

Organisation Familiale

– 30 jours

Le principe : la maison et les enfants sont couverts 24h/24 par **un seul référent à la fois** (deux le soir). Quand c'est ton créneau, tu portes tout : tu vois, tu anticipes, tu décides, tu fais, tu transmets. Quand ce n'est pas ton créneau, tu es **vraiment libre** – travail, sommeil, sortie – sans charge mentale. Le planning alterne chaque semaine (Semaine A / Semaine B) pour que les charges s'équilibrent exactement sur 30 jours.

Andreia RELAIS FAMILLE Sem. A 40h · B 39h moy. 39h30 /sem	César RELAIS FAMILLE Sem. A 39h · B 40h moy. 39h30 /sem	Dylan RELAIS FAMILLE Sem. A 40h · B 39h moy. 39h30 /sem	Nina RELAIS FAMILLE Sem. A 39h · B 40h moy. 39h30 /sem	Vivi JOURNÉES SEMAINE Lun-Ven 9h-18h 45h /sem · week-end OFF
--	--	--	---	---

1 Toujours un référent, jamais deux à moitié

À chaque instant, une personne (deux le soir) est responsable. Les autres n'ont ni à surveiller, ni à rappeler, ni à organiser.

2 19h-00h : toujours à deux

Dîner, bain, coucher, remise à zéro de la maison : c'est trop pour une seule personne. Le binôme du soir se répartit les tâches.

3 Voir → anticiper → décider → faire → transmettre

Le référent prend les décisions du quotidien sans demander. Il prépare le terrain pour la personne suivante.

4 Hors shift = vraiment libre

Travailler, sortir, dormir : hors de son créneau, on décroche complètement. C'est le contrat qui rend le système tenable.

5 Le sommeil protégé est sacré

Les plages 🌙 marquées « sommeil protégé » comptent comme un shift : on ne réveille pas, on ne sollicite pas, on ne rogne pas.

6 Transmission : 5 minutes, pas plus

À chaque relais (6h · 9h · 18h · 19h · 00h), on passe la mini-checklist de transmission (dernière page) et on décroche.

 Andreia

 César

 Dylan

 Nina

 Vivi

 🌙 Astreinte de nuit – on dort sur place, on gère les réveils

 🌙 Sommeil protégé

 ☀️ Libre – travail perso, sorties, repos

⚠️ **Un ajustement a été apporté au planning de base.** Dans la version initiale, César finissait la soirée du samedi à minuit et reprenait le dimanche à 6h – moins de 6h de sommeil. Correction : **mercredi 6h-9h passe d'Andreia à César** et **dimanche 6h-9h passe de César à Andreia**. La personne d'astreinte enchaîne désormais sa nuit avec le matin (elle est déjà sur place), puis bénéficie d'un **sommeil protégé de 9h à 13h**. Les volumes horaires sont inchangés.

Semaine A

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
00h - 06h Nuit - astreinte sommeil sur place	Andreia ASTREINTE	Nina ASTREINTE	César ASTREINTE	Dylan ASTREINTE	Nina ASTREINTE	César ASTREINTE	Andreia ASTREINTE
06h - 09h Réveil - petit-déj relais à 6h00	Dylan MATIN	Dylan MATIN	César ENCHAÎNE LA NUIT	César MATIN	Nina ENCHAÎNE LA NUIT	Nina MATIN	Andreia ENCHAÎNE LA NUIT
09h - 18h Journée enfants transmission à 9h et 18h	Vivi JOURNÉE	Vivi JOURNÉE	Vivi JOURNÉE	Vivi JOURNÉE	Vivi JOURNÉE	Andreia JOURNÉE	Dylan JOURNÉE
18h - 19h Transition - dîner lancé	Dylan	César	Dylan	Nina	Dylan	Andreia	Dylan
19h - 00h Soirée à deux maison à zéro à minuit	Andreia César	Nina Dylan	Andreia Nina	César Dylan	Andreia Dylan	César Nina	César Nina



Relais de la journée

06h00 nuit → matin · 09h00 matin → journée · 18h00 journée → transition · 19h00 le binôme du soir prend la main · 00h00 soirée → référent nuit. Cellules rayées 🌙 : la personne dort sur place et gère les réveils.

Volumes Semaine A

Andreia 40h · César 39h · Dylan 40h · Nina 39h · Vivi 45h. Les écarts de ±1h s'annulent en Semaine B : tout le monde est à 79h par quinzaine.

Semaine B

Andreia ↔ César et Dylan ↔ Nina échangent leurs créneaux. Mêmes horaires, mêmes règles, mêmes binômes de charge – les ±1h de la semaine A se compensent.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
00h - 06h Nuit • astreinte	César ASTREINTE	Dylan ASTREINTE	Andreia ASTREINTE	Nina ASTREINTE	Dylan ASTREINTE	Andreia ASTREINTE	César ASTREINTE
06h - 09h Réveil • petit-déj	Nina MATIN	Nina MATIN	Andreia ENCHAÎNE LA NUIT	Andreia MATIN	Dylan ENCHAÎNE LA NUIT	Dylan MATIN	César ENCHAÎNE LA NUIT
09h - 18h Journée enfants	Vivi JOURNÉE	Vivi JOURNÉE	Vivi JOURNÉE	Vivi JOURNÉE	Vivi JOURNÉE	César JOURNÉE	Nina JOURNÉE
18h - 19h Transition	Nina	Andreia	Nina	Dylan	Nina	César	Nina
19h - 00h Soirée à deux	César Andreia	Dylan Nina	César Dylan	Andreia Nina	César Nina	Andreia Dylan	Andreia Dylan

Le cycle des 30 jours

Le cycle démarre un lundi. Quatre semaines alternées A·B·A·B, puis les jours 29-30 reprennent le lundi et le mardi de la semaine A.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Semaine A							Semaine B							Semaine A							Semaine B							A	

Équilibre sur la quinzaine

Andreia 79h · César 79h · Dylan 79h · Nina 79h (dont 18h d'astreinte de nuit chacun) · Vivi 90h. Personne ne porte structurellement plus que les autres.

Andreia

MA SEMAINE · PLAN A (SEM. 1 & 3)

Sem. B : je prends les créneaux de César
Grande plage OFF : jeudi entier

	0h	2h	4h	6h	8h	10h	12h	14h	16h	18h	20h	22h	
LUN	🌙 ASTREINTE				🌙 COMPLÉMENT		☀️ LIBRE					SOIRÉE + CÉSAR	
MAR	🌙 SOMMEIL					☀️ LIBRE							
MER	🌙 SOMMEIL				☀️ LIBRE						SOIRÉE + NINA		
JEU	🌙 SOMMEIL					☀️ LIBRE – JOURNÉE OFF							
VEN	🌙 SOMMEIL				☀️ LIBRE						SOIRÉE + DYLAN		
SAM	🌙 SOMMEIL					JOURNÉE ENFANTS					☀️		
DIM	🌙 ASTREINTE			MATIN		🌙 PROTÉGÉ		☀️ LIBRE					🌙 22H

28h

TRAVAIL ACTIF

12h

ASTREINTE NUIT (x2)

≈ 50h

SOMMEIL PROTÉGÉ

≈ 78h

VRAIMENT LIBRE

LUN & DIM 00H-06H Astreinte de nuit

- Dormir sur place – tu es la référente
- Réveils, biberons, couches si besoin
- Rassurer, recoucher, urgences uniquement

DIM 06H-09H Matin (tu enchaînes la nuit)

- Réveil, toilette, habillage, petit-déj + biberons
- Rangement, machine, préparer la journée
- Passer à Dylan à 9h → sommeil protégé 9h-13h

SAM 09H-19H Journée + transition

- Enfants : repas, biberons, siestes, sorties, changes
- Linge enfants, rangement courant, petites courses
- 18h-19h : lancer le dîner, préparer la soirée

LUN · MER · VEN 19H-00H Soirée à deux

- Dîner enfants + adultes, bain, temps calme, coucher
- Cuisine et pièces de vie remises à zéro
- Affaires du lendemain · transmission à 00h

🌙 **Ton sommeil** : nuits pleines mar-mer-jeu-ven-sam (23h-7h/8h). Lundi après l'astreinte : complément 6h-9h. Dimanche : sommeil protégé 9h-13h puis coucher tôt (22h) car tu enchaînes deux astreintes le week-end en semaine A – c'est César qui les porte en semaine B. **Jeudi est ta journée entièrement OFF.**

	0h	2h	4h	6h	8h	10h	12h	14h	16h	18h	20h	22h		
LUN	☾ SOMMEIL					☀ LIBRE						SOIRÉE + ANDREIA		
MAR	☾ SOMMEIL					☀ LIBRE								
MER	☾ ASTREINTE			MATIN		☾ PROTÉGÉ		☀ LIBRE					☾ 22H	
JEU	☾ SOMMEIL			MATIN		☀ LIBRE						SOIRÉE + DYLAN		
VEN	☾ SOMMEIL					☀ LIBRE – JOURNÉE OFF								
SAM	☾ ASTREINTE			☾ COMPLÉMENT		☀ LIBRE					SOIRÉE + NINA			
DIM	☾ SOMMEIL					☀ LIBRE						SOIRÉE + NINA		

27h

TRAVAIL ACTIF

12h

ASTREINTE NUIT (x2)

≈ 50h

SOMMEIL PROTÉGÉ

≈ 79h

VRAIMENT LIBRE

MER & SAM 00H-06H ☾ Astreinte de nuit

- Dormir sur place – tu es le référent
- Réveils, biberons, couches si besoin
- Rassurer, recoucher, urgences uniquement

MER & JEU 06H-09H **Matins**

- Réveil, toilette, habillage, petit-déj + biberons
- Rangement, machine, préparer la journée
- Transmission à Vivi à 9h · mercredi : tu enchaînes ta nuit → **sommeil protégé 9h-13h**

MAR 18H-19H **Transition**

- Débrief de Vivi, lancer le dîner
- Maison en ordre, couches/pyjamas/biberons prêts

LUN · JEU · SAM · DIM 19H-00H **Soirées à deux**

- Dîner enfants + adultes, bain, temps calme, coucher
- Cuisine et pièces de vie remises à zéro
- Affaires du lendemain · transmission à 00h

☾ **Ton sommeil** : nuits pleines lun-mar-jeu(court)-ven-dim. Mercredi 5h45 n'existe pas pour toi : tu es déjà sur place – sommeil protégé 9h-13h après le matin. Jeudi : lever 5h45, donc coucher mercredi 22h. Samedi après l'astreinte : complément 6h-10h, Nina prend le matin.
Vendredi est ta journée entièrement OFF.

	0h	2h	4h	6h	8h	10h	12h	14h	16h	18h	20h	22h	
LUN	☾ SOMMEIL			MATIN		☀ LIBRE						☀	☾ 22H
MAR	☾ SOMMEIL			MATIN		☀ LIBRE					SOIRÉE + NINA		
MER	☾ SOMMEIL				☀ LIBRE						☀		
JEU	☾ ASTREINTE			☾ COMPLÉMENT		☀ LIBRE					SOIRÉE + CÉSAR		
VEN	☾ SOMMEIL				☀ LIBRE					18H → MINUIT + ANDREIA			
SAM	☾ SOMMEIL				☀ LIBRE – JOURNÉE OFF COMPLÈTE								
DIM	☾ SOMMEIL				JOURNÉE ENFANTS 9H → 19H						☀	☾ 22H	

34h

TRAVAIL ACTIF

6h

ASTREINTE NUIT (x1)

≈ 55h

SOMMEIL PROTÉGÉ

≈ 73h

VRAIMENT LIBRE

JEU 00H-06H ☾ Astreinte de nuit

- Dormir sur place – tu es le référent
- Réveils, biberons, couches · recoucher, rassurer
- Ensuite : complément de sommeil 6h-10h

LUN & MAR 06H-09H Matins

- Réveil, toilette, habillage, petit-déj + biberons
- Rangement, machine, préparer la journée
- Transmission à Vivi à 9h

DIM 09H-19H Journée + transition

- Enfants : repas, biberons, siestes, sorties, changes
- Linge enfants, rangement, courses si besoin
- 18h-19h : lancer le dîner, préparer la soirée

18H-19H x4 · SOIRÉES x3 Transitions & soirées

- Transition : débrief, dîner lancé, maison en ordre
- Soirée à deux : dîner, bain, coucher, maison à zéro
- Transmission au référent nuit à 00h

☾ **Ton sommeil** : lun & mar lever 5h45 → coucher 22h la veille (dim & lun). Jeudi : astreinte puis complément 6h-10h. Nuits pleines mer-ven-sam-dim. **Samedi est ta journée entièrement OFF** – aucune obligation du vendredi minuit au dimanche 9h.

	0h	2h	4h	6h	8h	10h	12h	14h	16h	18h	20h	22h	
LUN	🌙 SOMMEIL				☀️ LIBRE – JOURNÉE OFF								
MAR	🌙 ASTREINTE			🌙 COMPLÉMENT		☀️ LIBRE						SOIRÉE + DYLAN	
MER	🌙 SOMMEIL				☀️ LIBRE						SOIRÉE + ANDREIA		
JEU	🌙 SOMMEIL				☀️ LIBRE							☀️	
VEN	🌙 ASTREINTE			MATIN	🌙 PROTÉGÉ		☀️ LIBRE					🌙 22H	
SAM	🌙 SOMMEIL			MATIN	☀️ LIBRE						SOIRÉE + CÉSAR		
DIM	🌙 SOMMEIL				☀️ LIBRE						SOIRÉE + CÉSAR		

27h

TRAVAIL ACTIF

12h

ASTREINTE NUIT (x2)

≈ 50h

SOMMEIL PROTÉGÉ

≈ 79h

VRAIMENT LIBRE

MAR & VEN 00H-06H ☾ **Astreinte de nuit**

- Dormir sur place – tu es la référente
- Réveils, biberons, couches · recoucher, rassurer
- Mardi : complément 6h-10h ensuite

VEN & SAM 06H-09H **Matins**

- Réveil, toilette, habillage, petit-déj + biberons
- Rangement, machine, préparer la journée
- Vendredi : tu enchaînes ta nuit → **sommeil protégé 9h-13h**

JEU 18H-19H **Transition**

- Débrief de Vivi, lancer le dîner
- Maison en ordre, couches/pyjamas/biberons prêts

MAR · MER · SAM · DIM 19H-00H **Soirées à deux**

- Dîner enfants + adultes, bain, temps calme, coucher
- Cuisine et pièces de vie remises à zéro
- Affaires du lendemain · transmission à 00h

☾ **Ton sommeil** : vendredi tu enchaînes nuit + matin (tu es déjà sur place), puis sommeil protégé 9h-13h et coucher 22h pour le samedi matin (lever 5h45). Mardi : complément 6h-10h après l'astreinte. Nuits pleines lun·mer·jeu·dim. **Lundi est ta journée entièrement OFF.**

	0h	2h	4h	6h	8h	10h	12h	14h	16h	18h	20h	22h
LUN	☾ SOMMEIL				☀	JOURNÉE ENFANTS 9H - 18H					☀ LIBRE	
MAR	☾ SOMMEIL				☀	JOURNÉE ENFANTS 9H - 18H					☀ LIBRE	
MER	☾ SOMMEIL				☀	JOURNÉE ENFANTS 9H - 18H					☀ LIBRE	
JEU	☾ SOMMEIL				☀	JOURNÉE ENFANTS 9H - 18H					☀ LIBRE	
VEN	☾ SOMMEIL				☀	JOURNÉE ENFANTS 9H - 18H					☀ LIBRE	
SAM	☾ SOMMEIL				☀ OFF COMPLET							
DIM	☾ SOMMEIL				☀ OFF COMPLET							

45h

TRAVAIL ACTIF

0h

ASTREINTE NUIT

≈ 58h

SOMMEIL

≈ 65h

LIBRE

LUN → VEN 09H-18H Journée – prise en charge principale

- 9h00 – transmission de 5 min avec la personne du matin (dernier biberon, dernière couche, humeur, consignes)
- Enfants : repas de midi, biberons, siestes, goûter, promenades et activités, changes
- Maison : rangement courant, linge des enfants, maintien de la cuisine et des espaces enfants, préparation des affaires
- Petites courses si nécessaire · anticiper les besoins (couches, lait, repas)
- Préparer le dîner si possible en fin d'après-midi
- 17h55 – transmission complète à la personne de transition, puis journée terminée : soirées et week-ends 100 % libres

☾ **Ton rythme** : horaire fixe et prévisible – nuits pleines 23h-7h, aucune astreinte de nuit, jamais sollicitée avant 9h ni après 18h, ni le week-end.

La routine de la maison • 00h → 24h

00h00	 Relais soirée → nuit • maison à zéro Le binôme du soir transmet au référent de nuit (5 min). Cuisine propre, affaires du lendemain prêtes. Tout le monde dort.
00h-6h	 Nuit calme – astreinte Le référent dort sur place. Réveils, biberons ou couches uniquement si besoin ; on rassure, on recouche.
06h00	 Relais nuit → matin Le responsable du matin prend la main (parfois la même personne, qui enchaîne).
6h-7h30	 Réveil des enfants Couches, toilette, habillage – en douceur.
7h30-8h30	 Petit-déjeuner + biberons Puis rangement, une machine lancée si besoin, préparation de la journée.
09h00	 Transmission à Vivi (semaine) ou au responsable du jour 5 minutes : dernier biberon, dernière couche, humeur, consignes.
9h-12h	 Activités & sorties Promenade, jeux, courses rapides si nécessaire. Espaces enfants maintenus.
12h00	 Repas des enfants Puis change et passage au calme.
13h-15h	 Siestes Pendant ce temps : linge des enfants, rangement courant, préparation des affaires.
15h30	 Goûter + biberons Puis jeux calmes ou sortie courte.
16h-18h	 Fin de journée Anticiper : commencer le dîner si possible, vérifier couches / lait / besoins du soir.
18h00	 Transmission complète → transition Le responsable de transition récupère les infos, lance le dîner, remet la maison en ordre, prépare la soirée.
19h00	 Le binôme du soir prend la main – à deux jusqu'à minuit Répartition claire : l'un les enfants, l'autre la cuisine – puis on échange.
19h-20h	 Dîner des enfants, puis des adultes
20h-21h	 Bain ou toilette • temps calme Pyjamas, dernier biberon, histoire, lumière douce.
21h15	 Coucher des enfants Gestion des réveils avant minuit par le binôme.
21h30-23h45	 Remise à zéro Cuisine et espaces de vie remis en état, affaires du lendemain prêtes, machine étendue.
23h55	 Mini-transmission au référent de nuit La maison est à zéro. La boucle recommence.

Transmission & checklist quotidienne

La transmission — 5 minutes max

À chaque relais : 6h · 9h · 18h · 19h · 00h. On répond vite, on décroche.

- ☐ **Enfants nourris ?** dernier repas / dernier biberon (heure)
- ☐ **Dernière couche ?** heure + particularité éventuelle
- ☐ **Médicaments ou consignes ?**
- ☐ **Sieste / sommeil ?** quand, combien de temps
- ☐ **Humeur ou souci particulier ?**
- ☐ **Repas suivant préparé ?**
- ☐ **Linge urgent ?** machine en cours, à étendre
- ☐ **Courses nécessaires ?** couches, lait, essentiels
- ☐ **Rendez-vous à venir ?**
- ☐ **Événement particulier ?**
- ☐ **Une chose à transmettre au prochain shift ?**

✓ La journée est réussie si...

La checklist du référent, du réveil à minuit.

- ☐  **Enfants** propres, habillés, occupés, sécurisés
- ☐  **Repas** petit-déj · midi · goûter · dîner pris à l'heure
- ☐  **Biberons** donnés, lavés, prêts pour la suite
- ☐  **Couches** changes réguliers, stock vérifié
- ☐  **Siestes** respectées, aux bons horaires
- ☐  **Linge** machine lancée / étendue / plié le linge enfants
- ☐  **Cuisine** propre après chaque repas
- ☐  **Rangement** espaces de vie remis en état au fil de l'eau
- ☐  **Courses** manques notés, petites courses faites
- ☐  **Préparation du lendemain** affaires, biberons, tenues
- ☐  **Transmission** faite en 5 min à chaque relais

Le contrat, en une phrase : pendant mon créneau, la maison est à moi – je vois, j'anticipe, je décide, je fais, je transmets. Hors de mon créneau, la maison ne m'appartient plus : je dors, je travaille, je vis. C'est comme ça qu'on tient 30 jours – et bien plus.

Proposition – 10 € de l'heure

Les heures de **Dylan, Nina et Vivi** sont valorisées au même taux : **10 € de l'heure**, astreinte de nuit comprise. **Andreia et César ne coûtent rien** – c'est leur maison, leurs heures (333 h sur les 30 jours) sont hors budget. Le tableau couvre les 30 jours du cycle (4 semaines A·B·A·B + jours 29-30).

Andreia & César – 0 €

Andreia 169 h et César 164 h de présence sur les 30 jours, assurées en tant que parents : elles n'entrent pas dans le calcul ci-dessous.

PERSONNE PAYÉE	SEM. A	SEM. B	30 JOURS	DONT ASTREINTE 🌙	COÛT 30 JOURS	≈ / SEMAINE
Dylan	40 h	39 h	170 h	36 h	1 700 €	395 €
Nina	39 h	40 h	169 h	42 h	1 690 €	395 €
Vivi	45 h	45 h	198 h	–	1 980 €	450 €
Total	124 h	124 h	537 h	78 h	5 370 €	1 240 €

Ce que couvre le taux unique de 10 €/h

Toutes les heures de responsabilité de Dylan, Nina et Vivi : nuits d'astreinte (00h-6h, sommeil sur place), matins, journées, transitions et soirées à deux. Simple à compter, simple à vérifier : le planning EST la feuille d'heures.

Variante – astreinte de nuit à 5 €/h

La nuit étant du sommeil sur place (pas du travail actif), elle peut être valorisée à mi-taux : 78 h d'astreinte × 5 € = –390 €. Total 30 jours : **4 980 €** (Dylan 1 520 € · Nina 1 480 € · Vivi 1 980 €, qui n'a pas de nuit).

Rythme de règlement proposé

Un point chaque dimanche soir : heures de la semaine validées sur le planning affiché, règlement hebdomadaire (≈ 395 € pour Dylan, ≈ 395 € pour Nina, 450 € pour Vivi – soit ≈ 1 240 €/semaine), solde en fin de cycle au jour 30.

Remplacements

Un créneau échangé se paie à celui qui l'a réellement tenu, au même taux. Si Andreia ou César reprennent un créneau de Dylan, Nina ou Vivi, ce créneau ne coûte rien. On note l'échange sur le planning affiché le jour même.

En résumé : pour couvrir la maison 24h/24 pendant 30 jours avec deux adultes chaque soir, le budget est de **5 370 €** au taux plein de 10 €/h – ou **4 980 €** avec l'astreinte de nuit à mi-taux. Andreia et César assurent le reste (333 h) sans aucun coût.