



société

On s'allège le quotidien

PENSER À TOUT, TOUT LE TEMPS, POUR LES AUTRES, C'EST ÉPUISSANT.
CONSEILS ET ASTUCES DE PROS POUR MIEUX ANTICIPER, IMPLIQUER
ET DÉLÉGUER SANS CULPABILISER | par ISABELLE SOING





Penser au goûter pour la garderie/Demander à Chéri de lancer la machine/Je prévois

quoi pour dîner?/Zut, j'ai oublié de lui dire de sortir les lasagnes du congélateur! /On s'est inscrits à la réunion parents-profs du collège?" On est nombreuses à moudre des *to-do lists*, avec la sensation minante d'avoir une ribambelle de Post-it greffés au cerveau... Et de cumuler son job avec celui de « chargée de projet » dans la PME familiale. Ce rôle de chef d'orchestre crée la fameuse « charge mentale » pesant sur les femmes. Diagnostiquée par les sociologues du travail dans les années 1970-1980, elle est réactualisée par la blogueuse Emma. Sa BD *Fallait demander!* (emmaclit.com) fait mouche : le partage des tâches domestiques dans le couple reste inéquitable – les femmes y consacrent encore 2,5 fois plus de temps que les hommes et l'arrivée des enfants renforce cet écart. Et même quand elles les délèguent, elles continuent de les organiser... D'où cet insidieux sentiment de saturation et la nécessité de s'alléger l'esprit pour fluidifier les journées et pouvoir s'accorder du temps... à soi. « Pour avoir une vie qu'on aime et bien organisée, il faut d'abord décider d'être égoïste », rappelle la psy et coach en organisation personnelle Laurence Einfalt*. Ensuite, on définit ses valeurs (quelles sont mes forces, qualités, compétences? qu'est-ce qui me fait rêver? qu'est-ce qui compte pour moi?) pour se fixer des objectifs. Et on arrête avec le cliché de la super-mère jonglant entre biberons et smartphone, en acceptant aussi de lâcher du lest!

* Auteure avec Stéphanie Bujon d'« Apprendre à s'organiser, c'est facile! », Eyrolles.

Chez moi, c'est le bazar permanent

Pourquoi on sature Le salon est jonché de jouets, la penderie déborde, on a posé son smartphone dans le frigo en rangeant le beurre...

On revoit sa stratégie avec la méthode *Fly Lady*: ranger 5 à 10 min par jour. On cible un tiroir ou on regroupe tout ce qui traîne dans un panier (chacun reprendra son dû). Ou on joue au « poubbleathlon », une idée des « home manageuses » Claire Mazoyer et Alexia Guérin-Petitot* : chacun trouve 10 objets à jeter en 10 min. On implique les petits grâce à des astuces issues de la pédagogie Montessori**. Et on oublie les listes trop vagues : au lieu de « remplacer ampoules », on précise : « acheter LED E27 à vis pour lampe du salon ».

* Auteures de « Je suis un(e) fée du logis », Scribéo.

** « Et si on rangeait avec Arthur et Mila ? », d'Isabelle Monnerot-Dumaine et Lydie Barusseau, Larousse.

Les mails et les réseaux sociaux me submergent

Pourquoi on sature Trop d'infos épuisent la concentration : « Une étude de Microsoft montre qu'interrompu par un mail on met 15 min à reprendre le fil de ses idées, qu'on y réponde ou pas », note Caroline Webb, coach d'entreprise*.

On revoit sa stratégie en éliminant alarmes et pop-up visuels et on traite ses mails par blocs toutes les 2 ou 3 h. Astuce de Laurence Einfalt : le matin, on s'offre au moins 1 h de travail avant d'ouvrir le premier mail. Autre idée : priorité aux messages pouvant être traités en 3 min – lecture, réponse courte et poubelle (soulagement immédiat). Dernier point, on consulte les réseaux sociaux pendant les « temps morts » (salles d'attente, transports en commun...).

* Auteure de « Passer une bonne journée au bureau, c'est possible », Belfond.

Gérer les activités des uns et des autres me rend dingue

Pourquoi on sature Expliquer par SMS (en pleine réunion) où sont rangées les lunettes de piscine = alerte rouge.

On revoit sa stratégie en impliquant la famille. On affiche un calendrier avec activités, horaires et matériel de chacun ou un organisateur ludique avec magnets (*Mémoniak*, editions365.eu). On fait une fiche par enfant pour Mamie ou la baby-sitter : emploi du temps, médicaments, où trouver les affaires de danse, doudou, rituels, adresse de l'école... Astuce des coachs Barbara Meyer et Isabelle Neveux* : un tableau qui répertorie les activités non quotidiennes (lundi : Octave/tenue de sport, jeudi : Zoé/violon à 18 h + ramener Léonie).

* Auteurs de « J'arrête d'être débordée ! », Eyrolles.

Je n'ai le temps de rien faire pour moi

Pourquoi on sature Se former à ce nouveau logiciel, se remettre au running ou au chant? Même pas en rêve...

On revoit sa stratégie en se fixant des objectifs MALIN : Miens, Accessibles, Limités dans le temps, Intéressants et Nets, conseille Laurence Einfalt. On visualise son objectif et ce qui permet de le concrétiser : envie d'inviter plus souvent mais pas le temps de cuisiner? On se fait une liste de menus 30 min. Envie de se remettre à l'anglais? On fractionne ses actions : « 20 min pour chercher un cours à proximité », « demander conseil à Camille, qui a pris un cours en ligne »...



Je suis en retard tous les matins

Pourquoi on sature A la recherche de la chaussette perdue ou du paquet de céréales, tous les jours, c'est la même chose. Le palpitant à 140... Pas top pour commencer la journée.

On revoit sa stratégie avec des rituels *no stress*. La veille au soir, vérifier son agenda et la météo, et préparer ses vêtements en fonction. Gain de temps : 15 min. On prépare aussi la table du petit déjeuner avant d'aller se coucher. Ça évite de voir débarquer l'ado pendant qu'on se douche parce qu'il ne trouve pas ses céréales préférées. Et on installe une « rampe de lancement » pour fluidifier les départs : une boîte ou une étagère où poser sac de sport ou de dessin, goûter, instrument...

Je me noie dans la paperasse

Pourquoi on sature Numéros, factures... on les sème, on les enfouit sous des piles... « Mais où ai-je bien pu ranger cette attestation ? »

On revoit sa stratégie en créant une centrale d'infos familiale avec un classeur à intercalaires : numéros de téléphone (urgences, médecin, livreur de pizza...), famille (certificats de naissance, attestation d'assurance enfants, codes CAF...), santé (numéros de Sécu, mutuelle, rappel vaccins, ordonnances). Et on prépare de la même façon chaque départ en vacances : en regroupant au fur et à mesure dans un « lutin malin » les billets de train, contrat de location, assurances, visas, liste du trousseau pour la colo, etc. Sur femmesdebordees.com, on trouve même une liste « Valise » pour ne rien oublier.

2 AGENDAS PAS COMME LES AUTRES

LE BULLET JOURNAL. Créé par Ryder Carroll, un graphiste new-yorkais, il fait le buzz sur la blogosphère (tuto « Commencer un bullet journal facilement », de Bulledop, sur YouTube). L'idée : rassembler *to-do list*, planning, idées dans un seul carnet. Sa force ? Etre un outil sur mesure, créatif et ludique : on crée ses pages, ses codes couleurs, sa typo...

Bullet Time, éd. du Chêne, 9,90 € : chic et pratique, avec une pochette pour ranger documents perso ou souvenirs et des stickers pour le customiser. Idées et jolies illustrations à imprimer sur le blog violettefactory.com

LE M3 JOURNAL. Mi-agenda, mi-coach perso créé par Damien Cozette, un jeune entrepreneur français, il comprend un cahier et une méthode pas à pas pour réaliser ses objectifs pro et perso. Petit bémol quand même pour les citations, un peu trop poussives... m3journal.com, 29,99 €.

Grosse opération rangement-ménage en vue ?

« On séquence son rangement pour tenir la distance », conseille Thomas Siceaux, thérapeute par le tri*. Traduction : au lieu de procéder par pièce, on s'organise plutôt par armoire/étagère/commode ou par typologie d'objets (ustensiles de cuisine/vêtements d'enfants/livres)... Pour ne pas perdre de temps, on colle une gommette sur tous les objets qui nous laissent dubitative (je garde ou je donne ?), ou on les met dans un carton. Si 2 mois plus tard ils ont toujours leur pastille (ou sont toujours dans le carton), plus de doute, ils sortent.

* Auteur de « *Ciao Bazar, ranger ses objets, ses émotions, ses habitudes avec le tri conscient* », Le *Courrier du Livre*.

Penser aux 14 repas de la semaine me coupe l'appétit

Pourquoi on sature Parce qu'à la sempiternelle question « qu'est-ce qu'on mange ce soir ? » notre cœur s'arrête de battre. Et, par-dessus le marché, personne n'a fait les courses.

On revoit sa stratégie en affichant sur le frigo un plan de menus pour la semaine (à piocher dans *La fabrique à menus*, mangerbougier.fr) : comme ça, même si le chef n'est pas là, les commis peuvent se mettre aux fourneaux. On colle aussi une liste de courses à cocher (à télécharger sur okay.fr par ex.). Et on garde au congélateur un plat de dépannage familial (lasagnes, moussaka ou autre) : si on rentre vraiment tard un soir et que personne ne sait comment préparer le repas prévu, ça sert de joker. ■