



**DÉLÉGUER
POUR TE
DÉCHARGER**

**QUAND TA TRIBU
DEVIENT TON
MEILLEUR ALLIÉ**



PIP@ ORGA BY
AMANDINE

INTRODUCTION



Bonjour Bonjour,

Moi c'est Amandine, Mentor et spécialiste de la charge mentale.

Bien souvent, j'ai constaté que les personnes les plus surchargées sont celles qui ne délèguent pas.

Comme Picsou, elles sont sur leurs montagne de tâches à faire, et de to do list aussi longue que la langue de the Mask (si t'as pas la réf, vraiment ?!)? Va vite voir ce film ! et viens me raconter s'il t'a plu).

L'idée ici, c'est que tu comprennes que ta charge mentale ne dépend pas des autres.

Je m'explique, tu voudrais que les personnes qui t'entourent voient que ça ne va pas, que tu es fatiguée, qu'à l'intérieur ça boue, que la mèche de la dynamite est sur le point de tout faire péter (ça va péter mon capitaine !!!!!)

Mais malheureusement, le/la sauveur(euse) ne va pas arriver par miracle sur son cheval blanc !

Ça, on le laisse à la belle au bois dormant ! Personne ne sait et personne ne saura jamais ce qui se joue en toi tout au long de ces journées. Répète bien ça **PERSONNE NE SAIT CE QUI SE PASSE EN TOI** à part **TOI !!!**

Alors, et je suis désolée de te l'annoncer comme ça, mais ta charge mentale tu te l'es créée tout(e) seul(e)

SUITE DE L'INTRO...

Oui, je blablate !

Ici, je vais t'aider à te délester de quelques petites tâches récurrentes qui pèsent : les tâches des enfants.

Si tu me connais, tu sais que je représente toujours la maison comme une mini entreprise dont tu es le/la patron(ne).

Et il est grand temps de distribuer les fiches de postes à chaque salarié de ton organisation.

En home organising, on dit
"chaque chose à sa place et chaque place à sa chose",

ben en home management, c'est
"chaque personne a son rôle, chaque rôle à sa personne".

C'est comme au foot, ya les attaquants, le gardien et les défenseurs. Ce serait insensé de voir un seul joueur contre les 11 de l'équipe adverse non ?

Allez trêve d'images (je peux être très prolixe à ce jeu!)

Prête ?

Lis, comprends applique et viens me dire comment ça s'est passé pour toi !

Des bisous !

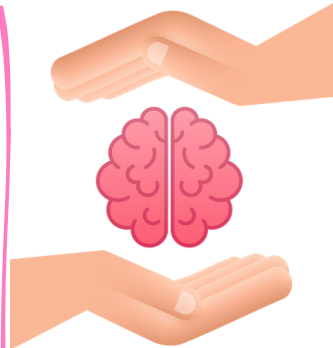


2-3 ANS — "JE COPIE, DONC JE FAIS"

Son cerveau ne planifie pas encore,
mais il imite comme un pro.

Conseil parent :

Montre le geste une fois, répète-le avec
lui, et sa mémoire des gestes fera le reste.



- ☐ Ranger les jouets dans les bacs.
- ☐ Préparation repas: verser ingrédients dans un bol.
- ☐ Trouver les paires de chaussettes qui vont ensemble.
- ☐ Jeter les déchets à la poubelle.
- ☐ Jeter sa couche à la poubelle.
- ☐ Apporter des plats non chauds à table.
- ☐ Ranger les livres dans étagères basses.
- ☐ Se brosser les dents avec aide.
- ☐ Ramasser un verre d'eau renversé.
- ☐ Se laver les mains tout seul avec un marchepieds.
- ☐ Ranger chaussures dans l'entrée ou meuble dédié.
- ☐ Accrocher manteau au porte manteau (si bas).

4-5 ANS — "JE ME PARLE, DONC JE ME PILOTE"

Il commence à se donner des instructions à lui-même dans sa tête ("d'abord ça, après ça").

Deux étapes maximum, pas plus.

Son cerveau construit encore le mode d'emploi.



- | | |
|--|--|
| ☐ Celles de 2-3 ans + les suivantes | Jeter ses déchets dans la poubelle. ☐ |
| ☐ Aider à mettre la table. | S'habiller seul. ☐ |
| ☐ Se servir de l'eau seul. | Se laver seul. ☐ |
| ☐ Arroser plantes avec aide d'un adulte. | Nettoyer un petit dégât. ☐ |
| ☐ Mettre ses couverts sales dans le lave-vaisselle. | |
| ☐ Mettre linge sale dans le panier. | |
| ☐ Plier des serviettes propres. | |
| ☐ Nettoyer petites surfaces avec un chiffon, comme sa place après le repas. | |
| ☐ Nourrir les animaux avec l'aide d'un adulte. | |
| ☐ Ranger les courses. avec l'aide d'un adulte. | |
| ☐ Ranger des vêtements déjà pliés dans un placard bas ou tiroirs. | |
| ☐ Autonome aux toilettes pour s'essuyer. | |

6-7 ANS — "JE TIENS UNE PETITE LISTE DANS MA TÊTE"

Il peut enfin enchaîner plusieurs étapes sans tout oublier en route (3-4 consignes max).

C'est le bon âge pour les tâches en plusieurs temps, tant qu'elles restent concrètes — pas d'abstraction, du "je fais avec mes mains".



- | | |
|---|---|
| ☐ Celles précédentes + les suivantes | Essuyer la table après un repas. ☐ |
| ☐ Vider le lave-vaisselle avec l'aide d'un adulte. | Préparer son goûter. ☐ |
| ☐ Retirer mauvaises herbes du jardin ou ramasser les feuilles. | Faire son lit. ☐ |
| ☐ Mettre un sac poubelle propre. | Passer le balais. ☐ |
| ☐ Vider sa boîte à goûter. | Ranger son bureau. ☐ |
| ☐ Remplacer les rouleaux de papier toilette. | Choisir ses vêtements seul. ☐ |
| ☐ Plier le petit linge, caleçons, culottes et chaussettes. | |
| ☐ Aide à la préparation d'un repas. | |
| ☐ Faire son cartable pour le lendemain. | |
| ☐ Mettre de côté des affaires pour partir un week-end. | |
| ☐ Trier le linge sale, couleur et blanc. | |
| ☐ Demander le pain à la boulangerie et payer | |

8-9 ANS — "JE VOIS LE TEMPS PASSER, JE M'ORGANISE"

Il commence à sentir combien de temps prend une tâche et à s'y prendre en avance.

C'est l'âge parfait pour les enchaînements avec un vrai résultat au bout — une recette, un rangement complet.

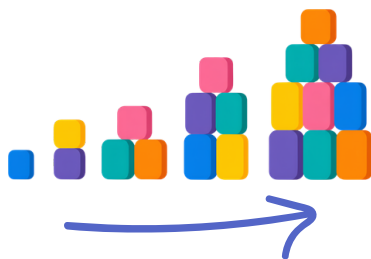


- ☐ Celles précédentes + les suivantes
 - ☐ Remplir le lave-vaisselle.
 - ☐ Cuisiner une recette simple.
 - ☐ Participer à faire sa valise.
 - ☐ Préparer son petit déjeuner.
 - ☐ Plier et ranger ses vêtements propres.
 - ☐ Vider le lave-vaisselle.
 - ☐ Régler un réveil pour se lever le matin et se réveiller seul.
 - ☐ Nettoyer son vélo.
 - ☐ Nettoyer sa chambre.
 - ☐ Retirer ses draps sales et les mettre dans le lave linge
 - ☐ Jeter la poubelle.
- Aller chercher le courrier ☐

10-11 ANS — "JE VOIS LES CONSÉQUENCES AVANT QU'ELLES ARRIVENT"

Il commence à anticiper : "si je ne fais pas ça maintenant, ce sera pire après."

C'est l'âge où la tâche devient vraiment la sienne — plus besoin de vérifier derrière, il porte la responsabilité tout seul.



- ☐ Celles précédentes + les suivantes
- ☐ Nettoyer la salle de bain.
- ☐ Passer l'aspirateur.
- ☐ Aider un adulte pour le bricolage.
- ☐ Coudre.
- ☐ Aider à nettoyer la cuisine.
- ☐ Etendre le linge.
- ☐ Promener le chien.
- ☐ Savoir lancer lave vaisselle et lave-linge.

12 ANS ET + — "JE GÈRE, DU DÉBUT À LA FIN"

Son cerveau est prêt pour l'autonomie complète : il planifie, il exécute, il s'organise à sa façon.

Un vrai petit adulte.

Ton rôle n'est plus de superviser, mais de lui faire confiance sur le résultat et d'accepter que les erreurs, les échecs font partie intégrante de la progression et de l'autonomie.



- ☐ Celles précédentes + les suivantes
- ☐ Tondre la pelouse.
- ☐ Faire les courses avec une liste.
- ☐ Repasser.
- ☐ Préparer un repas simple.
- ☐ Nettoyer les fenêtres.
- ☐ Superviser un enfant plus petit de la famille.
- ☐ Changer ses draps.
- ☐ Faire une lessive de linge.
- ☐ Faire seul un trajet quotidien.

EN CONCLUSION



Voilà, tu es arrivé(e) au bout !
Garde précieusement ce guide : ton enfant va grandir et toi tu vas continuer d'apprendre avec son évolution, c'est un outil précieux.

Petite précision au passage, ça reste un guide adapté à ton mode de vie, ton éducation, ton environnement et surtout les capacités cognitives de ton enfant !

Petit aveu en passant : ce guide te dit quoi déléguer, mais pas comment le faire sans reprendre la main 5 minutes après (parce que "c'est mal rangé"), sans culpabiliser au premier refus, ou sans exploser si c'est fait à moitié. Spoiler : c'est souvent là que la charge mentale se planque vraiment, pas dans le "je savais pas qu'il pouvait le faire."
Et ça, on ne le règle pas en 8 pages. On le règle en vrai, ensemble.

Donc si jamais tu veux aller plus loin dans la libération de ta bande passante et de ton temps libre, tu sais où me trouver

