



Créer un planning familial

▼ Quelques conseils :

Mieux vaut FAIT que PARFAIT !

1. Établir les priorités

- Noter les tâches à accomplir chaque jour : repas, siestes, trajets.
- Les classer en fonction de leur importance et de leur urgence.

2. Créer un planning visuel, motivant et ludique

- Utiliser un tableau blanc, un calendrier mural ou une application de gestion du temps.
- Créer un code couleur pour chaque membre de la famille ou type d'activité (école, maison, loisirs).
- Ajouter des autocollants, des dessins.

3. Impliquer les autres

- Si les enfants sont assez grands, leur attribuer de petites responsabilités adaptées à leurs compétences (mettre la table,

ranger les jouets).

- Répartir, sur la semaine, les tâches réalisées par papa et celles qui reviennent à maman. L'idéal étant que chacun fasse "tout" mais à des moments différents.
- Prévoir le covoiturage des enfants avec les voisins, la livraison des courses à domicile ou tout autre "délégation" des tâches.

4. Prévoir du temps pour soi

- Intégrer au moins 10 minutes de "temps pour soi" dans la journée, 30 minutes, c'est mieux... (le matin avant le réveil de la maisonnée, après avoir laissé les enfants à l'école ou pendant la sieste, par exemple).
- Garder une soirée par semaine pour se détendre : lecture, bain, série ou votre loisir préféré.

5. Anticiper la veille

- Préparer les vêtements, les repas ou les sacs la veille pour éviter le stress du matin.
- Sélectionner 3 tâches "absolument essentielles" à accomplir le lendemain (seulement 3).

6. Accepter l'imprévu

Garder des plages horaires flexibles pour les petits aléas.

7. Inclure des moments en famille

Planifier des activités communes, quotidiennes ou hebdomadaires (lecture, balade, jeux de société). Certaines se feront en famille (donc tous ensemble), d'autres en tête à tête (c'est-à-dire un seul parent et un seul enfant).

▼ Modèle de journée type :

À adapter en fonction de la famille, de l'âge des enfants et du nombre de personnes dans la maisonnée. Puis à reproduire sur une semaine ou un mois avec les changements nécessaires au quotidien.

- **6h30 - 7h30** : réveil et routine matinale (lecture, méditation, yoga) ~ **SEULE**
- **7h30 - 8h30** : réveil des enfants, petit déjeuner et préparatifs pour la journée ~ **EN FAMILLE**
- **8h30 - 12h00** : activités principales (crèche, école ou travail) ~ **CHACUN POUR SOI**

Si maman est à la maison, elle peut accomplir au maximum 3 tâches "absolument essentielles" (courses, lessive, administratif)

ou

temps dédié (jeux, promenade, activités ludiques, culturelles ou physique avec l'un des parents) ~ **EN TETE À TETE**

- **12h00 - 13h30** : déjeuner et pause ~ **EN FAMILLE**
- **13h30 - 17h00** : reprise des activités principales ~ **CHACUN POUR SOI**

Si maman est à la maison, elle peut se reposer, prendre soin d'elle ou pratiquer un loisir qu'elle aime tout particulièrement

ou

sieste + temps dédié (jeux, promenade, activités ludiques, culturelles ou physique avec l'un des parents) ~ **EN TETE À TETE**

- **17h00 - 18h00** : pause, devoirs et soins du corps ~ **CHACUN POUR SOI**
ou EN TETE À TETE
- **18h00 - 19h00** : préparation du repas et du lendemain ~ **EN FAMILLE**
- **19h00 - 20h00** : repas + rangement rapide ~ **EN FAMILLE**
- **20h00 - 20h30** : apaisement et coucher des enfants (câlins, histoires) ~ **EN TETE À TETE**
- **Après** : soirée **EN COUPLE** ou temps pour soi

