



PLANIFIER LES ROUTINES IMPORTANTES

On va établir les actions à prioriser pour s'assurer que les routines ne contribuent pas à un sentiment de surcharge dans le quotidien. Il y a des éléments clés à développer et je vous aide à les trouver <3



À faire en tout ou en partie



Voici les activités hebdomadaires. Avant de débiter, je t'invite à placer chaque élément dans ton horaire. Si tu n'as pas le temps de tout faire, l'élément principal est d'écouter la vidéo :)

VIDÉO (V) / TÂCHE (T) OU RÉFLEXION (R)	TEMPS estimé
(V) Écouter vidéo	10 minutes
(R) Réflexion 1-2	15-20 minutes
(R) Réflexion 3	15 minutes
(D) Désencombrement	15 minutes

Réflexion 1

MOMENTS DIFFICILES DANS TA JOURNÉE OU DANS TA SEMAINE

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

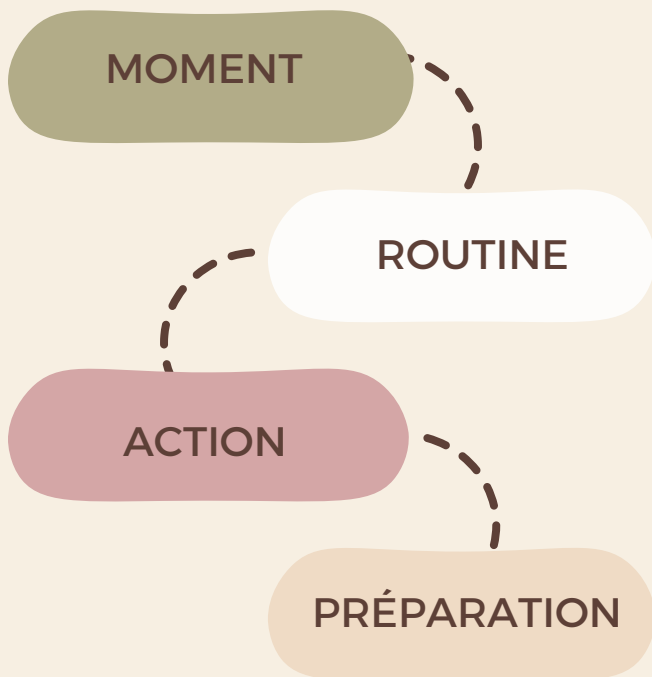
CHOISIR UN MOMENT SUR LEQUEL TU AIMERAIS TRAVAILLER
ET DÉCRIRE COMMENT ON SOUHAITERAIT QU'IL SE PASSE.



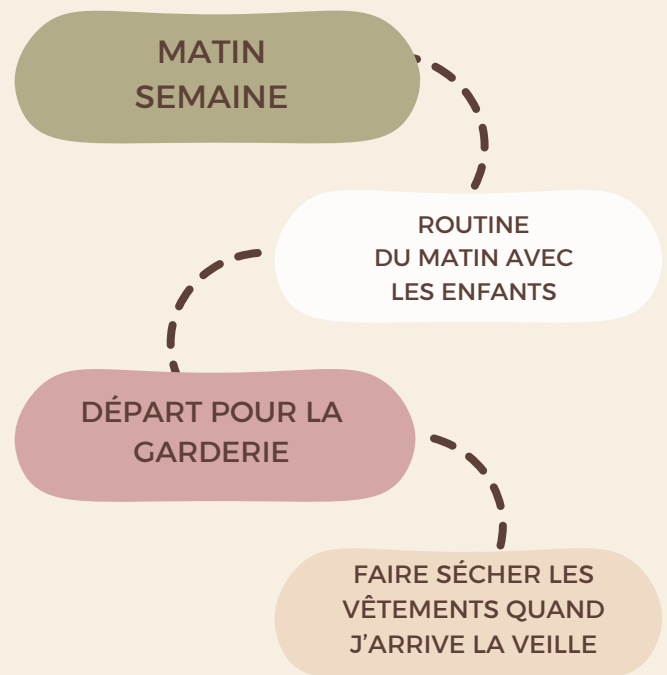
Réflexion 3 -exemple

Pour **mes matins de semaine**, dans ma **routine avec les enfants**, je travaille **l'action de quitter la maison**. Nos routines sont constituées d'actions qu'on enchaîne automatiquement ou non et qui permettent les transitions. En comprenant mieux ce qui facilite ces actions, on peut mieux se préparer.

Modèle



Exemple mh



Réflexion 3

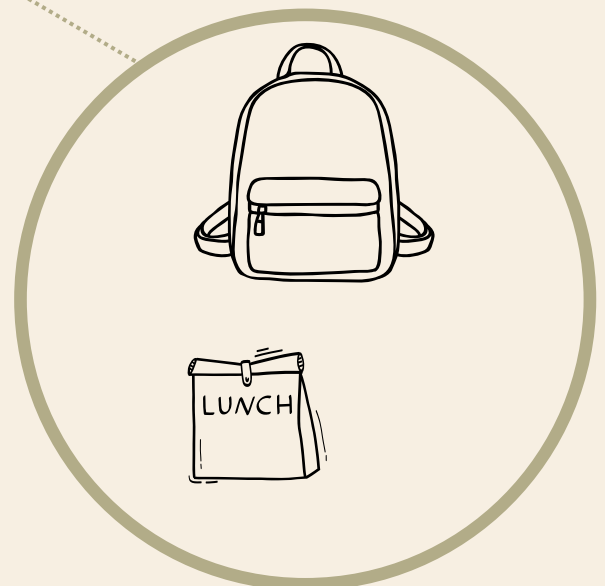
Pour réussir à déterminer quelle préparation faire pour faciliter ma mise en action, j'ai inscrit tout ce qui devait être prêt quand je quitte la maison:

Le moment de quitter la maison est chaotique

1. Accessoires prêts, pour l'hiver mettons:
Manteau - pantalon séché
Tuque, mitaine, cache-cou
2. Boîte à lunch et sac à dos prêts
3. Les filles doivent être prêtes: habillées, dents, cheveux

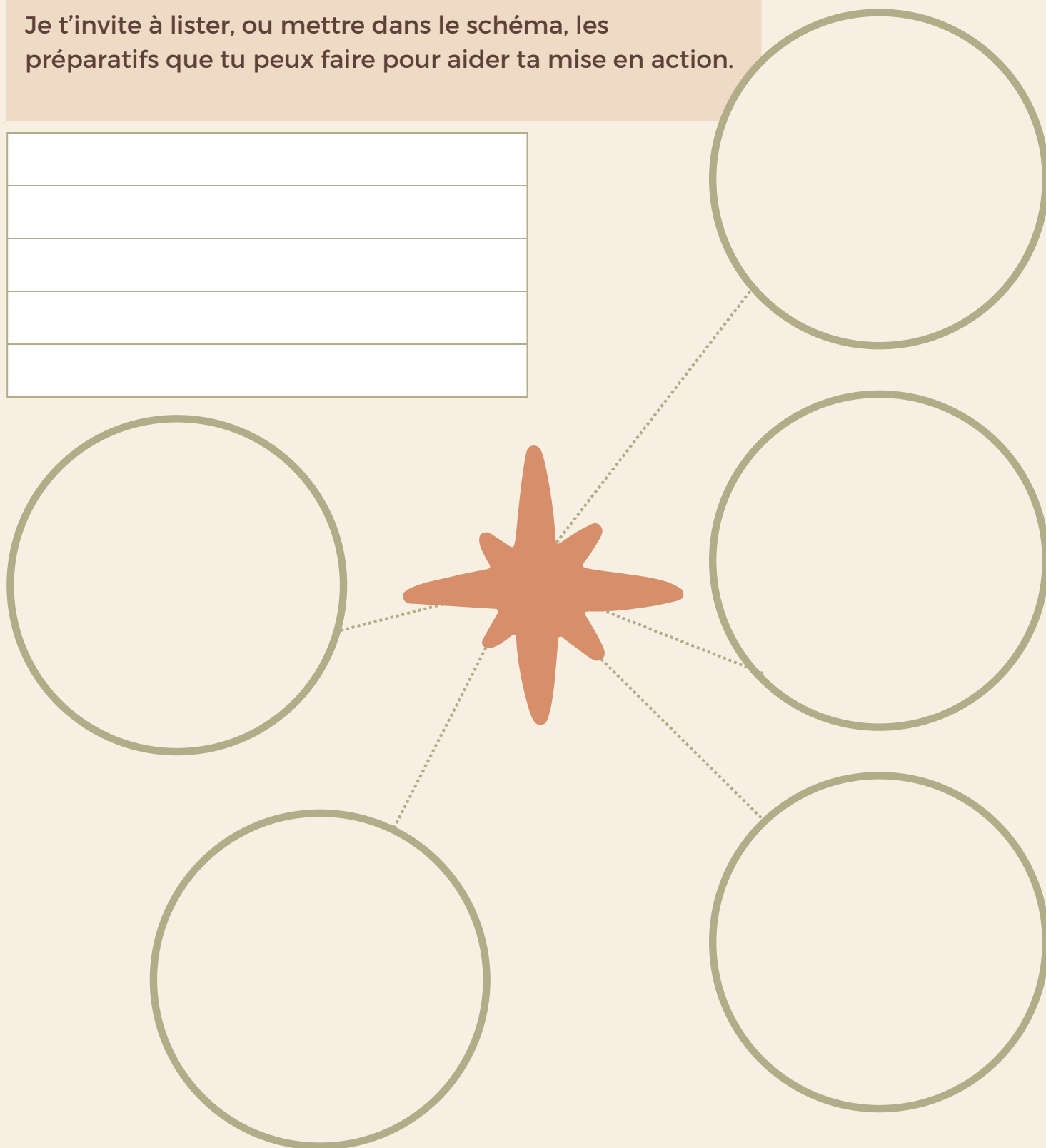


Départ
du matin



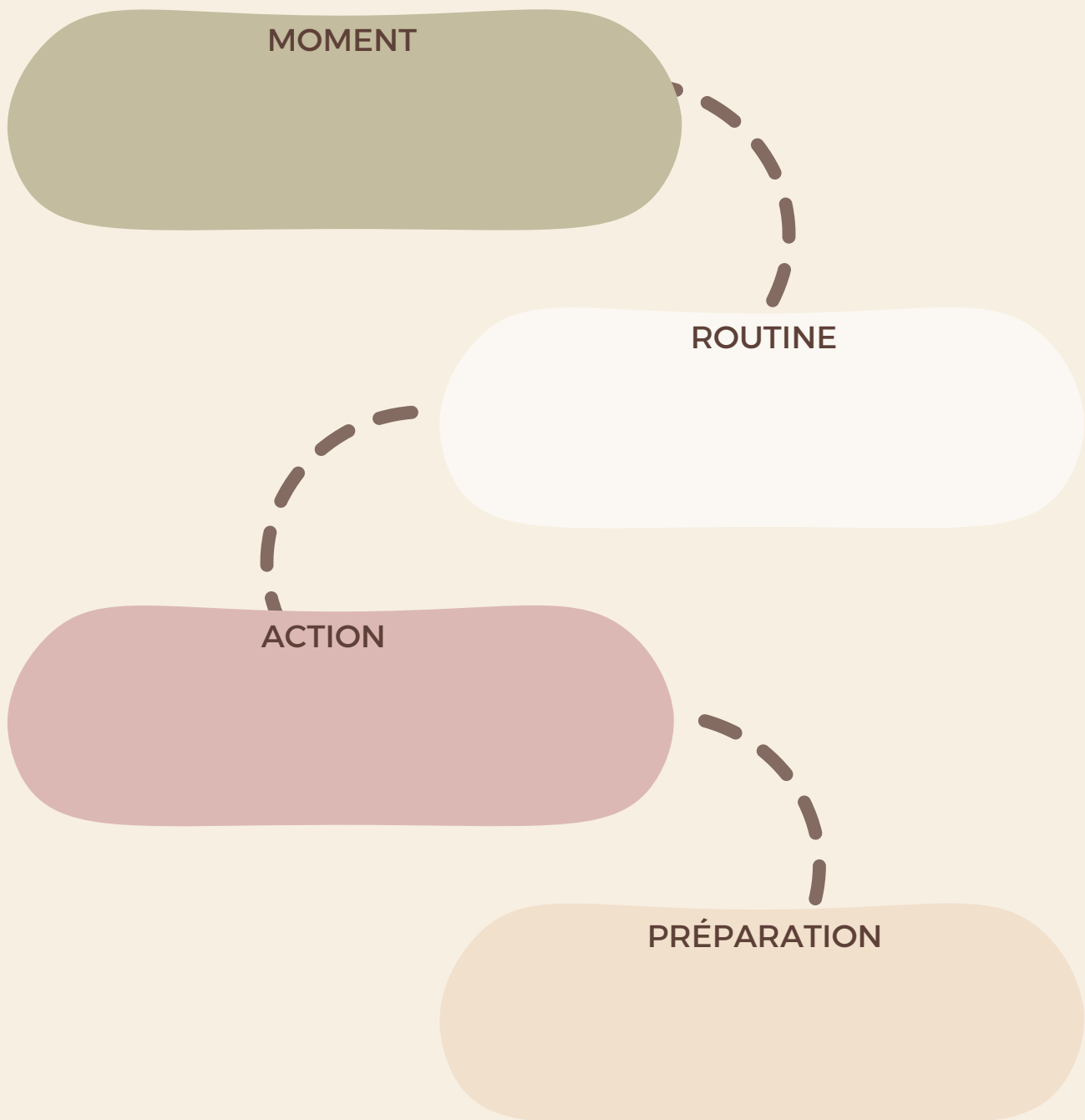
Réflexion 3

Je t'invite à lister, ou mettre dans le schéma, les préparatifs que tu peux faire pour aider ta mise en action.



Réflexion 3

Tu peux compléter cet aide-mémoire pour l'afficher quelque part et t'aider à te rappeler ton objectif <3



Désencombrement

1



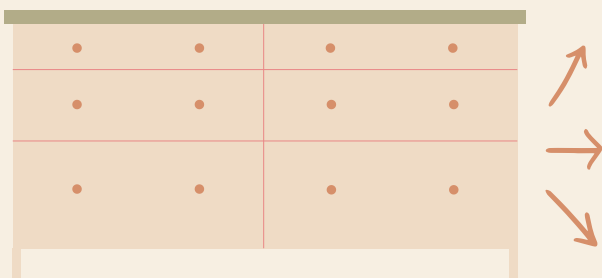
2



3



4



DROITS D'AUTEUR © Charlie Rose Simplicité, 2024

TOUS DROITS RÉSERVÉS

**FORMATION ORGANISE TA MAISON AU COMPLET
VIDÉO + DOCUMENT DE TRAVAIL**

Tous droits réservés. Aucune partie de la formations Organise ta maison au complet ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, sans l'autorisation écrite préalable de Marie-Hélène Boucher, unique représentante autorisée de Charlie Rose Simplicité, sauf dans le cas d'utilisations non commerciales permises par la loi sur le droit d'auteur.

Cette formation est la propriété intellectuelle de Charlie Rose Simplicité. Le contenu de cette formation, y compris le texte, les graphiques, les illustrations et les exercices, appartient exclusivement à Charlie Rose Simplicité et est protégé par les lois applicables sur le droit d'auteur.

La copie non autorisée, la reproduction, la distribution ou la transmission de cette formation ou de toute partie de celle-ci, que ce soit sous forme physique ou électronique, est strictement interdite. Tout usage non autorisé peut porter atteinte aux droits de Marie-Hélène Boucher et de Charlie Rose Simplicité et peut entraîner des poursuites judiciaires.

L'achat ou l'accès à cette formation ne confère pas à l'acheteur ou au participant aucun droit, titre ou intérêt dans la propriété intellectuelle contenue ici. Cette formation est concédée sous abonnement, et non vendu, à l'utilisateur individuel pour une utilisation personnelle, non commerciale uniquement.

