



Liste charge mentale

VÊTEMENTS

ROTATION SELON ÂGE OU SAISON

LISTE D'ACHATS À FAIRE

FAIRE LES ACHATS

LAVAGE ET RANGEMENT

DÉTACHER VÊTEMENTS SALES

ROUTINES

DÉJEUNER

HABILLAGE

FAIRE LES SACS À DOS SELON LES SAISONS

HABILLAGE EXTÉRIEUR SELON TEMPÉRATURE

VÊTEMENTS RECHANGE GARDERIE

FAIRE SÉCHER LE LINGE AU BESOIN

PLANIFIER ALLER-RETOUR GARDERIE

DONNER LE BAIN

COUPER LES ONGLES

REVOIR LES ROUTINES AU BESOIN

ROUTINE DU SOIR

VAISSELLE DE LA JOURNÉE

VAISSELLE DU SOIR

ORGANISATION

FÊTES ET TOUT CE QU'ELLES IMPLIQUENT:

Ménage, invitation, planification,
choix de cadeaux, repas

PLANIFIER ACTIVITÉS DU QUOTIDIEN

Parc, art, aller dehors, lecture

PRÉVOIR ET GÉRER LES SORTIES

Lieu, sac à préparer, collations, jouets,
couches, pipis

ÊTRE LA PREMIÈRE PERSONNE CONTACTÉE

Pour les changements à l'horaire ou
les événements

PRENDRE RV DES ENFANTS

ORGANISER LES VACANCES

ORGANISER NOS ABSENCES

PLANIFIER LES DATES D'AMOUREUX

AVOIR EN TÊTE LES DATES D'INSCRIPTION

Aux activités, à l'école, à la garderie

ORGANISER LES INSCRIPTIONS

Remplir la paperasse, choisir les
activités ou les programmes

ORGANISER LES RENCONTRES

Avec les familles et les amis

ÊTRE LA PERSONNE RESSOURCE

Pour le développement des enfants

ALIMENTATION

AVOIR LES ARTICLES DE BASE

Au réfrigérateur, congélo et
garde-manger

PLANIFICATION DES REPAS

FAIRE LA LISTE D'ÉPICERIE

FAIRE LES REPAS

LAVER TABLE, C-H, COMPTOIR, ÉVIER

REEMPLIR MACHINE À CAFÉ

DONNER VITAMINE C

ARGENT

FAIRE LE BUDGET

CONNAITRE L'ÉTAT DU CASHFLOW

TROUVER ET REMPLIR LES FORMULAIRES

PAYER LES FACTURES

TROUVER DU FINANCEMENT

GESTION DE LA CROISSANCE DU PATRIMOINE

IMPÔTS

AUTRES

LAVER ET FAIRE LES LITS

GÉRER LA PHARMACIE

FAIRE LE TRI DE CE QU'ON N'UTILISE PLUS

FAIRE LE MÉNAGE

RAMASSER LA MAISON

ÊTRE EN CHARGE DE LA CONTRACEPTION

AVOIR LES ÉLÉMENTS DE BASE

Papier de toilette, sac-poubelle, etc.

MAINTENIR LA SÉCURITÉ DU DOMICILE

Serrures, autos, four, fer

GÉRER LES DÉCHETS

ENTRETIEN AUTO

Essence, immatriculation, assurances,
nettoyage, réparation

ENTRETIEN MAISON EXTÉRIEUR

Réparations, jardinage, gazon,
lumières, etc.

ENTRETIEN MAISON INTÉRIEUR

Rénovations, ménage printemps, etc.