

Journal De Bord de l'Étudiant en cité universitaire



Prendre le Contrôle de ton Dortoir

Ce petit Journal De Bord est notre secret. Maintenant que tu es seul, tu n'as plus tes parents pour faire les choses à ta place. En grandissant, ta chambre était probablement un problème pour tes parents. Ils ne sont pas là pour te harceler jour après jour. Avec ces pages, je vais t'aider à faire avancer les choses sans avoir besoin que ta mère te le dise. Tu mérites d'avoir une chambre qui t'aide à réussir dans tes efforts universitaires.

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.

Tes parents ne sont pas derrière toi pour te rabâcher de faire tes devoirs, nettoyer ta chambre. Tu te souviens de ce que ça fait d'avoir toujours les parents sur le dos pour qu'on fasse les choses. 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.

Avant la fin de cette année scolaire, tu auras établi des habitudes qui te resteront longtemps après ton diplôme. Ces habitudes t'aideront à grandir et devenir ce que tu veux être et pas ce que les autres pensent que tu devrais 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 ou un simple album photos pour y mettre tes routines.
- 2) Tu auras besoin d'un calendrier pour y noter ton emploi du temps, tes projets et activités. C'est un rappel visuel devant les yeux. Utilise un code couleurs.
- 3) Tu auras besoin d'un minuteur. Tu adoreras utiliser cet outil.
- 4) Tu auras besoin de protège-feuilles pour y garder tes routines. Je mets les miennes dans un album photos 10x15cm. Ça peut-être une simple de page de routines dans une pochette transparente fixée sur ton tableau d'affichage.
- 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, ordinateur et tout ce dont tu auras besoin. Ce lieu peut être dans ta chambre de la porte, sur une chaise près de ton lit, ou dans une boîte près de ton bureau.
- 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.
- 4- As-tu un réveil à régler ? place-le de l'autre côté de ta chambre pour t'obliger à te lever pour l'éteindre. La moitié de la bataille pour se lever est de poser ses pieds sur le sol.
- 5- Connais-tu le temps nécessaire pour te rendre à ton premier cours ? Détermine-le pour savoir à quelle heure quitter le dortoir le matin. Ajoute quelques minutes en plus pour ne pas avoir à te presser. Détermine ainsi pour chaque cours.

Maintenant, travaillons sur notre routine du soir.

As-tu un horaire de coucher ? Tu n'as plus tes parents pour t'envoyer au lit. Tu es adulte. Tu sais quelle quantité de sommeil ton corps a besoin. Il ne tient qu'à toi d'avoir la quantité nécessaire de repos pour être efficace et en alerte pendant les cours. Pour que cela arrive, tu dois 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- Vérifie ton calendrier pour les activités du lendemain. As-tu besoin de prendre des choses que tu n'emportes habituellement pas en cours ?
- 3- Nettoie ta chambre pendant 5 minutes. Dégage le hotspot (point chaud) de ton bureau et ramasse tes vêtements. Utilise ton minuteur.
- 4- Dépose tout ce dont tu auras besoin le lendemain sur ta rampe de lancement.
- 5- 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.
- 6- Brosse-toi les dents et utilise du fil dentaire.
- 7- Récompense-toi avec un autocollant pour avoir fait tes routines. Peu importe l'âge que tu as, tu aimes encore les autocollants.
- 8- Mets tes vêtements de nuit et va au lit.
- 9- Lis ou écoute de la musique pour t'apaiser avant de t'endormir.
- 10- **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.
- 5- Assure-toi de prendre un petit déjeuner. Tu as besoin de manger un bon petit-déjeuner protéiné pour ne pas t'épuiser.
- 6- Nettoie après le petit-déjeuner, range tes affaires, lave ta vaisselle et ramasse derrière toi.
- 7- As-tu un encas, un déjeuner, de l'argent ou ta carte de cantine ? Ta bouteille d'eau est-elle bien remplie ? As-tu ton téléphone et autres appareils électroniques ?
- 8- A quoi ressemble ta chambre ? Range trois choses dans ta chambre pour qu'elle ait l'air plus nette. Fais-le maintenant, ça ne prendra que 30 secondes.
- 9- Attrape tes affaires rassemblées sur ta rampe de lancement avant de quitter le dortoir.
- 10-Vérifie ta liste de sac à dos pour t'assurer que tu n'as rien oublié.
- 11-Va en cours en ayant plein de temps devant toi. Ne te presse pas !

Routine d'Après-Midi

1. Lorsque tu rentres au dortoir après les cours, mets tes affaires de gym dans le panier à linge ou lave-les directement à la main pour qu'ils soient prêts pour le prochain cours ou entraînement.
2. Prends un goûter sain, un peu d'eau et assieds-toi pour faire tes devoirs.
3. Prends ton minuteur. Règle-le sur 15 minutes.
4. Travaille sur tes devoirs pendant ces 15 minutes. Reste bien concentré pendant tout ce temps ensuite tu pourras prendre une pause de 15 minutes pour jouer à un jeu ou écouter de la musique. Tu es mieux concentré sur ton travail et le termine plus vite si tu n'es pas distrait par trop de choses à la fois. Mets des oules Quies pour supprimer les distractions. Même la musique peut être une distraction. La Focalisation te rend Fantastique.
5. A la sonnerie, prends une pause. Règle encore ton minuteur et lorsqu'il sonne, reviens à tes devoirs. Procède ainsi jusqu'à ce que tu aies terminé tes devoirs.
6. Vérifie sur ton calendrier les projets sur lesquels tu dois travailler. N'attends pas la dernière minute pour le commencer. 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 qui sont sous ta responsabilité ? Utilise ton minuteur pour les accomplir aussi. Elles ne prendront pas beaucoup de temps. Fais-les et tu ne ressentiras plus la culpabilité de les avoir oubliées. C'est le bon moment pour faire ton nettoyage de zone. 5 minutes seulement.
8. Mets un sourire sur ton visage et regarde-toi dans le miroir. Tu es une personne très responsable. Dis-toi à quel point tu es fier de toi et Rêve en Grand ! C'est ta vie !
9. Je suis si fière que tu suives tes routines et que tu fasses ton travail scolaire et tes responsabilités de toi-même. Tu as toujours su que tu pouvais le faire !

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

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. Cela n'arrivera plus. Tu es un adulte avec des responsabilités d'adulte. Tu mérites d'avoir une chambre qui prenne soin de toi. Tu mérites aussi d'avoir une chambre où tes amis peuvent venir.

Lorsque nous emménageons dans le dortoir, nous emportons seulement nos affaires préférées et le strict nécessaire. On laisse la majeure partie de notre encombrement dans notre ancienne chambre. Lorsque tu reviens à la maison pendant les vacances d'été, tu peux commencer à désencombrer ta chambre. Pour le moment, je veux que tu te focalises sur jeter les poubelles et ramasser derrière toi.

Avoir moins d'encombrement nous permet de garder nos chambres propres et rangées facilement. Nous adorons tous l'organisation. Cela nous rend heureux de retrouver les choses dont on a besoin quand on les cherche. Fouiller nous fait perdre tellement de temps. A l'université, il y a beaucoup de choses à faire pour s'amuser. Ne gâche pas ton temps à chercher tes affaires qui n'ont pas de place attitrée. Définis une place pour chaque chose.

Une des choses les plus importantes à avoir dans ta chambre est une poubelle. Cela t'offre un endroit pour mettre tes déchets. Utilise une penderie suspendue pour tes vêtements et mets des bacs de rangement sous ton lit en guise de tiroirs. Tu peux même surélever ton lit avec des cales de lit pour te donner un peu plus d'espace de rangement. Tu devas peut-être étiqueter les façades des bacs pour retrouver facilement tes affaires. Empiler des casiers à lait dans ton placard peut également te permettre de ranger tes affaires. Détermine une place pour tes vêtements sales et un jour pour faire la lessive. Tu ne veux pas faire ta lessive en même temps que tout le monde. Alors, choisis un jour précis et respecte-le.

Ta chambre sera toujours belle si tout ce que tu fais est de faire ton lit. Tu peux facilement le faire en mettant les couvertures pendant que tu es encore dedans. Ensuite, retape les oreillers.

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, les tiroirs de ta commode ou ta coiffeuse.

Zone 5 : ta salle de bains

Comment nous utilisons les zones

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. Dégage tes tables de nuit et débarrasse-toi des déchets. Vide ta poubelle et tes recyclés.

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, balai ou passe l'aspirateur si tu en as un à disposition. Tu as juste à passer au milieu. Je n'attends pas de toi que tu aspiras comme le fait ta mère 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 5 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, et lave ta 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. Cela t'aidera à les faire plus rapidement.

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. Envoie-la ensuite dans la buanderie. Ne mets pas d'affaires mouillées dans le panier à linge. Ils vont commencer à puer. Laisse-le d'abord sécher. Si tu as la chance d'avoir une salle de bains dans ta chambre, pratique le Swish and Swipe chaque jour. Vous aurez besoin d'une brosse à cuvette (Rubba Swisha), d'un récipient pour la mettre, d'un shampooing que vous n'aimez pas pour le récipient (solution à 50/50 avec de l'eau), d'un chiffon violet et d'une bouteille de nettoyant pour vitres.

Ceci gardera ta chambre suffisamment propre pour l'inspection de n'importe qui. 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. C'est ta pièce.

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.**