

**7 étapes indispensables pour apprendre à déléguer
sereinement
à votre conjoint et à vos enfants !**



<https://pandaproductif.fr/>

Est-ce que vous aussi vous avez tendance à tout faire à la maison ou du moins à en faire beaucoup plus que les autres membres de la famille ?

Je suis sûre que, comme moi, vous avez souvent sérieusement tendance à penser que :

- « ce sera mieux fait si c'est moi qui le fais »

- « ce sera fait plus vite si c'est moi qui le fais »

En partant de ce principe et sans s'en apercevoir, vous finissez par tout faire ou presque à la maison. Vous vous retrouvez avec la double peine : la journée au travail et celle qui vous attend le soir à la maison (sans parler de tout ce que vous avez fait avant de partir au travail le matin !).

Face à cette surcharge il existe un remède, une méthode simple pour arrêter de vous transformer régulièrement (tout le temps !!!) en WonderWoman, esclave de votre famille ;-): il faut DELEGUER ! On a tendance à le faire assez naturellement au travail mais rarement à la maison. Alors que c'est indispensable pour que la famille vive sereinement.

Car mince, ce n'est quand même pas à une seule personne de tout gérer ! Chacun doit mettre sa pierre à l'édifice.

Et pourtant déléguer n'a pas l'air si facile que ça sinon on ne serait pas si nombreuses à gérer 90% des tâches ménagères...

La bonne nouvelle, c'est que cela s'apprend.

Suivez le guide, vous êtes au bon endroit pour apprendre à laisser les autres faire à votre place !

Voici les 7 étapes de ma méthode :

1. Analyser la tâche
2. Anticiper les difficultés
3. Montrer, expliquer et faire reformuler
4. Choisir son moment
5. Observer la réalisation
6. Déléguer et féliciter, féliciter, féliciter !!!
7. Puis profiter !

I. Analyser la tâche

La première chose à faire est d'analyser ! Il va vous falloir définir ce que vous allez pouvoir déléguer aux autres membres de la famille, en fonction de leurs compétences, de leur âge mais aussi de leurs goûts...

Autant commencer par leur déléguer ce qu'ils aiment ou aimeraient faire, ce sera d'autant plus simple. Comme tout le monde, ils seront toujours plus motivés pour faire quelque chose qui leur plaît, que le contraire !

Avec votre conjoint, le plus simple est de lui demander ce qu'il pourrait prendre en charge dans les tâches de la maison, ce qu'il préférerait faire. En réalité, vous découvrirez qu'il aimerait cuisiner ou repasser mais tant qu'il n'a pas besoin de le faire parce que vous le faites toujours à sa place, pourquoi s'y mettrait-il hein ;-) ?

S'il n'a pas d'idée précise, c'est encore mieux ^^ ! Profitez-en pour lui donner ce que vous détestez le plus ! Peut-être qu'à lui ça plaira, ou que ça lui pèsera moins qu'à vous. Et il n'avait qu'à proposer autre chose quand vous lui avez demandé. Gnark gnark gnark ;-p !

Le but est, qu'à terme, les tâches soient équilibrées dans votre couple. Pour la plupart, les femmes travaillent désormais donc pourquoi devraient-elles garder le monopole de la gestion de la maison et des enfants ? Cet héritage nous fait rentrer dans un cercle vicieux : la mère et la femme parfaite qui doit se sacrifier et tout gérer à elle-seule !

En ce qui concerne vos enfants, cela va dépendre de leur âge et de leurs habilités mais la bonne nouvelle est que même les tout-petits peuvent aider à la maison.

Mes filles ont commencé à mettre la table vers l'âge de deux/trois ans, en transportant les assiettes une par une au départ (une pour maman, une pour papa, une pour moi, une pour ma sœur), puis plus grandes les couverts (toujours tête en bas !). C'était aussi au passage un bon moyen de leur apprendre à compter jusqu'à 3 ou 4 (voire plus en fonction des familles). Nous avons plusieurs mini tabourets (qui faisaient office de marchepied) dispersés dans la maison pour permettre l'accès aux tiroirs. Nous avons eu quelques casses d'assiettes parfois mais est-ce si grave ? Si vous n'en faites pas toute une montagne, que vous apprenez à votre enfant qu'on a le droit de ne pas y arriver parfois, il recommencera sans soucis.

Le truc est de vraiment analyser tout ce que vous faites à longueur de journée sans même y penser et de définir ce qui est assez simple pour chacun pour que vous puissiez le leur déléguer. Je ne mets plus la table depuis des années par exemple, tout le monde sait comment lancer le lave-vaisselle, comment y mettre le produit de lavage, décrypter le sigle qui demande de rajouter le liquide de rinçage...

Mais l'analyse c'est aussi sur la tâche en elle-même qu'elle doit se porter. Quand j'ai voulu que les filles rangent elles-mêmes leurs chaussettes et piles de vêtement, on a mis des étagères à leur taille dans leur chambre. C'est sûr que si tout est hors de portée elles n'auraient jamais pu y arriver.

Il faut donc analyser chaque tâche pour anticiper sur les difficultés que pourront rencontrer ceux à qui vous allez la déléguer.

II. Anticiper les difficultés

Si vous ne voulez pas y laisser des plumes (et quand je dis plumes, je veux dire énergie de dingue, crise de nerfs, arrachage de cheveux ;-) ...), il va falloir réfléchir à ce que chaque tâche que vous souhaitez déléguer va demander comme compétence, et à quelle personne elle va être confiée.

La première fois que j'ai laissé le soin de faire tourner une machine à laver à ma fille, quand je suis revenue, le linge (foncé et clair mélangés) avait simplement été mis dans la machine !!! Terminé ! Elle avait été ensuite bloquée par le choix des boutons : programme, température... Donc si on analyse, par exemple, faire une machine demande de d'abord de savoir trier le linge (pour éviter la chaussette rouge dans la lessive de clair, vous savez ce que ça donnera, je ne vous fais pas un dessin !), définir la bonne température, la catégorie de tissus pour choisir le programme, faire la différence entre lessive et adoucissants, savoir dans quel bac les mettre...

Comme nous faisons beaucoup de choses de façon quasi automatique, il n'est pas forcément simple de définir là où les autres risquent d'être coincé ou de cafouiller. La méthode la plus simple que j'ai trouvée est de faire la tâche plusieurs fois et de voir tout ce à quoi je réfléchis quand je la fais et aux gestes que je fais : dans quel ordre, pourquoi dans ce sens et pas dans un autre, à quoi il faut faire particulièrement attention, aux conséquences si on fait ça au lieu de ça...

Par exemple, pour la machine à laver, j'ai fini par mettre un mémo juste à côté car au bout de la vingtième fois où ma fille m'a demandé : « Mamaaaannn ! Les draps, c'est à 40° ou à 60° déjà ??? ». Je me suis

dit que si je ne voulais pas que ça me rende dingue, il fallait que je trouve une solution pour qu'elle arrête de me demander car visiblement, ça n'allait pas rentrer tout seul, lol.

En fonction de la complexité des tâches, il faudra peut-être même au départ n'en confier qu'une partie pour éviter la catastrophe assurée !

Il faut bien aussi être consciente qu'il va falloir être très patiente et quand je dis très patiente, je veux dire qu'il faudra être capable d'en remonter à un moine tibétain au niveau zénitude quand vous allez commencer à déléguer !

Il faut savoir, qu'au départ, ça peut être un peu arrachage de cheveux, sourire jaune et compagnie ;-) ! Car si on n'est pas préparée au fait que ça va prendre un peu de temps et que ce sera au départ forcément moins bien fait que nous, c'est la cata assurée !!!

Mais, en vérité, c'est juste un (petit) mauvais moment à passer, et si on le sait, c'est plus facile à gérer.

Il faut être prête à perdre un peu de temps au départ pour en gagner beaucoup à la fin ! C'est une sorte de retour sur investissement. Et en réalité, c'est un investissement à court terme car les résultats bénéfiques sont assez rapides. Et quel plaisir quand les choses sont faites sans que vous n'ayez plus à intervenir vous-même désormais ☺ !

C'est le but qu'on vise !!!

III. Montrer, expliquer et faire reformuler

Il est clair que le Maître, la Détentricice du savoir, la Grande Chef, c'est vous !!!

Et c'est vous qui allez et devez servir de modèle. Expliquez est loin d'être suffisant et c'est souvent là que les choses commencent à partir en cacahuète !

La plupart d'entre nous ne montrent pas l'exemple : on blablate, on explique, on pense que ça suffit largement et ensuite on s'énerve car ce n'est pas fait comme il faut...

Mais juste expliquer ne suffit pas!!! Il faut montrer comment faire. L'un ne va pas sans l'autre contrairement à ce que pensent beaucoup. Il faut souvent voir pour comprendre. C'est bien d'expliquer, et c'est nécessaire mais il faut agir en même temps. Les actes doivent servir de support visuel à l'explication.

Et il faudra peut-être montrer et expliquer plusieurs fois, en fonction de la complexité de la tâche. Et progressivement passer la main, donner la tâche à faire par petites touches, en étant à côté pour corriger et compléter (mais on verra ça plus loin).

Imaginez-vous qu'on vous montre le fonctionnement d'une machine que vous n'avez encore jamais utilisée, croyez vous vraiment qu'une seule fois suffira pour que vous puissiez vous en resservir demain ou après-demain sans soucis et sans oublis ? C'est clair que la réponse est non ! Et il faut bien avoir conscience que votre conjoint ou vos enfants sont dans cette situation à chaque fois que vous leur

expliquez quelque chose. Ce sont à chaque fois des novices, des débutants (j'en reparle de la première lessive de ma fille ou pas ;-) ?).

Il faut donc être indulgente et accepter toutes leurs questions, mêmes celles qui vous paraissent complètement idiotes (« ben évidemment qu'il faut appuyer sur on ») ou sorties d'on ne sait quel cerveau torturé (« oui il faut mettre de la lessive à un moment donné (sinon comment tu voudrais que ça lave bon sang !!) ») ... Ouh la la, ça va être loooong ^^ ...

La meilleure des approches est donc de montrer tout en expliquant et en les laissant poser toutes les questions qu'ils veulent. Encore une fois, la patience doit être notre meilleure amie pendant cette phase !! Car cette phase va devoir être répétée plusieurs fois avant d'être réellement intégrée, surtout si la tâche n'est pas fréquente dans l'emploi du temps (car dans ce cas ils auront tout le temps d'oublier...). Donc un petit conseil au passage, mieux vaut commencer par des tâches qui reviennent souvent si on ne veut pas que Dory fasse pas son apparition (référence à Némó pour celles qui ne connaissent pas ^^) .

Il est aussi super important de faire reformuler les explications qu'on a donné par la personne à qui on délègue pour vérifier leur bonne compréhension et leur bonne intégration : « alors dis-moi ce que tu dois faire et dans quel ordre, de quoi tu te souviens ? ». Souvent on se rend compte que la personne a oublié une étape ou n'a pas tout intégré. Il faut ré-expliquer une fois encore (non on ne s'énerve pas ! Notre deuxième prénom est Patience désormais ^^). Ils ne peuvent pas tout intégrer dès la première fois, ce ne sont pas des super-héros !

C'est important de s'assurer que les consignes et les instructions ont été bien comprises pour pouvoir être bien appliquées.

Gardons toujours en tête qu'on doit être prête à perdre un peu de temps au début pour en gagner beaucoup à la fin ! Toutes les tâches qui auront été intégrées par d'autres membres de la famille seront autant de tâches que vous n'aurez plus à faire vous-même ensuite et ça, ça n'a pas de prix ;-) !

Sachant que vous allez devoir déployer des monceaux de patience pendant cette phase, choisissez bien le moment où vous vous décidez à lancer l'opération « je délègue à un assistant, futur professionnel 😊 ! ». Ce n'est pas le moment de tout faire capoter à cause d'un mauvais timing...



IV. Choisir son moment

Sachant qu'il va vous falloir des kilos de patience et plusieurs minutes où vous devrez être 100% dispo, ce n'est même pas la peine de penser montrer quelque chose que vous souhaitez déléguer un matin avant de partir au boulot ou quand votre fille est en train de battre son record dans son dernier jeu vidéo, ce serait l'échec assuré!!!

Non, on choisit un moment où les deux personnes sont complètement disponibles physiquement et mentalement. Pendant le week-end ou un soir si les deux sont en forme... Bref on évite de multiplier les difficultés en voulant déléguer quand on est déjà crevée, stressée, sur les nerfs ou déjà suffisamment occupée...

Les disponibilités de l'esprit de celui qui va montrer, expliquer et de celui qui va apprendre doivent être vraiment bonnes pour que ça fonctionne vite et bien. Le but n'est pas cela devienne la prise de tête du siècle.

Donc si on veut éviter la crise de nerfs et la fameuse phrase qui fait qu'on finit par s'enterrer, nous-mêmes, comme des grandes, sous des montagnes de tâches « Nan, mais laisse tomber, je vais le faire ce sera plus rapide/ce sera mieux fait ! », on choisit bien son moment.

Et il faut être persévérante et constante dans notre envie de déléguer. Sinon on se retrouvera insidieusement à tout faire dans la maison.



V. Observer en action

Une fois que vous avez montré en expliquant ce n'est pas fini ! La phase suivante est de faire faire devant vous. Vous ne devez pas les laisser seuls pendant cette phase (qu'il faudra peut-être faire plusieurs fois aussi).

Il est important de les regarder faire pour pouvoir corriger, ajuster, réexpliquer si besoin. Il faut encore être patiente et chaleureuse à ce moment-là et être prête à re-montrer.

C'est une phase extrêmement importante qui a tendance à être négligée. On pense que si on a déjà montré et expliqué, c'est suffisant. Et bien non, loin de là !

Non, comme en apprentissage, il faut toujours l'œil d'un pro qui aide, conseille, oriente, valide ! Vous ne devez absolument pas les laisser seuls pendant cette phase, c'est le meilleur moyen de les mettre en difficulté et de les faire paniquer !

Le but est de lever leurs blocage, qu'ils sachent que vous êtes là pour les aider, leur réexpliquer ou leur re-montrer s'ils ont oublié quelque chose. Le suivi est super important ! Il faut les encourager et surtout les guider jusqu'au bout de la tâche si c'est nécessaire.

Et SURTOUT NE PAS FINIR PAR FAIRE A LEUR PLACE ! C'est souvent à ce moment là qu'on abandonne l'idée de déléguer et que nous fichons tous nos efforts en l'air. On a déjà montré et expliqué et le gars il n'arrive pas à faire le truc correctement, c'est quand même pas sorcier, mince !

En réalité, il lui faut simplement un peu de temps pour intégrer mais on en a marre. Et on est surtout bien consciente que ce serait fini en 2 secondes si on le faisait nous-mêmes. Mais tenez bon les filles ! C'est là où il faut s'accrocher !!! C'est maintenant qu'il ne faut pas lâcher ni abandonner l'idée de se faire aider, vous y êtes presque !

Si vous abandonnez, vous allez repartir dans la spirale infernale de « c'est moi qui dois tout faire ici » ! NON ! On tient, on transmet et on délègue!

Et après la phase d'action, vos efforts ne sont pas finis ! Car il va falloir maintenant faire preuve de souplesse et d'une bonne dose d'acceptation ! Oui, il va falloir accepter que le résultat ne soit pas à la hauteur de vos envies et de vos attentes (donc dans votre tête, vous avez quelque chose comme « mais bordel, c'est quoi ce T-shirt plié n'importe comment ?? arghhh...et ce qui sort de votre bouche doit être : « c'est parfait mon chéri »)!

On parle de débutants ici : ils ne vont pas atteindre votre niveau habituel en claquant des doigts dès la première fois.

Il va falloir ravalé sa rage (oui, on en est un peu là, nous les Wonder Woman ^^) et accepter que ce soit moins bien fait que d'habitude.

En réalité, une belle marge de progression s'offre à eux, et leurs résultats vont s'améliorer au fur et à mesure qu'ils s'entraîneront sur la tâche, donc PATIENCE ! PATIENCE ! PATIENCE !

L'exigence pourra venir au fur et à mesure mais revoyez vos critères à la baisse au démarrage ☺ !

VI. Déléguer et Féliciter, féliciter, féliciter !!!

Le grand moment est arrivé ! Vous avez expliqué, montré, fait reformulé et observé. Il est temps de les lâcher dans le grand bain.

Ils vont faire la tâche sans vous pour surveiller. Mais si, vous pouvez leur faire confiance ;-) !

AUTONOMIE, AUTONOMIE, AUTONOMIE ! C'est le but qu'on vise : ne plus être indispensable. Même si quelque part c'est un sentiment assez addictif de se dire que les autres seraient perdus sans nous. Mais c'est aussi ce sentiment qui nous entraîne souvent au fond du gouffre avec des femmes qui se retrouvent au bord du burn out.

Donc, on vise l'autonomie de tous les membres de la famille, c'est de toute façon un grand service à leur rendre. On n'a pas forcément envie de retrouver une maison sans dessus dessous si on part en week-end en solo ou si on est hospitalisée. Et le but est quand même que nos enfants soient armés pour vivre sans nous à un moment donné donc autant partager avec eux toutes nos cartes et tout notre savoir.

Une fois que la tâche est faite, quelque soit le résultat : ON FELICITE !! C'est super super important et c'est souvent ici qu'on fait notre plus grosse erreur. On a tendance (moi la première !) à de suite remarquer ce qui ne va pas et à vouloir faire un feed-back direct : « tu aurais dû... non là il fallait... ».

Et si on fait ça, la personne à qui on a délégué ne va retenir que notre critique et risque de se vexer sérieusement. Au mieux si c'est un de nos enfants, il se dira que ce n'est pas la peine qu'il recommence et ne voudra plus le refaire et si c'est notre conjoint il nous enverra

bouler en nous disant que « puisque tu fais toujours tout mieux que tout le monde, tu n'as qu'à continuer à le faire ».

Bref, si ceci arrive, vous aurez tout perdu ! Donc vous félicitez et ce, quel que soit le résultat ! Il vous faut absolument accepter de lâcher prise dans cette phase ! Le plus important ici n'est pas le résultat en fait mais bien que quelqu'un ait fait à votre place et comme on l'a vu, ils sont perfectibles donc ça va s'améliorer ! Insistez sur ce qui a été bien fait, trouvez du positif, complimentez ! (Au pire, si vraiment ça pique, repassez vite fait derrière pour cette fois en catimini ^^, oui bon ben on a le droit d'être un peu perfectionniste sur les bords).

S'il y a des choses à corriger, ce sera la prochaine fois que vous déléguerez cette tâche qu'il faudra vous souvenir de la fois précédente et ce sera le moment de redresser le tir en disant ce qui peut être amélioré. A ce moment là, ça passera comme une lettre à la poste, ce ne sera pas vu comme une critique mais comme un conseil (ce que c'est d'ailleurs).

Et on se calme, on ne donne qu'un conseil à la fois, hein, ce n'est pas le moment de les ensevelir de recommandations ! Vous voulez qu'ils gardent leur motivation donc vous y allez doucement pour redresser la barre.

Le but est de leur donner de nouvelles responsabilités, de bâtir une certaine confiance en eux (et en votre jugement) et de vous libérer.

VII. Profitez

Une fois que vous aurez passé toutes ces étapes, vous pourrez profiter de la vie car votre temps ne sera plus autant accaparé par toutes les tâches de la maison : chacun en prendra à sa charge en fonction de son temps, de son âge, de ses capacités mais tout ne reposera plus sur vos épaules et ça franchement, ça fait trop du bien ☺ !

Donc je vous redonne les 7 étapes pour déléguer sereinement et durablement :

- analyser
- anticiper
- montrer, expliquer et faire reformuler
- choisir son moment
- observer
- déléguer
- et féliciter.

Si vous suivez ce programme à la lettre, vous verrez que ce sera assez facile de déléguer. Il faut simplement une petite (bonne, ne nous voilons pas la face, lol) dose de patience mais ça vaut vraiment le coup, donc y'a plus qu'à ☺ !

Et pour ne louper aucun article, abonnez-vous à la page facebook du blog : <https://www.facebook.com/pandaproductif> .

