

Votre planning de répartition des tâches

Afin de réduire les tensions et d'éviter les conversations répétitives, vous pouvez remplir le tableau ci-dessous. Coloriez le planning avec le code couleur correspondant à l'activité choisie, en vous répartissant les tâches. L'idée étant de se tenir au planning que vous aurez rempli en couple, et en essayant dans la mesure du possible une répartition équitable.

Ménage

Devoirs
enfantsFaire les
courses

Télétravail

Préparer le repas

Lave-vaisselle
ranger la cuisineSortie avec les
enfantscoucher les
enfants

Linge

Bain enfants

Temps OFF
tout seulHabiller
les enfantss'occuper des
plantes, jardinS'occuper des
enfants sans
écran

Sortir la poubelle

Sortir le chien

