













LIFESTYLE | L'EVENING ROUTINE, POUR GAGNER DU TEMPS ET DE L'ENERGIE !



PAR VIRGINIE C. - 03.03.2020

Connexion à Facebook

Pfffiou, la journée de travail est terminée mais une autre journée t'attend à la maison. Il va falloir aller chercher les enfants, faire à manger, faire un minimum de ménage, faire le bain des enfants, les devoirs, essayer de leur faire entendre d'aller au lit « parce que demain tu vas être fatigué, non je t'ai déjà laissé 5 minutes pour lire, maintenant il faut éteindre, allez, tu dors ! » (Rien que d'y penser, mes batteries sont déjà à plat !).

ROUTINE DU SOIR			
			
J'ENLEVE MES CHAUSSURES ET MON MANTEAU	JE ME LAVE LES MAINS	JE JOUE AVEC MON FRERE	J'AIDE MAMAN A FAIRE LE MENAGE
			
JE PRENDS MA DOUCHE	JE METS MON PYJAMA	JE METS MES AFFAIRES A LAYER	JE MANGE
			
JE DEBARRASSE LA TABLE	JE ME BROSSSE LES DENTS	JE VAIS FAIRE PIPI	MAMAN ME LIT UNE HISTOIRE ET JE DORS

Il faut dire que ce qui demande le plus d'énergie quand tu rentres du travail c'est... les enfants ! Du coup, le mieux est de procéder par étapes afin que le peu d'énergie qu'il te reste soit dépenser à bon escient.

1ère étape, la gestion des enfants

Quand tu les récupères à la garderie, c'est déjà les disputes et les cris dans la voiture. Quand je vois que je n'arrive pas à avoir de réponses à : « Comment s'est passé la journée ? Qu'est-ce que vous avez fait ? », ma technique c'est de mettre la musique à fond le temps du trajet jusqu'à la maison, et oui le dicton « la musique adoucit les meurs » est complètement vrai.

L'ambiance est détendue et on peut enfin parler une fois arrivés à la maison. Alors oui, comme beaucoup, je suis adepte de l'éducation positive mais le problème, c'est qu'en fin de journée je n'y arrive pas à adopter cette zen attitude ; alors j'ai essayé de trouver des solutions pour éviter de dépenser mon énergie à crier et/ou répéter les mêmes choses :

- Il y a un truc qui marche bien avec les enfants entre 2 et 6 ans, c'est les images à collectionner dès qu'ils sont sages. Sur Internet on trouve des « imagenttes récompenses ». (Petit plus : elles peuvent également servir pour la propreté des enfants afin que les récompenser dès qu'il y a un pipi dans le pot).

- Afin de ne pas avoir à me répéter je leur ai fait également une affiche avec des pictogrammes intitulé « routine du matin » et « routine du soir ». Cela évite d'avoir à se répéter et permet aux enfants d'avoir une notion du temps en fonction des tâches qu'il leur reste à faire.

- Pour la partie des devoirs (quand on a très peu de patience comme moi), ça devient vite compliqué. Si je vois que je n'y arrive pas, que mon enfant ne veut pas lire ou écrire ou apprendre sa poésie, il existe deux solutions, soit je passe le relai au papa, soit (et c'est souvent comme ça)

« C'est pas grave on fera ça demain matin ! ». Généralement, le matin, les enfants mémorisent mieux.

- Bon j'avoue, le truc imparable qui marche avec les enfants reste quand même le chantage... « Si tu es sage, si tu fais ton bain, si tu fais tes devoirs, si tu vas te coucher sans faire d'histoires... tu auras le droit de regarder un dessin animé demain matin ! » (Mère indigne !)

2ème étape : la préparation du repas du soir

Je ne suis pas une super cuisinière, et je suis plutôt adepte du « qu'est-ce qu'il me reste dans mon frigo que je vais pouvoir faire ce soir ? ». (Et à ce propos je te conseille l'article de Tony sur « Préparer une belle assiette gastronomique avec les restes du frigo ! »). Du coup, je décline (trop souvent) les pâtes : pâtes au pesto, pâtes carbo, pâtes bolo... C'est facile à faire, rapide à préparer et au moins les enfants finissent leur assiette (et puis je me dis que le midi à la cantine ils ont dû manger leur portion de légumes et je culpabilise moins ! Au pire on mettra un fruit en dessert !).

Ça m'arrive quand même de temps en temps de faire des petits pois / carottes ou des haricots verts (à côté de la portion de pâtes !).

On a aussi la chance d'avoir des poules donc on fait souvent des quiches lorraines, des omelettes et des œufs à la coque. De nombreuses personnes préféreront fonctionner avec un planning : le vendredi c'est le poisson, le samedi c'est (l'apéro !!!,) le steak haché petits pois... mais pour ma part je préfère laisser place à l'improvisation. L'avantage du planning c'est que tu gagnes du temps à faire tes courses car elles sont calculées en fonction du planning et qu'il y a plein d'idées de planning/recettes sur Internet que tu n'auras plus qu'à coller sur ton frigo !

3ème étape : le « minimum de ménage »

Là par contre, je préfère fonctionner avec un planning. Je me lève 20 minutes plus tôt que d'habitude et ça me permet d'avoir une maison à minima propre. Le truc, c'est de pouvoir tout faire en un minimum de temps, d'où l'importance d'être OR-GA-NI-SE et de suivre son planning.

Chaque matin, il y a 3 ou 4 tâches quotidiennes qui nous attendent (aérer les chambres, faire le lit, ranger les jouets qui traînent dans la pièce de vie...). Je mets également les enfants à contribution pour le rangement des chambres et le lit à faire. Puis, nettoyer rapidement (10 à 15 minutes) une « zone » ou une pièce chaque matin. L'avantage de faire un minimum de ménage en semaine permet de pouvoir profiter réellement du week-end.

Et toi c'est quoi ton truc pour gagner du temps et de l'énergie ?