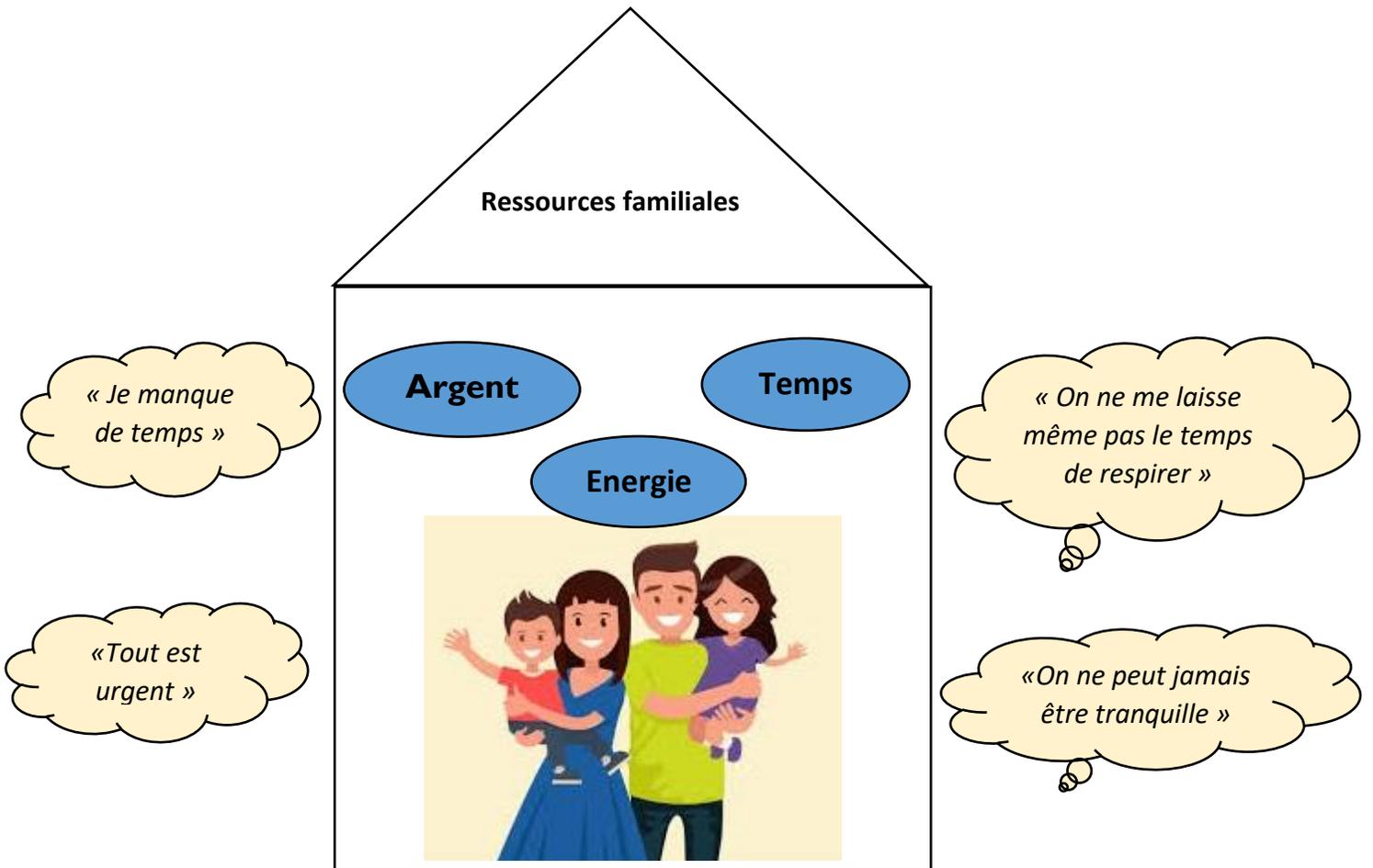




Ministère de l'égalité du genre et du bien-être de la famille

GESTION DE NOS RESSOURCES FAMILIALES



Pourquoi est-il important de gérer son

Temps] Pour vivre en harmonie et sans stress,

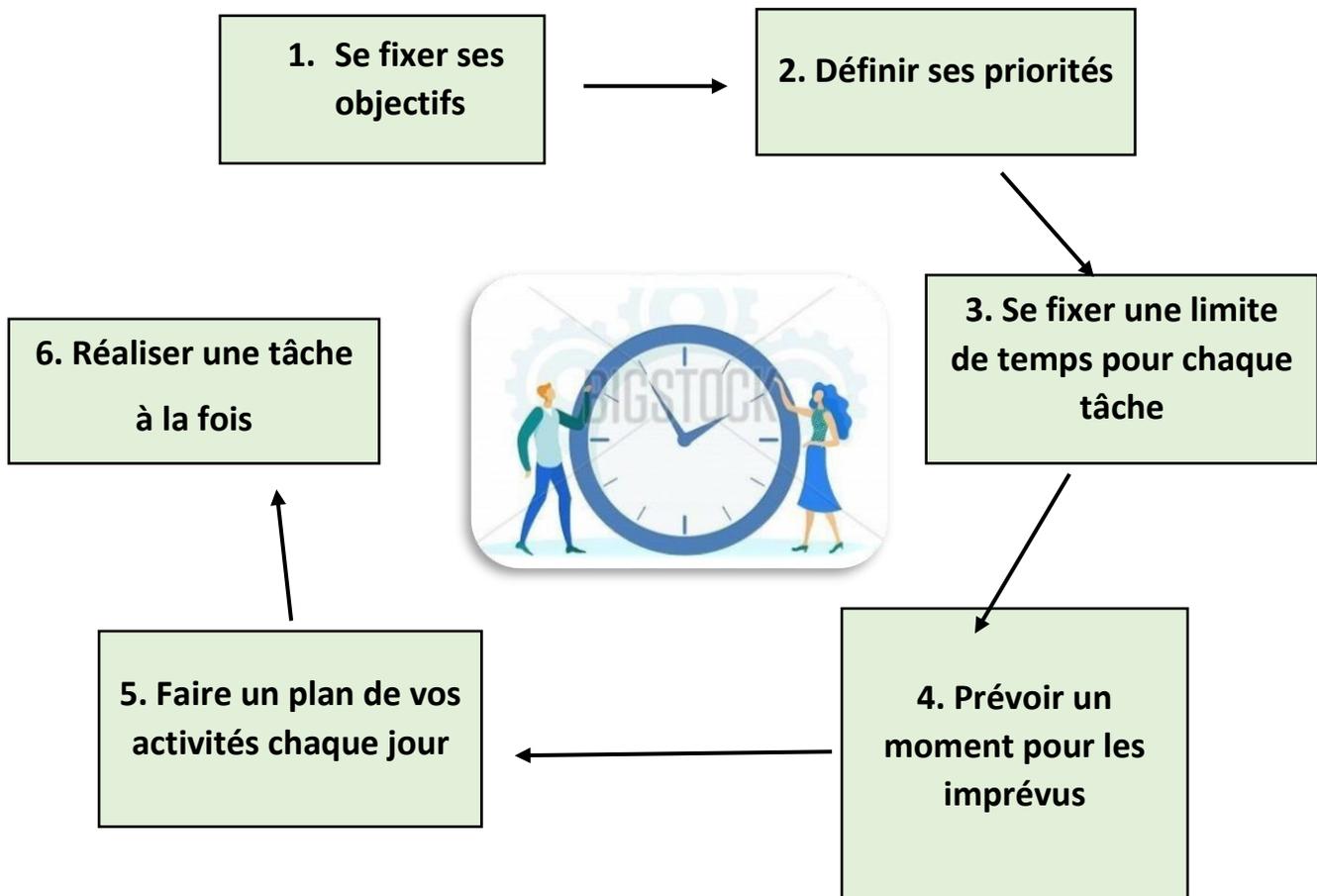
Energie et] Eviter la fatigue

Argent ?] Eviter le gaspillage,

GERER SON TEMPS

- ❖ Une personne qui gère bien son temps, est capable d'optimiser ses journées en fonction de ses priorités et de ses objectifs.
- ❖ Elle sait quelles tâches elle doit accomplir et quelles sont celles qu'elle doit éliminer et déléguer.

Comment bien s'organiser



Quelques astuces pour bien gérer son énergie et son temps

1. Avant d'aller cuisiner, il faut faire une liste de tous les ingrédients qu'on aura besoin du :

- réfrigérateur (légumes frais, pâte d'ail et gingembre, etc)
- Congélateur (poulet, petit pois, maïs, etc)
- Placard (sauce de soja, riz, sel, poivre, etc)
- Jardin potager (herbes fines, carottes, etc)

Cela vous permet de **ne pas faire** plusieurs va-et-vient dans le même lieu et donc vous fait économiser du temps et bien sûr moins de fatigue.

2. Dans votre cuisine, gardez vos ustensiles les plus utilisés dans un placard/ tiroir à la portée de la main. Ceux utilisés moins souvent doivent être rangés au second plan afin de vous faciliter la tâche.

3. Lorsque vous faites le ménage dans une pièce de la maison, commencez par dépoussiérer le haut pour descendre vers le bas, plafond, dessus d'armoire, armoire, fenêtres, tables, lit, etc et en dernier le sol.

4. Pour les mamans qui travaillent, planifiez en avance et faites votre shopping durant le weekend.

Préparez-vous la veille pour éviter les matins trop chargés.

- Faites une partie de la préparation pour les déjeuners.
- Planifiez et disposez les vêtements.
- Préparez le sac des enfants.

5. Partagez les travaux ménagers au sein du couple (s'occuper des enfants et personnes âgées, faire la lessive, préparer les repas, etc)

- Donnez aux enfants des petites tâches à faire à la maison.

COMMENT BIEN GERER SON ARGENT

Pourquoi est-il important de faire un budget?

- Pour maîtriser ses dépenses et son épargne. Faire un budget aide à optimiser son capital pour faire des économies, investir, concrétiser ses projets, etc.
- Pour s'offrir des petits plaisirs sans se culpabiliser.
- Pour éviter le surendettement.

Pour préparer un budget :

1

Faites un bilan de l'ensemble de vos revenus (salaire, revenu d'un loyer, allocation, pension) et de vos dépenses.

2

Catégorisez vos dépenses en ordre de priorité

(1) Dépenses fixes- assurance, loyer, eau, internet, électricité, etc

(2) Dépenses variables- carburant, alimentation, loisirs, frais scolaire etc

(3) Dépenses exceptionnelles- une réparation, frais médicaux.

3

Etablissez un budget familiale.

Déterminez un montant à allouer à chaque dépense en prenant en considération les besoins de tous les membres de la famille.

Mettez de côté une somme d'argent que vous voulez économiser.

4

Dépensez intelligemment et respectez le budget.

Vos dépenses ne doivent pas dépasser vos revenus.