

vie de famille



Alors, qui s'inscrit pour la corvée poubelles...?

J'attends...

C'est la rentrée



Nos conseils pour s'y mettre

Avec la rentrée scolaire, une ribambelle de tâches domestiques – allégées pendant l'été – refont surface. **Nouveaux horaires, nouvelles contraintes : et si on en profitait pour tout repenser ?** Les conseils de nos spécialistes pour mettre toute la famille « au boulot ».

PAR LAURENCE VALENTINI

ILLUSTRATIONS CATHY KARSENTY

1 Parlez-en
« La rentrée : rien que d'y penser, je suis déjà stressée ! »

NOTRE CONSEIL

À chaque rentrée, l'organisation domestique est à réinventer. « Pourquoi pas au cours d'une réunion familiale où grands et petits prendront part ? » propose Ambre Pelletier, thérapeute familiale. Faites un état des lieux et listez tout ce qu'il y a à faire :

mettre la table, la débarrasser, vider le lave-vaisselle, placer le linge dans la machine, changer les draps des lits... Vous pourrez ensuite réfléchir à la meilleure répartition des tâches.

2 Élaborez une charte familiale

« Il suffit que je demande : "qui débarrasse ?" pour que je me retrouve seule à table ! »

NOTRE CONSEIL

Une fois l'inventaire des tâches terminé, répartissez-vous les

Claire Mazoyer

Formatrice en home management*

« Les femmes se mettent elles-mêmes la pression »

Les femmes se disent souvent victimes et prisonnières des tâches domestiques.

Sont-elles en partie responsables ?

Culturellement, l'organisation des tâches domestiques repose sur les femmes.

On ne peut pas minimiser la pression que ces dernières subissent aujourd'hui dans leur vie professionnelle et familiale. Cela dit,

les femmes se mettent parfois la pression toutes seules.

Elles pensent devoir être une « mère parfaite ».

Elles ont un niveau d'exigence trop élevé vis-à-vis d'elles-mêmes. On n'est pas une mère indigne car

on n'arrive pas à tout assumer !



C'est la raison pour laquelle elles ont du mal à solliciter de l'aide...

Au cours des ateliers que j'anime, j'ai constaté qu'elles se posent en victimes et ruminent : « On ne se rend pas compte du travail que je fais » ; « On ne m'aide pas. » Leur époux enjambe le panier de linge posé au pied de l'escalier et c'est parti : elles pensent qu'il le fait exprès, qu'il ne veut pas le monter à l'étage. Or, elles portent un jugement de valeur sur une action derrière laquelle il n'y a aucune intention particulière. Elles voudraient que les choses soient faites... sans avoir à le demander.

Sont-elles aussi trop perfectionnistes ?

Il leur faut surtout accepter que les choses ne soient pas faites comme elles l'auraient fait elles-mêmes. C'est-à-dire renoncer au « parfait » pour le « bien fait ». ●

RECUEILLI PAR L. V.

* Le home management est un terme anglo-saxon qui concerne l'organisation et l'entretien de la maison.



missions en famille. Réalisez une charte qui témoigne de l'engagement de chacun et affichez-la dans la cuisine. Tout le monde pourra la consulter et savoir ce qu'il doit faire. Vous n'aurez plus ainsi à penser à tout. Lorsqu'il vous faudra rappeler à l'ordre les uns ou les autres, vous pourrez vous appuyer sur ce document.

3 Rédigez un emploi du temps

« J'ai omis de dire à mon mari que mon fils a son cours de piano ce soir. »

NOTRE CONSEIL

« S'organiser libère l'esprit et incite à déléguer davantage », constate Laure Dufourg, coach en organisation personnelle. Sur un document très visuel – avec des couleurs –, dressez un planning des activités hebdomadaires : mardi, sac de piscine ; mercredi, piano donc partitions, etc. Cela responsabilisera aussi les enfants qui le consulteront et prépareront leurs affaires pour le lendemain.

4 Créez une « case départ »

« Combien de fois j'ai dû revenir à la maison pour récupérer le sac de sport que ma fille avait oublié... »

NOTRE CONSEIL

Près du planning hebdomadaire, installez une caisse ou un panier par enfant. Ils rangeront les affaires dont ils auront besoin le lendemain : cartable, baskets, sac de foot... Cela évitera de les chercher au moment de partir.

5 Établissez des menus

« Qu'est-ce qu'on mange ? Comme je déteste cette question ! »

NOTRE CONSEIL

« Planifiez vos menus, vous ferez les courses en conséquence et n'achèterez que ce qui sera consommé », recommande Laure Dufourg. Vous mangerez aussi plus varié et plus équilibré. Profitez-en pour envisager de confier, un soir par semaine, le rôle de chef cuisinier à l'un de vos enfants.

6 Instaurez des bons réflexes

« Je ne sais jamais par quoi commencer quand la maison est en désordre. »

NOTRE CONSEIL

Quinze minutes, le soir, pour ranger la maison ; dix, le matin, pour les chambres et la cuisine... Si toute la famille s'y met, tout sera en ordre en peu de temps. « Plus on est dans la routine, »

vie de famille

C'EST LA RENTRÉE : NOS CONSEILS POUR S'Y METTRE

FAITES JOUER LA SOLIDARITÉ ENTRE MAMANS

► plus on est efficace car on suit toujours le même parcours avec les mêmes gestes », observe Ambre Pelletier.

7 Mettez tout le monde à contribution

« Ranger : ils me disent que "ça les saoule !" »

NOTRE CONSEIL

Plus les enfants prendront l'habitude de vous aider tôt, plus cela leur paraîtra naturel en grandissant. Ils auront appris que l'on vit tous dans la même maison et que l'on doit



Repères

Pour aller plus loin

→ *S'organiser au quotidien*, de Claire Mazoyer et Béatrice Carrot, Éd. Marabout, 2011, 280 p. ; 5,90 €.

→ *Organiseur familial Mémoniak 2012* (14,90 €) et *Kifékoi* (13,90 €), Éd. 365.

→ Le blog de Laure Dufourg : <http://organizen.fr/blog>, intitulé « Vade-mecum de la maison », met à disposition 30 fiches pratiques à télécharger pour 9,99 € : liste des courses, des tâches ménagères, numéros de téléphone utiles...

→ Le blog d'Ambre Pelletier, thérapeute familiale : www.ambrepelletier.typepad.fr pour trouver l'équilibre entre une vie de femme et une vie de mère.

participer, ensemble, à son bon fonctionnement. Il n'existe pas de solution idéale pour motiver les ados récalcitrants. Jouez sur leurs goûts et leurs compétences : un jeune préférera s'occuper de sa chambre plutôt que de passer l'aspirateur dans la cuisine... Instaurez un « code de la route » avec lui. À vous de voir, ensuite, là où vous pourriez lâcher prise. Les règles de vie dans la maison dépendent du seuil de tolérance de chacun.

8 Constituez des tandems

« Ils se renvoient toujours la balle quand il s'agit de me rendre service. »

NOTRE CONSEIL

Confiez les tâches à des « duos » : un grand avec un petit. Ils se débrouilleront ensemble, échangeront leur rôle si nécessaire comme bon leur semblera. L'essentiel étant que la mission soit accomplie. « Cela leur permet de partager une charge, de les responsabiliser et d'ouvrir le dialogue sur les problèmes domestiques qui empoisonnent les relations familiales », explique Ambre Pelletier.

9 N'oubliez pas votre conjoint !

« Tu ne fais jamais rien ! »

NOTRE CONSEIL

Évitez les remarques accusatrices. Exposez plutôt les choses calmement à votre conjoint et demandez-lui son soutien pour trouver une meilleure organisation concernant le coucher, le lever, les devoirs des enfants, le petit déjeuner. Impliquez-le en fonction de ce qu'il a envie de faire ou de ce qu'il trouve le moins désagréable dans les tâches domestiques.



10 Faites vos courses sur Internet

« Passer mon samedi matin au supermarché est une vraie corvée ! »

NOTRE CONSEIL

Le temps passé dans un magasin peut être évité lorsque l'on fait ses courses sur Internet et que l'on se fait livrer. « On commande en général toujours la même chose, c'est donc plus efficace, constate Laure Dufourg. Entre le service rendu et ce que l'on n'a pas acheté impulsivement, le surcoût est amorti. » Les hypermarchés proposent ce service tout comme des sites Internet spécifiques.

11 Sollicitez vos réseaux

« Je cours tout le temps... »

NOTRE CONSEIL

Vous n'êtes pas la seule à devoir inscrire les enfants à la danse et à les accompagner à la piscine. « Faites jouer la solidarité entre mamans. Le "réseautage" permet de sortir d'un certain isolement, d'enrichir sa vie sociale, d'obtenir de façon express une solution à un problème et, aussi, de se sentir utile », confie Ambre Pelletier. Profitez des réunions de parents d'élèves pour proposer votre aide. ●