

1

EXEMPLES DE MOYENS	EXEMPLES D'AVANTAGES
PLANIFICATION GÉNÉRALE	
<ul style="list-style-type: none"> – J'utilise un aide-mémoire pour ne rien oublier. – J'utilise des outils de travail pour bien planifier mon temps (ex. agenda, ordinateur, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> – Permits d'avoir rapidement une vue d'ensemble de la semaine. – Prévoir les périodes plus critiques.
<ul style="list-style-type: none"> – Je prépare les lunchs, les vêtements et le matériel pour les enfants la veille pour éviter la course du matin. – J'utilise une routine le matin et le soir afin de simplifier la gestion familiale. 	<ul style="list-style-type: none"> – Permits de mettre tout le monde à contribution. – Évite le stress et les conflits matinaux. – Réduis le risque d'être en retard. – Rassure les enfants et facilite le développement de l'autonomie.
ORGANISATION SCOLAIRE	
<ul style="list-style-type: none"> – Je planifie de courtes périodes d'études et divise les tâches en petites parties. – Je profite au maximum des moments où mes enfants dorment, sont à la garderie ou à l'école pour étudier. 	<ul style="list-style-type: none"> – Maximise chaque minute disponible. – Permits de réserver du temps à l'étude et de le communiquer aux membres de la famille. – Favorise le calme et la concentration. – Augmente la productivité. – Permits d'accorder du temps à la famille et à soi-même.
<ul style="list-style-type: none"> – J'étudie dans un endroit tranquille où je peux facilement me concentrer (ex. bibliothèque). – Je filtre mes appels pour me concentrer sur mes travaux. 	<ul style="list-style-type: none"> – Favorise la concentration. – Augmente la productivité. – Favorise la réussite éducative.
<ul style="list-style-type: none"> – J'étudie pour mes examens quelques jours à l'avance. 	<ul style="list-style-type: none"> – Permits de bien organiser la matière à étudier. – Laisse du temps pour revoir la matière plus difficile. – Permits de questionner mon enseignant ou mes collègues de classe, en cas de besoin. – Réduis le stress.
<ul style="list-style-type: none"> – Je préviens mes professeurs en cas d'absence. 	<ul style="list-style-type: none"> – Informe l'établissement d'enseignement de tes enjeux en tant que parent et peut faciliter l'aide d'une ressource. – Démontre ton implication dans tes études. – Permits d'obtenir de l'information sur la matière à voir et les possibilités de rattrapage.
<ul style="list-style-type: none"> – Je développe des stratégies d'études efficaces (prise de notes, résumés en mots-clés, etc.) me permettant de mémoriser plus rapidement la matière. 	<ul style="list-style-type: none"> – Organise l'information et en facilite l'intégration. – Réduis le temps d'études. – Soutiens la réussite scolaire.

EXEMPLES DE MOYENS	EXEMPLES D'AVANTAGES
<p>ORGANISATION SCOLAIRE (SUITE)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Je planifie la récupération de la matière scolaire ou d'examen en cas d'absence. 	<ul style="list-style-type: none"> – Démontre ton implication dans tes études. – Évite d'accumuler du retard. – Réduis les risques d'échec. – Permits d'obtenir de l'aide dans tes apprentissages.
<p>GESTION DES REPAS</p> <ul style="list-style-type: none"> – Je détermine à l'avance le menu de la semaine. – Je prépare les repas en plus grande quantité afin de les congeler pour les lunchs futurs. 	<ul style="list-style-type: none"> – Diminue le stress entourant la préparation des repas. – Facilite la gestion des lunchs. – Réduis les coûts associés aux repas et aux lunchs. – Représente une occasion de mettre les enfants à contribution.
<p>GESTION DES AUTRES TÂCHES DOMESTIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> – Je délègue certaines tâches domestiques à mon conjoint ou à mes enfants. – Je planifie différentes périodes dans la semaine consacrée aux tâches domestiques. 	<ul style="list-style-type: none"> – Permits de mettre tout le monde à contribution. – Permits une répartition plus équitable des tâches. – Diminue le sentiment de crouler sous les tâches domestiques. – Permits d'alterner les responsabilités et le plaisir dans la journée et la semaine.
<p>TEMPS EN FAMILLE</p> <ul style="list-style-type: none"> – Je prévois des moments de qualité avec ma famille (jeux, discussion, etc.). – Je prends le temps de m'asseoir avec mes enfants en leur offrant une collation pour les faire patienter jusqu'à l'heure du souper. – À l'heure du coucher, je raconte une histoire à mes enfants. – J'aménage un coin bricolage ou de dessin afin que mon enfant puisse, à l'occasion, « travailler » près de moi. 	<ul style="list-style-type: none"> – Offre des occasions de se détendre et d'avoir du plaisir en famille. – Encourage la communication entre les membres de la famille. – Ralentis le rythme. – Permits d'être avec mon enfant. – Montre à mon enfant un modèle positif face aux études. – Offre une occasion de jouer à l'école avec mon enfant. – Réduis le sentiment de culpabilité.

EXEMPLES DE MOYENS	EXEMPLES D'AVANTAGES
TEMPS POUR SOI	
<ul style="list-style-type: none"> – Je fais le deuil de la famille parfaite et identifie mes priorités. 	<ul style="list-style-type: none"> – Réduis la pression et le stress. – Permits de lâcher prise et de mettre l'énergie là où ça compte vraiment. – Diminue le sentiment de culpabilité.
<ul style="list-style-type: none"> – Je consacre du temps à ma vie sociale. – Je prévois du temps pour moi pour m'aider à évacuer le stress (sport, activités, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> – Varie les champs d'intérêt. – Permits de faire une pause. – Réduis le stress. – Permits de sortir de l'isolement. – Entretiens un réseau pouvant m'aider en cas de besoin.
AIDE EXTÉRIEURE	
<ul style="list-style-type: none"> – Je partage la responsabilité du transport de mes enfants avec d'autres personnes (conjoint, autres parents, voisins, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> – Réduis le temps passé sur la route. – Libère du temps pour faire autre chose. – Facilite le réseautage avec d'autres parents.
<ul style="list-style-type: none"> – Je me renseigne sur les ressources du milieu qui peuvent me venir en aide. – J'utilise une ressource pour m'aider dans les tâches domestiques. – En cas de besoin, j'ai recours à mon réseau social (famille, amis, voisins, etc.) pour garder mes enfants. – J'utilise les ressources du milieu en matière de garde d'enfants. 	<ul style="list-style-type: none"> – Permits de sortir de l'isolement. – Permits de souffler un peu. – Libère du temps de qualité pour les études, la famille, les amis et soi-même. – Encourage un mouvement d'entraide. – Aide à ralentir le rythme.