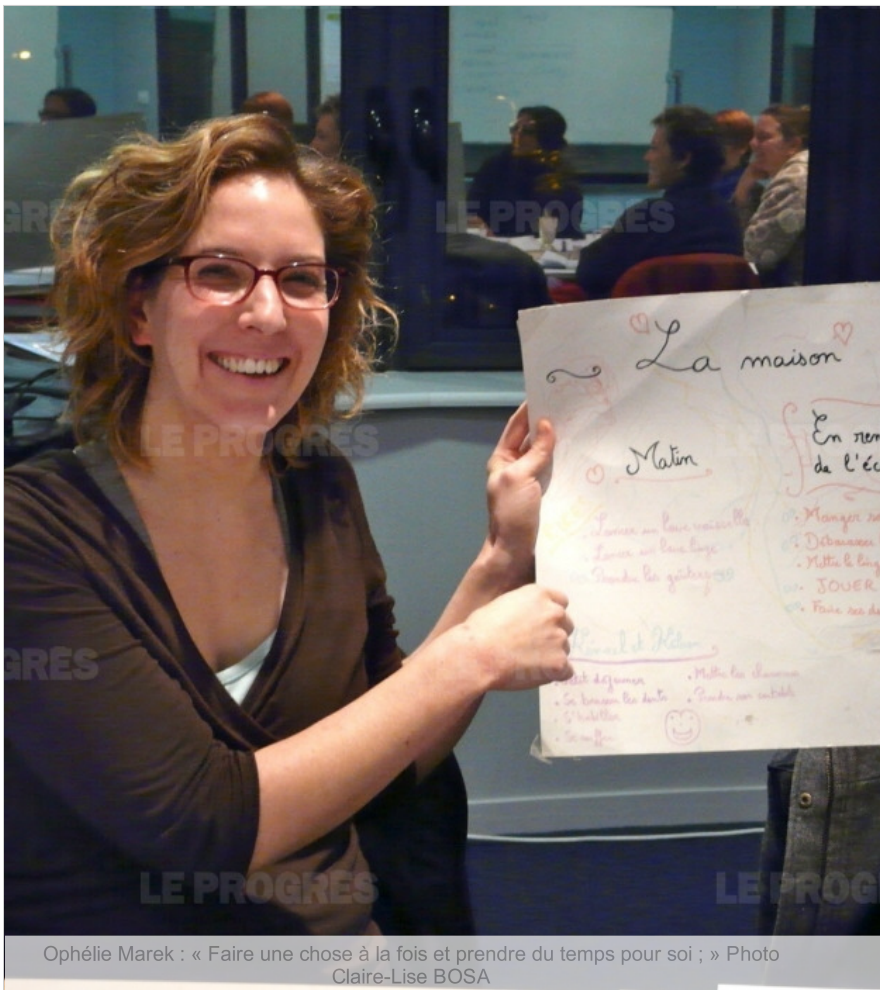


Vous êtes dans l'édition abonné

Publié le 14/11/2015 à 05:00 |

SAINT-LAURENT-DE-CHAMOUSSET. « La maison zen », selon Ophélie Marek, coach parental

Vie quotidienne. Ophélie Marek détaille un véritable plan d'actions pour une meilleure efficacité. L'objectif, « vivre sa maison comme un lieu de bien être et pas comme un lieu de contrainte ». Au cours de son atelier, les parents, essentiellement des mamans, l'ont écouté sans en perdre une miette.



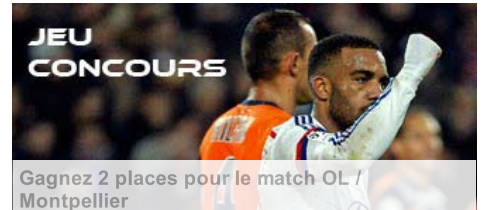
Tweet 0 | Share 0 | G+1

Votre vote :

« Comment organiser la vie en famille pour que tout se passe au mieux ? » La question parle forcément à tous les parents qui parfois peuvent se sentir débordés, dépassés entre le travail, les enfants, la famille, le couple... C'est Ophélie Marek, coach parental et jeune maman dynamique dotée d'un sens de l'humour communicatif qui a tenté jeudi soir de répondre à cette question. Autour d'une tasse de thé ou de tisane, dans une ambiance détendue, l'animatrice a donné ses trucs et astuces à une dizaine de mamans participant à l'atelier. Face à leurs attentes, et parfois à leur désarroi, elle a détaillé un véritable plan d'actions pour une meilleure efficacité et pour "vivre sa maison comme un lieu de bien être et pas comme un lieu de contrainte".

1 Planning

« Il y a souvent un monde entre ce que l'on a imaginé et la vie au quotidien, explique Ophélie Marek. Il faut prendre le temps de se poser, réfléchir à ce qui est important et établir ensemble un



ACTU LOCALE

- 17:45 **LOIRE**
Saint-Just-Saint-Rambert : Gaëlle Chevalier, créatrice de rêve
- 17:29 **RHÔNE**
Lyon annule tous ses spectacles dès ce samedi soir
- 16:28 **RHÔNE**
Annulation de Jogg'iles ce dimanche
- 16:14 **RHÔNE**
« Prière pour la paix et pour la France » ce dimanche à la grande mosquée de Lyon
- 16:04 **JURA**
Le préfet du Jura demande de limiter les rassemblements

ACTU SPORTS

- 18:12 **FOOTBALL**
La ligue Rhône-Alpes annule toutes les rencontres ce dimanche
- 17:39 **FOOTBALL**
Honneur : le match Vaulx-Bourg annulé
- 16:39 **FOOTBALL**
Coupe de France : Chasselay éliminé par plus fort que lui
- 15:56 **RUGBY**
Fédérale 3 : la rencontre entre Saint-Priest et Saint-Claude annulée
- 15:45 **FOOTBALL**
Coupe de France : La Duchère-Andrézieux maintenu

ACTU FRANCE MONDE

- 16:35 **EN DIRECT**
Attaques à Paris : chasse à l'homme en Belgique
- 13:23 **TERRORISME**
Attaques de Paris : un site et #RechercheParis pour retrouver ses proches
- 13:12 **TERRORISME**
Après les attaques, Paris est une ville fantôme
- 13:04 **INTERNATIONAL**
Syrie et terrorisme : la double guerre
- 12:31 **TERRORISME**
Attentats à Paris : une unité nationale de façade

Météo

LYON
bien ensoleillé

planning de ce qui doit être fait, et par qui.

2 Chacun ses tâches

« On doit se poser la question pour tous les postes de la maison, ajoute-t-elle. Chacun a ses tâches. Une fois que l'on est structuré, les choses se font de manière automatique et on n'y pense plus. »

3 Des règles claires et un recours au jeu

Il faut aussi faire des listes avec les enfants de ce qu'ils ont à effectuer le matin et le soir. Cela les aide à se repérer dans le temps et à se responsabiliser. On peut utiliser des images, des gommettes pour les petits. Il faut définir les règles et s'y tenir, imaginer des situations de jeux pour des tâches rébarbatives. »

4 S'entraider

« Faire une chose à la fois, prendre du temps pour soi, s'entraider et pratiquer des échanges de gardes entre jeunes parents, etc.

> Soyez le 1er informé, [inscrivez-vous gratuitement à nos newsletters](#), cliquez ici

Tags : [SAINT-LAURENT-DE-CHAMOUSSET](#) - [LES MONTS DU LYONNAIS](#)

Publié le 14/11/2015 à 05:00 - Reproduction interdite

Vos commentaires

[Poster un commentaire](#)

Poster un commentaire

Titre
(facultatif)

Commentaire
(obligatoire)

VALIDER

Votre commentaire est susceptible d'être publié dans les éditions imprimées du Progrès. Il apparaîtra après modération.
[Consulter la charte de modération des commentaires](#)

CARNET DU JOUR

[Naissance](#) [Anniversaire](#) [Mariage](#) [Décès](#)



> [Consultez tous les avis de Naissance](#)

Dans la même rubrique



SAINT-LAURENT-DE-CHAMOUSSET
« La maison zen », selon Ophélie Marek, coach

SAINT-LAURENT-DE-CHAMOUSSET
Quand demandeur d'emploi et entreprise jouent leur rôle



SAINT-LAURENT-DE-CHAMOUSSET
Quand demandeur d'emploi et entreprise jouent leur rôle

Recherche une autre localité

Max : 14°C
Min : 6°C
[> Voir les prévisions détaillées](#)



Nos bulletins en Rhône-Alpes

- Qualité de l'air
- Pollens
- Epidémies

Top 10

Les plus...	Lu	commenté
289770	Attaques à Paris : Un terroriste français identifié au Bataclan	
29677	Roland Romeyer: «J'en ai marre»	
22981	Lumière dans une nuit d'horreur	
21762	Le recours au couvre-feu évoqué	
21479	Lyon : des bougies aux fenêtres samedi soir en hommage aux victimes des attentats	
18875	Wauquiez : "Que les personnes fichées soient placées dans des centres d'internement anti-terroristes"	
18340	« Mon papa va au bar toute la journée, il ne s'occupe pas de moi »	
18249	Attaques à Paris : au moins 120 morts et 200 blessés	
16479	Plusieurs attaques en France depuis les attentats de janvier	
15398	La déclaration intégrale de François Hollande	

En images



L'actu de la semaine dans le rétro... en 1989



Exercice grandeur nature à Geoffroy-Guichard en vue de l'Euro 2016
33 photos



Les clichés insolites du mois de novembre à travers le monde
17 photos

Liens commerciaux

LA BOURBONNAISE

Notre établissement est situé à la porte sud de Lyon, à 10 mn du centre-ville et à 30 mn de l'aéroport de Saint Exupéry.



[en savoir plus](#)

GUINGUETTE CHEZ LA ROSE

Restaurant depuis 1969 ; 539 chemin de la Plage ; 04 78 22 05 26 ; Rochetaillée-sur-Saone.



[en savoir plus](#)

RESTAURANT TANTE YVONNE

Hôtel Restaurant à Quincieux
28 rue de la République
04 78 91 13 02



[en savoir plus](#)

COMME EN PROVENCE

Restaurant, 28 rue de la plage
69660 Collonges-au Mont d'or

A la une en ce moment

04 72 27 82 91



EN DIRECT

Attaques à Paris : chasse à l'homme en Belgique



TERRORISME

Après les attaques de Paris, le recueillement a commencé



TERRORISME

La carte interactive des attaques de Paris

[en savoir plus](#)

RESTAURANT AU COIN PERDU

Eric et Annie sont de retour ! Découvrez la cuisine du chef à base de produits frais et choisis. Ouvert 7/7 le midi et jeudi, vendredi et samedi soir. Repas de groupe sur demande. 04 72 26 54 66.

[en savoir plus](#)


TÉMOIGNAGE

Attaques de Paris : "Plein de gens sont entrés, avec du sang partout"



RHÔNE

Lyon : des bougies aux fenêtres samedi soir en hommage aux victimes des attentats



TERRORISME

Attaques à Paris : le monde, solidaire de la France, en bleu-blanc-rouge

L'essentiel du progres.fr

Actualité : A la Une, Faits divers, Economie, France-Monde
 Région : Ain, Jura, Loire, Haute Loire, Rhône
 Sports : OL, ASSE, Football, Basket, Rugby
 Photos et vidéos
 Salons
 Billetterie : [réservez vos spectacles en ligne](#)
 Boutique

Tout savoir sur Le Progrès
 Archives antérieures à 2009
 Informations légales
 Contacts
 Charte de modération des commentaires
 Conditions générales d'utilisation
 Foire aux questions (FAQ)

Abonnez-vous
 édition papier
 édition numérique

Autres sites d'info régionale

L'Alsace
 Le Bien Public
 Le Dauphiné Libéré
 Les Dernières Nouvelles d'Alsace
 L'Est Républicain
 Le Journal de Saône-et-Loire
 Le Républicain Lorrain
 Vosges Matin
 ISSN 2102-6807



Suivez-nous : [Facebook](#) [Twitter](#) [RSS](#)

Application : [IOS](#) [Android](#)

Newsletters : [Alerte](#) [Infos régionales](#) [Sports](#) [Sortir](#)