Réussir à rester zen à la rentrée

Nos experts

Laurence Einfalt
conseillère en organisation personnelle

Laurence Thomas
coach

La rentrée est synonyme de changement de rythme, de reprise du travail, de retour au quotidien et, bien souvent, de stress. Normal ? Non ! Une rentrée zen est parfaitement possible. Mode d'emploi pour repenser son organisation.

Jasmine Saunier

On fait le point sur sa précédente logistique

La méthode la plus courante, conseillée par la plupart des coachs en organisation, consiste à lister ce qui nous a simplifié la vie et ce qui nous l'a compliquée. Cette analyse rationnelle permet de traiter les difficultés point par point, et de conserver les éléments positifs. Si cibler les problèmes vous angoisse, Laurence Thomas, coach, propose une méthode alternative : « Visualisez à quoi ressemblerait votre organisation idéale, et projetez-vous dedans. Faites comme si c'était acquis. Cela change complètement l'état d'esprit : vous serez plus détendue, positive, et cela ouvre à des solutions plus créatives. » Enfin, rappelez-vous qu'une organisation efficace est une organisation flexible ! Cela demande d'y revenir souvent pour l'ajuster.

On range et on s'équipe

Un jour donné, on trie armoires et placards pour jeter ou recycler tout ce qui ne servira plus, et lister ce qui manque. L'ouvrage de Marie Kondo (voir *Ma bibliothèque*) propose une astuce pour désencombrer sa maison, en ne gardant que ce qui est vraiment utile ou "ce qui nous met en joie". Au moment de ranger, on se demande comment on pourrait organiser les objets d'une manière encore plus intuitive et pratique. « Faites en sorte que tout le monde soit au courant, dit Laurence Einfalt, conseillère en organisation personnelle. Vous n'entendrez plus "Maman où sont les... ?", et vous pourrez plus facilement déléguer les tâches. » Une fois le tri et le rangement terminés, on peut faire tranquillement les courses nécessaires.

On fait des listes réalisables

Trop longues, nos to-do list ont tendance à nous angoisser plus qu'autre chose... S'en tenir à trois tâches importantes, bien hiérarchisées, permet de libérer son cerveau sans avoir l'impression d'un labeur qui n'en finit pas. Cela ne signifie pas que l'on n'en fera pas davantage, mais on a au moins la satisfaction d'avoir déjà terminé celles-ci ! Pour plus de précision et de clarté, Laurence Einfalt recommande d'écrire chaque tâche en commençant par un verbe, et de ne noter que ce que l'on va faire de façon certaine, pas les "possibles".

Un agenda ou une appli mobile permettent de planifier tous les événements qui concerne la vie familiale.

Planning, calendrier... on adopte les bons outils

Un semainier accroché au réfrigérateur, permet de noter toutes les activités de la famille qui se répètent chaque semaine, comme les horaires de travail et d'école, ainsi que les activités extrascolaires. On y place aussi des plages horaires pour le ménage, avec une attribution précise des tâches, et un créneau non négociable pour faire du sport. Toutes les études montrent que l'exercice physique est bénéfique contre le stress, mais il est souvent sacrifié. Il faut réfléchir au moment le plus propice, par exemple le matin où à midi, quand on a du temps et besoin de décompresser.

L'agenda familial sert, lui, à inscrire les rendez-vous des parents et des enfants sur plusieurs mois. Il peut s'agir d'un simple calendrier en carton fixé au mur, d'un agenda classique, d'une appli mobile agenda ou encore d'un agenda Google partagé. Laurence Einfalt propose d'y inscrire les voyages scolaires, le gala de danse, les déplacements professionnels, les rendez-vous chez le médecin, les échéances des papiers administratifs... bref, tout ce qui impacte la vie de la famille. On le complète par des rappels enregistrés sur son smartphone. « Je conseille aussi de planifier les prochains rendez-vous chez le coiffeur dès que l'on en sort », ajoute-t-elle. Brushing, café avec une copine... ces rendez-vous "plaisir" sont des soupapes de décompression indispensables, on en prévoit au moins un tous les mois.

ON TESTE LES APPLIS QUI AIDENT À S'ORGANISER

Fonctionnelle
C'est l'une des applis les plus connues. On peut créer autant de listes que l'on souhaite avec la possibilité de les trier et de les hiérarchiser, de les diviser en sous-tâches, de programmer des rappels, d'ajouter des fichiers joints... La synchronisation se fait avec la version informatique du logiciel.
Wunderlist. Sur tous les supports. Gratuite.

Didactique
Ce gestionnaire de tâches complet est ergonomique, avec des tutoriels pas à pas. On peut créer et gérer des projets, pour un voyage ou une liste de courses. L'appli permet de déléguer des tâches et d'envoyer des rappels sur plusieurs mois.
Remember the milk (RMT). Sur iOS et Android. Gratuite.

Collaboratif
Cet outil de travail est conçu pour que plusieurs personnes puissent avancer sur un même projet, du dossier professionnel au baptême d'un enfant... Il s'agit de créer des tableaux avec des colonnes ("idées", "à faire"...).
Trello. Sur iOS et Android. Gratuite.

SUR INTERNET

DES SERVICES QUI SIMPLIFIENT LA VIE DES PARENTS

> **Scoléo :** ce site internet propose de faciliter les courses des fournitures scolaires. On choisit la liste de son établissement, si elle est préenregistrée, ou en compose une soi-même. Puis, on se fait livrer chez soi ! Une liste de base pour un élève de terminale coûte autour de 40 €. scoleo.fr

> **Kidmouv' :** les parents peuvent mutualiser leurs trajets à l'école ou aux activités extrascolaires en rentrant en contact avec d'autres parents proches de chez eux. Tarifs : 2 € pour 5 jours de recherche sur le site. L'échange de service est gratuit, sinon la personne est rémunérée au SMIC horaire (9,67 € bruts). kidmouv.fr

MA BIBLIOTHÈQUE

La boîte à outils de la motivation, Laurence Thomas et Sophie Micheau-Thomazeau, éd. Dunod, 26,50 €.

Le Grand Livre pour s'organiser, Laurence Einfalt et Stéphanie Bujon, éd. Eyrolles, 23,90 €.

La Magie du Rangement, Marie Kondo, éd. First, 17,95 €, 6,90 € en poche Pocket.