

MON SYSTÈME CLÉ EN MAIN POUR LIBÉRER TA CHARGE MENTALE



Simplifie ton quotidien, libère ton énergie et retrouve plaisir, joie et sérénité à la maison
Gagne une demi-journée par semaine grâce à mon système !

PAR LYDIA PFISTER

MAMAN DE 5 ENFANTS | ENTREPRENEUSE | COACH PARENTALE

À PROPOS



Qui suis-je ?

Je m'appelle Lydia, et je suis maman de 5 enfants âgés de 2 à 14 ans.

Il y a quelques années, j'étais cette maman complètement dépassée. Sur les nerfs. Constamment agacée. Je basculais sans cesse entre permissivité et autoritarisme, sans jamais trouver le juste équilibre.

Je portais tout sur mes épaules : les repas, le linge, les devoirs, les disputes, les émotions de chacun. La charge mentale m'épuisait.

Puis j'ai compris quelque chose de fondamental : il était possible de poser un cadre et de le faire respecter sans crier.

Aujourd'hui, je suis une maman sereine et épanouie. Mon quotidien a radicalement changé. Pas parce que mes enfants sont devenus parfaits. Pas parce que j'ai trouvé une formule magique.

Mais parce que j'ai mis en place un système simple, concret et duplicable.

Depuis 4 ans, je suis entrepreneuse et j'accompagne des familles à retrouver plus de joie et de sérénité dans leur quotidien.

Ce que je partage dans ce guide, ce n'est pas de la théorie. C'est ma vie. Notre organisation. Les routines qui nous ont sauvés.

Et je te les transmets aujourd'hui, clé en main.

Lydia





Introduction

Je sais ce que c'est.

Te lever le matin avec déjà mille choses en tête.

Répondre à dix "Maman ?" avant ton premier café.

Avoir l'impression de courir du matin au soir... et de finir ta journée épuisée, frustrée, parfois même découragée.

La charge mentale, c'est ce poids invisible qui te colle à la peau.

Tu portes les repas, le linge, le ménage, les devoirs, les rendez-vous, les disputes, les émotions des uns et des autres.

Et dans ce marathon quotidien, il ne reste plus beaucoup de place pour toi.

Moi aussi, j'ai connu ça.

Jusqu'au jour où j'ai décidé de mettre en place un système.

Pas une méthode compliquée, pas des to-do lists interminables.

Un système simple, concret, pensé pour une vraie famille (la mienne : 5 enfants, du bruit, du mouvement, et des journées bien remplies).

Un système qui m'a permis de :

- ✓ Alléger ma charge mentale
- ✓ Retrouver du calme à la maison
- ✓ Libérer de l'énergie pour ce qui compte vraiment : mes enfants, mon couple, mes projets... et moi
- ✓ Gagner une demi-journée par semaine

Ce que je partage ici, ce n'est pas de la théorie.

C'est notre vie, organisée autrement.

Et je te le transmets comme une boîte à outils clé-en-main : tu n'as pas besoin de réinventer la roue, juste d'adapter et d'adopter.

Comment utiliser ce guide ?

Ce guide est conçu pour être actionnable immédiatement.

Chaque section te présente :

- Le problème que tu vis probablement
- La solution concrète que j'ai mise en place
- Des exemples précis de notre quotidien
- Le temps gagné (estimation approximative)
- Des astuces terrain pour faciliter la mise en œuvre
- Une punchline pour ancrer le principe clé

Tu n'es pas obligée de tout appliquer d'un coup.

Choisis UN seul élément. Teste-le pendant une semaine. Observe ce qui change.

Puis ajoute un deuxième. Puis un troisième.

Pas à pas, tu verras ta maison se transformer en un lieu où tu respires.

Prends ce système, teste-le, ajuste-le.

Et regarde comment, progressivement, ta vie de parent peut redevenir une source de joie.

Alors, prête à transformer ton quotidien ? C'est parti ! 🚀



Sommaire

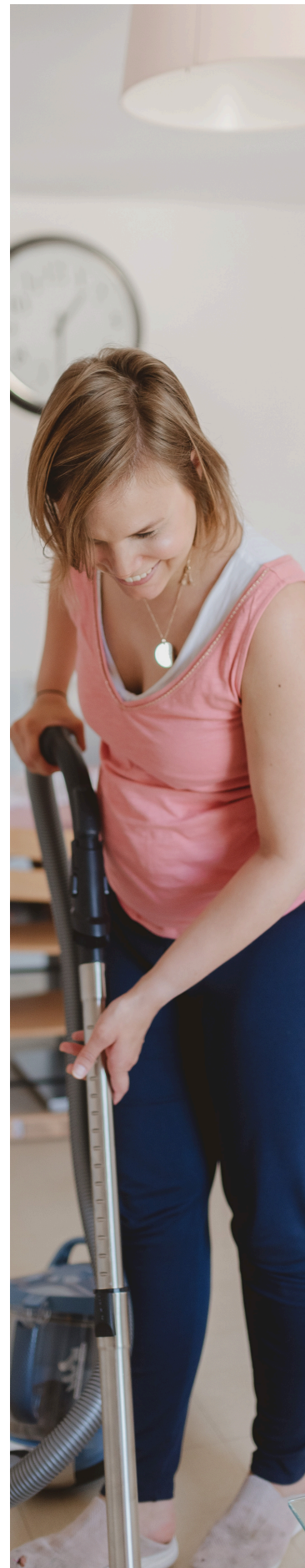
PARTIE 1 — LES
FONDAMENTAUX DU
QUOTIDIEN 06

PARTIE 2 — LES ROUTINES
DE RÉGÉNÉRATION ET DE
RECONNEXION 11

PARTIE 3 — L'ENTRETIEN
DU CLIMAT FAMILIAL 15

BONUS — LES ROUTINES
MATIN, COUCHER &
DEVOIRS 18

CONCLUSION 25



01

LES FONDAMENTAUX DU QUOTIDIEN

Bienvenue dans la première partie de ton système clé-en-main !

C'est ici que tout commence. Parce que si les bases ne sont pas posées, tout le reste s'écroule.

Les repas, la lessive, le ménage... ce sont les piliers invisibles de ton quotidien. Quand ils sont chaotiques, tout devient compliqué. Quand ils sont fluides, la magie opère.

Dans cette partie, je vais te montrer comment transformer ces tâches répétitives (qui bouffent ton énergie et ton temps) en routines légères qui tournent presque toutes seules.

Le secret ? Simplifier, systématiser, et impliquer toute la famille.

Prête à alléger ta charge mentale dès aujourd'hui ? C'est parti ! 🚀



1) Les repas simplifiés

Le problème

Les repas, c'est souvent la source n°1 de charge mentale.

On se demande sans cesse "Qu'est-ce qu'on va manger ?", les enfants réclament, les placards semblent vides, et la cuisine devient une corvée épuisante qui revient trois fois par jour.

Tu passes des heures à réfléchir, cuisiner, négocier avec les enfants qui ne veulent pas manger ce que tu as préparé...

C'est épuisant. Et ça parasite toutes tes journées.

La solution : créer un système qui roule tout seul

Chez nous, tout commence par les menus à la semaine.

Le vendredi (mon mari ne travaille pas ce jour-là), on planifie ensemble nos menus pour la semaine suivante.

On fait parfois participer les enfants sur certains repas qu'ils aimeraient manger.

Deux avantages majeurs :

1. Ils se sentent impliqués dans les décisions familiales
2. Ils râlent beaucoup moins devant l'assiette, parce qu'ils ont eu leur mot à dire !

Mon mari veille toujours à ce qu'il y ait deux légumes par repas – une règle simple qui structure tout sans qu'on ait besoin d'y réfléchir à chaque fois.

Ensuite, nous faisons nos courses option livraison. Pas de files d'attente, pas d'allers-retours inutiles avec les enfants qui réclament des bonbons à chaque rayon. Tout est prêt et livré directement.

Un gain de temps incroyable !

Astuce terrain

Plus les enfants participent à la préparation des repas, plus ils mangent avec plaisir. Même éplucher des carottes ou mélanger une sauce, c'est déjà de la coopération qui construit leur autonomie.

2) La lessive fluide

Le problème

Rien n'envahit plus vite une maison qu'un panier de linge qui déborde. Quand la lessive est gérée tous les jours, elle devient un bruit de fond permanent. Tu ne peux jamais vraiment décrocher, parce qu'il y a toujours "une machine à faire".

Pour moi, c'était une grosse charge mentale. J'étais toujours en train d'y penser, toujours en train de me dire "mais il y a encore une machine à faire..."

Ça me bouffait l'esprit !

La solution : traiter le linge par blocs

Aujourd'hui, chez nous, c'est très simple :
Deux machines le mercredi, en cycle rapide.
Deux machines le week-end, en cycle rapide également.

À chaque fois : je fais des cycles rapides, ce qui me permet de les étendre rapidement. Et voilà le secret : très souvent, pendant que je suis en train de faire un cycle rapide, je m'occupe de ranger et de plier le linge précédent immédiatement.

Résultat ? La lessive ne parasite plus mes pensées. Elle existe deux jours dans la semaine, et le reste du temps... elle n'existe tout simplement pas dans ma tête !

J'ai complètement sauté la partie repassage. De temps en temps, on repasse les chemises de mon mari quand il en a besoin. Point.

Les enfants participent aussi

Les plus grands rangent leur propre linge.

Les plus petits trient les chaussettes et les sous-vêtements.

Chacun prend sa part, à son niveau. Et ça leur apprend la responsabilité !

Temps gagné : 2 à 3 heures par semaine

Plus de lessive qui traîne partout, plus de paniers qui s'accumulent, plus de pensées parasites !

Astuce terrain

Le cycle rapide est ton meilleur ami ! Ça te permet d'enchaîner étendre-plier-ranger dans la même session, sans que le linge ne s'accumule.

Punchline

"Lessive simplifiée, temps maximisé."

3) Le ménage intelligent

Le problème

Passer son week-end à "rattraper" le désordre, c'est décourageant et épuisant.

On a l'impression de nettoyer en permanence, sans jamais vraiment profiter d'une maison propre.

Et quand quelqu'un sonne à l'improviste ? C'est la panique !

La solution : transformer le ménage en une série de petits gestes quotidiens et en une routine collective

Chez nous, il y a les jobs du soir.

Après chaque repas, chacun a une responsabilité précise. Ces jobs sont choisis avec soin pour maintenir la maison impeccable sans effort supplémentaire.

Les 5 jobs du soir :

1. Remplir le lave-vaisselle (pour avoir de la vaisselle propre)
2. Débarrasser la table et secouer la nappe
3. Aspirer salon, entrée et cuisine (juste ces trois zones)
4. Faire la vaisselle + nettoyer la cuisine
5. Ranger le salon et l'entrée

Le fait de ranger systématiquement le salon et l'entrée après chaque repas, ça change TOUT.

La maison reste en ordre. Toujours.

Les petits gestes cumulés maintiennent la maison accueillante sans effort massif.

Et franchement ? On n'a jamais peur d'avoir des gens qui arrivent à l'improviste chez nous, parce qu'on sait que c'est à peu près en ordre.

Quel soulagement !

🕒 Temps gagné : 5 à 7 heures par semaine
Plus de "gros ménage" qui bouffe ton week-end, plus de stress quand quelqu'un sonne à la porte

Le samedi : ménage collectif express
Nous faisons un ménage collectif express chaque samedi.

Chacun prend son poste :
L'un range
L'autre nettoie les deux salles de bains
L'un passe l'aspirateur
L'un passe la serpillière
Parfois on se met plusieurs sur une seule tâche pour aller plus vite
Et en moins d'une heure, la maison entière est propre.
C'est rapide, efficace, et surtout, on le fait ensemble.
Ça crée un vrai esprit d'équipe !

Astuces terrain :

Les jobs peuvent tourner chaque semaine → pas de lassitude, tout le monde apprend tout. Et personne ne peut dire "c'est toujours moi qui fais ça !"



Punchline

"Un petit peu chaque jour = une maison toujours accueillante."

02

LES ROUTINES DE RÉGÉNÉRATION ET DE RECONNEXION

Maintenant que les fondamentaux sont posés, passons à l'essentiel : TOI et tes ENFANTS. Parce qu'une maison organisée, c'est bien. Mais une maison où règnent la connexion et la joie, c'est encore mieux !

On peut avoir les meilleurs systèmes du monde, si on s'oublie en route et si le lien avec nos enfants se distend, à quoi bon ?

Dans cette partie, je vais te montrer comment te régénérer (oui, prendre soin de toi n'est pas un luxe, c'est une NÉCESSITÉ), et comment créer des moments de vraie connexion avec tes enfants.

Des moments qui nourrissent le lien, qui remplissent leurs réservoirs affectifs, et qui font de ta maison un lieu de paix.

Tu es prête à recharger tes batteries et à reconnecter avec ce qui compte vraiment ?
Allons-y ! 🧡



1) Prendre soin de toi

Le problème

Dans la tempête du quotidien, on s'oublie.

On donne, on gère, on court... et on s'épuise.

On finit par fonctionner en mode survie, sans jamais vraiment recharger nos batteries.

Et un jour, on se réveille vidée. Sans énergie. Sans joie.

Pire encore : on commence la journée en regardant notre téléphone.

Les notifications, les messages, les réseaux sociaux... et hop, notre énergie matinale est déjà vampirisée avant même d'avoir commencé.

La solution : identifier ses besoins profonds et créer des rituels qui les nourrissent

J'ai compris que j'avais besoin de :

- Structuration (savoir où je vais)
- Me sentir compétente (avancer sur mes projets)
- Être reconnue pour qui je suis (pas juste comme "maman")
- Nourrir mes cinq sens (beauté, nature, sensations)

Alors j'ai mis en place une routine matinale qui a littéralement transformé ma vie.

Ma routine matinale sacrée

8h20 : Je dépose mes enfants à l'école

Et là, attention, je m'INTERDIS de toucher à mon téléphone.

Pas de messages, pas de notifications, pas de réseaux sociaux.

Mon énergie matinale m'appartient. Point.

8h20 - 8h40 : Ma balade régénérante (15-20 minutes)

Je pars marcher. Seule.

Pendant cette balade :

- Je mets mon corps en mouvement (essentiel après le rush du matin)
- Je vois la verdure autour de moi (la nature apaise instantanément)
- Je fais des exercices de respiration consciente

Ça m'oxygène, ça me recentre, ça me reconnecte à moi-même.

Pas de téléphone. Juste moi, l'air frais, et le calme.

8h40 - 9h : Ma routine sacrée à la maison (20 minutes)

Je rentre à la maison, et je monte dans ma chambre.

J'ai un espace bureau dans ma chambre, et c'est là que la magie opère.

J'allume mes bougies (j'adore travailler avec des bougies, elles créent une ambiance apaisante et stimulent mes sens).

Et je déroule ma routine, toujours dans le même ordre :

1. Mes affirmations positives

Je me connecte à qui je veux être, à mes intentions.

2. Mon temps de prière et de méditation

Je me relie à quelque chose de plus grand que moi. Ça me nourrit spirituellement.

3. Mon écriture intuitive

Je libère le flot de mes pensées sur le papier. J'écris ce qui vient, sans filtre. Ça vide mon mental, ça décharge mes préoccupations.

4. Mon focus stratégique du jour

Je choisis MA priorité pour la journée. Je ne subis plus, je CHOISIS.

Seulement APRÈS tout ça → je touche à mon téléphone.

Et tu sais quoi ? Quand j'ouvre enfin mon téléphone vers 9h, je suis déjà centrée, alignée, ressourcée.

Les messages et notifications n'ont aucune prise sur moi. Mon énergie est préservée.
Pourquoi ça change tout ?

Parce qu'en protégeant mon énergie matinale, je me donne la capacité d'être pleinement présente pour mes enfants, mon travail, ma vie.
Je ne commence plus ma journée en mode réactif (répondre aux sollicitations des autres).

Je commence en mode intentionnel (choisir ce qui compte pour moi).

Ça évite la surstimulation du matin. Tu sais, ce sentiment d'être déjà submergée alors que tu viens à peine de te lever ?

Avec cette routine, je ne le vis plus. Jamais.

Le brunch du vendredi avec mon mari

Et pour compléter cette régénération, nous avons instauré un brunch du vendredi (mon mari ne travaille pas ce jour-là).

Ce moment nous reconnecte en tant que couple, pas seulement en tant que co-parents.

On se retrouve. On discute. On rit. On rêve ensemble.

Ces rituels me permettent de recharger mes batteries au lieu de puiser dans le vide.

Et crois-moi, ça change TOUT dans ma façon d'être avec mes enfants, mon mari, et moi-même !

Temps gagné... ou plutôt temps RETROUVÉ : 1 à 2 heures par semaine

Du temps de qualité pour toi, qui te rend plus présente et sereine le reste du temps.



Punchline

""Prendre soin de moi, c'est recharger mes batteries pour mieux donner.""



Astuce terrain

Ne laisse pas ton téléphone voler ton énergie matinale. Mets-le en mode avion, range-le dans un tiroir, fais ce qu'il faut. Mais préserve ce temps sacré pour toi.

C'est ton carburant pour toute la journée !

Stimule aussi tes 5 sens : la lumière du matin, l'odeur des bougies, une musique

2) Reconnexion avec les enfants

Le problème

On passe beaucoup de temps avec nos enfants... mais pas toujours du temps de qualité. Entre les courses, les devoirs, les repas, les bains, on peut passer une journée entière sans vraiment SE connecter.

Sans vraiment les voir. Les écouter. Les sentir.

Et eux le ressentent. Et nous aussi.

La solution : créer des moments courts mais puissants

Tête-à-tête mensuel avec chaque enfant

Un repas choisi, une sortie, un jeu. Juste lui et moi (ou lui et papa).

Ce moment est sacré. Rien ne vient l'annuler. C'est SON moment, rien qu'à lui.

Rituel du soir

Gratitude, encouragements, câlins, connexion 1-to-1 (je détaille ça dans le BONUS sur le coucher).

On termine toujours la journée par de la douceur. Toujours.

Déjeuners du midi avec les collégiens

Et ça, c'est un vrai cadeau !

Mes trois plus jeunes mangent à la cantine, mais mes deux grands (11 et 14 ans) déjeunent avec moi à la maison.

Même 20 minutes autour d'un repas suffisent à nourrir le lien profondément.

Ils me racontent leur matinée, leurs profs, leurs copains. Je les écoute vraiment.

J'ai du temps privilégié avec mes petits le soir, et du temps privilégié avec mes grands le midi.


Chacun a son moment. Chacun se sent vu, écouté, important.

Et franchement ? C'est l'une des choses qui me rend la plus heureuse dans mon organisation !

Temps gagné : Pas de temps gagné, mais du temps INVESTI

Ces moments de connexion préviennent les crises, les conflits, les "Maman tu m'écoutes jamais !". Au final, tu gagnes un temps fou en conflits évités.



 Punchline

"10 minutes de vraie présence valent plus qu'une heure d'occupation."

Astuce terrain

Ritualise tes moments : par exemple, le 1er mardi du mois pour un tête-à-tête. Le soir, épète toujours la même phrase ou câlin → ça devient un ancrage affectif puissant que tes enfants attendront avec impatience.

03

L'ENTRETIEN DU CLIMAT FAMILIAL

Tu as les fondamentaux en place. Tu prends soin de toi et tu te reconnectes avec tes enfants.

Maintenant, place au chef-d'œuvre : créer un climat familial où règnent coopération, harmonie et respect.

C'est ici que ta famille se transforme vraiment en équipe. Où chacun prend sa place. Où les tensions diminuent. Où la joie revient s'installer durablement.

Dans cette partie, je vais te montrer comment installer des routines efficaces qui responsabilisent tes enfants, et comment préserver l'harmonie au quotidien sans tomber dans les cris ou les punitions.

Parce qu'une famille épanouie, ce n'est pas une famille parfaite. C'est une famille qui fonctionne ensemble, dans le respect et la bienveillance.

Prête à installer cette dynamique chez toi ? Let's go ! 🏠🌟



1) Installer des routines efficaces

Le problème

Quand tout repose sur un seul parent, la maison devient une source de tension permanente. Tu te sens seule, incomprise, et tes enfants ne réalisent pas tout ce que tu fais. Tu répètes cent fois les mêmes choses. Tu t'épuises à tout gérer. Et la frustration monte. Pour tout le monde.

La solution : transformer ta famille en équipe avec des routines claires

Chez nous :

Jobs du soir → chacun sait exactement ce qu'il a à faire. Pas de négociation, pas de débat.

Rituel du samedi → 1h chrono pour nettoyer la maison, tous ensemble. Ça devient même un moment sympa !

Moments famille planifiés → jeux, repas, discussions. On se retrouve vraiment, sans écrans, sans distraction.

Ces routines créent une prévisibilité qui rassure les enfants et allège ta charge mentale.

Tu n'as plus à tout gérer dans ta tête. Le système tourne tout seul !

Temps gagné : 4 à 6 heures par semaine

Plus besoin de répéter, de surveiller, de courir derrière tout le monde. Les routines font le travail pour toi !



Punchline

""Prendre soin de moi, c'est recharger mes batteries pour mieux donner.""

Astuce terrain

Ne laisse pas ton téléphone voler ton énergie matinale. Mets-le en mode avion, range-le dans un tiroir, fais ce qu'il faut. Mais préserve ce temps sacré pour toi. C'est ton carburant pour toute la journée ! Stimule aussi tes 5 sens : la lumière du matin, l'odeur des bougies, une musique douce (ou le silence), le contact de ton stylo sur le papier, le goût de ton café. Ces micro-moments changent tout ton état d'esprit !

2) Préserver l'harmonie

Le problème

Les tensions montent vite, et on tombe dans le cercle vicieux : reproches → cris → culpabilité. On finit la journée épuisée émotionnellement, avec l'impression d'avoir échoué. Et on se couche en se disant "Demain je serai une meilleure maman"... pour recommencer exactement pareil.

La solution : adopter une posture différente

Chercher des solutions, pas des coupables.

Quand quelque chose ne va pas, on se demande : "Comment on peut faire mieux la prochaine fois ?"

Pas "Qui a fait ça ?!", mais "Comment on répare ?"

Valoriser chaque effort, même minime.

"Tu as rangé tes chaussures, merci !" → ces petites reconnaissances construisent la coopération jour après jour.

Séparer l'identité de l'enfant de ses comportements.

Ce n'est pas "tu es méchant", c'est "ce comportement ne fonctionne pas ici".

Ça change TOUT dans la façon dont l'enfant se perçoit !

Observer le besoin derrière chaque attitude.


Tout comportement a une raison d'être et un objectif. En identifier les besoins cachés derrière les comportements on peut aider efficacement nos enfants à changer leur attitude et agir de façon plus appropriée

Quand je regarde avec les lunettes de la confiance je répons plutôt que réagir. Avec plus de douceur. Plus de compréhension.

Temps gagné : Impossible à chiffrer, mais ÉNORME

Chaque conflit évité, c'est de l'énergie économisée. Chaque crise désamorcée, c'est du temps et de la paix gagnés.



 **Punchline**

"Un enfant n'est jamais son comportement. C'est un besoin qui cherche à être entendu."

Astuce terrain

es comportements sont souvent comme le haut du iceberg. En s'intéressant à la partie immergée de l'iceberg on peut répondre avec plus d'efficacité aux comportements inappropriés

04

LES ROUTINES MATIN, COUCHER & DEVOIRS

Et voici la cerise sur le gâteau : les routines CONCRÈTES qui changent TOUT !

Les matins, les couchers, les devoirs... ce sont les moments charnières de ta journée. Quand ils se passent mal, c'est toute la journée qui est gâchée. Quand ils se passent bien, c'est la sérénité assurée !

Dans ce BONUS, je te dévoile EXACTEMENT comment ces trois moments se déroulent chez nous, avec 5 enfants de 2 à 14 ans.

Pas de théorie, pas de blabla. Juste du concret, du vécu, du testé et approuvé !

Tu vas découvrir :

- Comment nos matins se déroulent dans la joie (oui, c'est possible !)
- Comment le coucher est devenu notre moment préféré de la journée
- Comment les devoirs se font en 30 minutes, sans cris ni larmes
-

Prête à transformer ces trois moments clés ? C'est parti pour le concret ! 🎯



1) La routine du matin : la simplicité qui change tout

Le problème

Les matins, c'est souvent le chaos total.

Tout le monde court dans tous les sens, on cherche les chaussures, les cartables, les vestes. On crie "Dépêche-toi !" toutes les deux minutes.

Et on démarre la journée déjà épuisée et agacée.
Pas vraiment la façon idéale de commencer, hein ?

La solution : une routine simple, répétitive et fluide

Chez nous, les matins se déroulent toujours de la même façon.

Et c'est exactement pour ça qu'ils fonctionnent à merveille !

Mon réveil :

Je me lève à 6h45.

Franchement, je me lève assez tard ! Mais c'est suffisant pour avoir un moment à moi avant que la maison s'anime.

Le réveil des enfants :

Les deux collégiens (11 et 14 ans) se gèrent complètement seuls. Ils ont leur réveil, ils descendent, ils préparent leur petit-déjeuner. Zéro intervention de ma part !

Les trois plus jeunes se réveillent soit d'eux-mêmes, soit je les réveille au plus tard à 7h30.

L'enchaînement des transitions

1) La routine du matin : la simplicité qui change tout

C'est la clé absolue : on enchaîne les étapes de façon fluide, sans temps mort.

Pas de traînage, pas de "attends, dans 5 minutes"...

- Petit-déjeuner
- Très souvent, je prépare à l'avance (tartines ou cracottes complètes, compotes, yaourts déjà sortis). Ça évite les hésitations du matin et on démarre tout de suite !
- S'habiller jusqu'aux chaussures
- Pas "on s'habille", puis on traîne en chaussettes. Non. On s'habille complètement, chaussures comprises. Tout de suite.
- Se brosser les dents
- Une fois prêts, on va tous se brosser les dents.
- Temps libre
- Une fois qu'ils sont prêts (habillés, dents brossées), ils peuvent avoir du temps libre pour jouer, lire, dessiner.

Et franchement ? Ça se passe dans la joie et la bonne humeur !

Pas de cris, pas de stress. Juste une routine claire que tout le monde connaît.

Départ à 8h15.

Toujours à la même heure. Les enfants savent qu'à 8h15, on part. Point final.

Tous les matins se passent de la même façon, et c'est tellement agréable !

C'est d'une simplicité, mais c'est toujours la même chose. Et c'est exactement pour ça que ça marche !

🕒 Temps gagné : 30 à 45 minutes chaque matin

Plus de négociations, plus de recherche de chaussures, plus de "Dépêche-toi !". Le matin devient fluide et joyeux !



💡 **Punchline**

"Une routine simple, c'est un matin serein. Tous les jours."

 **Astuce terrain**

Impliquer pleinement les enfants dans la routine dès le début. Ils savent ce qu'ils ont à faire, dans quel ordre, et pourquoi. Ça enlève TOUTE la charge mentale de devoir répéter sans arrêt !

2) La routine du coucher : le moment sacré de connexion

Le problème

Le coucher, c'est souvent le moment où tout le monde est fatigué... et où ça dérape. Les enfants traînent, négocient, redemandent de l'eau, un câlin, encore une histoire. Et toi, tu veux juste qu'ils dorment pour enfin avoir un moment à toi. La tension monte. Les voix aussi. Et tout le monde se couche frustré.

La solution : un rituel clair, doux, et connecté

Chez nous, le coucher est devenu le moment le plus doux de la journée. Vraiment. C'est devenu notre moment préféré à tous !

Les deux collégiens (11 et 14 ans) :

Ils se couchent en complète autonomie. Ils gèrent leur heure, leur routine, et ils se couchent plutôt tôt (vers 21h).

Les trois plus jeunes (2, 5 et 8 ans) :

Ils dorment dans la même chambre, et le coucher se fait au même moment pour tous les trois.

Le déroulé de la routine

19h30 : On monte à l'étage

Généralement, ils sont déjà douchés et en pyjama. On monte se brosser les dents, chacun fait pipi.

Histoire individuelle

Chacun peut choisir une histoire. Parfois je lis la même pour tous, parfois chacun a la sienne. Ils adorent ce moment !

Le moment de connexion intense (1-to-1)

C'est LE moment sacré. Celui qui fait toute la différence.

Je viens prendre deux minutes de connexion intense avec chaque enfant, chacun leur tour.

Dans ce moment :

- Je prie pour eux
- Je les rassure sur leur journée
- Parfois on fait une petite bataille de chatouilles (ils adorent !)
- D'autres fois, ils choisissent entre bataille de chatouilles et massage

Chacun a son petit moment spécial, rien qu'à lui. Un moment où il est le centre de mon attention, totalement.

Le quart d'heure tranquille : LE moment magique

Ils partagent ce qu'ils n'osent pas dire en plein jour. Leurs petites peurs, leurs grandes joies, leurs questions existentielles.

Ensuite, je m'allonge généralement à côté du petit dernier, et on se donne un quart d'heure pour discuter tranquillement de la journée.

Et c'est là que la vraie magie opère.

C'est souvent le moment où on fait un tour d'appréciation :

"Qu'est-ce que tu as préféré aujourd'hui ?"

"Qu'est-ce qui t'a rendu fier ?"

"Qu'est-ce qui t'a fait rire ?"

Mais c'est bien plus que ça.

C'est LE moment où les enfants confient leurs petits secrets.

Dans la douceur du soir, dans la pénombre de la chambre, les langues se délient.

C'est un vrai moment de partage, d'encouragements les uns avec les autres (mes trois petits sont ensemble, ils s'écoutent, ils se répondent).

C'est un moment de connexion profonde.

Franchement, j'adore ce moment. Je le trouve tellement beau.

C'est là que je les connais vraiment. C'est là qu'ils se livrent. C'est là que notre lien se tisse, jour après jour.

Franchement, ils adorent ça. Et moi aussi !

Le silence

Après ce moment doux, je dis : "Ok, maintenant à partir de maintenant on ne parle plus."

Et ils s'endorment très vite. Vraiment.

Je quitte leur chambre vers 20h15, et ils sont souvent presque tous endormis au moment où je pars.

Pourquoi ça marche ?

Parce que leurs besoins sont complètement comblés :

- Besoin de sécurité (rituel répétitif, prévisible)
- Besoin de connexion (le 1-to-1 avec maman)
- Besoin d'être écouté (le quart d'heure de discussion)
- Besoin de douceur (câlins, massage, chatouilles)

Quand ces besoins sont remplis, ils n'ont plus besoin de négocier, redemander, traîner.

Ils sont apaisés. Et moi aussi.

🕒 Temps gagné : 30 à 60 minutes chaque soir

Plus de négociations interminables, plus de "encore un verre d'eau", plus de frustration. Le coucher devient un moment de paix et de connexion.



💡 **Punchline**

"Un coucher connecté = des enfants apaisés et des parents qui respirent."

📌 **Astuce terrain**

Ne pas hésiter à changer si jamais il y a quelque chose qui ne fonctionne plus. Une routine, ce n'est pas figé dans le marbre. Si un enfant a besoin de quelque chose de différent à un moment donné, on adapte. La flexibilité dans la structure, c'est ça le secret !

3) La routine des devoirs : autonomie et encouragement

Le problème

Les devoirs, c'est souvent la bataille du soir.

Les enfants rechignent, traînent, se plaignent. Toi, tu t'épuises à les surveiller, à les forcer, à vérifier chaque ligne.

Ça devient un moment de tension où personne n'est heureux. Et ça plombe l'ambiance de toute la soirée.

La solution : une routine structurée mais bienveillante

Chez nous, les devoirs se passent de façon très différente selon l'âge.

Les deux aînés (collégiens) :

Ils sont en totale autonomie sur leurs devoirs.

Je reste simplement disponible pour répondre à leurs questions ou les aider à réviser certaines choses quand ils en ont besoin.

Mais je ne suis pas derrière eux. Ils gèrent leur planning, leur organisation, leurs priorités.

Les trois plus jeunes :

Le soir, je récupère mes trois plus jeunes à 16h30.

On va au parc, on goûte au parc (moment de détente et de décompression après l'école).

On rentre à la maison aux alentours de 17h15.

Le déroulé des devoirs

Quand on arrive à la maison, on se met directement sur les devoirs.

Pas de traînage, pas de négociation. On sait que c'est le moment.

Mon rôle :

Je reste disponible et j'évite de faire d'autres choses pendant qu'ils sont sur leurs devoirs.

Comme ça, je peux répondre rapidement à leurs questions sans qu'ils aient à attendre ou à s'impatienter.

Ça prend environ une bonne demi-heure, et je les accompagne tout au long du processus.

Mais attention : je ne fais JAMAIS leurs devoirs à leur place.

Ma posture : l'encouragement comme levier

On fait les devoirs dans l'encouragement.

Même quand c'est un peu difficile, je viens les aider à se concentrer sur ce qu'ils ont réussi à faire.

J'utilise vraiment l'encouragement comme levier d'apprentissage :

- "Tu vois, tu as réussi cette ligne tout seul !"
- "Tu progresses tellement sur tes additions !"
- "Je suis fière de toi, tu as fait un super effort de concentration !"

Ça change TOUT dans leur motivation et leur confiance en eux.

On simplifie au maximum

Réviser les poésies ? Ils les révisent sur leur temps libre, en jouant, en se déplaçant. Pas forcément assis à table.

Des exercices qui peuvent se faire à l'oral plutôt qu'à l'écrit ? On le fait à l'oral ! Pourquoi se compliquer la vie ?

On cherche toujours la façon la plus simple et la plus efficace.

La flexibilité : mon arme secrète

Il y a quelques années, je forçais jusqu'à ce que les devoirs soient terminés. Peu importe le temps que ça prenait.

Résultat ? Des crises, des larmes, des soirées gâchées.

Aujourd'hui, si vraiment c'est compliqué, on fait une pause et on y revient plus tard. Tout simplement.

Où alors, je mets un mot à la maîtresse pour dire qu'on n'a pas réussi à le faire.

Et tu sais quoi ? Le ciel ne nous est jamais tombé sur la tête.

Au contraire : en enlevant la pression, les devoirs se font plus facilement. Les enfants sont plus détendus. Et moi aussi.

🕒 Temps gagné : 1 à 2 heures par semaine

Plus de batailles interminables, plus de crises. Les devoirs deviennent un moment calme et efficace.



💡 **Punchline**

Des devoirs encouragés = des enfants motivés.

Des devoirs forcés = des enfants bloqués.

📝 **Astuce terrain**





Reste disponible mais pas sur leur dos. Ta présence rassure, mais ta distance les responsabilise. C'est l'équilibre parfait !

CONCLUSION

Tu viens de parcourir mon système clé-en-main.

Il est simple, mais il est puissant.

Parce qu'il ne repose pas sur la volonté ou le contrôle, mais sur :

-  Des routines légères et fluides
-  Une organisation pensée pour durer
-  Une vision claire : ta famille peut fonctionner comme une équipe
-  La connexion avant tout

Les 3 piliers à retenir

1. L'organisation libère l'esprit

Quand les tâches du quotidien sont systématisées, tu arrêtes de porter tout dans ta tête.

Tu respires. Tu as de l'espace mental pour ce qui compte vraiment.

2. Les enfants sont des alliés, pas des assistés

Plus tu fais à leur place, moins ils grandissent.

Plus tu leur fais confiance, plus ils prennent leur place.

Et plus tu gagnes en énergie et en sérénité !








3. La connexion nourrit la coopération

Un enfant qui se sent vu, écouté, aimé... coopère naturellement.

Pas par obéissance aveugle, mais par lien authentique.

Récap des temps gagnés

Regarde un peu ce que ce système peut t'apporter :

-  Repas simplifiés : 3 à 5 heures/semaine
-  Lessive fluide : 2 à 3 heures/semaine
-  Ménage intelligent : 5 à 7 heures/semaine
-  Routine du matin : 30 à 45 min/jour = 3h30/semaine
-  Routine du coucher : 30 à 60 min/jour = 3h30 à 7h/semaine
-  Devoirs efficaces : 1 à 2 heures/semaine
-  Routines collectives : 4 à 6 heures/semaine

TOTAL : Entre 22 et 33 heures gagnées par semaine !

Oui, tu as bien lu. Entre 3 et 5 heures PAR JOUR.

Imagine ce que tu pourrais faire avec ce temps retrouvé...

Ton premier pas aujourd'hui.

Alors, voilà mon invitation enthousiaste :

Ne cherche pas à tout changer d'un coup. Choisis un premier pas. UN SEUL.

Peut-être :

- ✨ Planifier tes menus le vendredi prochain
- ✨ Mettre en place les jobs du soir dès ce soir
- ✨ Instaurer un rituel du coucher plus doux
- ✨ Prendre 15 minutes de balade pour toi demain

Mets-le en place. Observe ce que ça change.

Et savoure cette petite victoire : une maison plus calme, un quotidien plus léger, et un peu plus d'air pour toi.

Puis ajoute un deuxième élément. Puis un troisième.

Pas à pas, ta vie va se transformer.

Rappelle-toi :

👉 Tu n'as pas à tout porter seule.

La charge mentale n'est pas ton fardeau personnel. C'est une responsabilité collective.

👉 Tes enfants ne sont pas un poids, mais des alliés en devenir.

Chaque responsabilité qu'ils prennent les fait grandir et t'allège.

👉 Tu peux retrouver du temps, de l'énergie et de la joie... sans attendre que les conditions soient parfaites.

Tu n'as pas besoin d'une maison plus grande, d'enfants plus sages, ou d'un conjoint parfait. Tu as juste besoin d'un système.

Ce système a transformé mon quotidien.

Il m'a permis de passer de maman épuisée, agacée, débordée...

À maman sereine, présente, épanouie.

À toi maintenant de l'attraper, de le faire tien, et de goûter à cette sérénité qui t'attend de l'autre côté de la charge mentale.

✨ Ta maison peut redevenir un lieu où tu respirez.

✨ Et ton rôle de parent, une source de fierté et de joie.

Tu mérites cette légèreté. Tu mérites cette sérénité.

Et crois-moi : c'est possible. Vraiment.

Je l'ai vécu. Des centaines de familles que j'accompagne l'ont vécu.

Maintenant, c'est ton tour. 🚀

MERCI

Merci d'avoir pris le temps de lire ce guide.

Merci de t'être offert cet espace pour réfléchir à ton quotidien, à ta famille, et à la façon dont tu veux vivre ton rôle de parent.

Tu viens de découvrir un système simple et concret pour alléger ta charge mentale, ramener du calme à la maison et retrouver du temps pour toi.

Et rien que le fait d'être arrivé(e) jusqu'ici prouve déjà une chose :

👉 Tu es prêt(e) à reprendre les rênes.

Tu as fait le plus dur : tu as cherché des solutions. Tu as ouvert ce guide. Tu l'as lu jusqu'au bout. Maintenant, il ne reste plus qu'à passer à l'action !



🚀 PRÊTE À PASSER À L'ACTION ?

Tu as le système. Maintenant, il te faut l'accompagnement pour le mettre en place avec succès.

Réserve ton appel découverte gratuit de 45 minutes et découvre comment :

- ✓ Installer ces routines dans TON quotidien (pas celui d'une maman idéale imaginaire)
- ✓ Sortir enfin du mode cris-punitions-culpabilité
- ✓ Retrouver du calme et de la joie à la maison
- ✓ Créer ta propre version de ce système, adaptée à TA famille

Cet appel est fait pour toi si :

Tu en as marre de tourner en rond

Tu veux des solutions concrètes, pas de la théorie

Tu es prête à te faire accompagner pour VRAIMENT changer les choses

Tu veux passer de "j'essaie" à "j'y arrive !"

[RÉSERVE TON APPEL](#)

@lydia_coach_parentale
www.lydiapfister.fr