Valérie Lavallé
alias Allo Maman Dodo
Illustration de **Mathou**

Devenir une happy family

en 365 trucs & astuces

Allo Maman Dodo
LA PAGE FB AUX 50 000 FANS

LEDUC.S EDITIONS

Vivre le joyeux quotidien d'une happy family

Depuis que vous êtes parent, votre vie s'est totalement transformée ! Et, il faut l'avouer, une famille à gérer, c'est parfois compliqué...

Comment parvenir à tout concilier quand certaines situations semblent perdues d'avance ? **Soyez confiant !** Il suffit parfois de plusieurs astuces mises bout à bout pour gagner de précieuses minutes, mettre fin à des querelles et, surtout, se faciliter la vie au maximum !

Grâce aux astuces de Valérie Lavallé :

- Vos enfants rangeront leur chambre en un claquement de doigts.
- Ils mangeront des légumes sans grimace.
- Ils feront leur toilette avec plaisir.
- Vous chasserez les cauchemars et les monstres nocturnes.
- Vous soignerez les petits bobos du quotidien.
- Et vous ne serez plus jamais en retard le matin !

365 coups de pouce pour vous organiser, être plus réactif, moins ronchon, plus calme, bref, pour partager de bons moments en famille !

Maman 4G, ultra-connectée (mais aussi ultra-fatiguée) vivant à Bisseuil (dans la Marne), **Valérie Lavallé** raconte son quotidien avec un soupçon de second degré et une bonne dose de déculpabilisation sur son blog Allo Maman Dodo (**allomamandodo.com**).

ISBN : 979-10-285-0480-9

9 791028 504809

16 euros

Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

design : Laurence Maillet
Illustrations : Mathou / Valérie Lavallé (ampoule)
RAYON : PARENTALITÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
http://leduc.force.com/lecteur

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.

Maquette : Émilie Guillemin
Illustrations : Valérie Lavallé

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0480-9

Valérie Lavallé

Devenir une Happy Family en 365 trucs & astuces

LEDUC.S EDITIONS

Sommaire

Avant-propos **7**

Introduction **11**

Astuces emploi du temps 17

Astuces d'organisation 25

Astuces ménage 45

Le matin 53

À l'école 67

Le soir 71

La salle de bains 85

La cuisine 99

Astuces anti-bobos 123

Apprendre & s'amuser 139

Vacances & loisirs 157

Astuces bonheur 173

Bonus ! 213

Remerciements **217**

Table des matières **221**

AVANT-PROPOS

Devenir parent est certainement la chose qui a eu l'impact le plus considérable sur votre quotidien. Votre vie entière s'est métamorphosée en un rien de temps et il faut bien l'avouer : une famille à gérer, c'est parfois difficile.

On se pose toujours des questions, on se demande **comment réussir à tout concilier** dans sa vie de parents.

Certaines semaines nous paraissent interminables, certaines situations perdues d'avance.

Et pourtant, il suffit parfois de **plusieurs petites astuces** mises bout à bout pour gagner quelques minutes dans notre quotidien, pour mettre fin à d'éventuelles querelles et, surtout, pour se faciliter la vie au maximum !

Les petites ruses faciles à mettre en œuvre pour **améliorer le quotidien** de tout le monde, venir à bout de situations difficiles et avoir plus de temps pour apprécier la vie de famille plutôt que de se prendre la tête, ont toujours existé…

Ce sont ces **tuyaux** que l'on se donne entre copines, que l'on se transmet de mère en fille et de père en fils… Des conseils tout

simples, des petites habitudes que l'on a prises et qui nous ont changé la vie.

Pourquoi ne pas toutes les regrouper au même endroit ?

Dans ce livre, je vais vous donner 365 astuces qui vous aideront à être des parents plus zen, plus organisés, et surtout plus heureux ! Des trucs de grand-mère aux conseils pratiques, en passant par des idées originales pour améliorer le quotidien, je vais vous indiquer toutes ces choses qui facilitent la vie des parents.

Lisez ce livre et vous saurez comment faire ranger leur chambre à vos enfants en un claquement de doigts, soigner les petits bobos du quotidien, ne plus être en retard le matin, mais aussi faire du bain un moment de joie !

Je ne suis pas une professionnelle de la petite enfance, je ne suis pas psychologue, je ne juge pas les personnes qui n'ont pas la même façon que moi d'éduquer leurs enfants… Je suis tout simplement une maman qui souhaite, à travers cet ouvrage, faire en sorte que vous vous sentiez mieux dans votre vie quotidienne !

Je ne suis pas non plus une maman parfaite, mais depuis plus de quatre ans, mon blog permet aux parents de déculpabiliser, et j'adore quand mes lecteurs m'envoient des photos des astuces que je distille au fil de mes articles, ou simplement quand ils me disent « merci » !

Et j'ai décidé d'écrire ce livre pour apporter ma petite pierre à l'édifice de votre famille heureuse.

Parce que l'on ne cherche pas à être les meilleurs parents du monde, parce que l'on a juste envie de faire au mieux, avec, toujours, une envie de bonheur et de bons moments en famille !

Après tout, n'est-ce pas ça, le plus important dans la vie ?

Ce recueil d'astuces a été écrit avec beaucoup d'amour et une vraie volonté de vous aider. N'hésitez pas à corner les pages, à

crayonner, surligner, écrire des mémos, coller des Post-it et, surtout, à tester ce que je vous propose au fil de votre lecture.

Bouddha a dit : « Si les membres de la famille s'aiment tendrement, la maison sera un beau jardin fleuri. » Alors j'espère que mes conseils seront le terreau qui enrichira et fera fleurir votre propre bouquet de bonheur…

Et si le cœur vous en dit, vous pouvez prendre en photo l'astuce que vous mettez en pratique en utilisant le hashtag **#astucedeparents** sur Instagram !

Valérie, *alias* Allo Maman Dodo

INTRODUCTION

Sachez que j'adore les introductions dans les livres. Alors comme c'est mon livre, je me suis dit que j'allais un peu vous parler de moi. Enfin, pas de moi personnellement, parce que je pense que vous vous moquez que je sois passionnée par l'histoire des sirènes, que j'aime les jeux de mots bidon, que j'adore mettre le doigt dans la bouche de quelqu'un qui bâille – essayez, c'est drôle, surtout avec un chat –, que j'adore le mot « babine », surtout si on le répète plein de fois de suite, que souvent je chante en parlant, que j'utilise systématiquement deux pailles pour boire et que j'aie des TOC de symétrie et d'alignement qui me font passer pour une folle au restaurant…

Avez-vous essayé de répéter le mot « babine » plusieurs fois de suite ? Si c'est le cas, vous deviez avoir l'air un peu idiot !…

Non, je ne vous dirai rien de trop personnel. Ce que je souhaite vous dire en revanche, c'est que…

… les centaines d'astuces présentes dans ce livre, j'ai passé des mois à les chercher, à les sélectionner, à les noter, à les tester, à les trier.

… j'ai vraiment envie que ce livre vous soit utile et que vous m'envoyiez des dizaines de milliers (de millions) de petits mots me disant qu'il vous a aidé ou donné des idées pour être un parent moins stressé.

… j'aime imaginer que vous offrirez ce livre à une jeune maman ou un jeune papa, qui se dira : « Des astuces ? Mais je n'ai besoin de rien, moi, je vais gérer » en abandonnant le livre dans la bibliothèque, entre un Tchoupi et un Legardinier… Et qu'un jour, il ou elle ouvrira ce petit livre pour « voir ce que d'autres parents peuvent apporter comme aide » et se dira : « Tiens, j'essaierai bien ça », ou : « Ah, ça, c'est pas mal », ou encore : « Mais pourquoi je n'y ai pas pensé avant ?! »

Mais, surtout, je voulais mettre en évidence un fait : **notre famille n'est pas la famille modèle !**

Les cordonniers sont les plus mal chaussés… Tout le monde le sait. Alors oui, j'écris un livre sur le bonheur et l'apaisement familial, alors que parfois, c'est le chaos total à la maison. Je crie, je râle, je mets au coin, je regrette, je pleure, on ne m'écoute pas, je me noie dans un verre de champagne (oui, quand même, je reste classe).

Bref… Je suis heureuse en famille, mais pas 24 heures/24 ! Moi aussi, j'ai parfois envie de prendre mes cliques et mes claques et de partir à l'autre bout du monde, retrouver mon innocence, ma sérénité, mon dynamisme, ma motivation et la silhouette que j'avais avant ! (RIP Taille 36.)

En attendant, vu que ce n'est pas possible, je me contenterai de continuer à écrire au nom de toutes les femmes qui se sentent à la fois épanouies et débordées par leur vie de maman ! (Et de tous les papas qui ont aussi besoin d'astuces pour embellir leur quotidien.)

Allez, c'est parti, on se serre les coudes et on prend de la graine !

Et avant d'entrer dans le vif du sujet, voici en avant-première deux astuces qui font du bien…

Brisons le tabou !

La toute première est certes peu avouable… mais véritable…

C'est donc là que j'enfile mon costume de mère indigne, ou plutôt de mère normale-qui-fait-de-son-mieux ! (Veuillez dire à votre bienséance et à votre esprit fermé de se boucher les oreilles, enfin, de fermer les yeux !)

Roulement de tambour…

Astuce n° 1 : le chantage

Oui, vous avez bien lu. Il est de mon devoir de vous parler de TOUTES les astuces qui fonctionnent avec un enfant, alors je suis obligée de parler du chantage.

Bon, voilà. C'est dit.

Il en reste 364 beaucoup plus bienveillantes, sympas et dignes.

(C'est à ce moment-là que les psys qui lisent mon livre bondissent !)

Bien sûr, ce n'est que mon avis perso ! Mais avouez que, comme moi et comme tous les parents (oui, tous), vous l'utilisez. Non ?

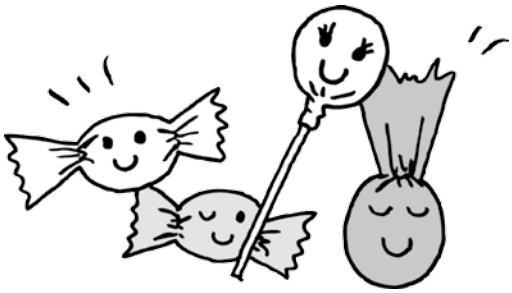
Exemples de chantages qui fonctionnent (bouhhh, c'est pas bien !)

- Le chantage aux privilèges. Regarder la télé ce soir, jouer à la tablette… Tous ces petits avantages se méritent. Pour avoir le droit de regarder son DVD préféré, il faut avoir accompli sa petite mission.
- Le chantage aux activités. Des loisirs en famille, un anniversaire chez un copain, ils ont intérêt à être sages s'ils veulent y aller. Oui, parfois, le « donnant-donnant » fonctionne bien !

Et celui qui fonctionne le mieux :

- Le chantage au bonbon. Le plus facile. Un bonbon en échange d'un service. On préférerait que l'enfant agisse sans contrepartie

gratifiante, mais parfois, on ne peut pas faire autrement, on n'a ni la force, ni le courage, ni le temps. Bref, ne culpabilisons pas, ça arrive de temps en temps.



Voilà, c'était mon conseil inavouable de maman imparfaite. Repartons à présent sur une base plus sérieuse (ou pas).

Astuce n° 2 : acceptez le fait de ne pas toujours tout maîtriser

Celle-ci est aussi une astuce de base. Une idée à toujours avoir en tête et à ne jamais oublier en cas de coup dur !

En tant que parents, on se met une pression énorme. L'entourage, la société et notre inconscient nous imposent un comportement parfait, une réussite dans les domaines professionnel ET personnel. Une maison nickel, des enfants qui écoutent, le ménage à jour, un frigo toujours rempli et rangé, un intérieur où rien ne dépasse, un total contrôle sur notre quotidien et un petit déjeuner Ricoré. Autant vous dire que je n'ai rien de tout cela.

Mais j'assume. Parce que je ne suis pas une magicienne.

Comme l'a dit une célèbre penseuse : « Zen, soyons zen, du sang-froid dans les veines, soyons zen »… (Merci Zazie.)

Je suis une wonder-woman, bien sûr, mais même une superhéroïne n'a pas le pouvoir de tout contrôler !

Pour être heureux en famille, il faut absolument savoir se détacher des choses matérielles, du regard des autres et de la pression sociale ! On revoit ses besoins, on pense à l'essentiel, on arrête de mettre la barre aussi haut que l'état de fatigue. On ignore les réflexions blessantes, les regards en coin, de toute façon, on ne peut pas contenter tout le monde. Passez au-dessus de ce que pensent les autres, vous verrez, ça fait du bien !

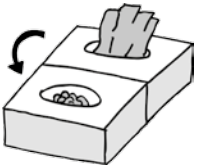
Prendre du recul, inspirer profondément un bon coup et expirer en soufflant tout l'air qu'on a dans les poumons, ça détend.

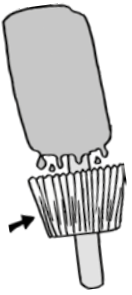
Depuis que j'ai relâché la pression, j'arrive à être de moins en moins débordée. Parce que je me concentre sur autre chose que sur l'image que je renvoie ou sur la pile de linge à repasser en attente. Je me suis davantage tournée vers mes enfants et j'ai mis en place des astuces simples à appliquer et très efficaces.

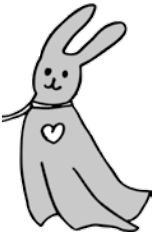
Vous connaissez maintenant mes deux premières astuces. Il en reste plus de 363.

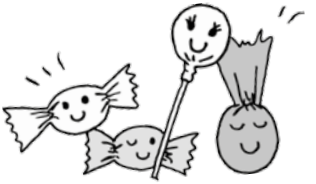
Vous êtes prêt ?!

ASTUCES EMPLOI DU TEMPS









Avec un enfant, la vie passe à toute vitesse. Les années, les semaines et même les jours défilent plus vite qu'on ne le pense.

Vous ouvrez les yeux, ce petit bébé joufflu vous sourit. Vous clignez des yeux, il a déjà 4 ans. Vous détournez le regard une seconde et il rentre au collège… **Non, mais… Vous ne pouvez pas grandir moins vite ?!**

Et pourtant, les journées sont trop courtes (comme nos nuits !).

Pour réussir à caser toutes les activités, sorties, devoirs, ménage et moments de détente au quotidien, la seule solution à laquelle on pense, c'est le clonage ! Ça serait tellement génial d'avoir plusieurs « moi », ça nous permettrait de bouquiner pendant qu'un autre moi passerait l'aspirateur !

En attendant l'arrivée des robots domestiques ou des lave-vaisselle « autolavant » et « automise-dans-le-placard », il suffit de connaître quelques petits trucs qui facilitent vraiment la vie.

Parions que si vous en essayez certains, vous ne pourrez plus vous en passer !

On n'est pas des parents parfaits !

Ce qui nous arrive à tous : oublier des choses essentielles pour ses enfants. Le cours de gym, le sac de piscine, le goûter…

J'ai oublié le pique-nique de ma petite jeudi dernier… Ça peut arriver à tout le monde, non ? Après tout, on n'est que des êtres humains.

D'accord, si j'avais mieux noté qu'il y avait un pique-nique jeudi, j'aurais pu le lui préparer et éviter l'aller-retour boulot/maison/école à midi pour lui apporter un sandwich triangle acheté à la va-vite au supermarché du coin.

J'avoue que je me serais bien passée du regard des 27 enfants et de la maîtresse au moment où, toute honteuse, je suis entrée dans la classe, le sac plastique à la main…

Sans vouloir être une psychopathe de l'organisation, si vous ne voulez pas être envahis de tâches et en oublier la moitié, vous devez agencer correctement votre quotidien. Même moi, un peu allergique aux horaires, j'ai dû, une fois maman, me cadrer au niveau de l'emploi du temps.

Qui n'a jamais dit : « Je n'ai pas le temps » ou « Je ferai ça plus tard » ? Pourtant, remettre les choses au lendemain n'est pas forcément l'idée du siècle.

Alors, pour ne pas finir totalement stressé, à bout, prêt à éclater en sanglots (ou vous barrer au bout du monde, aller boire un coup tout seul au bord de l'eau, faire la fête avec des copines ou carrément changer d'identité, partir élever des moutons en Nouvelle-Zélande, vendre des glaces sur une plage en Californie…), voici des astuces pratiques du quotidien qui devraient vous aider !

Astuce n° 3 : peignez (du verbe « peindre », et pas « peigner » !) un espace de la maison avec de la peinture « tableau noir »

Un dos de porte, une planche en bois, une partie du mur de l'entrée, l'intérieur d'un placard… Très utile pour noter les choses importantes, les rendez-vous, les trucs à ne pas oublier… Chez moi, c'est dans la cuisine, et j'y ai aussi noté mes recettes préférées (crêpes, pancakes, mugcakes, pratiques en cas d'envie soudaine !).

Astuce n° 4 : créez une horloge des étapes du soir

Sur une horloge, compartimentez ! C'est un petit bricolage simple à faire et qui aidera vos enfants à se repérer dans la routine du soir.

Achetez une horloge toute simple (on en trouve dans les magasins de déco à partir de 2 euros) et tracez des lignes aux heures fatidiques (goûter, devoirs, bain, jeu, repas, dents, dodo). Coloriez chaque triangle et collez des icônes ou inscrivez le nom des étapes, avec code couleur bien sûr. L'enfant repérera la position des aiguilles et saura s'il est l'heure de jouer, de travailler, de se laver ou de dormir !

Astuce n° 5 : faites un planning des repas

Ou au moins notez des idées de repas. Chaque fin de semaine, demandez à vos enfants ce qu'ils aimeraient manger et inscrivez les recettes qui seront faites dans un petit cahier. Vous aurez un aperçu des ingrédients à acheter.

Astuce n° 6 : notez !

L'outil indispensable du parent organisé est l'agenda ! En carnet ou mural, vous ne pouvez pas vous passer d'un semainier. Notez-y tout, même ce qui ne vous semble pas important (une course spéciale à faire, une personne à appeler…), car si sur le coup, vous pensez que vous vous en souviendrez, dans trois jours, avec la fatigue de la semaine, vous risquez d'oublier.

Astuce n° 7 : créez des routines repas

Pour ne pas réfléchir tous les soirs, vous pouvez instaurer des routines repas avec vos plats préférés, en fonction des activités des uns et des autres. Le mardi, la grande est à son cours de piano, donc on rentre plus tard à la maison ? Alors, tous les mardis, on mange des œufs ! Omelettes, œufs à la coque, au plat, c'est un repas simple, et plus besoin de se prendre la tête. De la même manière, tous les jeudis, on peut manger des cordons-bleus et des pâtes ou les fameuses saucisses-purée. Ils adorent, c'est rapide et c'est bon ! Les autres soirs de la semaine, bien évidemment, on varie. Mais avoir des repas « fixes » évite de stresser quant à l'heure du repas et au contenu des assiettes. Ainsi, deux soirs dans la semaine, on ne réfléchit pas. Et ça fait du bien !

Astuce n° 8 : faites les courses sur Internet avec vos enfants

Montrez-leur les produits, ou expliquez-leur ce que l'on peut faire avec tel ou tel ingrédient, cela vous donnera à tous des envies de cuisiner !

Astuce n° 9 : notez tous vos mots de passe au même endroit pour ne plus avoir à les chercher

Banque, CAF, assurance, mutuelle, etc. Sur un petit papier (que vous rangerez en lieu sûr !) ou dans votre téléphone, mais attention, écrivez en code et notez vos mots de passe à l'envers, au cas où ils tomberaient entre de mauvaises mains !

Astuce n° 10 : adaptez votre rythme

Et, surtout, sachez respecter le rythme des enfants. Ils sont tellement ambivalents. Ils peuvent être speeds, vifs, surexcités, mais en même temps lents, nonchalants, pas motivés…

Certes, ils mettent 35 minutes à enfiler leurs chaussures le matin, mais ils réussissent en un clin d'œil à transformer le salon en salle de jeu ou à déverrouiller le téléphone pour envoyer des SMS d'émoticônes à tout votre répertoire ! C'est du vécu. Il faut l'accepter. Bon, c'est pareil pour moi : je me prépare nettement plus vite quand il s'agit de rejoindre mes copines pour aller boire un coup que lorsque je dois aller déjeuner le dimanche chez mes beaux-parents. (Coucou, belle-maman !)

Astuce n° 11 : misez sur les applis

Il en existe dans tous les domaines : plannings partagés parmi les membres de la famille, liste de course interactive, entraide entre parents, enregistrement de toutes ses cartes de fidélité, etc. C'est pratique !

Astuce n° 12 : ne remettez pas tout au lendemain

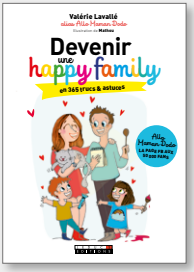
Trop de linge en retard, trop de paperasse à ranger, de vaisselle à faire… L'organisation est votre alliée ! Faites un planning, répartissez les tâches, motivez-vous pour faire 15 minutes de rangement par jour, au lieu de vous coltiner 3 heures d'un coup le week-end ! Une fois que c'est fait, c'est fait !

(Ou alors, on continue comme avant, parce que le ménage, ce n'est pas le plus important dans la vie, et qu'en fin d'après-midi, on a juste envie de jouer à Chop' Lapin avec ses gosses plutôt que d'aller plier des fringues… Tout ça, on le fera demain, OK ?!)

L'astuce de Nathalie, maman de Kyllian et Esteban

« *J'utilise un tableau et une frise du temps. Cela permet aux enfants de se repérer dans le temps. Tous les matins, la date change et on avance le jour. Ils comprennent mieux quel jour on est, quel mois, quelle saison, et dans combien de temps telle ou telle chose arrive. On note aussi les anniversaires, les fêtes et les événements spéciaux.* »

Nous espérons que cet extrait vous a plu !



Devenir une happy family
Valérie Lavallé alias Allô Maman Dodo

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S EDITIONS