

La méthode

Ne pas passer à une étape suivante si la précédente n'a pas été validée !

- ◆ ÉTAPE 1 : Je prends conscience de la situation
Identifier ses différentes casquettes
Déléguer : être précis sans vouloir contrôler
- ◆ ÉTAPE 2 : J'identifie mes habitudes
Les mauvaises habitudes sont à l'origine des problèmes d'organisation
- ◆ ÉTAPE 3 : J'apprends à gérer mon temps
Notre temps sur terre est défini, retirez le superflu de votre quotidien
- ◆ ÉTAPE 4 : Je maîtrise mon environnement
Apprendre à dire non : 2 techniques pour reprendre le contrôle
- ◆ ÉTAPE 5 : Je réfléchis à mes motivations, mes bienfaits
4 familles : temps – climat familial – surcharge mentale - délégations
Projeter la vie de ses rêves
- ◆ ÉTAPE 6 : Je mets toutes les chances de mon côté
 1. Un petit effort qui ne dépend que de vous = 1 mois
 2. Bon état d'esprit : action symbolique
 3. Identifier toutes les activités chronophages d'une journée
 4. Conseil de famille pour marquer le coup
- ◆ ÉTAPE 7 : Je m'organise
To do's list – rituels quotidiens – planning hebdomadaire
- ◆ ÉTAPE 8 : Je vais jusqu'au bout de ma démarche
Reprogrammer – adapter – vérifier
- ◆ ÉTAPE 9 : Je simplifie ma gestion du linge et des repas
Jouer sur les paramètres pour diminuer les contraintes
Le Batchcooking pour cuisiner en 1 seule session
- ◆ ÉTAPE 10 : La clé de la réussite

Les to do's lists

Outil à utiliser pour faciliter les moments clés, les moments d'urgence ou de pression.

Les questions à se poser :

- ◆ Qu'est-ce qu'il y a à faire
- ◆ Qui va le faire
- ◆ Quand le faire

Comment la créer :

- ◆ Lister
- ◆ Prioriser : accepter que certaines choses sont moins urgentes.
- ◆ Demander de l'aide => délégation
- ◆ Planifier l'action

Les rituels

D'abord établir ses rituels du matin puis ceux du soir

Pour établir ses rituels :

- ◆ Noter toutes les actions quotidiennes et habituelles du matin et du soir
- ◆ Les mettre dans l'ordre pour limiter le nombre de déplacements inutiles
- ◆ Afficher la liste
- ◆ Tester
- ◆ Adapter
- ◆ Réaliser pendant 21 jours **POUR VOUS UNIQUEMENT**
- ◆ Profiter du temps récupéré
- ◆ Discuter avec les membres de la famille pour superposer les rituels de chacun > fluidité

!!! La mise en place prend du temps ! COURAGE !!!!

Le planning

L'organisation n'est pas l'objectif en soi, elle permet d'atteindre la liberté.
Avoir en tête une image fixe de l'organisation de la semaine permet :

- ◆ D'anticiper les imprévus
- ◆ Se libérer l'esprit
- ◆ Reprendre le contrôle sur l'emploi du temps
- ◆ Arrêter de subir

Création du planning :

- ◆ Prenez un agenda
- ◆ Indiquez les activités fixes
- ◆ Désencombrer si nécessaire (loisirs pas vraiment appréciés, répartition des heures de travail)
- ◆ Ajoutez les tâches oubliées
 - ◆ Ménage
 - ◆ Courses
 - ◆ Administratif
- ◆ Testez
- ◆ Adaptez
- ◆ Ajoutez les rituels, les pauses (1j/mois ?) et les rituels bonus (batchcooking, poubelles, changer les draps, produit anti-puces animaux ...)

Pour aller jusqu'au bout

Les outils sont faciles à comprendre mais c'est plus compliqué de passer de la théorie à la pratique.

◆ To do's list

Reprogrammez les choses qui n'ont pas été faites et au besoin, lâchez prise et supprimez de votre liste

◆ Le planning

Adaptez avec la situation familiale, prévoyez les bouleversements prévisibles pour pouvoir gérer efficacement les bouleversements imprévisibles.

◆ Les rituels

Faites le point sur le planning régulièrement : dimanche/mercredi

Vidéos

- ◆ Pour se rendre compte qu'on ne peut pas tout faire au quotidien : 'Le Job le plus difficile au Monde'
- ◆ Pour apprendre la communication non violente et savoir dire non : 'Cessez d'être gentil soyez vrai' de *Thomas d'Ansembourg*
- ◆ Prise de conscience du monde de consommateurs dans lequel nous sommes et qui nous fait perdre du temps : 'Fabriquer des consommateurs' *Noam Chomsky*
- ◆ Pourquoi s'organiser : 'Bref' de *Florence Foresti*
- ◆ Incapacité de vivre l'instant présent - surcharge mentale : 'On est foutu, on pense trop' *Serge Marki*
- ◆ Le questionnement sur le besoin et l'envie de récupérer le contrpôle sur son existence : J'arrête de râler - Ted X de '*Christine Lewiki*
- ◆ Le Bullet journal : 'Comment réaliser un bullet journal' ? de *Bullet Journal*
- ◆ Mix entre tous les outils de planification : 'Les to do listes' de *Véronique Gallo*

Le cycle du linge

Les paramètres sur lesquels il faut jouer pour gagner du temps :

- ◆ Source : Eliminer tous les vêtements difficiles d'entretien
- ◆ Collecte : Avoir UN point de collecte
- ◆ Tri : 3 bacs maximum
- ◆ Produits : 1 bon produit pour tout + 1 détachant

Recette d'un produit de lessive maison :

- ◆ 1L d'eau
- ◆ 20gr savon marseille
- ◆ 20g savon noir
- ◆ 1 CAS cristaux soude
- ◆ (huiles essentielles)

Faire fondre les savons dans l'eau chauffée puis ajouter les cristaux

- ◆ Paramétrage : marquer les programmes utilisés pour déléguer
- ◆ Séchage : comment l'améliorer pour gagner du temps tout en étant en accord avec moi-même ?
- ◆ Repassage : transformer en un événement exceptionnel si c'est une corvée
- ◆ Rangement : Désencombrer le dressing pour avoir la place de ranger directement

Le Batchcooking

Préparer tous les repas de la semaine en 1 seule session de cuisine.

Références pour débiter :

- ◆ [Comme à la maison](#) par Marie Midroit : page Facebook
- ◆ Cuisine Addict
- ◆ [Simplement-organisée.fr](#)

