

FICHE PRATIQUE

Le test d'un soir

Exemple rempli tiré du cahier d'exercices *Le foyer équitable* · la fiche vierge à imprimer se trouve dans le cahier complet

Notez tout ce que vous avez fait aujourd'hui pour que le foyer tourne. Pour chaque élément, complétez les étapes invisibles qui l'entourent. Ne le montrez encore à personne.

Ce que j'ai fait	Remarquer (qu'est-ce qui m'a montré que c'était nécessaire ?)	Retenir (qu'ai-je gardé en tête ?)	Organiser (qu'ai-je dû décider ou réserver ?)	Faire (qu'ont fait mes mains ?)
Exemple : le pain	J'ai vu que le sac était presque vide	J'y ai pensé jusqu'au soir	J'ai choisi où m'arrêter en rentrant	Je l'ai acheté
Signer l'autorisation de sortie scolaire	Le mot dépassait du cartable d'Adam	À rendre vendredi, avec 15 euros en liquide	Trouvé la monnaie, décidé de signer au petit-déjeuner	Signé, remis dans le cartable
Diner pour quatre	16 h, et rien n'était prévu	Ema ne mange pas de poivron, Adam a foot à 18 h	Passé aux pâtes, dîner décalé à 17 h 30	Cuisiné, servi, rangé
Dentiste pour Ema	La carte de rappel sur le frigo	Dernière visite en avril, prendre la carte Vitale	Comparé trois créneaux avec les horaires de Marek	Réservé jeudi à 15 h 30
Lessive	Panier plein, plus de serviettes propres	Il faut la tenue de foot d'Adam samedi	Prévu deux machines selon la météo	Lavé, étendu, plié
Cadeau pour la mère de Marek	Alerte d'agenda deux semaines avant	Elle a parlé d'une écharpe ; et l'an dernier, on avait offert quoi ?	Choisi en ligne, choisi le jour de livraison	Commandé et emballé
Sac de piscine pour Ema	Demain, c'est son jour de piscine	Les lunettes étaient encore mouillées de la semaine dernière	Séchées pendant la nuit, serviette vérifiée	Sac préparé

Qu'est-ce qui m'a trotté dans la tête toute la journée, qu'aucune caméra n'aurait filmé ?

La liste de courses, la carte du dentiste, l'autorisation de sortie, et qui penserait aux lunettes de piscine. J'ai tout porté du petit-déjeuner au coucher, et personne n'en a rien vu.