

Mon Family Planner

ma parenthèse
COCOON



Vous avez l'impression de tout gérer seul(e) à la maison ? Courses, devoirs, lessives, rendez-vous... la charge mentale pèse sur votre quotidien ? Ce planner est là pour vous aider à mieux organiser et répartir les tâches en famille, de manière équitable et sans stress ! ❤️

Répartir les tâches

Discutez ensemble et complétez ce tableau en fonction de vos disponibilités et préférences.

	Responsable principal	Responsable secondaire
Préparer les repas		
Faire les courses		
Ranger et nettoyer		
Gérer les devoirs		
RDV médicaux		
Suivre le budget familial		
Sortir les poubelles		

Se fixer des règles claires

- ✓ Utiliser un **agenda partagé** (papier ou digital) pour noter qui fait quoi.
- ✓ Prendre 5 min par semaine pour **ajuster le planning selon les imprévus**.
- ✓ **Faire preuve de flexibilité** et éviter les reproches : le but est de s'entraider, pas d'être parfait.
- ✓ **Valoriser les efforts** de chacun !
- ✓ **Organiser une récompense** à la fin de la semaine (soirée pizza, jeux de société, sortie...) !

Le petit coup de 👍

À lire **"La Charge mentale des femmes et celle des hommes illustrée"** d'Aurélia Schneider et Muzo. Avec humour et bienveillance, le Dr Aurélia Schneider propose des clés simples pour retrouver un meilleur équilibre et prévenir la surcharge mentale.