

Pour une organisation optimisée, je fais des listes !

On perd un temps fou à penser 10 fois à toutes les tâches que l'on a à faire dans la journée, la semaine voire le mois et ça nous prend une énergie énorme. Alors le secret pour se libérer de tout ça ce sont les listes !



On peut en faire pour tout : la *to do list* de la journée, la liste des devoirs des enfants, la liste du ménage, la liste des menus, courses, etc... Les enfants peuvent avoir leur propre liste également, cela les sécurise et les responsabilise.

Les « To Do list »

Elles permettent de ne rien oublier.

Tous les matins, prendre 5 minutes pour réfléchir à tout ce qu'il y a à faire dans la journée et quand. Cela évite les oublis et les démarches dans l'urgence. On peut ensuite en faire une tous les week-ends pour la semaine à venir et on coche ce qui est fait tous les jours. Ces listes peuvent être adaptées à la période : avant de partir en vacances, avant la rentrée des classes, pour les examens du plus grand....

La liste du ménage

Elle permet de séparer toutes les corvées pour pouvoir les répartir tout au long de la semaine. Mais elle permet aussi de répartir les tâches entre les membres de la famille. Les enfants peuvent participer à la vie de la maison, cela les responsabilise, ça peut être vécu comme un jeu et ça vous allège.

Voir 2 exemples en pages suivantes

Les repas et les courses

L'autre domaine où les listes peuvent s'avérer très aidantes est celui des repas et des courses. Penser les repas de la semaine permet de s'organiser mais aussi de faire des économies en évitant le gâchis.

Pour trouver l'inspiration plusieurs sites internet existent. Il y a les forums de parents qui se passent leurs astuces et idées mais vous pouvez également aller sur le site www.mangerbouger.fr voir la fabrique à menus qui propose des menus sur une semaine pour le nombre de personnes que vous voulez en cuisinant des aliments de saison. Vous pouvez sélectionner repas express pour des préparations en moins de 20 minutes si vous êtes pressés et également imprimer votre liste de course.

Concernant les courses, pensez aux cybercommerçants ou au drive. Votre liste de course de la fois d'avant est déjà enregistrée et vous pouvez vous en inspirer. Et vous pouvez vérifier ce qu'il reste dans vos placards en faisant les courses et consulter votre liste de menus.

Des listes pré remplies existent aussi sur internet. À titre d'exemple, celle du site www.femmesdebordees.fr est présentée en dernière page.

Voici quelques propositions de listes à adapter :

Exemple 1 : Le ménage de la maison

Où	Quoi	Qui	Quand
CUISINE	Vider lave-vaisselle		
	Faire la vaisselle		
	Vider la poubelle		
	Nettoyer évier + robinet		
	Nettoyer plan de travail		
	Nettoyer plaques de cuisson		
	Aspirateur sol		
	Serpillère sols		
	Laver les vitres		
	Nettoyer intérieur frigo		
	Nettoyer intérieur micro-ondes		
	Nettoyer intérieur des placards		
	Nettoyer dessus des placards		
...			
SALON SALLE A MANGER	Faire les poussières		
	Aspirateur sol		
	Serpillère sols si parquet ou carrelage		
	Laver les vitres		
	Dépoussiérer les lampes		
	Nettoyer le dessus des meubles haut		
	...		
SALLES DE BAIN	Nettoyer baignoire ou douche et pommeau, robinet		
	Nettoyer la paroi ou le rideau de la douche		
	Nettoyer lavabo et robinets		
	Nettoyer miroir		
	Vider et nettoyer la poubelle		
	Aspirateur sol		
	Serpillère sol		
	Laver les vitres		
	Nettoyer le dessus des armoires		
	...		

Où	Quoi	Qui	Quand
WC	Nettoyer cuvette		
	Aspirateur sol		
	Serpillère sol		
	...		
CHAMBRES	Faire les poussières		
	Vider et nettoyer les poubelles		
	Aspirateur sols et tapis		
	Serpillère sols		
	Aspirer derrière les meubles		
	Nettoyer le dessus des armoires		
	Laver les vitres		
...			
LINGE	Etendre le linge		
	Repasser le linge		
	Plier le petit linge		
	Lancer une machine		
	Changer les lits enfants, lancer machine avec les draps		
	Changer le lit parents, lancer machine avec les draps		
	Lessive linge noir		
	Lessive laine		
Assouplissant			
	Sacs aspirateur		
	...		

Exemple 2 : La liste des tâches de chacun (à détailler pour chaque enfant ou adolescent présent à la maison)

Le matin	Fait
Mettre son pyjama sous son oreiller	
Faire son lit	
Mettre son bol au lave-vaisselle	
Ranger la table du petit déjeuner	
...	
Le soir	Fait
Mettre ses affaires au linge sale en vidant les poches	
Ranger ses affaires de classe une fois les devoirs faits	
Préparer son sac pour le lendemain	
Ranger sa chambre	
Mettre ou débarrasser la table	
...	
Le week-end	Fait
Ranger sa chambre en profondeur	
Faire ses tâches de la semaine :	
Dépoussiérer les meubles	
Plier le linge	
Vider le lave-vaisselle	
...	

