

DE L'URGENCE À L'ÉQUILIBRE

LE GUIDE POUR PLANIFIER
EFFICACEMENT AU TRAVAIL ET À LA
MAISON, SANS SACRIFIER SA SANTÉ
MENTALE

PAR MÉLANIE NOËL

WWW.UNEFILLEORGANISEE.COM



Une fille organisée

TABLE DES MATIÈRES

SECTION 1 :

À PROPOS D'UNE FILLE ORGANISÉE.....3

SECTION 2 :

LES AVANTAGES DE LA PLANIFICATION.....5

SECTION 3 :

PLANIFICATION MENSUELLE, HEBDOMADAIRE ET QUOTIDIENNE.....17

SECTION 4 :

TABLEAU DE PLANIFICATION MENSUELLE.....18

SECTION 5 :

ON PASSE À L'ACTION.....22



Section 1

A propos d'une fille organisée



Dès l'âge de 15 ans, en gérant le quotidien d'une maison et de plusieurs enfants, j'ai découvert l'importance et les bienfaits de l'organisation.

Depuis 2001, j'exerce en pharmacie d'hôpital. En tant que professionnelle passionnée par la prévention, j'ai à cœur de rationaliser les traitements médicamenteux afin de minimiser les effets secondaires et d'éviter divers problèmes de santé.

Dans mon entreprise, je crois fermement qu'en aidant les individus à mieux s'organiser, tant dans leur quotidien que dans leur environnement professionnel, je participe à la prévention de problèmes de santé physique et mentale.

Une bonne **organisation** crée un **espace de sérénité et de clarté, propice au bien-être.**

Mon parcours m'a mené à des postes de coordonnatrice et d'adjointe au chef de département de pharmacie, où j'ai pu améliorer les processus de distribution des médicaments et la clinique auprès des patients. J'ai toujours aimé partager mes connaissances en supervisant des stagiaires et en enseignant à l'université. Je le fais maintenant en offrant des formations et ateliers sur l'organisation.

Que ce soit à la maison ou au travail, mon objectif est d'optimiser les processus et les espaces. Être efficace dans mes activités me permet de dégager du temps pour ce qui compte vraiment : ma famille, mon entraînement (élément essentiel à mon équilibre physique et mental) et mes engagements dans des projets qui me passionnent.

Dans mon entourage les gens me disaient souvent : « **Mélanie, tu es vraiment très organisée !** » Comme il m'arrivait de partager mes astuces et outils d'aide à l'organisation auprès de mes amies ou collègues, j'ai alors décidé de créer mon entreprise pour les partager à plus grande échelle.

Depuis 2017, j'ai accompagné de nombreuses personnes vers une meilleure organisation, leur permettant de **gagner en efficacité et de réduire leur stress.**

Je propose des **formations et des ateliers adaptés** ainsi que de l'accompagnement privé pour transformer le quotidien de vos employés et les aider à embrasser un mode de vie plus serein. J'ai aussi conçu des **eBooks pratiques et concrets** pour aider chacun dans son processus d'organisation.

Ma mission : J'aide les employés à mieux s'organiser pour être efficaces, moins stressés et plus présents au travail comme à la maison

Mélanie

Section 2

Les avantages de la planification

Au travail, la **planification** permet de :

- Gagner en efficacité
- Éviter la sensation d'urgence
- Éviter bris équipement, diminution qualité procédés
- Maintien des compétences

Au **quotidien**, la planification permet de :

- Gagner du temps
- Réduire la charge mentale
- Réduire le stress
- Meilleure santé
- Économiser de l'argent
- Plus de choix

Gagner en efficacité



Une bonne planification au travail permet de bien répartir les contrats dans l'année, d'assurer de ne pas manquer de clients ou de contrats. Elle permet aussi d'avoir le personnel nécessaire pour la réalisation des projets en cours et le temps nécessaire pour bien le former.

Elle permet d'accorder les vacances aux employés tout en gardant le personnel nécessaire pour l'avancement des projets en cours.

Une bonne planification permet d'avoir le matériel nécessaire à la réalisation des projets. Ceci évite des retards dans les projets.

Un manque de clients ou des retards dans les projets peut entraîner de lourdes conséquences financières pour une entreprise. Certains clients insatisfaits des délais ou retards peuvent décider de mettre fin à la collaboration avec l'entreprise.

Éviter la sensation d'urgence



Une bonne planification au travail permet d'éviter d'être constamment habité d'un sentiment d'urgence.

Lorsqu'on est peu avancé dans un projet ou qu'il y a du retard et que l'échéance de livraison arrive, ça augmente le stress. Le stress a plusieurs conséquences sur le corps tant au niveau physique que mental.

On peut mettre les bouchées doubles, mais ce n'est pas un état agréable d'être constamment habité par un sentiment d'urgence.

Éviter les bris d'équipements et une diminution de la qualité des procédés

Dans certains entreprises où il y a de l'équipement, la planification de l'entretien du matériel permet d'éviter des bris ainsi qu'une diminution de l'efficacité.

Par exemple, à l'hôpital, les hottes stériles pourraient laisser passer des contaminants dans les préparations si les vérifications usuelles ne sont pas faites selon le calendrier d'entretien. Cela compromettrait la sécurité pour les patients.



Maintien des compétences



Lorsqu'on planifie des formations dans l'année ça permet un maintien des compétence pour les employés.

Une bonne planification permet de mieux choisir les formations appropriées pour son travail. Certains professionnels doivent compléter un nombre de crédits de formation sur une période définie. Une bonne planification permet d'éviter qu'on fasse des formations moins pertinentes pour notre travail juste parce que la période d'échéance pour compléter nos crédits approche et que le choix est plus restreint.

Gain de temps



Vous allez plusieurs fois par semaine à l'épicerie puisque vous décidez la journée même vos repas ? Avez le temps actuel d'attente dans les épiceries, si vous planifiez vos repas, vous aurez à aller à l'épicerie 1 ou 2 fois par semaine. Vous gagnerez ainsi du temps.

Si vous planifiez vos tâches de façon stratégique, vous gagnerez aussi du temps. Par exemple, désencombrer et faire le grand ménage des chambres au changement de saison. Vous avez besoin de sortir les vêtements pour faire le tri alors autant en profiter pour nettoyer l'intérieur des tiroirs et garde-robe.

Planifier de nettoyer les tablettes du réfrigérateur la journée ou la veille que vous allez à l'épicerie. Le contenu du réfrigérateur sera à son niveau le plus bas, il sera donc moins long à vider et à nettoyer.

Réduire la charge mentale



Est-ce qu'il t'arrive souvent de faire une tâche et de penser à tout ce que tu as à faire?

On est à la maison, on joue avec les enfants et on pense à ce qu'on a à faire au travail. L'inverse est aussi vrai.

Tu as souvent l'impression d'oublier quelque chose d'important et tu te fatigues à tenter de trouver ce que c'est.

En planifiant, tu pourras te concentrer sur ce que tu as à faire dans le moment présent. Tu sauras ce que tu as à faire puisque tu l'auras inscrit sur ta liste de choses à faire de la semaine ou de la journée.

S'il t'arrivait de penser à quelque chose, tu le prends en note à l'endroit approprié et tu poursuis ce que tu fais.

En planifiant et en notant ce qu'on a à faire sur une To do list, on se libère l'esprit.

Tu penses à quelque chose à faire pour la maison en travaillant. Tu le notes et tu reprends ce que tu fais.

Diminuer le stress



Vous êtes toujours à la dernière minute pour faire les achats de vêtements, souliers des enfants, les fournitures scolaire, inscrire les enfants au camp d'été, décider ce que vous allez manger ?

En planifiant, vous éviterez les courses folles de la fin du mois d'août pour préparer la rentrée scolaire.

Vous éviterez la course folle pour trouver le cadeau idéal la veille de Noël ou lors d'une invitation de dernière minute.

Vous éviterez aussi de vous retrouver sans camp d'été ou camp de jour pour vos enfants, car vous avez trop attendu pour les inscrire. C'est arrivé à une collègue durant l'été de la Covid. Il était déjà tard au printemps pour inscrire ses enfants à un camp et en raison de la situation particulière cette année là, le nombre d'inscriptions avait été réduit. Alors elle n'a pas pu les inscrire. Elle a fait de nombreuses démarches, mais en vain. Ce fût un stress important de trouver quelqu'un pour s'occuper d'eux durant les semaines où elle travaillait.

Meilleure santé



Nettoyez-vous votre échangeur d'air ? Votre réfrigérateur régulièrement ?

Ces oublis pourraient nuire à votre santé. En planifiant ces tâches vous serez assuré d'avoir une meilleure qualité d'air dans votre maison et éviter d'être malade par une contamination bactérienne qui peut se développer suite à un dégât non nettoyé dans un frigo.

En planifiant vos repas, vous mangerez des plats cuisinés maison au lieu d'opter pour des mets déjà cuisinés à l'épicerie ou du surgelé. Les repas cuisinés à la maison sont plus santé, car on peut contrôler l'apport en sucre, gras et sel.

Faites-vous une activité sportive ou de relaxation?

En planifiant vos activités sportives ou de relaxation, vous n'aurez plus de raison de ne pas en faire. On réserve dans notre semaine des plages horaires pour notre entraînement ou nos périodes de relaxation.

Économiser de l'argent



Si tu ne planifies pas tu oublies probablement des entretiens sur la voiture, sur les appareils électro-ménagers. Ces entretiens peuvent entraîner des bris qui arrivent peut-être plus précocement que si un entretien régulier avait été fait.

De plus, tu oublies peut-être de payer des factures ou tu les payes en retard ce qui entraîne des frais d'intérêts.

En planifiant, tu n'oublieras plus des entretiens pour la voiture, les électro-ménagers.

Tu payeras aussi tes factures avant la date d'échéance. Tu produiras ta déclaration d'impôt à temps.

Tu payeras certains articles à meilleur prix puisque tu les achèteras au prix le plus bas durant l'année en plus de profiter d'acheter localement. Ceci est vrai pour les fruits et légumes. (Voir tableau suivant). Vous pourrez acheter des fruits et légumes en saison, cuisiner des potages et les congeler.

Je congèle des sacs de 2 tasses de rhubarbe déjà coupée en cubes en mai et juin que j'utiliserai durant l'année pour cuisiner des croustades. Je fais la même chose avec les piments verts et les oignons. Je les coupe et je les congèle dans des sacs avec la quantité nécessaire pour cuisiner ma sauce à spaghetti. Ma sauce à spaghetti serait plus dispendieuse à cuisiner si j'achetais les piments hors saison.

En planifiant quelques semaines d'avance vos menus pour les réceptions des fêtes, vous pourriez acheter la viande ou divers aliments non périssables en spécial.

En effet, vous avez beaucoup plus de chance qu'ils soient réduits quelques semaines avant Noël que dans la semaine même. Vous serez aussi assurés de la disponibilité des ingrédients. À la dernière minute, il ne reste pas toujours la coupe de viande dont on a besoin et lorsqu'elle est encore disponible, elle peut être beaucoup plus dispendieuse. Ça peut faire une bonne différence si on a beaucoup d'invités pour notre repas.

Tableau des arrivages de fruits et de légumes selon les mois de l'année

Mai : Asperges, radis, rhubarbe

Juin : Fraises, brocolis, tomates, bettes à carde, laitues

Juillet : Framboises, maïs, cantaloup, carottes

Août: Bleuets, aubergines, courges spaghetti, betteraves

Septembre : Cerises de terre, canneberges, choux verts, courges

Octobre :Pommes Cortland, pommes Empire.



Plus de choix



J'ai parlé précédemment des camps d'été. Les places sont limitées, donc si on attend trop pour les inscriptions, on risque de ne pas avoir le camp d'été souhaité.

Ça s'applique aussi pour les chalets pour les vacances. Lorsqu'on attend à la dernière minute pour réserver un chalet, il reste souvent des chalets moins beaux, avec moins de commodités ou très dispendieux.

Qui n'est pas tombé sur un présentoir vide de cartes de remerciement quelques jours ou la veille de la dernière journée d'école. En ayant en tête les événements de l'année on peut acheter à l'avance et éviter de devoir faire plusieurs magasins pour trouver un article.

Ça s'applique aussi à la cuisine pour le temps des fêtes. Il y a parfois des pénuries de certains aliments dans les jours juste avant les fêtes. Des mini guimauves par exemple, car plusieurs recettes de bouchées sucrées nécessitent cet ingrédient. Vaut mieux planifier nos recettes et éviter de faire les achats à la dernière minute.

Section 3

Planification mensuelle, hebdomadaire et quotidienne

Lorsqu'on planifie il est bon d'avoir une vue d'ensemble de ce qu'on a à faire sur plusieurs mois, dans un mois. Ensuite on le répartit par semaine puis à chaque jour selon l'ordre de priorités établi.



Section 4

Tableau de Planification mensuelle à la maison

Voici ce à quoi ressemble ma **planification mensuelle**

Septembre

Extérieur

Semer gazon

Enfants

Essai des vêtements d'hiver (début septembre) (achat si trop petit)

Essai bottes d'automne-Habit d'automne, tuque, petits gants automne (mi- septembre) (achat si trop petit)

Inscription cours de ski

Voiture

Laver extérieur des voitures

Nettoyer intérieur

Autre

Achat de cartes d'anniversaire (selon âge de nos enfants), remerciements, sans texte.

Achat carte-cadeau (cinéma, Subway...) pour cadeaux fêtes amis de nos enfants



Octobre

Extérieur

- Nettoyer BBQ
- Ranger BBQ et mobilier de patio
- Fermeture piscine
- Toile sur piscine
- Attacher arbustes
- Décoration Halloween

Enfants

- Essai bottes d'hiver-Habit de neige, tuque, cache-cou, mitaines (achat si trop petit)
- Essai début octobre costume d'Halloween (achat si trop petit)

Voiture

- Changer les pneus (**prendre rdv début octobre**)
- Changement d'huile

Autre

- Tri photos numériques
- Album photo des enfants
- Nettoyer noyau et filtre d'échangeur d'air



Novembre

Extérieur

- Enlever décoration d'Halloween
- Enlever toile sur piscine (Fin novembre)
- Toile sur le gazon (Fin novembre)

Enfants et adultes

- Prise rdv vaccination anti-grippale
- Essai-achat patins, skis-casque de hockey, vente de l'équipement trop petit (Début novembre Bazar de ski à l'Université Laval et centres de ski)

Cuisine

- Cuisine potages, pâtés, quiches, tartes
- Sélectionner recettes bouchées sucrées pour les fêtes, faire la liste et achat des ingrédients pour les cuisiner

Autre

- Choisir qui recevra pour les fêtes, le mode de réception, échange de cadeaux
- Profiter du Vendredi Fou pour achat cadeaux de Noël (début novembre, dresser une liste items à acheter cadeaux ou divers articles dont on a besoin)



Décembre

Enfants

- Inscription cours session d' hiver
- Vérifier tenue des fêtes (robe, collants, bas de nylon, chemises propres et pantalons)
(Applicable pour les adultes aussi)

Extérieur

- Installer décorations de Noël

Pour Noël

Début décembre

- Installer décorations intérieures de Noël
- Écrire et poster cartes de Noël
- Finaliser achats cadeaux de Noël
- Poster cadeaux de Noël
- Établir menu réceptions des fêtes, liste d'épicerie
- Cuisine bouchées sucrées, biscuits

Mi-décembre

- Emballer cadeaux
- Cuisine bouchées sucrées, biscuits, potage pour le souper de Noël et le congeler
- Valider notre contribution au repas si on est invité, décider de notre recette, liste épicerie
- Valider selon les invitations qu'on a reçues les cadeaux d'hôtesse à acheter ou à cuisiner

Autre

- Réservation pour les vacances d'été (cela assure un meilleur choix de chalet, certains proprio offre annulation sans frais ad quelques mois avant la date possibilité d'annuler si on n'a pas notre semaine de vacances prévue.)



Section 5

On passe à l'action

Convaincu des bienfaits de la planification ?

Vous souhaitez aller plus loin dans l'organisation au travail ou au quotidien — pour vous ou pour vos équipes ?

Depuis 2017, j'aide les employés à mieux s'organiser afin qu'ils soient plus efficaces, moins stressés et pleinement présents dans leur travail.

Au fil des années, j'ai accompagné de nombreuses personnes vers une meilleure structure de leur quotidien, leur permettant de réduire la charge mentale, diminuer les risques psychosociaux et retrouver un véritable équilibre.

 Pour les professionnels RH

Vous cherchez des solutions concrètes pour :


- soutenir vos employés dans leur gestion du temps ;
- prévenir la fatigue mentale et le stress ;
- améliorer l'efficacité, la concentration et le bien-être au travail ;
- répondre aux exigences en matière de prévention (dont la Loi 27) ?

Mon approche d'organisation est simple, bienveillante et immédiatement applicable, autant pour les équipes que pour les individus.

J'offre :

- ✓ des formations et ateliers clés en main ;
- ✓ des programmes adaptés aux réalités de vos équipes ;
- ✓ de l'accompagnement privé pour soutenir les employés qui en ont le plus besoin.

Ensemble, nous pouvons aider vos employés à transformer leur quotidien — et à travailler dans un environnement plus serein, plus structuré et plus performant.

 Découvrez comment l'organisation peut devenir un levier puissant dans votre entreprise : www.unefilleorganisee.com

Pour d'autres conseils gratuits sur l'organisation suivez-moi :

<https://www.linkedin.com/in/melanienoel/>

ou abonnez-vous à mon infolettre:

[https://unefilleorganisee.us20.list-](https://unefilleorganisee.us20.list-manage.com/subscribeu=adebbcd1c00ee30bf1923f92&id=8123efde2c)

[manage.com/subscribeu=adebbcd1c00ee30bf1923f92&id=8123efde2c](https://unefilleorganisee.us20.list-manage.com/subscribeu=adebbcd1c00ee30bf1923f92&id=8123efde2c)

