



pour faire ce que l'on aime, prendre soin de soi ou simplement se reposer ! » S'affaler sur le canapé serait une solution ? Bonne idée, Diane !

## 10 Incitez toute la famille à participer

Ne cherchez pas à tout faire, vous risquez d'être rapidement surmenée et ne plus avoir la moindre minute à vous consacrer. Pourquoi ne pas faire participer tout le monde ? Katia, pour sa part, a investi dans un calendrier familial. « On y inscrit tous quelque chose, ou bien on colle des stickers pour ne rien oublier, comme des sorties ou des rendez-vous chez le médecin. »

**Astuce :** pour gagner du temps au magasin et à la maison, mettez en place, ensemble, des menus type et leurs listes de courses respectives. Pensez aussi à laisser en cuisine une liste commune (à l'aide d'un tableau blanc par exemple) où chacun notera les produits épuisés.

a une technique en amont : « Durant l'été, je veille à ce qu'ils ne soient pas trop décalés. Ainsi, ils profitent pleinement de leurs journées et la rentrée est moins difficile ! »

**Astuce :** vous, parents, rien ne vous empêche de décompresser avant la rentrée, comme le font Katia et son conjoint : « On en profite jusqu'au bout ! Cette année, on fait garder les filles et on part marcher dans les dolomites la semaine avant la rentrée. »

## 8 Devenez une pro de l'organisation

Quand il s'agit de coaching, Diane Ballonad Rolland parle avec expérience : « Je ne sais pas si l'on naît organisée. D'ailleurs, on peut l'être au travail et être au contraire dépassée à la maison. Tout cela se travaille. Mais attention, l'organisation doit être au service de son quotidien et non l'inverse ! Et si l'on souhaite en changer, il faut le faire petit à petit, car on ne peut pas tout solutionner du jour au lendemain. »

## 9 Gardez du temps pour vous

« On assiste aujourd'hui à une accélération du temps. Certaines femmes sont en surrégime, courent du matin au soir et n'ont plus l'impression de vivre vraiment. Dans toute cette équation compliquée, elles ont tendance à s'oublier. Elles sont à l'écoute des besoins de tous (entreprise, conjoint, enfants) mais pas des leurs. C'est le syndrome de la cinquième roue du carrosse. Prendre du temps pour soi est une obligation pour recharger les batteries et trouver un équilibre. Il faut réinjecter du temps dans sa vie



Retrouvez Diane Ballonad Rolland sur Internet

Son blog regorge de conseils (dont une check-list spécial rentrée) et ses ateliers en ligne aident les mamans débordées (50 € les 10 à 15 jours d'accompagnement, Zen-et-organisee.com). Son livre, « Envie d'être zen et organisée ? » adopte la même démarche (éd. Tournez la page, 14,95 €).

