



## **LE PARTAGE DE LA CHARGE MENTALE**

Cette semaine je vous propose des outils concrets pour répartir cette charge le plus équitablement possible entre les partenaires qui prennent soin de la maison et de la famille.



# 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) Dresser la liste des tâches dont vous avez la responsabilité	20 minutes
(R) Discussion avec votre conjoint-e sur la répartition de ces responsabilités	30 minutes



# Liste charge mentale

## VÊTEMENTS

ROTATION SELON ÂGE OU SAISON

LISTE D'ACHATS À FAIRE

FAIRE LES ACHATS

LAVAGE ET RANGEMENT

DÉTACHER VÊTEMENTS SALES

## ROUTINES

DÉJEUNER

HABILLAGE

FAIRE LES SACS À DOS SELON LES SAISONS

HABILLAGE EXTÉRIEUR SELON TEMPÉRATURE

VÊTEMENTS RECHANGE GARDERIE

FAIRE SÉCHER LE LINGE AU BESOIN

PLANIFIER ALLER-RETOUR GARDERIE

DONNER LE BAIN

COUPER LES ONGLES

REVOIR LES ROUTINES AU BESOIN

ROUTINE DU SOIR

VAISSELLE DE LA JOURNÉE

VAISSELLE DU SOIR



## ORGANISATION

### FÊTES ET TOUT CE QU'ELLES IMPLIQUENT:

Ménage, invitation, planification,  
choix de cadeaux, repas

### PLANIFIER ACTIVITÉS DU QUOTIDIEN

Parc, art, aller dehors, lecture

### PRÉVOIR ET GÉRER LES SORTIES

Lieu, sac à préparer, collations, jouets,  
couches, pipis

### ÊTRE LA PREMIÈRE PERSONNE CONTACTÉE

Pour les changements à l'horaire ou  
les événements

### PRENDRE RV DES ENFANTS

### ORGANISER LES VACANCES

### ORGANISER NOS ABSENCES

### PLANIFIER LES DATES D'AMOUREUX

### AVOIR EN TÊTE LES DATES D'INSCRIPTION

Aux activités, à l'école, à la garderie

### ORGANISER LES INSCRIPTIONS

Remplir la paperasse, choisir les  
activités ou les programmes

### ORGANISER LES RENCONTRES

Avec les familles et les amis

### ÊTRE LA PERSONNE RESSOURCE

Pour le développement des enfants



## ALIMENTATION

AVOIR LES ARTICLES DE BASE

Au réfrigérateur, congélateur et garde-manger

PLANIFICATION DES REPAS

FAIRE LA LISTE D'ÉPICERIE

FAIRE LES REPAS

LAVER TABLE, C-H, COMPTOIR, ÉVIER

REEMPLIR MACHINE À CAFÉ

DONNER VITAMINE C

## ARGENT

FAIRE LE BUDGET

CONNAITRE L'ÉTAT DU CASHFLOW

TROUVER ET REMPLIR LES FORMULAIRES

PAYER LES FACTURES

TROUVER DU FINANCEMENT

GESTION DE LA CROISSANCE DU PATRIMOINE

IMPÔTS



## AUTRES

LAVER ET FAIRE LES LITS

GÉRER LA PHARMACIE

FAIRE LE TRI DE CE QU'ON N'UTILISE PLUS

FAIRE LE MÉNAGE

RAMASSER LA MAISON

ÊTRE EN CHARGE DE LA CONTRACEPTION

AVOIR LES ÉLÉMENTS DE BASE

Papier de toilette, sac-poubelle, etc.

MAINTENIR LA SÉCURITÉ DU DOMICILE

Serrures, autos, four, fer

GÉRER LES DÉCHETS

ENTRETIEN AUTO

Essence, immatriculation, assurances,  
nettoyage, réparation

ENTRETIEN MAISON EXTÉRIEUR

Réparations, jardinage, gazon,  
lumières, etc.

ENTRETIEN MAISON INTÉRIEUR

Rénovations, ménage printemps, etc.







# RÉFÉRENCES

## LIVRES

Châteauneuf, Amélie. SI NOUS SOMMES ÉGAUX JE SUIS LA FÉE DES FENTS.  
Éditions Poètes de brousse. 2019.

## SITES INTERNET

[https://frq.gouv.qc.ca/app/uploads/2023/12/rapport\\_isabellecourcy\\_.2023.pdf](https://frq.gouv.qc.ca/app/uploads/2023/12/rapport_isabellecourcy_.2023.pdf)



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.

