

## JOUR 1 :

### 10 ASTUCES POUR GAGNER AU MOINS 1 HAPPY HOUR/SEMAINE DANS LES TÂCHES DU QUOTIDIEN

Avant de vous dévoiler des habitudes « faciles » à mettre en place, on va démarrer par quelque chose de pas très marrant. **On va entrer dans le quotidien et gagner du temps en cuisine, ménage et rangement.** Le résultat à la fin de la semaine ne sera peut-être pas extraordinaire, mais ce sont autant d'habitudes qui vont vous faciliter la vie, et vous faire passer ces heures de tâches ménagères récurrentes d'une manière plus positive.

Et c'est bien connu, **une même tâche, quand on ne veut pas la faire, qu'on la perçoit comme une corvée et qu'on la subit, paraît beaucoup plus difficile que lorsqu'on l'accepte et qu'on essaie de voir le positif à ça.** Pour expliquer cela, voici un exemple très concret : l'autre jour, je regardais la fabuleuse émission « à l'état sauvage », où Mike Horn, le meilleur explorateur et aventurier au monde emmène une célébrité avec lui pour lui faire découvrir la survie pendant 5 jours environ. Cet homme est une leçon de vie incroyable. Dans un des épisodes, il emmène avec lui Matt Pokora (un chanteur français), dans la jungle au Sri Lanka. Ils doivent marcher des heures et des heures, monter des montagnes dans la jungle, descendre en rappel, se nourrir avec ce qu'ils trouvent, etc. Matt Pokora est également un danseur, donc un sportif, qui s'attendait à ce que ce soit dur, mais pas à ce point. Dès le début, il réalise que ce sera beaucoup plus dur que ce qu'il imaginait. Il fait très chaud, il a mal, il est épuisé, il a envie de vomir (parce qu'il n'a pas mangé). Mike Horn a tout aussi chaud, mais a une endurance supérieure de par cette vie d'aventurier. Mais c'est dur pour lui aussi. La différence est dans l'état d'esprit. À un moment donné, Matt Pokora se plaint une fois de plus. Une fois de trop. Mike Horn s'arrête et lui dit qu'il peut continuer à se plaindre, à râler, que ce sera encore plus dur. Plus il va subir la randonnée, plus il va dépenser son énergie à geindre, plus il va s'épuiser. Tout est dans sa tête, il a le choix de continuer à se plaindre et à râler, ou d'arrêter et de garder son énergie pour marcher. On voit alors le visage de Matt Pokora changer. Il vient de se prendre une baffe psychologique. Son regard, son attitude, tout change. On ne l'entendra plus jamais râler. Et pourtant, il va vivre encore plus de difficultés, mais il va le faire dans un nouvel état d'esprit, avec l'envie de se dépasser, d'apprendre, de devenir meilleur. Et il va encore plus profiter des moments de grâce, même les choses qui étaient déjà présentes avant mais qu'il ne voyait pas parce qu'il était dans un état d'esprit négatif.

Tout ça pour dire qu'aujourd'hui, je vous propose de voir les tâches ménagères du quotidien différemment, avec un état d'esprit ouvert et positif, et ensuite, je vous détaillerai 10 astuces pour gagner du temps, environ 1 heure par semaine, mais peut-être plus.

#### Un état d'esprit positif face aux tâches ménagères :

Voici quelques éléments qui peuvent vous aider à voir les tâches quotidiennes rébarbatives avec un état d'esprit positif:-)

- 1. Chaque objectif atteint est une victoire.** Bien sûr, quand on fait le ménage et que tout est crado 1 heure après, ça énerve. Quand on range tout et que les enfants passent derrière on a l'impression qu'une tornade a défait tout ce qu'on avait fait. Et quand c'est ça plusieurs fois par jour sur plein de domaines, on a l'impression de ne faire que des choses qui sont amenées à

être redéfaites, et devoir recommencer sans jamais vraiment profiter du résultat. Voir l'aspect positif de la chose c'est réaliser à quel point on atteint plein d'objectifs chaque jour. Même si on ne peut pas les voir tous en même temps, même si personne d'autre ne les voit au fur et à mesure de la journée, nous on sait. Et on sait que ça participe au fait que tout ne s'écroule pas autour et que la maison reste un endroit accueillant malgré tout.

**2. Utiliser ce temps pour faire quelque chose de positif :** Ranger, ou faire son ménage, c'est pour moi quelque chose de très apaisant et ressourçant. Je sais que ça peut paraître bizarre, mais quand je range physiquement les choses autour de moi, ou quand je nettoie, mes idées s'ordonnent aussi dans mon esprit, tout devient plus clair. J'ai parfois des idées d'articles ou de vidéos en faisant mon ménage. J'ai parfois des solutions à des problématiques de ma vie perso en faisant mon tri. On peut donc utiliser les temps de rangement pour laisser ses idées se remettre en ordre. On peut aussi utiliser certaines tâches qui ne mobilisent pas ou peu de concentration, pour faire autre chose, comme écouter de la musique, un livre audio, ou même regarder un film. On peut faire son repassage ou cuisiner devant un bon film. On peut éplucher ses pommes de terre en écoutant un podcast qui nous apprend des choses ou nous fait du bien. On peut faire son ménage en musique et se faire du bien en dansant ou en chantant. On peut aussi préparer le repas pendant que l'enfant fait ses exercices à côté, et répondre à ses questions entre l'oignon haché et la casserole nettoyée. Ce ne sont que quelques exemples mais c'est pour vous montrer qu'on peut parfois combiner l'utile (la tâche ménagère) à l'agréable, ou l'utile à l'utile.

**3. Le faire avec le sourire, c'est aller plus vite :** Comme dans l'exemple de Matt Pokora et Mike Horn durant leur randonnée, plus on fait la gueule face à une tâche, plus on y passe de temps. Quand on est dans un état d'esprit négatif on est plus maladroit donc on perd du temps, on râle donc on se fatigue plus vite, on pense à tout ce qu'on pourrait faire de mieux, et on fait moins bien ce qu'on est en train de faire. Alors on met nos idées noires dans une boîte imaginaire, on ferme la boîte à clé, et on la range dans un coin. On se focalise sur ce qu'on peut faire pendant (voir le point numéro 2), sur les avantages d'avoir des happy hours et ce qu'on fera après avec, et on se dit que ce n'est que l'ascension de la montagne pour profiter du coucher de soleil vu de tout en haut une fois qu'on sera arrivé en haut.

### 10 astuces pour gagner au moins 1 heure par semaine :

Je n'ai qu'une chose à vous dire avant de vous détailler ces astuces. Essayez-les. Testez-les. Mettez-les à l'épreuve. Et retenez celles qui vous font vraiment gagner du temps.

**1. Chaque chose à sa place et une place pour chaque chose :** tout doit être clair pour vous, et pour tous ceux qui vivent sous le même toit que vous. Chaque chose utilisée doit être rangée à sa place. Quand quelque chose n'a pas de place attribuée, on le pose n'importe où, et ce n'importe où devient très vite du bazar. Donc non seulement il faut attribuer une place à chaque chose chez vous, mais en plus prendre l'habitude de ranger chaque chose à sa place après utilisation. Et ça, même les petits bouts peuvent le comprendre. Quand Djanaé avait 1 an, elle avait une caisse à jouer, et on rangeait tout dedans avant la sieste et le soir avant de se coucher. Et elle participait. Je n'ai jamais lâché le morceau, même si je rangeais presque tout, je lui laissais 3 ou 4 objets à ranger dans sa caisse. Une fois l'habitude prise, elle rangeait tout elle

même. En grandissant, on met à disposition plusieurs boîtes et l'enfant sait quel jouet va dans quelle boîte. Il en est de même des jeux de société, des ustensiles de cuisine ou encore des livres. Tout doit avoir une place claire et précise. Je rajouterai aussi un élément très important : il faut qu'on puisse ranger les choses en un minimum de gestes. Plus il y a d'étapes (par exemple monter sur une marche, enlever la boîte de devant, prendre celle de derrière, ranger les ciseaux dedans, remettre la boîte de devant, descendre...), moins on range. D'où l'importance de faire du tri pour ne garder que les choses qu'on utilise au quotidien, et mettre en hauteur les éléments que l'on sort très occasionnellement. Ce travail de tri et de rangement pourrait faire l'objet d'une formation à lui tout seul tellement cela peut être long, fastidieux et demande réflexion. Pour autant, on peut commencer dès maintenant avec les affaires des enfants pour que le rangement de ce qui est le plus souvent dérangé, soit plus facile et accessible.

**2. Tout le monde participe** : Je vous parlerai plus en détail d'autonomie demain. Mais aujourd'hui j'insiste sur le fait qu'il est important de partager et de déléguer. En acceptant l'idée que ce ne sera pas fait pareil. Personnellement je me force à ne pas regarder mon homme faire la vaisselle parce qu'il ne la fait pas du tout comme moi. Mais pendant qu'il la fait, je peux balayer et à deux on a tout fait en un même laps de temps. Un autre exemple, quand on était en appartement, Djanaé étendait les sous-vêtements après une lessive. Je lui avais montré comment faire, mais c'était forcément pas identique. Ce n'est pas grave, ça sèche pareil. Dans tous les cas, tous ceux qui vivent dans une maison ont des droits et des devoirs et c'est normal de partager les tâches, à hauteur des capacités de chacun bien sûr.

**3. Un peu chaque jour** : L'autre jour, je discutais avec ma grand-mère (infirmière à temps plein avec 4 enfants, un mari qui ne l'aidait pas du tout à la maison et une époque où on n'avait pas de machine à laver le linge...). Elle me racontait comment elle faisait pour s'en sortir entre le travail, les enfants et la maison. Elle me disait que chaque jour elle avait une mission en rentrant du travail (en plus de préparer le repas et aider les enfants aux devoirs bien sûr) : laver la salle de bains, ou laver le linge, ou repasser le linge, ou encore faire le ménage dans le salon... Elle me disait que c'était le seul moyen pour ne pas se laisser déborder et avoir un peu de temps le dimanche pour faire autre chose. Aujourd'hui, nous avons la chance d'avoir des aides : la machine à laver, parfois le sèche-linge, parfois un lave-vaisselle... Quand on fait un peu chaque jour, c'est moins dur (parce que c'est moins long), et on met très facilement du temps de côté. Et quelle satisfaction quand on arrive le week-end et qu'on n'a rien de plus à faire. Vous pouvez donc faire une liste des tâches ménagères, estimer le temps que ça vous prend pour les faire, et les dispatcher pendant la semaine. Voici un exemple : lorsque j'habitais en appartement, je passais ma mop poussière (l'équivalent du balais ou de l'aspirateur) tous les soirs. J'en avais pour 10 minutes pour 90m<sup>2</sup>. Une fois tous les 15 jours, je rajoutais la mop pour laver le sol (+10 minutes en plus). Je n'avais pas besoin de laver le sol plus souvent (sauf par temps de pluie). Je lavais ma salle de bains 2 fois par semaine, ça me prenait 10 minutes après ma douche. Ce qui m'évitait de frotter le calcaire et de passer 30 mn une fois par semaine. Pareil pour les wc, en 5 minutes c'était fait, 2 à 3 fois par semaine. Je nettoie ma plaque de cuisson une fois par jour, c'est vite fait puisque ça n'a pas le temps de s'incruster. Et après avoir fait la vaisselle, je nettoie l'évier et le plan de travail. Au final, alors qu'avant je pouvais passer 3 ou 4 heures de ménage le samedi matin, en dispatchant tout, et en faisant plus régulièrement,

je n'étais jamais dans un appartement crado avec la pression de devoir tout nettoyer à la fois (surtout si on avait des invités).

- 4. Faire les menus pour la semaine :** Cette astuce a de nombreux avantages. Déjà, c'est économique puisque vous faites en fonction de votre budget. Ensuite, lorsque vous faites vos courses, vous vous limitez à votre liste, et ça va beaucoup plus vite parce que vous savez où trouver chaque aliment, vous ne perdez pas de temps en rayon à vous demander si tel ingrédient va aller avec tel autre, etc. Donc vous gagnez du temps pendant les courses. Ensuite, vous gagnez du temps pour la préparation des repas : vous avez déjà réfléchi et fixé vos objectifs. Il n'y a plus qu'à suivre. Et ça va vite. Peut-être qu'au début, vous allez passer un peu de temps à faire vos menus et la liste des courses, mais au fur et à mesure, ça va devenir automatique, une nouvelle routine, et les menus reviennent sur plusieurs semaines, donc vous savez où piocher des idées quand vous êtes en panne d'inspiration.
  
- 5. Choisissez des recettes qui nécessitent moins de 30 minutes en cuisine par repas :** La cuisine crue est excellente pour la santé et c'est ultra rapide à préparer. Si vous devez préparer les repas midi et soir, préparez du cru le midi et du cuit le soir par exemple (ou l'inverse selon si vous mangez plus le midi que le soir). Si vous n'avez que les repas du soir à préparer, 3 repas crus par semaine c'est excellent. Qu'est-ce que j'entends par cru ? Des salades : tomates/basilic, tomates/maïs, concombres/menthe, chou chinois/noix, chou/carottes, endives/oeufs/raisins secs... les possibilités sont innombrables. Vous pouvez aussi opter pour les tips : des légumes en bâtonnets à tremper dans des sauces. Chez nous c'est ainsi qu'on fonctionne, cru le midi et cuit le soir. Le midi je passe donc moins de 15 minutes à préparer le repas. Et le soir, je limite la durée à 30 minutes, sauf si j'ai envie de faire des recettes en particulier, mais alors ce n'est pas subi, c'est moi qui choisis. Par exemple, hier j'avais fait des haricots, dorés dans du beurre. La veille, une grosse omelette aux oignons. Parfois je fais de la viande en sauce avec du riz ou des pâtes (de moins en moins). Et sinon, des galettes de flocons d'avoine avec des courgettes et des tomates à la provençales. Ce ne sont que quelques idées toutes simples et rapides. Vous pouvez en trouver plein sur Internet. Limitez vos recherches en fonction du temps passé en cuisine (sauf si c'est quelque chose qui vous fait plaisir évidemment). Peut-être que ça va vous demander un peu de temps maintenant, mais c'est du temps de gagné pour après, et surtout, tester de nouvelles recettes va vous procurer une nouvelle sensation positive.
  
- 6. Préparez vos repas à l'avance :** Vous pouvez, lorsque vous faites un repas qui prend un peu plus de temps de cuisson, en profiter pour préparer un autre repas pour le lendemain. La majorité des plats se conservent au frigo 2 ou 3 jours. Vous pouvez aussi congeler certains plats. Par exemple, si vous faites des lasagnes, préparez le double, et congelez une partie pour un soir où vous n'avez pas le temps de cuisiner. Quand vous faites un plat en sauce, faites la recette en plus grande quantité pour nourrir votre famille sur deux repas. Par exemple, lorsque ma mère cuisinait pour nous, elle faisait toutes ses sauces en grande quantité pour qu'on ait assez de restes du repas du midi pour le soir.
  
- 7. Faites vos courses sur Internet :** C'est une astuce que je faisais quand je travaillais à l'extérieur, que je partais à 8h pour ne rentrer qu'à 19h30. Je faisais ma liste sur Internet, liste que je pouvais copier d'une semaine à l'autre, en la modifiant en fonction. Ensuite, j'allais au drive

recupérer mes courses. C'est vraiment très pratique. Depuis que je suis à la maison je ne le fais plus parce que j'aime aller au magasin bio (qui ne fait pas drive, évidemment), parce que je ne perds pas de temps dans les rayons, je sais ce dont j'ai besoin. Et puis maintenant que nous vivons en caravane, nous n'avons pas assez d'espace pour stocker de la nourriture pour une semaine, donc je fais les courses au moins 2 fois par semaine et j'aime choisir les fruits, les légumes, etc. Mais ça reste une bonne option pour gagner du temps.

**8. Faire moins de lessives :** Prenez une même famille, avec 2 parents et 1 enfant, et vous n'aurez pas du tout le même nombre de lessives. Chez nous c'était 2 par semaine (aujourd'hui c'est un peu différent, en caravane, on regroupe toutes les lessives pour aller au lavomatique tous les 15 jours). J'ai des amis c'est au moins une lessive par jour. Pour le même nombre de personnes. Pourquoi ? Parce que certaines personnes lavent leurs vêtements après les avoir porté une seule fois, parce que les serviettes de bains sont changées tous les 2 jours, ou les draps toutes les semaines. Alors chacun fait comme il le sent, mais sachez qu'on peut limiter les lessives. On peut changer ses serviettes une fois par semaine, et ses draps tous les 15 jours, voire même une fois par mois. On peut porter ses habits plusieurs jours d'affilée s'ils ne sentent pas mauvais et s'ils ne sont pas tâchés. À chacun de voir où sont ses priorités ou plutôt ce sur quoi on est prêt à réduire ou pas. C'est très personnel et personne ne peut vous dire ce qui est le mieux, mais c'est un fait que faire 2 machines par semaine demande beaucoup moins de temps que d'en faire 6 ou 7. Parce que pour chaque machine il faut trier le linge, lancer la machine, étendre le linge, le ranger...

**9. Supprimer le repassage :** C'est rigolo parce que je suis étonnée chaque fois que quelqu'un me dit qu'il fait du repassage, tellement ça fait des années que j'ai supprimé cette tâche de mon quotidien. Bien sûr, c'est possible parce que Steph ne porte pas de chemises, et que celles qu'il a ne se froissent pas. C'est aussi possible parce que je choisis des vêtements qui n'ont pas besoin d'être repassés. Enfin, c'est possible parce que nous n'avons pas de problème de peau qui nécessitent de repasser les vêtements. J'ai appris à étendre le linge de manière à ne pas faire de pli, pour qu'une fois sec, je n'ai qu'à le plier et à le ranger. Si vous ne souhaitez pas supprimer entièrement le repassage, soyez sûr(e)s que la majorité du linge peut s'en passer et que ça va vous faire un bien fou :-)

**10. La toilette de chat :** Notre peau n'a pas besoin d'être douchée chaque jour. Alors bien sûr, quand il fait chaud, qu'on transpire, ou qu'on a fait des travaux, la question ne se pose pas. Mais en France, durant une grande partie de l'année où il ne fait pas chaud, on peut se contenter d'une douche tous les deux jours, et faire ce qu'on appelle une toilette de chat l'autre jour. C'est une toilette au gant où on se nettoie mais sans aller dans la douche. On est propre mais ça prend moins de temps. On gagne ainsi du temps pour soi, mais aussi pour les toilettes des enfants. Il en est de même pour les cheveux. Je lave les cheveux de Djanaé tous les 10-12 jours. Et ils n'ont jamais été aussi brillants et beaux. Je les lave quand elle a transpiré, ou quand elle a fait des jeux dans la nature et qu'elle s'est salie. Je les lave plus souvent l'été, et chaque fois qu'elle faisait de l'équitation et qu'elle portait une bombe qu'on lui avait prêtée. Mais sinon, parfois même pendant 15 jours, ses cheveux sentent bon et ils sont propres donc pourquoi les laver ? Là aussi c'est du temps de gagné, pour moi qui les lui lave, mais aussi pour elle qui traverse une phase où elle n'aime pas prendre sa douche. Quand on a les cheveux courts ils sont plus gras très vite, donc ça ne s'applique pas trop. Enfin, quand on habite en ville,

avec la pollution, on a aussi besoin de les laver plus souvent. Mais l'idée c'était de vous montrer qu'on peut vraiment réduire beaucoup de choses du quotidien quand on commence à y réfléchir.

## FICHE DE ROUTE JOUR 1

Pour récapituler ce premier jour, voici la liste des 10 objectifs que j'ai détaillé avec vous. Votre mission, si vous l'acceptez, est de choisir au moins 5 objectifs dans cette liste et de les tester cette semaine :

- 1. Donner une place claire à chaque chose dans l'univers des enfants.** Vous pourrez faire le reste de la maison au fur et à mesure si ça vous dit, mais l'objectif d'aujourd'hui, ce sont les affaires des enfants.
- 2. Faire la liste des tâches que les autres peuvent faire.** Et commencer à les répartir.
- 3. Faire la liste de mes tâches et leur durée,** et voir comment les répartir sur la semaine.
- 4. Faire tous les menus de la semaine.**
- 5. Trouver 3 nouvelles recettes de moins de 30 minutes. Et tester 2 repas crus.**
- 6. Préparer un repas en double.**
- 7. Faites vos courses au drive.**
- 8. Comptez le nombre de lessives que vous faites actuellement chaque semaine. Faites-en une en moins** (cela ne veut pas dire de la faire la semaine prochaine pour rattraper :- ) mais d'avoir moins de linge à laver) .
- 9. Pliez et rangez votre linge sans l'avoir repassé** (sauf les chemises ou les pantalons autre qu'en jean, vous savez, ceux qui doivent avoir le pli devant pour bien tomber). Est-ce que vous voyez la différence ?
- 10. Alternez un jour une douche, un jour la toilette de chat, et montrez aux enfants comment faire pareil.**

Si vous appliquez au moins 5 de ces idées, j'ai estimé que vous allez gagner au moins 1 happy hour cette semaine. Cette estimation est très basse, je suis sûre que vous allez gagner plus. Mais je préfère vous donner un objectif réalisable pour que vous soyez encore plus fier(e) de vous si vous arrivez à mettre plus de côté rien que par ces idées cette semaine :-)

Et comme c'est beaucoup de boulot, je vous laisse vous mettre au travail et je vous retrouve demain.

**« J'enfile un sourire, et j'arrive »**