

# Journal De Bord de l'Étudiant (IEF)



Pour les étudiants seulement ;  
Parents, restez à distance !

Ce petit Journal De Bord est notre outil secret. Aucun de nous n'aime que nos parents nous disent quoi faire. Avec ces pages, je vais t'aider à faire les choses sans avoir besoin que ta mère te dise de les faire.

Cette nouvelle année scolaire ne sera pas chaotique si tu commences à faire quelques-unes de ces routines simples quotidiennement. Je sais que ce que tu souhaites vraiment, c'est t'amuser. C'est ce nous voulons tous. Je vais t'aider à garder tes devoirs faits tout en ayant le temps de t'amuser. Passer tout son temps à travailler sans pouvoir se distraire nous rendrait malheureux.

Avoir tout le temps nos parents sur le dos pour faire nos devoirs, nettoyer nos chambres, accomplir les tâches domestiques, ce n'est pas marrant non plus. Mais nous allons les faire et ça ne ressemblera pas à du travail. Je sais que tu ne me crois pas. Mais je vais te donner les outils et les techniques pour tout faire et t'amuser en même temps. Tu pourras même apprendre une chose ou deux à tes parents durant le processus.

Avant la fin de cette année scolaire, tu auras établi des habitudes qui te resteront toute ta vie. Ces habitudes t'aideront à grandir et devenir ce que tu veux être et pas ce que les autres pensent que tu dois être.

Je suis vraiment fière que tu aies choisi ce Journal De Bord et que tu lises ces pages.

Es-tu prêt à commencer ?

FlyLady

## Choses dont tu auras besoin pour commencer

---

- 1) Tu auras besoin d'un classeur à anneaux pour y insérer ces pages.
- 2) Tu auras besoin d'un calendrier pour y noter tes projets scolaires et activités.
- 3) Tu auras besoin d'un minuteur qui t'appartient. Tu adoreras utiliser cet outil.
- 4) Tu auras besoin de protège-feuilles pour y mettre tes routines.
- 5) Tu auras besoin d'un feutre effaçable à sec pour cocher toutes les choses que tu auras accomplies.
- 6) Tu auras besoin de notes autocollantes (Post-It®) pour te rappeler les Pas de Bébé que tu devras réaliser chaque matin, après-midi et soir. Colle-les dans ta salle de bains.
- 7) Tu auras besoin de quelques stickers rigolos pour suivre tes habitudes sur ton calendrier.
- 8) Tu auras aussi besoin d'un stylo et d'un crayon pour remplir ton Journal de Bord.

## Commencer

---

- 1- Trouve une rampe de lancement où tu pourras déposer tes affaires pour le lendemain. Cela te permettra de te rendre à l'école avec tout ce dont tu as besoin. Tu y mettras ton cartable, entièrement rempli de tes livres et devoirs, affaires de gym, manteaux, instrument de musique, chaussures et tout ce dont tu auras besoin. Ce lieu peut être dans ta chambre près de ton lit ou dans le vestibule près de la porte d'entrée de ta maison. Tu devras peut-être demander la permission à tes parents pour utiliser le vestibule.
- 2- Fais une liste de toutes les choses dont tu pourrais avoir besoin sur ta rampe de lancement. Attache-la à ton sac à dos et mets cette liste dans le cadre de ta routine du soir dans ton Journal de Bord.
- 3- Mets un Pos-It® dans ta salle de bains pour te souvenir de rassembler toutes tes affaires pour le lendemain.

Maintenant, travaillons sur notre routine du soir.

As-tu un horaire de coucher ? C'est l'heure où tes parents te veulent au lit, prêt à dormir. Ceci ne pourra être fait qu'après avoir fait le nécessaire pour être prêt pour le lendemain. Certaines personnes aiment prendre leur douche le soir ainsi ils n'ont pas à le faire le lendemain matin. C'est quelque chose que tu dois déterminer par toi-même. Soir ou matin, c'est ton choix. Plus tu feras de choses le soir, moins tu en auras à faire le matin.

## Voici ce que tu as besoin de faire avant de dormir

Commence ceci 30 minutes avant l'heure du coucher

- 1- Prépare tes vêtements pour le lendemain. Ce sera plus facile pour toi d'être habillé dès le matin. Certaines personnes aiment mettre ensemble leurs tenues pour la semaine entière. Cela inclut tout, des chaussettes, sous-vêtements et chaussures. Lorsque tu le fais, tu as plus de temps pour profiter du début de ta journée.
- 2- As-tu des tâches à accomplir pour aider ta famille, prendre soin des animaux, de la maison ? Accomplis-les juste après le dîner.
- 3- Vérifie ton calendrier pour les activités du lendemain. Rassemble tes affaires pour ta rampe de lancement.
- 4- Nettoie ta chambre pendant 5 minutes. Dégage le hotspot (point chaud) de ton bureau et ramasse tes vêtements. Utilise ton minuteur.
- 5- Dépose tout ce dont tu auras besoin le lendemain sur ta rampe de lancement.
- 6- Prends une douche et fais un swish and swipe de ta salle de bains pendant que tu y es. Cela signifie passer un coup de brosse dans les toilettes et essuyer les plans et le lavabo. Ramasse derrière toi, mets tes habits sales dans le panier à linge et étends ta serviette.
- 7- Brosse-toi les dents et utilise du fil dentaire.
- 8- Récompense-toi avec un autocollant pour avoir fait tes routines.
- 9- Mets ton pyjama et va au lit.
- 10- Lis ou écoute de la musique pour t'apaiser avant de t'endormir.
- 11- **Eteins les lumières à une heure décente !!**  
**Dormir, c'est de l'amusement pour le lendemain !**

## Routine du matin

---

- 1- Lève-toi et fais immédiatement ton lit
- 2- Douche-toi (si tu ne l'as pas fait hier soir) et habille-toi jusqu'aux chaussures, cheveux et visage.
- 3- Pendant que tu es dans la salle de bains, ramasse derrière toi.
- 4- Vérifie sur ton calendrier tes activités d'aujourd'hui. Informes-en ta famille au petit-déjeuner.
- 5- Dirige-toi dans la cuisine pour le petit déjeuner. Tu as besoin de manger un bon petit-déjeuner.
- 6- Nettoie après le petit-déjeuner, range tes affaires, lave ta vaisselle et ramasse derrière toi.
- 7- As-tu ta bouteille remplie ? Peux-tu aider en quoi que ce soit pour la préparation du déjeuner ?
- 8- As-tu des tâches matinales à accomplir pour aider ta famille ? Fais-les maintenant.
- 9- Si tu as des activités à l'extérieur de la maison, attrape tes affaires rassemblées sur ta rampe de lancement avant de partir.
- 10-Vérifie ta liste pour t'assurer que tu n'as rien oublié.
- 11-Aide les autres à charger la voiture.

## Routine d'Après-Midi

---

1. Lorsque tu en as fini avec l'école pour la journée, fais un ramassage rapide dans ta chambre, rassemble tes vêtements sales et mets-les dans le panier à linge. Range tout ce qui n'est pas à sa place dans ta chambre.
2. Prends un goûter sain, un peu d'eau et assieds-toi avec ta mère pour voir ce qui doit être fait avant de dîner (propose-lui un peu d'eau également.)
3. Prends ton minuteur. Règle-le sur 15 minutes. Démarre ta brassée de linge si tu en as suffisamment pour une charge.
4. Effectue les tâches que t'a confiées ta mère.
5. A la sonnerie, prends une pause. Règle encore ton minuteur et lorsqu'il sonne, reviens à tes tâches. Procède ainsi jusqu'à ce que tes tâches soient terminées.
6. Vérifie sur ton calendrier les projets sur lesquels tu dois travailler, ou passe un peu de temps à travailler ton éventuel instrument de musique. N'attends pas la dernière minute pour commencer un gros projet. En en faisant un petit peu chaque jour, ce sera plus facile pour toi. Nous appelons cela le mode projet.
7. Y a-t-il des tâches domestiques qui sont sous ta responsabilité ? Utilise ton minuteur pour les accomplir aussi. Elles ne prendront pas beaucoup de temps. Fais-les et tu n'auras plus les gros yeux de tes parents. Sors tes vêtements du sèche-linge. Plie-les ou suspends-les. Range-les.
8. Mets un sourire sur ton visage et fais un câlin à ta mère. Demande-lui si tu peux aider à quelque chose pour le dîner. Tu auras une chance de la voir s'évanouir. C'est toujours drôle de surprendre ses parents.
9. Je suis si fière que tu suives tes routines et que tu fasses ton travail scolaire et tes tâches sans qu'on te le dise.

# Programme Hebdomadaire

---

## Principale activité scolaire du jour

Note-le aussi sur ton calendrier, ainsi tu te rappelleras ce programme. Utilise des autocollants rigolos pour t'aider à voir ton programme.

LUNDI : \_\_\_\_\_

MARDI : \_\_\_\_\_

MERCREDI : \_\_\_\_\_

JEUDI : \_\_\_\_\_

VENDREDI : \_\_\_\_\_

SAMEDI : \_\_\_\_\_

DIMANCHE : \_\_\_\_\_



## Garder ta chambre propre

---

### Pour ne plus avoir ta mère sur le dos

Toute notre vie, on nous a dit de nettoyer notre chambre. Personne ne nous a jamais réellement appris comment le faire. On attend juste de nous de le faire et si nous ne le faisons pas correctement ou convenablement pour nos parents, nous savons ce qui se passe. Ils viennent et ils prennent le contrôle. Je vais t'aider à ce que cela n'arrive plus.

Nous avons tous trop de désordre. Je sais que tu adores tes affaires mais beaucoup d'entre elles sont devenues trop vieilles. Si tu t'en débarrasses par toi-même, ce sera mieux que si ta maman entre dans ta chambre et met tout dans des cartons. C'est le seul moment où je recommande une vente en vide-greniers. Tu vas adorer gagner de l'argent en échange de tes vieilles affaires. Tu pourrais même apprécier désencombrer ta chambre pour avoir de l'argent en échange.

Garder le désordre en dehors de ta chambre va t'aider à la garder propre. Maintenant ne commence pas à sortir toutes tes vieilles affaires. Ça va te rendre dingue de voir ta chambre sens dessus-dessous. Nous avons un jeu amusant pour réaliser ceci. Je l'appelle le 27 Fling Boogie.

Attrape un sac poubelle et jette 27 objets de ta chambre. Il s'agit juste des déchets. Tu sais, ces canettes de soda et emballages que tu as planqués sous ton lit et dans tes tiroirs. Cela prend seulement quelques minutes. Tu n'auras même pas l'impression que tu désencombres ta chambre.

Ensuite, attrape une boîte et rassemble 27 choses à donner ou à vendre à ton propre vide-greniers. Ne sors pas tout de ton armoire. Choisis juste une chose à la fois et mets-la dans la boîte. Fais-le une fois par jour et avant que tu ne t'en rendes compte, ta chambre sera beaucoup plus facile à garder propre et ta maman te laissera tranquille.

Nous divisons aussi nos chambres en zones.

Zone 1 : le lit, les tables de nuit, sous le lit

Zone 2 : ton armoire

Zone 3 : le sol

Zone 4 : ton bureau, ta commode

Zone 5 : ta salle de bains

## Comment nous utilisons les zones

---

Pour ne plus entendre les jérémiades de ta mère

Nous utilisons nos zones pour éviter de devoir nettoyer nos chambres le samedi alors que nous préférierions sortir avec nos amis.

Chaque jour de la semaine, nous faisons une zone pendant 5 à 10 minutes. Règle ton minuteur.

**Le lundi, c'est la zone 1.** Ton lit. Libère tes tables de nuit et débarrasse-toi des déchets.

**Le mardi, c'est la zone 2.** Ton armoire. Suspends tes vêtements ; assure-toi que tes vêtements sales sont dans le panier à linge. Lave tes vêtements et range-les.

**Le mercredi, c'est la zone 3.** Ton sol. Ramasse tous les vêtements et déchets sur le sol, va chercher l'aspirateur et aspire sans qu'on te le dise. Tu as juste à passer au milieu. Je n'attends pas de toi que tu aspiras comme le fait ta maman perfectionniste. C'est ta chambre et elle n'a pas à être parfaite. Cela doit juste être fait une fois par semaine. Règle ton minuteur sur 10 minutes et tu pourras arrêter quand il sonnera.

**Le jeudi, c'est la zone 4.** Ton bureau. Jette les déchets et papiers sur ton bureau. Débarrasse-toi des canettes de soda et bouteilles, rapporte toute la vaisselle à la cuisine et mets-la dans le lave-vaisselle. Débarrasse ton bureau pour pouvoir travailler. C'est l'un de nos hotspots qui collecte le plus de désordre. Avec un bureau désencombré, tu pourras mieux te concentrer sur tes devoirs.

**Le vendredi, c'est la zone 5.** Ta salle de bains. Une fois par semaine, nettoie la douche pendant que tu es dessous. Ensuite, balaye le sol puis lave-le avec une serpillère humide ou une serviette mouillée. Jette-la ensuite dans la buanderie.

Ceci gardera ta chambre suffisamment propre pour l'inspection de n'importe qui. Tu ne devrais plus jamais être ennuyé par maman si tu fais tes zones tous les jours pendant 5 à 10 minutes. Avant que tu ne t'en rendes compte, ta chambre sera tout le temps propre et tu ne t'apercevras même pas que tu la nettoies.

Je suis si fière que tu essaies ceci. Tes samedis et dimanches seront désormais tes journées libres.

## Routine du soir

---

Adapte-la pour qu'elle te corresponde

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

**Faire cette routine t'aidera le matin.**

**Je suis si fière de toi.**

## Routine du matin

---

Adapte-la pour qu'elle te corresponde

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_

**Cette routine te permettra de passer la porte sans un tas de cris et sans rien oublier.**

**Je suis si fière que tu essaies.**

## Routine de l'après-midi

---

Adapte-la pour qu'elle te corresponde

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

**Utilise ton minuteur pour faire tes devoirs. Ainsi, tu peux jouer et accomplir ce qui doit être fait.**

**Je suis si fière de toi et tu vas devenir si fier de toi-même.**