

## vie privée maison



### ET DANS LE COUPLE ?

Selon une étude de l'Ined\* publiée au mois d'avril, les mères se chargent encore majoritairement des tâches ménagères- « contraintes » avec les enfants (habillage, repas, devoirs, déplacements...), tandis que les hommes s'impliquent plus dans les jeux et les sorties. Pour déléguer à votre homme les tâches que vous êtes seule à assumer, commencez par vous distribuer les corvées par affinités, puis partagez équitablement le reste. Avec votre homme, préférez les directives aux consignes. Rédigez, par exemple, un plan de menus équilibrés pour les petits, mais laissez-le libre du choix des recettes et du timing.

\* Institut national d'études démographiques.

## METTEZ VOS ENFANTS AUX TÂCHES MÉNAGÈRES

L'objectif ? Souffler un peu, mais aussi, et surtout, les rendre plus autonomes. La méthode de Laurence Einfalt, conseil en organisation\*.

### LES 8 ÉTAPES POUR DÉLÉGUER UNE MISSION

1. **Décomposez chaque tâche de la maison**, ce qui signifie que faire une lessive est pour vous évident, voire automatique, mais pas pour un enfant de 8 ans. Détaillez-lui toutes les étapes, depuis « je vide les poches » à « je sors le linge » jusqu'au résultat final : « Pour moi, la lessive est faite quand les vêtements sont sortis du sèche-linge ».

2. **Expliquez vos gestes quotidiens**. L'important est de préciser pourquoi vous faites les choses, particulièrement les petits gestes machinaux. Par exemple : « Si j'éponge au fur et à mesure la sauce tomate qui tombe sur le plan de travail, ce n'est pas parce que je suis maniaque, mais parce

que ça se nettoie plus facilement quand j'essuie tout de suite. »

3. **Faites ensemble tout ou partie du processus, en fonction de l'âge et des capacités de l'enfant**.

« Pendant que je mets la couette dans la housse, toi, tu essaies de mettre l'oreiller dans la taie. »

4. **Laissez faire l'enfant en restant dans les parages**. Vous êtes disponible s'il a besoin d'aide, mais sans être derrière lui ni émettre de critiques en cours d'exécution.

5. **Laissez-le faire tout seul**. « Tu fais et, ensuite, je viendrai voir. » Il se débrouille, cette fois, sans filet.

6. **Vérifiez et commentez sans être trop exigeante ni trop rigide**. Si des améliorations sont à prévoir, dites : « La prochaine fois, tu penseras à mettre de l'assouplissant, du sel... et ce sera encore mieux. »

7. **Félicitez l'enfant, c'est le carburant de la délégation** : insistez bien quand vous le complimentez. Mais restez

sincère, sinon, il le sentira. « C'est super, tu t'en sors très bien » ; « Il y a deux jours, tu n'y arrivais pas ! » ; « Tu as suivi la bonne méthode »... C'est le processus qui compte plus que le résultat.

8. **Rédigez ensemble un checklist des étapes à suivre** pour cirer les chaussures, lancer le lave-vaisselle, faire la vinaigrette... que vous afficherez ou glisserez dans un classeur qui servira à tous les membres de la famille. Elle vous permettra de ne plus être derrière leur dos.

### LES 4 CONSEILS POUR ENTREtenir LA MOTIVATION

1. **Commencez tôt** pour créer de bonnes habitudes.

Un petit de 3 ans ne fait pas la différence entre jouer et ranger. Il aime surtout passer du temps avec ses parents.

2. **Déléguiez des activités importantes et valorisantes**.

Par exemple, la préparation du repas (dès qu'il a 7-8 ans). Tenez compte des goûts et des capacités de chaque enfant. Évitez les tâches inutiles (ratissier les feuilles mortes) ou « saoulantes » (nettoyer sous les lits).

3. **Sentez-vous légitime dans vos demandes**. Ils sont petits ?

Ils ont déjà beaucoup de choses à entreprendre ? Vous vous demandez si ça n'ira pas plus vite et si ça ne sera pas mieux réalisé en le faisant vous-même. Arrêtez de culpabiliser. Apprendre aux enfants à être autonomes et à savoir se débrouiller dans une maison fait partie de l'éducation.

4. **Faites du marketing autour de la délégation** : « Si tout le monde se met à ranger pendant un quart d'heure, on pourra faire un jeu ensemble cet après-midi. C'est plus sympa que si maman ou papa doivent mettre de l'ordre pendant des heures. »

### PROPOS RECUEILLIS PAR LAURE LETER

\* Auteure, avec Stéphanie Bujon, de « J'aide mon enfant à s'organiser ! » et de « S'organiser tout simplement ! » (éd. Eyrolles).