



Adeline Gérard
@unechouettemaman

J'en peux plus, mais j'ai un plan

- ✓ routines organisées
- ✓ outils d'allègement
- ✓ checklists

**Diminue ta charge mentale et
organise-toi un quotidien relax**

DBS

***J'en peux plus,
mais j'ai un plan***



Adeline Gérard
@unechouettemaman

***J'en peux plus,
mais
j'ai un plan***

DBS

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris

www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur, rue du Bosquet, 7 – 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :

ISBN : 978-2-8073-7380-8

Bibliothèque Nationale de France : janvier 2026

Bibliothèque Royale de Belgique : 2026/13647/033

Sommaire

Vivre au rythme des saisons • 6



L'hiver, la saison du cocooning • 8

Pour toute l'année : mes outils d'organisation • 36



Le souffle neuf du printemps • 62

Pour toute l'année : mes techniques bien-être • 92



L'été : ralentir, se déconnecter et savourer • 116

Les vacances d'été : se ressourcer sans se disperser • 146



La rentrée : entre excitation et panique générale • 164

L'automne : maintenir le cap • 182



Spécial fête de Noël • 200

Vivre au rythme des saisons

La vie moderne est souvent une course effrénée où les jours s'enchaînent sans pause. Entre le travail, la famille, les obligations, la vie sociale, le sport, on se sent rapidement dépassés et parfois épuisés. Et si, au lieu de subir ce rythme, on choisissait de vivre en harmonie avec les saisons et en phase avec nos besoins. Dans ce livre, tu trouveras des conseils, des outils, des listes, des rituels pour accompagner chaque moment de l'année, avec bienveillance et organisation.

La charge mentale est un poids invisible que nous portons tous les jours. C'est cette liste invisible de choses auxquelles il faut penser, qu'il faut gérer et organiser, c'est la peur d'oublier et surtout la fatigue ressentie à force d'être partout et nulle part à la fois. Nommer la charge mentale, c'est le premier pas pour commencer à s'en décharger. Ce livre va te permettre de mettre en place des stratégies simples pour alléger ton esprit : planification, décomposition des tâches, priorisation, pauses et rituels pour prendre soin de soi.

Le concept est simple : vivre au rythme des saisons. Les saisons rythment la nature mais elles influencent aussi notre énergie. Chaque période de l'année est propice aux opportunités de développement : l'hiver invite au cocooning et au repos, le printemps à la renaissance et à l'organisation, l'été à la détente et à la déconnexion et l'automne au recentrage et à la préparation.

Ce livre te guidera pour créer des systèmes simples et des routines efficaces. Il t'apprendra à planifier sans pression et à anticiper sans stress. Tu gagneras ainsi du temps et de la sérénité.

Prêt ? Alors allons-y, en commençant par l'hiver.

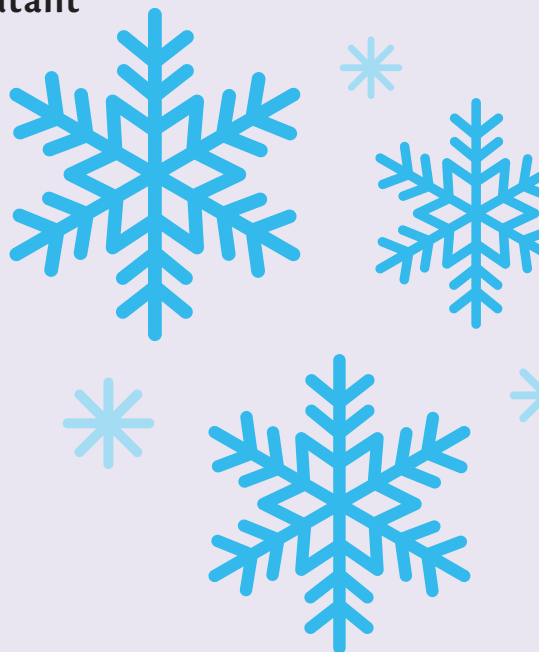
L'hiver, la saison du cocooning



L'hiver, saison qui invite naturellement à ralentir et à nous recentrer, est le moment parfait pour cultiver un ancrage plus profond. La lumière naturelle se fait rare, les températures chutent, et notre corps réclame davantage de douceur, de chaleur et de repos. C'est une période où l'on ressent plus que jamais le besoin de cocooning, de soirées tranquilles, et de moments qui réchauffent autant le cœur que le corps.

C'est aussi une saison riche en renforcement des liens familiaux et amicaux. Les fêtes de fin d'année, les repas partagés, les traditions qui se répètent d'année en année sont autant d'occasions de se retrouver et de se ressourcer ensemble.

Prendre soin de son environnement, structurer ses journées avec des routines apaisantes, anticiper sans pression les événements festifs... autant d'éléments qui permettent d'aborder la saison avec sérénité.



En profiter pour adapter ses habitudes

L'hiver impose son tempo. Plutôt que de lutter contre le ralentissement naturel qu'il dicte, pourquoi ne pas l'accueillir ? C'est une saison qui invite à lever le pied, à écouter ses besoins profonds et à transformer son quotidien en cocon protecteur.

Instaurer des routines hivernales, c'est offrir à son corps et à son esprit un cadre rassurant : des gestes réguliers qui apportent structure et douceur, des moments de calme pour recharger ses batteries et des rituels simples pour contrer la grisaille ambiante.

Cette liste est une invitation à vivre en harmonie avec son rythme intérieur, en apprenant à faire de l'hiver une parenthèse de ressourcement.



Routines pour ralentir en hiver

- ☐ Se coucher et se lever à la même heure : aide à réguler le sommeil et l'énergie.
- ☐ S'offrir des rituels matinaux doux : méditation, lecture, écriture... le tout à la lueur d'une bougie.
- ☐ Intégrer des micropauses entre les tâches : 5 minutes pour respirer, s'étirer, boire une infusion.
- ☐ Réduire le rythme : limiter les engagements, privilégier la qualité à la quantité et s'autoriser à dire non.
- ☐ Créer un cocon douillet : multiplier les sources de lumière douce (lampes, bougies, guirlandes).
- ☐ Limiter les écrans le soir : pour favoriser un sommeil réparateur, privilégier les activités calmes sans lumière bleue.
- ☐ Prendre soin de son corps : massages, bains chauds, soins hydratants et nourrissants pour lutter contre le froid et la sécheresse.
- ☐ Écouter ses besoins émotionnels : respecter les phases de fatigue et de baisse de moral, sans forcer la productivité, et s'entourer de ses proches.
- ☐ Tenir un journal de gratitude : noter chaque jour trois petites choses positives pour cultiver un état d'esprit serein.
- ☐ Pratiquer des activités manuelles : puzzle, aquarelle, *bullet journal*.

Une saison à célébrer autrement

L'hiver est souvent perçu comme une parenthèse froide et sombre, une période à subir en attendant le retour des beaux jours. Pourtant, cette saison cache une beauté et une richesse particulières. C'est le moment idéal pour profiter des instants chaleureux et créer des souvenirs qui réchauffent le cœur.

Dresser une *bucket list* d'hiver, c'est choisir de voir la saison autrement : entre moments cocooning, découvertes créatives, partages gourmands et actions solidaires, chaque idée devient une manière d'apporter de la lumière à ces journées plus courtes.

L'hiver peut devenir une saison joyeuse et inspirante (si, si, je te jure). Il suffit de l'aborder avec curiosité et de mettre le paquet sur les plaisirs simples.



Bucket list de l'hiver

- Fabriquer ses décorations de Noël avec des trouvailles de la nature.
- Organiser un marathon de films de Noël (et faire la liste de tous ceux à voir absolument).
- Cuisiner des recettes d'hiver avec les enfants.
- Faire une promenade pour observer les paysages brumeux.
- S'inscrire à un atelier créatif ou sportif (yoga doux, peinture, poterie...).
- Tenir un journal d'hiver avec dessins, pensées et photos.
- Organiser une soirée raclette ou fondue avec les proches.
- Créer un calendrier de l'Avent personnalisé.
- Lire un roman d'hiver.
- Participer à une action solidaire locale (collecte, aide aux associations...).
- Prendre des photos de la nature en hiver pour capturer sa beauté unique.
- S'accorder du temps pour soi : spa maison, lecture, bain moussant.
- Préparer une playlist de saison.

L'art du cocooning à la maison

À quoi sert l'hiver, si ce n'est à faire de notre maison un refuge ? Je vous le demande. Blague à part, c'est vrai qu'un bon cocooning pendant l'hiver est très précieux pendant cette période parfois un peu difficile. Le foyer, c'est l'endroit où l'on se retrouve, où l'on recharge ses batteries et où l'on cultive ces moments chaleureux qui font du bien. Pas besoin de grands voyages ni de sorties coûteuses !

Le cocooning, c'est tout un art : celui de créer une atmosphère réconfortante, de ralentir le rythme et de savourer l'instant présent. Qu'on soit seul, en famille ou entre amis, il suffit de transformer le quotidien en expérience : une soirée plus cosy que d'habitude ou une activité partagée qui change de la routine.

Voici donc une petite liste pour vous aider à créer ces bulles de réconfort.



Activités cocooning à la maison (en solo ou en famille)

- Installer un coin lecture cosy avec coussins, plaids et bougies.
- Préparer ensemble un chocolat chaud maison avec chantilly et mini-chamallows.
- Organiser un goûter de Noël avec ses amis.
- Faire des activités manuelles (fabriquer des bougies, des savons, des décorations...).
- Lancer un marathon de films ou de séries en famille.
- S'attaquer à un puzzle de 1 000 pièces tous ensemble.
- Jouer à des jeux de société toute une soirée avec pop-corn et bonbons.
- Prendre un bain chaud avec de la mousse, des bougies et une romance de Noël.
- S'initier au yoga doux ou à la méditation.
- Cuisiner un repas spécial pour ses proches.
- Prévoir des séances de massage pour se détendre.
- Organiser une soirée thématique (ex. : soirée *Les Bronzés font du ski*).
- Écrire et envoyer des cartes de vœux personnalisées.
- Créer un carnet de recettes maison pour garder ses meilleures idées.

Se remettre au centre

On prend souvent soin des autres : on s'occupe de sa famille, on accomplit ses tâches domestiques, on donne le meilleur à son travail... mais on oublie parfois de s'occuper de soi. Et souvent, les effets s'en font sentir quelques mois après la rentrée, au début de l'hiver : fatigue, moral en berne, énergie en dents de scie.

Prendre soin de soi n'est pas un luxe ni une option secondaire : c'est une nécessité pour rester équilibré, en forme et disponible pour le reste de sa vie. Mettre en place une routine « soin de soi », c'est apprendre à se remettre au centre : nourrir son corps, protéger son sommeil, apaiser son esprit et cultiver le plaisir au quotidien.

Cette liste t'invite à écouter tes besoins et à te rappeler que le bien-être se construit jour après jour, à travers une succession de choix conscients.



Routine spéciale « je prends soin de moi »

- ☐ Boire régulièrement, de l'eau ou des infusions.
- ☐ Faire des soins hydratants pour la peau (huile, baume...) afin de contrer la sécheresse.
- ☐ Veiller à un sommeil réparateur : chambre fraîche, zéro écran, rituel calme, alcool et caféine en quantité limitée.
- ☐ Prendre des compléments de vitamine D, de magnésium, d'oméga-3 (selon ses besoins).
- ☐ Pratiquer une activité physique douce : marche, étirements, yoga.
- ☐ S'accorder de vraies pauses en pleine conscience (pas du « scrollage » passif sur les réseaux).
- ☐ Manger de façon équilibrée, avec des légumes de saison (et tester de nouvelles recettes).
- ☐ Prendre du temps pour soi, même 10 minutes par jour.
- ☐ Gérer le stress avec des techniques simples (cohérence cardiaque, visualisation positive...).
- ☐ S'accorder des petits plaisirs gourmands.

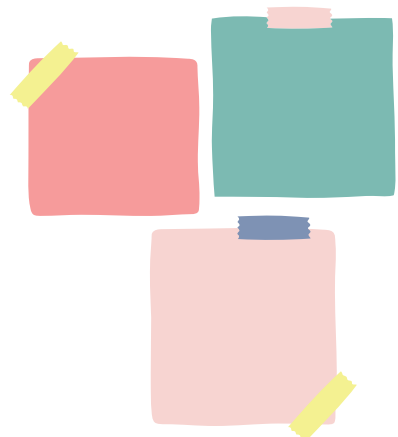


Poser ses intentions, ouvrir un nouveau chapitre

Chaque saison est une étape importante, une occasion de repartir à zéro. Pas forcément en changeant tout, mais en prenant le temps de réfléchir à ce qu'on veut garder, à ce qu'on veut transformer et à ce qu'on préfère laisser derrière soi. C'est comme tourner une page et écrire le début d'un nouveau chapitre.

Prendre un moment pour clarifier ses intentions, visualiser ses envies et ritualiser ce renouveau, c'est une manière de se reconnecter à ce qui compte vraiment. Cela aide à fixer une direction, à garder le cap dans les moments de doute et à retrouver de la motivation quand l'élan s'essouffle.

On avance toujours mieux quand on sait vers quoi on tend, et quand on s'autorise à imaginer la vie qu'on souhaite vraiment créer.



Liste pour un *reset* mental

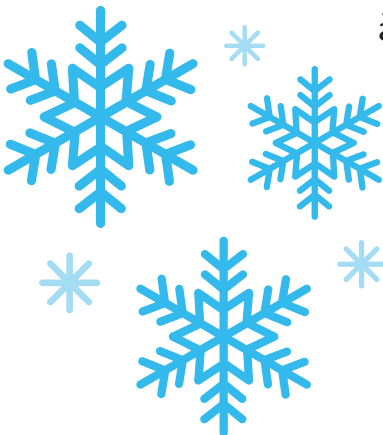
- ☐ Faire un bilan personnel : noter ses réussites, ses défis et les apprentissages de l'année écoulée.
- ☐ Écrire ses intentions, objectifs et challenges pour l'année à venir.
- ☐ Créer un *vision board* en cherchant sur Pinterest (ou ailleurs) des photos qui illustrent ses objectifs et intentions.
- ☐ Mettre en place un rituel « de renouveau » : allumer une bougie et s'écrire à soi-même une lettre à lire dans un an.
- ☐ Se fixer des objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels).
- ☐ Prendre un moment pour méditer sur ce qui compte vraiment.
- ☐ Organiser une journée sans écran pour marquer ce renouveau.
- ☐ Se libérer de ce qui nous dessert ou nous nuit : habitudes, objets, relations, pensées limitantes.
- ☐ Encadrer et afficher des citations motivantes.
- ☐ Revenir régulièrement à ses intentions et garder son *vision board* bien en vue.

Un foyer organisé, un hiver plus léger

L'hiver change notre rythme : on passe plus de temps à la maison, où on cherche chaleur et confort. Mais pour profiter pleinement de cette saison, encore faut-il que notre foyer ne devienne pas une source de désordre ou de fatigue supplémentaire. C'est là que l'organisation prend tout son sens.

Prendre le temps de trier, ranger et réorganiser, c'est comme offrir un grand souffle d'air frais à son intérieur. Chaque espace retrouvé, chaque pile de papiers classée, chaque vêtement mis de côté pour une seconde vie allège la charge mentale.

Côté cuisine aussi, l'hiver invite à s'organiser différemment. Les plats mijotés, les soupes et les gratins réconfortants deviennent nos alliés, mais pour en profiter sans stress, un peu d'anticipation est la clé. Planifier ses repas, cuisiner à l'avance et préparer des réserves permet de gagner du temps tout en savourant pleinement la chaleur de la saison.



J'en peux plus, mais j'ai un plan

Trop de choses à faire, pas assez de temps,
et l'impression de courir sans jamais arriver ?
Suivez le mode d'emploi de [@unechouettemaman](#)
pour vous aider à reprendre le contrôle
sans vous épuiser.

Pensé pour toutes celles qui jonglent entre les rendez-vous, les devoirs, les imprévus, le boulot, les émotions (et la lessive), ce guide pratique est votre allié pour remettre de l'ordre dans l'agenda et de la clarté dans l'esprit :

- ✓ des checklists pour toutes les saisons et plus (la rentrée, les vacances, Noël, etc.),
- ✓ des conseils simples pour prioriser, gérer son temps, se fixer des objectifs en toute simplicité,
- ✓ des outils concrets pour mieux gérer son énergie, ses émotions, son espace mental.

Pas de méthode rigide, pas de culpabilité non plus.
Juste un compagnon de route bienveillant pour créer
une vie plus fluide, plus sereine... et plus à votre image.

Adeline Gérard est une mère comblée de deux enfants.
Dans sa vie bien remplie, elle trouve le temps d'animer le
compte Instagram [@unechouettemaman](#), qui propose des
conseils orga et bien-être.

Prix : **16,90 €**

Rayon : parentalité

ISBN : 978-2-8073-7380-8



9 782807 373808

www.deboecksuperieur.com

De Boeck Supérieur s'engage
durablement
pour l'environnement

