

# 10 clés pour une rentrée super organisée

**On a demandé à des mamans ex-surbookées (comme quoi un remède existe) et à une pro du planning de nous donner leurs clés pour une rentrée vraiment très zen.** Par Aurélie Michel

## 1 Établissez un plan d'action

Pour être sûre de ne rien oublier, écrivez noir sur blanc, le soir au calme, chacune des tâches à accomplir le lendemain. Le simple fait de lister permet de prendre du recul et donne le sentiment d'avoir déjà avancé. Vous pouvez dresser une « to do list » (dans l'ordre de priorité de préférence) ou vous aider d'un agenda, lequel a le mérite de vous rappeler ce que vous avez à faire en temps et en heure. Vanessa a opté pour le bloc éphéméride « je sais chaque jour ce que j'ai à faire et ainsi je n'oublie jamais rien ! »

**Astuce :** cela s'applique aussi aux loisirs ! Établissez « la liste de vos petites envies » (aller voir une expo, se faire une nouvelle tête, aller courir...) et, pour votre bien-être, tâchez de vous y tenir...

## 2 Anticipez

« Plus les mamans sont débordées, plus elles veulent en faire, si bien qu'elles ne trouvent plus le temps de planifier et d'anticiper, explique Diane Ballonad Rolland. C'est essentiel pour la tranquillité de l'esprit. Il faut accepter de perdre un peu de temps pour se poser, réfléchir et faire le tour d'une question. C'est aussi valable pour les projets personnels, qui passent souvent à la trappe. Le mieux ? S'octroyer une journée de la semaine (en évitant le mercredi, jour des enfants) pour passer du temps seul et faire le point. »

## Elles nous conseillent

**Katia, 40 ans,** maman de deux petites filles (6 et 11 ans)

**Vanessa, 33 ans,** maman d'un jeune garçon et d'une ado (10 et 15 ans)

**Diane Ballonad Rolland,** consultante en organisation personnelle et gestion du temps



## 3 Faites le tri

Faire le vide chez soi peut aussi permettre de bien commencer la nouvelle année scolaire. Avec les enfants, c'est l'occasion de retrouver de vieux objets pleins de souvenirs et de regrouper tout ce qui pourra resservir à l'école. Mettez de côté tous les cahiers, crayons, bâtons de colle réutilisables, jetez ce qui ne fonctionne plus (ou mal) ou ne resservira pas. Même chose du côté des armoires : donnez les vêtements et jouets inutilisés (ou, comme Vanessa, revendez-les lors d'un vide-greniers !)

**Astuce :** faites de même avec vos papiers ! Pour savoir lesquels garder et durant combien de temps, rendez-vous sur [Service-public.fr](http://Service-public.fr).