

- [Elle](#)
- [>Société](#)
- [>ELLE Active](#)
- [>Mieux concilier](#)

Menu

- [FORUM ELLE ACTIVE](#)
- [Programme](#)
- [LES ÉDITIONS 2016](#)
  - [PARIS](#)
  - [MARSEILLE](#)
  - [LYON](#)
  - [BORDEAUX](#)
- [ELLE ACTIVE ACADEMIE](#)

## Réussir sa rentrée : découvrez toutes nos astuces

Publié le 29 août 2016 à 18h44



Illustration © Luna Joulia

Vous êtes de retour au bureau mais votre esprit est encore en vacances ? Surtout, pas de panique ! Nous avons fait le tour de notre rédaction et de nos experts pour savoir comment gagner du temps et (re)partir du bon pied, au bureau comme à la maison.

### Trouvez un moment pour vous

« A la rentrée, les choses à faire s'accumulent. C'est donc LE moment où il faut prévoir du temps pour soi. Je mets donc dans mon agenda la pause que je me réserve au même titre que mon rendez-vous pro. Pour ma part, c'est un moment de marche en extérieur qui me fait beaucoup de bien.

Une astuce qui me fait gagner beaucoup de temps sur mon stress pour la rentrée des enfants cette fois-ci : pratiquer le 80% ! Cela veut dire que pour chaque objectif, on essaie de le remplir à 80% et non à 100%. Par exemple, je remets à octobre l'achat de la blouse de chimie de mes enfants dont ils n'auront pas besoin avant un mois au lieu de me ruer dessus en même temps que tout le monde. »

**Laurence Roux-Fouillet, sophrologue et auteure de « Ralentir pour mieux vivre dans ce monde qui s'emballe » (éd. Ixelles)**

### Etiquetez malin !

« Le site [A-qui-S](#) pour étiqueter les livres et les affaires des enfants est très pratique. On fait sa commande sur Internet et le tout est livré rapidement à la maison en quelques jours.

J'use et j'abuse de [la Matinale du « Monde »](#) sur mon Smartphone. Tous les matins, l'appli fait une sélection d'articles que l'on choisit de garder ou non en fonction de ses intérêts. Ensuite, tous les papiers sont rangés dans un dossier à lire plus tard. Plusieurs versions existent, à 1,99 euros et 4,99 euros.

Cette année, j'ai envie de recevoir plus d'amis à la maison mais je n'ai pas le temps de faire à dîner pour tout le monde. Du coup, je vais essayer [City Chef](#), un site dont j'ai beaucoup entendu parler : en quelques clics, on se fait livrer un menu préparé par un chef avec des produits frais.

Si vous avez un mariage, un dîner important ou un gala, le site [C'est ma robe](#) vous fait gagner du temps et économiser de l'argent ! Des superbes robes de créateurs sont à louer pour 4 ou 8 jours. Vous pouvez l'essayer au Showroom ou vous la faire envoyer directement. La location va de 90 euros à un peu plus de 200 euros. »

**Anne-Cécile Sarfati, rédactrice en chef à ELLE**

## Partagez votre agenda

« Je partage mon agenda Outlook avec mon mec. Pas glam mais générateur de bonne entente conjugale !

Je me lève une heure plus tôt que d'habitude. Ça pique les yeux, ça fait tourner la tête 5 minutes et puis s'en va. Pendant cette heure de silence et de solitude, je prends mon temps pour caler les diners copines, répondre à quelques mails en retard et surtout, éviter le stress de la tempête du matin.

A la rentrée, je me mets souvent au vernis semi-permanent : 3 semaines de tranquillité et de classe ultime tout en étant en jean au boulot. »

**Adèle Bréau, rédactrice en chef elle.fr**

## Trouvez le bon coach sportif

« J'ai une super appli pour me remettre au sport, [Trainme](#) : on choisit son adresse, sa discipline (fitness, running, yoga, pilates, boxe) et le coach que l'on veut grâce à une fiche qui détaille son expertise et ses tarifs. »

**Julia Dion, journaliste à ELLE**



via [GIPHY](#)

## Gardez l'esprit pique-nique

« Pour le dîner familial, je continue l'esprit pique-nique comme en vacances : tomates à la croque au sel et jambon... pour profiter des légumes de l'été jusqu'à l'automne. Préparation et vaisselle minimum. »

**Sandra Basch, cheffe d'édition à ELLE**

## A vos listes !

« En rentrant de vacances, on a l'esprit un peu ailleurs. Il faut reprendre l'habitude de s'organiser. Le meilleur moyen pour moi est d'abuser des applications comme [Wunderlist](#), [Trello](#) ou [Keep](#) qui permettent de faire des to do list très facilement. Selon l'appli, on peut les commenter, les partager et les consulter à tout moment sur ses différents appareils s'ils sont synchronisés. C'est du temps gagné, surtout quand on a encore la tête à la plage ! »

**Andrea Goulet, consultante digitale**

## Fiez-vous aux critiques littéraires

« Le site [Onlalu](#), que j'ai co-créé, vous aide à vous repérer dans la rentrée littéraire avec des chroniques sur les livres très attendus et d'autres qui le sont moins, une sélection de poches et de polars, et chaque mercredi, un ouvrage pour enfants. On y trouve aussi, bien sûr, toutes les infos pratiques sur le prix, le nombre de pages et la disponibilité numérique. »

**Pascale Frey, chroniqueuse littéraire à ELLE**

## Détendez-vous !

« [Petit Bambou](#) lance une appli sophrologie avec quatre séances gratuites de 10 à 15 mn de relaxation. De quoi retrouver des moments de sérénité estivale même quand les vacances paraissent loin.

Je compte, enfin, tester la livraison de produits locaux et de saison d'Ile-de-France à domicile. On m'a conseillé celle de [lecomptoirlocal.fr](#). Je me promets de remplir mon frigo régulièrement ainsi dès mon retour des vacances. Et c'est chouette de savoir, photos à l'appui, à quel petit producteur on achète et d'où vient sa salade ou sa soupe. »

**Isabelle Sansonetti, journaliste beauté à ELLE**

## Allez-y par étape

« Pour ne pas perdre de temps à la rentrée, fixez-vous des objectifs SMART, spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et définis dans le temps. Déclinez-les en différentes étapes : pour gravir une montagne à pied, le meilleur moyen est encore de mettre un pied devant l'autre ! A chaque étape, prenez le temps de faire un débriefing sans concession. Décidez de vous faire confiance, c'est à dire engagez-vous à donner le meilleur de vous-même. »

**Magali Baton, coach et ancienne championne de Judo**

## Partagez votre nounou

« J'utilise [bebe-nounou.com](http://bebe-nounou.com) pour trouver une garde partagée. Super efficace grâce à la géolocalisation et le possibilité de créer des alertes. Résultat : on rencontre des familles qui ont les mêmes besoins que nous et qui habitent juste à côté de chez nous ! Par défaut le contact se fait par messagerie interne au site bébé nounou, mais en payant un abonnement (6€ pour 1 mois, 14€ pour 3 mois, etc...), on peut avoir les coordonnées des personnes (adresse et numéro de tél) et les contacter directement »

**Chloé Mainfroy, cheffe de projet elle.fr**

## Optez pour le pressing à domicile

« Le pressing à domicile facile avec l'appli et le site [Washapp](http://Washapp) ! En un clic, un « whashman » débarque chez vous ou au bureau dès 8 heures du matin pour collecter les vêtements, draps ou nappes. Retour du beau linge lavé et repassé par des pros sous 48h et jusqu'à 22 heures, tous les jours y compris le dimanche. Le vrai plus ? Ce service utilise des produits et des emballages éco responsables. A partir de 4 € la chemise. Livraison offerte à partir de 40 €.

J'aime aussi beaucoup [Frichti](http://Frichti) qui pense aux familles et lance des menu kid. Les bambins ont le choix : les bolognaises maison, le mini bento légumes riz œuf, le fish pie avec purée maison et bon merlu... sans oublier le moelleux au chocolat ou la compote maison... Le tout entre 3,90€ et 6€ le plat. »

**Sabine Roche, journaliste à ELLE**

## Triez vos mails méthodiquement

« Comme à chaque rentrée, vous ne pourrez pas passer outre l'étape du tri des mails ! Mon astuce : faites-le par étape. D'abord un premier coup d'œil pour mettre à la poubelle ce qui doit l'être. Ensuite un deuxième coup d'œil où l'on sépare les mails dans des dossiers ponctuels du genre "à voir aujourd'hui" et "à voir la semaine prochaine".

Je m'applique également une règle d'or le jour de mon retour : ne jamais prendre de décision importante ce jour-là ! On est toujours trop content ou trop dépité mais pas assez dans l'objectivité. C'est un gain de temps sur l'erreur qu'on aurait pu faire ! »

**Emmanuelle Vignes, executive coach**



via [GIPHY](http://GIPHY)

## Essayez l'extension de cils

« Je pense me faire une extension de cil chez [les cils de Marie](http://lescilsdeMarie). C'est un gain de temps au niveau du maquillage, plus besoin de mettre du mascara ou de l'eye-liner. Il faut compter 180 euros pour une extension qui dure un bon mois.

Après avoir mangé 59 658 tonnes de charcuterie pendant les vacances, il se peut que j'utilise l'application [MyFitnessPal](http://MyFitnessPal). Cette appli permet de compter ton nombre de calories, et de te remettre dans le droit chemin. Parce qu'effectivement il faut bien ouvrir les yeux à un moment donné sur le rapport énergie/calorie du saucisson + verre de rosé.

Pour attaquer la journée de bonne humeur, je vais me faire de nouvelles playlists sur Spotify avec toutes les chansons que j'aurai Shazamé cet été. »

**Luna Joulia, illustratrice elle.fr**

## Gagnez du temps dans le métro

« J'utilise "[Paris ci la sortie](http://Paris ci la sortie)" (uniquement parisien et à 0,99 euros) pour savoir dans quel wagon me placer pour accéder plus vite à la correspondance ou à la sortie. »

**Bérangère Perrocheau, journaliste déco elle.fr**



[via GIPHY](#)

## Payez avec votre Smartphone

« [PaybyPhone](#) permet dans tout Paris de payer le parcmètre sur son portable. Il suffit juste de donner sa carte et son immatriculation de voiture. Il y a une alarme quand le temps de stationnement est écoulé et on rajoute du temps supplémentaire sur l'application sans aller jusqu'à sa voiture repayer un ticket.»

**Hortense Bernardin, production photo et casting à ELLE**

## Apprenez à déléguer

« A la rentrée, on se fixe beaucoup d'objectifs pour démarrer à fond. Comment gagner du temps pour les réaliser ? Apprendre dès son retour à déléguer au bureau ou à la maison. Encore faut-il accepter que tout ne soit pas fait comme on veut ! »

**Anne-Marie Seimandi, fondatrice de Synergaïa Solutions, coach membre accréditée de la SF Coach en PACA.**

## Mangez local

« [Mon-marché.fr](#) pour éviter la corvée du samedi matin au retour des vacances. Fruits, légumes, poisson ultra frais... Avec un rayon local et bio bien fourni.

Je trouve l'application [Waze](#) indispensable pour les trajets, à Paris ou ailleurs ! C'est une appli participative : chacun indique les bouchons, les accidents, les travaux... Et on en déduit le meilleur chemin à prendre. On peut aussi, si on le souhaite, -ou pas- voir qui de ses contacts est à proximité, grâce à la géolocalisation.

J'aime beaucoup le site de [Céline Dupuy](#), ancienne coloriste de chez Massato. Elle propose à la vente des kits retouche couleur adaptés à chaque personne (une petite boîte avec 4 applications, 1 pinceau, des gants). On trouve également pleins de conseils Do It Yourself pour prendre soin de ses cheveux après l'été. »

**Stéphanie Videau-Apathie, directrice déléguée de la promotion marque ELLE**

## Respirez !

« L'appli [RespiRelax](#), une appli (gratuite) qui apprend à respirer grâce à un timer. On inspire en remplissant ses poumons d'air au maximum, et on expire en les vidant entièrement. Formidable pour ne pas se laisser envahir par le stress de la rentrée! »

**Soline Delos, journaliste à ELLE**



[via GIPHY](#)

## Passez au moto-taxi

« Je conseillerais volontiers aux lectrices du ELLE.fr d'utiliser [FELIX](#), l'appli de mon fils Félix : des tarifs beaucoup moins chers que les motos taxis existants (calqués sur les VTC) des motos électriques, des chauffeurs seniors avec 50% de bonus d'assurance vérifiés... Ils sont sur IOS et Android. J'ai essayé pour gagner du temps entre deux rendez-vous, il n'y a pas mieux ! Ils filent même une charlotte anti-poux ! »  
J'utilise toujours le site de viande fraîche sous vide, [Carré de bocuf](#), aussi bon qu'un bon boucher et livré à domicile. »

**Alix Girod de l'Ain, éditorialiste à ELLE**

## Faites-vous livrer au bureau

« Comme la rentrée rime pour moi avec déjeuner devant son ordinateur, je me fais livrer les délicieux plats maison de [20-80](#) qui ont la bonne idée de jouer le végétale à 80 % tandis que la viande ou le poisson ne représente que 20 % du plat. »

**Camille Girette, journaliste à ELLE**

## Prévoyez vos prochaines escapades

« Quelques jours avant la fin des vacances, on s'est sentis un peu bof avec mon mari... Après discussion, on a décidé de planifier dès maintenant nos prochains breaks. Au programme, une semaine au vert à la Toussaint, des week-ends entre amis et une escapade en Europe pour Noël. De quoi ne pas se laisser abattre par le quotidien de la rentrée. Au moindre coup de blues, on pense à notre prochaine destination ! »

**Danièle Gerkens, journaliste à ELLE**

## Optimisez votre temps de trajet

« [Citymapper](#) est une appli géniale qui calcule tous les trajets possibles selon les modes de transport (bus, métro, pieds, vélo, VTC...) avec leur durée. Idéale pour trouver le moyen le plus rapide d'arriver à destination.

J'utilise également l'application [Pocket](#) pour enregistrer et conserver les articles que je n'ai pas eu le temps de lire, mais aussi les documents, les photos, les billets de train. C'est un peu la pochette en plastique du Smartphone ! »

**Laure Leter, journaliste à ELLE**

## Adoptez la méthode sportive Tabata

« Le plus simple pour se remettre au sport, c'est encore de s'inscrire dans une salle et de se laisser guider par un coach, qui va programmer tous vos exercices en fonction de vos objectifs et de votre emploi du temps. Dans ce cas, il faut compter une centaine d'euros par mois. Sinon, pour chez soi, je conseille la méthode Tabata : il s'agit de travailler un mouvement de votre choix (squat, pompes, mountain climber...), pendant 4 minutes, tous les jours. Répétez le mouvement 20 secondes, huit fois, en alternant avec des pauses de 10 secondes. Les effets commencent à se voir au bout d'un mois. »

**Aude Beilleau, coordinatrice fitness**

## Organisez votre répertoire

« A la rentrée, je suis encore plus attentive que d'habitude à mettre les choses à leur place pour ne pas perdre de temps à les trouver... et à m'énerver ! Ça vaut aussi pour mes contacts. Mes cartes de visite sont rangées par ordre alphabétique, et je rentre avec précision toutes les coordonnées des gens que je vais appeler plus de deux fois dans mon téléphone (médecins, réseau professionnel, dépanneur...). Comme je suis synchronisée avec mon adresse Gmail, ça génère automatiquement un tableau impeccable, que je pourrai importer sur un nouveau téléphone, si jamais... »

**Fanny Bellet, promotion ELLE**

## Triez votre LinkedIn

« Sur LinkedIn, acceptez les personnes quand elles sont dans un domaine similaire au vôtre, même si vous ne les connaissez pas. Puis, prenez un moment, quand cela vous arrange, pour éplucher plus en détails profils et carnets de contacts. Pas si intéressant que cela pour vous ? Retirez-les de vos contacts : en général, cela passe complètement inaperçu !

Vous cherchez un travail en cette rentrée ? Saviez-vous qu'il existe un annuaire des DRH sur le site [L'étudiant.fr](#) ? Une bonne façon de gagner du temps pour reconstituer leurs mails. »

**Ana Fernandez, fondatrice de Energy coaching**

Écrit par...



Clémence Leveau @Clémence Leveau



Lou Bes @Lou Bes

À lire également

- [Le Forum ELLE Active est de retour à Marseille : inscrivez-vous !](#)
- [Travail : 5 conseils pour libérer son ambition](#)