

Tâches ménagères - Charge mentale - Charge émotionnelle		Qui	Temps	NRJ demandée (5= max)	
Repas	recherche, création et partage des menus			1-2-3-4-5	
	préparer les repas			1-2-3-4-5	
	décongeler/acheter du pain			1-2-3-4-5	
	faire la vaisselle et la ranger			1-2-3-4-5	
Linge	récolter			1-2-3-4-5	
	trier			1-2-3-4-5	
	gérer lancement/séchage			1-2-3-4-5	
	plier			1-2-3-4-5	
	ranger			1-2-3-4-5	
	trier vêtements (troués, trop petits, hors saison etc.)			1-2-3-4-5	
	étiquetter les vêtements			1-2-3-4-5	
	laver rideaux, housses de coussins...			1-2-3-4-5	
	changer les draps			1-2-3-4-5	
	nettoyer tapis, moquette			1-2-3-4-5	
Ordre	nettoyer les coussins, couvertures, couette, nounours etc.			1-2-3-4-5	
	repasser			1-2-3-4-5	
	organiser			1-2-3-4-5	
	trier, désencombrer			1-2-3-4-5	
	déco			1-2-3-4-5	
	petits travaux			1-2-3-4-5	
	Nettoyer	routine quotidienne: ranger/aérer (chaque pièce, dont nettoyage des feux-ouverts, wc)			1-2-3-4-5
		ranger la table du petit déjeuner			1-2-3-4-5
		ranger au fur et à mesure les petites choses (autres que les jeux): monter les objets dans les chambres, remettre les chaussures à leur place, gestion des colis, objets à rendre, à récupérer etc.			1-2-3-4-5
		nettoyer			1-2-3-4-5
récolter les poubelles, changer les éponges/essuies				1-2-3-4-5	
les animaux				1-2-3-4-5	
les vitres				1-2-3-4-5	
laver frigo, lave-vaisselle, micro-ondes, four, machine à café, machine à laver, fer à repasser, séchoir, congélateur, hotte etc.				1-2-3-4-5	
gestion des animaux				1-2-3-4-5	
arroser les plantes				1-2-3-4-5	
sortir les poubelles				1-2-3-4-5	
gestion de la relation avec les intervenants (ex: femme de ménage ou fille au pair): recrutement, formation, paiement, feedback,				1-2-3-4-5	
gestion des activités et des ressources				1-2-3-4-5	
pelouse/jardin/terrasse (+mobilier)			1-2-3-4-5		
Courses	gestion des stocks/ liste des courses (pellets, essence, mazout, bois inclus)			1-2-3-4-5	
	courses			1-2-3-4-5	
Enfants	<i>mise en place des bbsitting/stages/vacances/anniversaires</i>			1-2-3-4-5	
	préparer les sacs pour l'école (pic-nic, signer papiers, sport etc.)			1-2-3-4-5	
	aller chercher les enfants à l'école			1-2-3-4-5	
	vider les cartables, laver les boîtes à tartine et les gourdes			1-2-3-4-5	
	gestion des devoirs (et des fournitures scolaires)			1-2-3-4-5	
	donner le bain			1-2-3-4-5	
	préparer les vêtements pour le lendemain			1-2-3-4-5	
	habiller les enfants le matin			1-2-3-4-5	
	mise au lit (dents, histoire, pipi etc.)			1-2-3-4-5	
	réveils nocturnes ou bibi du matin			1-2-3-4-5	
	effectuer le change (pampers)			1-2-3-4-5	
	gestion des petites maladies/poux			1-2-3-4-5	
	relation médecins			1-2-3-4-5	
	adaptation vêtements et chaussures (taille, sport, météo etc.)			1-2-3-4-5	
	gestion de l'éducation (lectures, podcasts, forums, recherches trucs et astuces: alimentation, troubles, dys, sensibilité, colère, autonomisation, développement, propreté, qualité du sommeil etc.)			1-2-3-4-5	
	gestion des émotions des enfants (suivi psy etc.)			1-2-3-4-5	
	adaptation du matériel éducatif et de puériculture (recherche+achat+revente)			1-2-3-4-5	
relations crèches/écoles (répondre aux prof, réunions, signatures etc.)			1-2-3-4-5		
activités extra scolaire et amis (recherche, inscription, test, relation avec les amis etc.)			1-2-3-4-5		
gestion des anniversaires, fêtes, Noël, St nicolas, communions etc. (invitation, cadeaux, menu, dates, vêtements, déco etc.)			1-2-3-4-5		
préparation des vacances (liste, gestion maison, courses, valises, réservation, prépa du trajet etc.)			1-2-3-4-5		
relations avec les parents des amis (invitations, échanges sur les relations et/ou conflits etc.)			1-2-3-4-5		
prendre des photos (souvenirs)			1-2-3-4-5		
gestion des congés/vacances/grève (recherche de bbsit, de stages, d'activité. Inscription, coordination etc.)			1-2-3-4-5		
faire les albums photos			1-2-3-4-5		
trajets taxi (école allers-retours, act. Extra-scolaire, rdv médicaux, logopède etc.)			1-2-3-4-5		
Admin	mutuelle- assurance...			1-2-3-4-5	
	gestion du budget- paiement des factures, gestion de l'épargne, gestion des comptes			1-2-3-4-5	
	gestion des voitures (car wash, essence, entretien)			1-2-3-4-5	
	payement fournisseurs			1-2-3-4-5	
Orga.	RDV pour les entretiens annuels (alarme, chaudière, poeles etc.)			1-2-3-4-5	
	rappels des dates importantes (anniversaires famille, amis, mariage, cadeaux prof/écoles/crèche etc.), recherche de cadeaux etc.			1-2-3-4-5	
Couple	planification du quotidien (bbsitting, stages, calendrier, activités extra-scolaires, sorties en famille etc.)			1-2-3-4-5	
	mise en place des moments à deux (activités, bbsitting)			1-2-3-4-5	
	s'occuper des enfants pendant que l'autre est absent (travail, sorties, sport etc.)			1-2-3-4-5	