

CHAQUE SEMAINE Je gagne 4 heures pour moi !

Vous en avez marre de courir partout et de ne jamais profiter de moments qui vous font du bien ? Piochez dans nos propositions pour simplifier vos tâches et réussir à libérer du temps hebdomadaire pour vous !

TEXTE ARIANE LANGLOIS
COORDINATION CHRISTELLE GILQUIN

À chaque fin de week-end, la même amère constatation – assortie d'un certain découragement – s'installe : « Je n'ai pas eu assez de temps pour moi ». Trop de responsabilités à la maison comme au travail, trop de tâches accumulées. Un cerveau en surchauffe et un corps qui, souvent, ne suit plus. Zéro énergie pour aller au sport, organiser une soirée entre copines ou entreprendre la formation du soir qui nous tente. Pas même un quart d'heure à soi pour se glisser dans un bain parfumé, écouter de la musique en sirotant un verre de vin ou planifier calmement de délicieuses vacances avec notre partenaire... **Et si l'on disait stop à ce rythme infernal, qui donne l'impression de passer à côté de sa vie ?** Voici les astuces de notre experte, Caroline Dupire, pour aller à l'essentiel dans les tâches obligatoires : sélectionnez ce qui vous correspond le plus et faites de la place à ce qui compte pour vous au quotidien !



4 PISTES SUR LESQUELLES AGIR

1

JE TRAQUE MES « VOLEURS DE TEMPS »

Les voleurs de temps, ce sont toutes les actions ou sollicitations qui me détournent de mes priorités ou augmentent inutilement la durée d'une tâche. Pour chacun d'eux, je cherche une solution adaptée.



→ **Je passe mon temps à chercher mes clefs, mes lunettes, ma carte de parking.** Je les glisse dans une pochette que j'attache à mon sac ou j'investis dans un tracker Bluetooth.



→ **J'ai trop de repassage.** Je privilégie des vêtements qui ne se repassent pas et je défroisse les matières légères au sèche-cheveux immédiatement avant de les porter.



→ **Je suis au service de tout le monde.** Je crée des check-lists partagées pour les tâches récurrentes (sur papier, sur mon téléphone via des applis spécifiques) et des modes d'emploi visuels pour augmenter l'autonomie des enfants... ou du conjoint ! Exemple : liste de courses, mode d'emploi de la machine à laver, du lave-vaisselle...



→ **Je passe trop de temps à choisir ma tenue du jour.** Je conçois un catalogue de mes tenues préférées en me prenant en photo et je les classe dans des répertoires (travail – week-end cool – sortie chic – spécial pluie...). Le soir, je prépare tout pour le lendemain, en mode automatique !



→ **Je me disperse facilement car ma charge mentale est trop lourde.** Je regroupe ce que j'ai à faire et je le traite en une seule fois (factures, courses, rendez-vous médicaux, etc.).



→ **Je passe des heures sur les réseaux sociaux.** J'y consacre 20 à 30 minutes par jour (sous forme de plage horaire dédiée), plutôt que 10 minutes cinq ou six fois par jour, qui se prolongent sans que je ne m'en rende compte.

2

JE DÉLÈGUE OU SIMPLIFIE LES TÂCHES

Je mets en veilleuse mon injonction intérieure qui veut que tout soit parfait : je décide de déléguer... même si tout ne sera pas aussi impeccable que quand je le fais... Et alors ?



→ **Je délègue un repas par semaine** aux enfants, au conjoint, au traiteur... => **Je gagne 30 min/semaine.**



→ **Je mets mes proches à contribution.** Ranger la maison, vider le lave-vaisselle, tondre la pelouse, faire les courses... Pour rendre l'entraide plus fun, j'instaure une tombola (qui va tirer au sort la plus mauvaise corvée ?) et je n'oublie pas le totem de l'immunité de la semaine !



→ **Je prévois des recettes express.** Je fais une recherche de recettes « rapides et inratables – 15 minutes max. » sur Internet ou dans mon magazine préféré !

3

J'APPRENDS À DIRE NON !

J'essaie de ne plus être celle qui cherche à tout prix à « faire plaisir », quitte à s'oublier. Je réapprends à penser à moi d'abord.



→ **Je fais davantage respecter mes limites.** J'apprends à refuser gentiment, mais fermement, ou je fais des compromis. Par exemple : « Peux-tu me prêter ta voiture cet après-midi ? – Je regrette mais j'ai prévu d'aller voir ma sœur. Vendredi plutôt, si tu veux. »



→ **J'accepte, mais en estimant le temps que cela me prend et en négociant si besoin.**

- Si cela prend 2 minutes : « OK ! Je le fais tout de suite. »
- Si cela prend 20 minutes : « OK ! Je m'en charge dès que j'ai fini mes tâches prioritaires du matin. »
- Si cela prend 2 heures : « Y a-t-il un enjeu particulier ? Quel délai peux-tu m'accorder ? »
- Si cela prend 2 jours : « Je vais devoir m'organiser : je regarde mon agenda et je reviens vers toi. »

4

J'UTILISE LA TECHNIQUE « POMODORO »

J'accorde un temps précis à mes tâches pour ne pas diluer mon temps. La technique « Pomodoro », ce sont 25 minutes (top chrono !) de concentration maximale sur une tâche – 5 minutes de pause – nouvelle tâche de 25 minutes – 5 minutes de pause...



→ **Je passe 25 minutes à superviser les devoirs, traiter mon courrier, ranger la cave, scroller sur Instagram, arracher les mauvaises herbes...**



→ **Plutôt que de passer 4 heures le samedi et le dimanche à récupérer la maison de fond en comble,** j'y consacre 25 minutes par jour en semaine quand tout le monde est au lit (25 minutes pour nettoyer la salle de bain, 25 minutes pour passer la serpillière etc.), sauf le vendredi. →

→ 4 questions à...

... Caroline Dupire, psychologue, formatrice et consultante en Efficacité personnelle, spécialiste de la gestion du temps et du stress.

Pourquoi a-t-on sans cesse l'impression de manquer de temps ?

Parce qu'on se met la pression de l'excellence. On voudrait être à la fois une parfaite mère, épouse, copine, voisine, collaboratrice, boss... **Aujourd'hui, il y a de moins en moins de place pour le « faire de son mieux » : on exige de soi des résultats par rapport à ce que l'on fait et ce que l'on est.** À cela s'ajoute une réalité technologique. À l'ère d'Internet et des réseaux sociaux, tout est instantané, urgent, nous ne souffrons plus du moindre retard. Les temps personnels et professionnels se superposent et exigent de nous démultiplier, ce qui génère à la fois de la fatigue, mais aussi beaucoup de stress.

Quel temps reste-t-il pour soi dans tout ça ?

Trop peu, hélas. Souvent, nous passons en dernier, bien après la liste de choses à faire et les besoins de nos proches. Or, c'est une erreur, car **pour bien s'occuper des autres, il faut savoir s'occuper de soi d'abord** et réapprovisionner son compte en énergie mentale et physique ! C'est le seul moyen de tenir sur la durée face à une telle exigence. À trop s'oublier, on va généralement droit dans le mur.

Comment parvenir à se libérer du temps ?

En le décidant et en s'organisant pour adopter un nouveau fonctionnement qui devienne automatique. C'est encore plus payant quand il s'agit d'une initiative de couple ou de famille. On récupère ainsi du temps qui a un sens : moins d'énerverment, plus de sérénité, plus d'activités partagées...

La qualité est presque plus importante que le temps gagné.

Qui sont nos alliés ?

Nos proches et toutes les personnes à qui l'on peut déléguer une partie de notre charge mentale. Mais aussi de nombreux outils numériques : agendas partagés sur notre téléphone, assistants numériques, boîte mail, applications d'organisation... Connaître leur fonctionnement requiert un peu d'investissement, mais quel gain de temps ensuite au quotidien !



Les 5 principes-clefs

- 1. Structurer son agenda :** anticiper et planifier ses tâches personnelles, au même titre que les tâches professionnelles.
- 2. Identifier les tâches prioritaires de la journée,** expédier les plus ingrates en premier.
- 3. Se faire aider** (nounou ou femme de ménage, en plus des proches, si c'est possible).
- 4. Mieux gérer les sollicitations extérieures.**
- 5. Faire une croix sur la perfection** et apprendre à lâcher prise quand on a fait de son mieux !

TÉMOIGNAGES

« J'AI BAISSÉ MES EXIGENCES. »

HÉLÈNE, 38 ANS, NAMUR

« Lorsque le télétravail n'a plus été obligatoire et qu'il a fallu retourner au bureau à temps plein, je me suis sentie comme "prise au piège". Je ne pouvais plus lancer une machine ou plier le linge entre deux réunions. Il fallait revoir mon organisation... **Depuis, j'ai baissé mes exigences en matière de ménage** (plus de repassage : draps ou torchons lavés et directement remis en place...). J'applique la règle des 2 minutes : tout ce qui prend 2 minutes (vider la poubelle de la salle de bain, ranger les baskets en revenant du sport...) est fait aussitôt. J'utilise aussi un Bullet journal, où je note tout pour soulager mon cerveau. Nous ne regardons plus que rarement la télé. Cela permet de profiter des soirées pour avancer dans des travaux, le tri des photos de vacances, la création d'albums photos : bref, des choses qui nous apportent de la joie. Deux soirées par semaine sont réservées aux corvées, mais toutes les autres le sont "pour moi" ou pour des moments passés avec mon compagnon, les amis ou la famille. **Je bloque aussi un "temps pour moi" par semaine, que je m'engage à n'annuler sous aucun prétexte.** Désormais, je me sens plus équilibrée, plus zen et alignée avec mes valeurs. »

« AUJOURD'HUI, JE SAIS QUE JE PEUX COMPTER SUR MA PETITE ÉQUIPE. »

SYLVIE, 38 ANS, ANDENNE

« J'ai perdu pied en 2020, ayant l'impression de tout gérer seule à la maison. Me sentant démunie, je me suis fait accompagner par une coach. La première étape a été de désencombrer notre habitation pour gagner du temps dans le rangement quotidien. J'ai simplifié ma gestion du linge et optimisé mon agenda. Je rassemble un maximum de tâches (factures, prise de rendez-vous...) sur un créneau hebdomadaire et rationalise mes déplacements (prendre du pain en allant conduire les enfants à une activité, faire toutes mes courses à un même moment de la semaine...). Mais j'ai surtout appris à déléguer certaines tâches à mon mari (poubelles, trajets pour les activités des enfants, préparation des repas) comme à mes enfants (rangement du linge, préparation des affaires de sport...). **J'ai gagné environ 3 heures par semaine et ma charge mentale s'est considérablement réduite. Il y a plus de sérénité, de complicité familiale.** Grâce à cela, je peux enfin lire, écouter des podcasts, de la musique, avec une tasse de thé, plutôt que debout derrière ma planche à repasser ! Aujourd'hui, je me sens moins seule, je sais que je peux compter sur ma petite équipe. » ●

ALLER PLUS LOIN

À lire

→ **Chasser les mangeurs de temps**, Cindy Chapelle, éd. Jouvence.

→ **S.O.S. charge mentale**, Diane Ballonad Roland, éd. Larousse.

→ **Je reprends mon temps en main !**, Alain Humbert, éd. Mardaga.

Contact

Jegeremonstress.be : le site de Caroline Dupire.

