkbox"/> Nettoyer tapis de bain <input type="checkbox"/> Nettoyer fenêtres <input type="checkbox"/> Nettoyer plinthes	



# CHECKLIST ANTI CHARGE MENTALE



## POUR PARENTS SOLOS



### 1. ANTICIPATION & PLANIFICATION

- Établir un menu de la semaine
- Préparer les affaires la veille (sac, vêtements)
- Planifier les rendez-vous sur un calendrier partagé
- Anticiper les tâches administratives



### 3. DÉLÉGATION & RESSOURCES

- Demander de l'aide (famille, amis, voisins)
- Utiliser les services (ménage, garde d'enfant, courses)
- S'appuyer sur l'école/activités
- Échanger avec d'autres parents solos



### 2. ORGANISATION DU QUOTIDIEN

- Simplifier les repas (rapides, sains)
- Créer des routines claires (matin & soir)
- Ranger régulièrement (petites sessions)
- Impliquer les enfants (tâches adaptées à l'âge)



### 4. MÉNAGEMENT DE SOI (PRIORITÉ!)

- S'accorder du temps pour soi (même 15 min)
- Dormir suffisamment (viser 7-8h)
- Manger équilibré & s'hydrater
- Faire de l'exercice (marche, yoga)
- Cultiver ses passions



### 5. GÉRER LA CHARGE MENTALE & STRESS

- Dire **NON** (apprendre à refuser)
- Identifier les priorités (laisser tomber le superficiel)
- Pratiquer la pleine conscience/respiration
- Écrire ses pensées/liste de tâches



### 6. MOMENTS DE QUALITÉ & BIENVEILLANCE

- Se reconnecter avec ses enfants (rire, jeux)
- Célébrer les petites victoires
- Ne pas viser la perfection
- Être indulgent envers soi-même

