Résous ton problème avec un clin d'œil

Votre samedi libre compte déjà onze tâches

Comment fixer des limites aux obligations du week-end et faire de la place au repos



Max Paradox

Votre samedi libre compte déjà onze tâches

Comment fixer des limites aux obligations du week-end et faire de la place au repos

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384907351

ALL-IN Rafał Płonkowski



TABLE DES MATIÈRES

INTRO 5

Chapitre 1 - Qui t'a donc embauché pour travailler le samedi ?..... 11

Chapitre 2 - Pourquoi la liste du samedi ne finit-elle jamais ?..... 21

Chapitre 3 - Le syndrome du repos mérité, ou pourquoi le canapé doit attendre 31

Chapitre 4 - Le grand rattrapage de la vie, ou le piège du week-end parfait 42

Chapitre 5 - Le responsable de tout à la maison, ou comment cesser d'être un centre de gestion à personne unique..... 53

Chapitre 6 - La salle d'attente du week-end, ou comment cesser de dire à tout le monde « Je vais essayer de trouver du temps »..... 64

Chapitre 7 - Ton téléphone n'est pas en congé, ou comment reprendre ton week-end aux notifications 75

Chapitre 8 - La maison n'est pas un musée, ou de quel niveau de rangement as-tu réellement besoin ? 86

Chapitre 9 - Le budget du samedi, ou pourquoi on ne peut pas payer le temps supplémentaire par carte bancaire..... 97

Chapitre 10 - Une réservation pour le repos, ou comment inscrire sa propre personne dans son calendrier..... 107

Chapitre 11 - Un samedi sans incendie, ou comment distinguer une véritable urgence de la panique des autres.....117

Chapitre 12 - Le dimanche n'est pas une salle d'attente pour le lundi.....128

Chapitre 13 - L'équilibre familial, ou comment établir des règles sans déclencher une dispute le samedi.....139

Chapitre 14 - Moins de décisions, plus de temps libre, ou comment créer un système de week-end qui fonctionne presque tout seul.....152

Chapitre 15 - Quand le week-end échappe à tout contrôle, ou comment réagir lorsque la vie ne respecte pas ton programme 163

Chapitre 16 - Moins d'ambition, plus de vie, ou comment simplifier son week-end sans avoir l'impression d'échouer 173

Chapitre 17 - Quand les bonnes résolutions se heurtent à la réalité, ou comment retrouver son équilibre après un week-end raté.....185

Chapitre 18 - Ne laisse pas les onze tâches revenir en douce, ou comment conserver de bonnes habitudes pendant le week-end.....198

Chapitre 19 - Quand la vie change les règles, ou comment adapter ton week-end à une nouvelle étape de ton existence 212

Chapitre 20 - Ton samedi, tes règles, ou comment devenir ton propre expert du repos.....224

INTRO

Nous sommes samedi, il est 8 h 17. Le réveil n'a pas sonné, puisque tu es en congé. Pourtant, tu es allongé, les yeux grands ouverts, en train de présider mentalement une réunion d'organisation. Il faut faire les courses, passer l'aspirateur, lancer une machine, récupérer un colis, ranger ce placard dont le contenu menace depuis trois mois de proclamer son indépendance et, enfin, s'occuper de cette chose que tu repousses depuis le week-end dernier. Dans la cuisine, la vaisselle attend. Sur ton téléphone, un message de quelqu'un qui aimerait que tu passes quelque part. Et toi ? Toi, tu aimerais simplement boire ton café avant qu'il ne refroidisse. Un programme ambitieux, qui nécessite manifestement l'approbation de l'ensemble du conseil d'administration du foyer.

À 9 h 30, tu as déjà l'impression d'être en retard. À 11 heures, tu commences à t'agacer parce que la journée file. À 14 heures, tu constates que tu n'as encore rien fait d'agréable, alors que tu es en mouvement depuis le matin. Le soir, tu t'installes sur le canapé avec la satisfaction de quelqu'un qui vient de survivre à une opération logistique particulièrement complexe. Le problème, c'est que tu es épuisé et que demain t'attend la deuxième partie du marathon du week-end. Le dimanche devait être plus tranquille, mais il vient justement d'être promu au poste d'adjoint du samedi.

Si cette situation te semble familière, tu n'as probablement pas besoin d'un énième guide pour apprendre à faire entrer davantage de tâches dans vingt-quatre heures. Tu as besoin de quelque chose de presque révolutionnaire :

une manière de ne pas inscrire certaines de ces tâches dans ces vingt-quatre heures.

Le week-end est devenu une institution assez particulière pour beaucoup de personnes. En théorie, il est consacré à la récupération, aux rencontres, aux plaisirs et au fait de retrouver un peu de liberté après une semaine de travail. En pratique, il ressemble souvent à une petite entreprise de services dans laquelle tu occupes simultanément les fonctions de directeur, d'ouvrier, de responsable des réclamations et d'unique personne chargée des résultats. Pire encore, cette entreprise ne prévoit aucun congé et verse ses primes sous la forme d'un sol fraîchement nettoyé que quelqu'un s'empressera de salir.

Il ne s'agit pas de prétendre que les obligations sont inutiles. Il faut effectivement laver les vêtements, acheter de quoi manger et réparer le robinet qui fuit. Celui-ci ne se remettra pas en état grâce à une pensée positive. Le problème commence lorsque toutes les tâches reçoivent exactement le même statut d'urgence. Changer une ampoule, rendre visite à la famille, faire un grand ménage et se reposer se disputent les mêmes heures, mais le repos perd presque toujours la bataille. Il n'a pas d'échéance précise, personne ne vient vérifier qu'il a été effectué et il n'envoie aucun rappel. De plus, il est facile de le reporter, puisqu'on se dit qu'on pourra toujours se reposer plus tard. Sauf que ce fameux « plus tard » possède une capacité étonnante à disparaître.

Tu as peut-être déjà essayé de résoudre ce problème en améliorant ton organisation. Tu as créé des listes, défini un ordre de priorité et prévu de te lever plus tôt. Parfois, cela a même fonctionné. Tu accomplissais davantage de tâches, passais plus rapidement d'une activité à l'autre et gérais plus

efficacement le chaos domestique. Seulement, le temps ainsi récupéré était immédiatement occupé par quelque chose d'autre. Au lieu de te reposer après avoir terminé six obligations, tu en ajoutais une septième. Ton efficacité augmentait, tandis que ton week-end libre restait aussi mythique qu'une chaussette disparue dans la machine à laver et dont on prétend qu'elle finira bien par revenir.

Il existe une différence importante entre savoir accomplir des tâches et savoir en limiter le nombre. Tu peux être parfaitement organisé tout en ne te laissant pas une seule minute pour vivre normalement. Tu peux avoir un calendrier impeccable, particulièrement impressionnant, jusqu'au moment où tu remarques que son propriétaire n'a même pas le temps de s'asseoir. Il n'est pas toujours nécessaire d'améliorer le système. Parfois, il faut simplement remettre en question la quantité de choses que ce système exige de toi.

À cela s'ajoute le sentiment de culpabilité. Dès que tu te reposes, un petit contrôleur qualité se manifeste dans ta tête. Il te rappelle les étagères qui n'ont pas été dépoussiérées, les messages auxquels tu n'as pas répondu et toutes ces choses qu'il « faudrait quand même » faire. Il est parfaitement capable de gâcher un après-midi tranquille, car il considère l'inactivité comme une infraction au règlement intérieur. Pourtant, la récupération n'est pas une récompense réservée aux personnes qui ont terminé toutes leurs tâches. Si c'était le cas, la plupart des adultes ne recevraient jamais l'autorisation de se reposer. Il y aura toujours quelque chose à faire, à améliorer ou à vérifier.

La situation se complique encore lorsque tu partages ton week-end avec d'autres personnes. Ton partenaire a sa propre idée du samedi, les enfants ont des besoins qui ne

dépendent pas de ton niveau d'énergie, la famille propose une rencontre et les amis considèrent que, puisque tu ne travailles pas, tu disposes forcément de temps libre. Refuser peut être difficile, surtout lorsque tu ne veux décevoir personne. Il est souvent plus facile d'accepter un engagement supplémentaire que de dire : « Ce jour-là, j'ai besoin de me reposer. » Cette phrase semble étrangement modeste, comme si elle manquait d'une justification suffisamment sérieuse. Pourtant, la fatigue n'a pas besoin de présenter un certificat muni d'un tampon officiel pour mériter qu'on en tienne compte.

Dans ce livre, nous ne ferons pas semblant qu'il suffit de supprimer la moitié des obligations pour que le monde s'adapte poliment à ton nouvel emploi du temps. Certaines tâches doivent réellement être accomplies. Tout le monde ne peut pas déplacer librement ses engagements familiaux, commander des services à domicile ou consacrer son samedi entier aux loisirs. Il existe des périodes où les soins apportés à ses proches, un travail supplémentaire ou les complications ordinaires de la vie ne laissent que très peu de marge de manœuvre. Poser des limites ne signifie pas ignorer ces réalités. Cela signifie reconnaître les domaines dans lesquels tu as réellement le choix et identifier honnêtement les situations dans lesquelles tes possibilités sont limitées.

Nous examinerons pourquoi les listes de tâches du week-end ne cessent de s'allonger, comment distinguer une véritable nécessité d'une simple habitude et comment prendre des décisions sans devoir négocier en permanence avec sa propre conscience. Nous aborderons également les conversations avec les autres membres du foyer, le partage des responsabilités et les situations dans lesquelles les

attentes des autres commencent à gérer ton calendrier à ta place. Il ne s'agit pas de créer un samedi parfait, planifié toutes les quinze minutes. Un tel projet transformerait rapidement le repos en une tâche supplémentaire, avec une date limite et une case « terminé » à cocher.

Il s'agit plutôt de retrouver le droit de choisir. De pouvoir dire qu'aujourd'hui, trois choses importantes suffisent, même si la liste en contient onze. D'accepter plus sereinement que le désordre dans un tiroir ne constitue pas une catastrophe organisationnelle. De prévoir du temps qui ne doit conduire à aucun résultat mesurable. On peut aller se promener sans compter ses pas, lire sans avoir l'obligation de terminer un chapitre ou passer une heure à discuter sans résoudre le moindre problème. Chaque minute de notre existence n'a pas besoin de justifier sa présence par une réalisation concrète.

Je ne te promets pas qu'après cette lecture, tes week-ends deviendront une succession ininterrompue de moments de sérénité absolue. La machine à laver aura toujours besoin qu'on s'occupe d'elle, quelqu'un appellera parfois pour une affaire urgente et le repos prévu pourra être interrompu par la réalité, qui est réputée pour son manque de délicatesse avec les emplois du temps. En revanche, tu pourras apprendre à réagir autrement : ne plus considérer chaque nouvelle tâche comme un ordre, établir tes priorités de manière plus consciente et protéger une partie de ton temps contre son remplissage automatique.

Pour commencer, imagine le prochain samedi. Pas un samedi idéal, sans obligations ni imprévus, mais un samedi ordinaire, avec des courses, une lessive et des personnes qui ont besoin de quelque chose. Pose-toi alors une seule question : qu'est-ce qui devrait changer pour que, dimanche

soir, tu n'aies pas l'impression que le week-end s'est déroulé sans toi ?

Tu n'as pas encore besoin de connaître la réponse. Il suffit de reconnaître que cette question mérite d'être prise au sérieux. Car ton samedi libre peut bien compter onze tâches, mais aucune règle raisonnable ne t'oblige à toutes les accomplir avant ta première tasse de café. Ni même avant lundi.

Chapitre 1 - Qui t'a donc embauché pour travailler le samedi ?

Vendredi, 18 h 42. C'est ce moment particulier où tu termines tes dernières obligations professionnelles et où, en théorie, tu retrouves ta liberté. Tu fermes ton ordinateur, poses ton téléphone, redresses le dos et ressens pendant quelques secondes quelque chose qui ressemble à du soulagement. Enfin le week-end ! Deux jours qui t'appartiennent. Tu peux faire ce que tu veux, te lever à l'heure qui te convient et, pour un moment, oublier les échéances. Puis tu ouvres le réfrigérateur, constates qu'il manque les produits de première nécessité, te souviens de la lessive, remarques une facture posée sur le plan de travail et entends cette question : « Et quand est-ce qu'on s'occupera enfin du balcon ? » Félicitations. Tu viens de commencer ton deuxième service, sauf que, cette fois, personne ne te paiera tes heures supplémentaires.

Le plus étonnant, c'est que personne ne t'a officiellement embauché au poste de responsable de tout et n'importe quoi pour le week-end. Tu n'as signé aucun contrat, négocié aucune fiche de poste et reçu aucune notification t'informant qu'à partir du samedi matin, tu serais responsable du bon fonctionnement de tout ton environnement. Pourtant, quelque part entre le lundi et le vendredi, une conviction s'est installée : tout ce qui n'a pas pu être fait pendant la semaine est automatiquement reporté au week-end. Comme si le samedi était un immense entrepôt destiné aux tâches en retard, capable d'accueillir une quantité illimitée de travail. Le problème, c'est que cet

entrepôt a une superficie limitée et que son unique employé aimerait parfois pouvoir s'allonger.

Cette conviction apparaît rarement du jour au lendemain. Elle se construit au fil des années, à partir de petites décisions et de phrases qui semblent parfaitement innocentes. « On fera ça samedi. » « Inutile de s'en occuper maintenant, le week-end arrive. » « Je n'ai pas le temps en semaine, je rattraperai ça plus tard. » Chacune de ces phrases paraît raisonnable tant qu'on les considère séparément. Mais rassemble-les et tu découvriras que ton samedi a déjà été réservé plusieurs fois par différentes versions de toi-même : celle qui veille à la propreté, celle qui prend soin de la famille, celle qui rattrape les tâches en retard et celle qui, pleine d'ambition, a décidé qu'il était grand temps d'apprendre quelque chose de nouveau. Cette dernière aimerait aussi aller courir. Aucune de ces versions n'a consulté la personne qui devra réellement tout faire.

Le contrat invisible que tu as signé avec toi-même

Beaucoup d'obligations du week-end ne découlent pas d'une véritable nécessité. Elles sont le résultat de règles que nous avons adoptées il y a si longtemps que nous avons cessé de remarquer leur existence. Peut-être que, chez toi, on a toujours fait le ménage le samedi. Peut-être que tes parents estimaient qu'on ne pouvait se reposer qu'une fois toutes les tâches terminées. Ou peut-être as-tu habitué ton entourage, au fil des années, à considérer que lorsqu'un problème d'organisation se présentait, il suffisait de te le confier. Même pas besoin de demander. Il suffit de jeter un regard appuyé sur le panier à linge qui déborde pour que ton cerveau déclenche automatiquement la procédure habituelle.

Ces habitudes peuvent avoir de bonnes origines. Prendre soin de son logement, tenir ses promesses et aider les autres sont des comportements précieux. La difficulté commence lorsqu'ils cessent d'être des choix conscients pour devenir des obligations inconditionnelles. Lorsque tu n'arrives plus à expliquer pourquoi quelque chose doit absolument être fait aujourd'hui, mais que l'idée de reporter cette tâche provoque chez toi une certaine inquiétude. Soudain, laver les vitres prend les proportions d'un examen de moralité, et remettre cette activité à la semaine suivante ressemble presque à un aveu d'échec personnel.

Imagine Marta, qui travaille toute la semaine et commence, le samedi, un grand ménage de son appartement. Personne ne lui impose cette tâche. Les autres membres du foyer seraient parfaitement satisfaits si elle se contentait de l'entretien courant. Pourtant, elle se souvient que, dans sa famille, le samedi était synonyme de grand nettoyage, de préférence dès le matin. Lorsqu'elle essaie de s'installer avec un livre avant midi, elle ressent une désagréable impression de négligence. Le livre n'a aucune chance. Il perd face à la plinthe qui n'a pas été nettoyée depuis longtemps, même s'il est difficile de savoir à qui ce détail pose exactement problème.

Marta n'a pas besoin de renoncer à prendre soin de son appartement. Elle a simplement besoin de vérifier si cette règle héritée correspond encore à sa vie actuelle. Autrefois, elle était peut-être justifiée par un rythme de travail différent, une autre répartition des tâches ou les attentes des personnes vivant sous le même toit. Aujourd'hui, elle peut surtout provoquer une fatigue dont personne n'a besoin. Une tradition peut être utile, mais toutes ne méritent pas un

contrat à vie. Surtout lorsque leur principal bénéficiaire est la brillance du parquet.

Des mécanismes similaires existent en dehors du foyer. Tu peux te sentir obligé de rendre visite à tous tes proches, de participer à chaque rencontre ou de répondre favorablement aux demandes de tes amis, simplement parce que tes week-ends se sont organisés ainsi pendant des années. Certaines relations demandent du temps et de l'engagement, mais cela ne signifie pas que chaque proposition doit passer avant tes propres besoins. Une habitude ne devient pas une obligation simplement parce qu'elle s'est répétée dix samedis de suite.

Pour commencer à y voir plus clair, prête attention aux mots que tu utilises intérieurement : « Je dois », « Il faudrait », « Ça se fait », « Il est vraiment temps de... ». Ces expressions ne prouvent pas que la tâche est inutile. Elles indiquent toutefois qu'il serait intéressant d'en examiner l'origine. Qui a établi cette règle ? Que se passera-t-il réellement si tu ne l'appliques pas ? Les conséquences seront-elles pratiques ou principalement émotionnelles ? Les réponses peuvent être surprenantes. Tu découvriras parfois une véritable responsabilité. D'autres fois, tu ne trouveras qu'une conviction personnelle qui se comporte depuis longtemps comme un supérieur hiérarchique, alors qu'elle n'a jamais obtenu ce poste.

Quand la liste des tâches prétend représenter toute ta vie

Les obligations du week-end possèdent une étonnante capacité à se multiplier. Tu commences par une tâche et, pendant que tu l'exécutes, tu en remarques trois autres. Tu veux ranger tes papiers, alors tu ouvres un tiroir. Tu y trouves de vieilles notices, des tickets de caisse et un câble dont même le fabricant a oublié la fonction. Tu conclus qu'il

serait judicieux d'en profiter pour examiner les autres tiroirs. Une heure plus tard, tu es assis par terre, entouré d'objets, en train de te demander à quel moment un innocent rangement de documents s'est transformé en expédition archéologique dans ton propre appartement.

Ce phénomène ne signifie pas que tu manques de bon sens. Lorsque nous effectuons une activité, nous remarquons naturellement d'autres choses qui demandent de l'attention. Le problème apparaît lorsque chaque découverte est considérée comme un ordre à exécuter immédiatement. Le simple fait de remarquer une tâche ne signifie pas qu'il faut s'en occuper maintenant. Tu peux constater qu'une porte a besoin d'un réglage et décider en même temps que cette journée n'est pas le bon moment pour t'occuper de ses charnières. La porte ne déposera probablement pas de réclamation officielle.

Il est utile de distinguer trois choses qui se mélangent souvent dans notre esprit : constater un besoin, prendre une décision et passer à l'action. Ce sont trois étapes différentes. En voyant une étagère poussiéreuse, tu peux reconnaître qu'elle aurait besoin d'un nettoyage sans devoir immédiatement attraper un chiffon. Tu peux décider de t'en occuper lors du prochain ménage. Cette décision ne consiste pas à ignorer le problème. Elle permet de définir consciemment l'ordre des priorités. Les tâches cessent ainsi de s'inviter toutes seules dans ton calendrier, comme des visiteurs qui débarquent sans prévenir et demandent en plus ce qu'il y aura à manger.

Il peut être utile de noter les nouvelles idées au même endroit au lieu de passer immédiatement à l'action. Tu n'as pas besoin d'une application sophistiquée. Un morceau de papier ou une note sur ton téléphone suffit. Si, pendant le

ménage, tu remarques qu'une poignée doit être réparée, note-le et retourne à ce que tu étais en train de faire. Tu ne t'engages pas pour autant à effectuer la réparation pendant le week-end. Tu protèges simplement ton attention contre les changements permanents d'activité. Tu décideras plus tard de ce qui mérite réellement une place dans ton programme.

Il existe aussi une forme plus insidieuse de travail du week-end : s'occuper de tâches simplement parce qu'on peut les accomplir. Tu disposes d'un après-midi libre et tu te dis qu'il serait dommage de le « gaspiller ». Après tout, tu pourrais laver la voiture, trier tes photos ou ranger la cave. L'absence d'activité devient alors un argument pour en trouver une. C'est un peu comme si, en voyant de la place libre dans ton assiette, tu décidais automatiquement d'y ajouter de la nourriture, que tu aies encore faim ou non.

Pourtant, un espace vide dans ton calendrier n'est pas une panne qu'il faudrait réparer. Il peut être la condition nécessaire au repos, à la spontanéité et à une liberté toute simple. Si tu considères chaque heure non planifiée comme une ressource inutilisée, ton week-end ne sera jamais vraiment libre. Il existera toujours une nouvelle manière de le remplir de façon productive.

Vérifie quelles responsabilités les autres ont glissées dans ta poche

Certaines tâches arrivent dans notre week-end parce que les autres se sont habitués à notre disponibilité. Quelqu'un demande qu'on le conduise quelque part, une autre personne a besoin d'aide pour faire ses courses, quelqu'un encore suppose que tu organiseras la réunion de famille. Une demande isolée n'est pas nécessairement un problème. Les difficultés commencent lorsque ton accord est

considéré comme automatique et que ton refus nécessite de longues explications.

Dans ces situations, il est important de distinguer responsabilité et disponibilité. Tu peux être responsable de la gestion commune du foyer, de la garde des enfants ou d'engagements que tu as déjà acceptés. Cela ne signifie pas que chaque moment libre de ton emploi du temps appartient aux autres. De bonnes relations ne nécessitent pas une disponibilité illimitée pour assurer des services de transport, d'organisation et de dépannage. Même la personne la plus serviable n'est pas obligée de fonctionner comme un centre d'assistance ouvert vingt-quatre heures sur vingt-quatre.

Prenons une situation concrète. Paweł avait prévu de passer un samedi tranquille. Le vendredi, son frère lui demande de l'aider à transporter des meubles. Paweł répond spontanément : « Bien sûr. » Ce n'est qu'un peu plus tard qu'il se souvient qu'il devait faire les courses, préparer les repas et passer du temps avec sa famille. Son frère n'a rien fait de mal en demandant de l'aide. Paweł n'a rien fait de mal non plus en souhaitant lui rendre service. Le problème réside dans cet accord automatique, donné avant même d'avoir vérifié ses propres possibilités.

Un léger changement aurait suffi : « Je vais vérifier ce qui est prévu et je te donne une réponse ce soir. » Cette phrase n'est ni un refus ni une déclaration d'indifférence. Elle crée simplement un espace pour prendre une décision. Paweł pourra ensuite proposer deux heures d'aide, suggérer une autre date ou expliquer honnêtement qu'il ne pourra pas cette fois-ci. La différence, c'est que son samedi ne sera plus automatiquement attribué à la première personne qui signale un besoin.

Si tu as du mal à identifier les tâches qui relèvent réellement de ta responsabilité, examine ton prochain week-end et pose-toi cette question pour chaque activité : « Suis-je responsable du résultat ou ai-je simplement pris l'habitude d'effectuer cette tâche ? » Parfois, la réponse sera évidente. Dans d'autres cas, tu découvriras que tu organises depuis des années quelque chose dont les autres membres du foyer pourraient également s'occuper. Cela ne signifie pas nécessairement qu'il faut leur transférer tout le travail. En revanche, c'est une excellente raison de discuter de la répartition des responsabilités.

Cette question est particulièrement importante dans les foyers où une personne ne se contente pas d'accomplir les tâches, mais doit également penser à leur existence. Quelqu'un doit remarquer qu'il manque des produits d'entretien, se souvenir d'un rendez-vous, prévoir les courses et surveiller les échéances. Une tâche matérielle peut prendre cinq minutes, mais le fait de devoir constamment y penser mobilise l'attention beaucoup plus longtemps. Si une seule personne assume toute cette organisation invisible, son week-end peut être lourdement chargé même lorsqu'elle effectue physiquement moins de tâches que les autres.

La première étape ne consiste donc pas toujours à raccourcir la liste. Il faut parfois rendre visible qui la compose, qui la contrôle et qui supporte les conséquences lorsqu'une chose est oubliée.

Un premier samedi sans obéissance automatique

Pour le prochain week-end, je te propose une petite expérience. Ne change pas toute ta vie, ne proclame pas une révolution familiale et ne jette pas ton calendrier par la fenêtre. Choisis une obligation que tu accomplis

habituellement sans réfléchir, alors que son échéance n'est pas réellement impérative. Avant de commencer, réponds à trois questions : pourquoi est-ce que je fais cela précisément maintenant ? Que se passera-t-il si je reporte cette activité ? Et qui, à part moi, a réellement besoin qu'elle soit effectuée ?

Imaginons que tu consacres chaque samedi une heure au nettoyage minutieux d'une pièce que tu utilises rarement. S'il n'existe aucune raison particulière de la nettoyer chaque semaine, tu peux observer ce qui se passe en sautant une séance. Il ne s'agit pas de démontrer que le ménage est inutile. Il s'agit de recueillir des informations concrètes. Peut-être constateras-tu, une semaine plus tard, que le niveau de propreté reste tout à fait acceptable. Il est également possible que cette fréquence soit justifiée et que la tâche mérite d'être conservée. Dans les deux cas, tu prendras une décision à partir de tes observations plutôt que de te fier uniquement à une habitude.

Ne fais toutefois pas cette expérience avec des responsabilités dont l'absence pourrait exposer quelqu'un à un préjudice, mettre sa santé en danger ou entraîner de graves conséquences. Les médicaments, les soins apportés aux personnes dépendantes, les réparations urgentes et les échéances importantes exigent une approche différente. Poser des limites raisonnables ne consiste pas à négliger ses responsabilités. Il s'agit de distinguer les questions réellement importantes de celles qui réclament simplement de l'attention avec beaucoup de bruit.

Observe également ta propre réaction. Peut-être que le report d'une tâche provoquera chez toi une certaine inquiétude, même si rien de grave ne se produit. C'est une information intéressante. Elle montre qu'une partie de la

pression vient au moins de tes attentes intérieures et pas nécessairement de la situation elle-même. Tu n'as pas besoin de faire disparaître immédiatement ce sentiment. Tu peux simplement constater sa présence sans le traiter comme un ordre incontestable.

Si cette décision te permet de récupérer une heure, tu n'es pas obligé de prévoir immédiatement une activité exceptionnelle pour l'occuper. Tu peux la passer tout simplement. T'installer sur la terrasse, discuter avec un proche, faire une promenade sans objectif précis ou pratiquer une activité qui te plaît. Tu n'as pas à prouver que ce temps retrouvé a été mieux utilisé qu'auparavant. Sinon, tu remplaceras une obligation par une autre, simplement affublée d'un nom plus séduisant.

Le changement essentiel commence au moment où tu cesses de considérer chaque « il faut » comme une décision définitive. Certaines obligations resteront, d'autres changeront de date et quelques-unes se révéleront totalement inutiles. Tu n'as pas besoin de déclarer la guerre à qui que ce soit ni de renoncer à être une personne responsable.

Il suffit, avant de commencer ton prochain service du week-end, de demander qui en a réellement établi le planning. Et s'il ne serait pas temps de discuter avec la direction qui, comme tu viens de le découvrir, habite dans ta propre tête.

Chapitre 2 - Pourquoi la liste du samedi ne finit-elle jamais ?

Au départ, il y avait cinq points. Cinq tâches tout à fait raisonnables, inscrites le vendredi soir sur un petit morceau de papier. Les courses, la lessive, l'aspirateur, récupérer un colis et préparer le déjeuner. Rien d'extraordinaire. Cinq tâches, quelques heures de travail, puis un repos bien mérité. Le samedi matin, la liste comptait déjà huit éléments, parce que tu t'étais souvenu de deux appels téléphoniques et de la nécessité de ranger tes documents. À midi, elle en affichait onze, alors que tu avais réussi à accomplir les trois premiers. Le soir, neuf points n'étaient toujours pas cochés. Mathématiquement, quelque chose semblait suspect. Tu avais travaillé presque toute la journée et le nombre d'obligations se comportait comme si quelqu'un ajoutait régulièrement de nouveaux participants à une file d'attente.

Cette personne, c'est le plus souvent toi, même si tu n'agis pas toujours seul. Car la liste des tâches du week-end n'est pas un simple ensemble d'activités. Elle devient souvent un endroit où l'on dépose tout ce qui paraît utile, nécessaire, raisonnable ou simplement un peu négligé. Il n'existe aucun critère officiel d'admission. Il suffit de penser : « Ce serait bien de le faire », pour que la tâche reçoive un numéro et commence à attendre son exécution. Si les restaurants fonctionnaient de la même manière, chaque passant pourrait entrer dans la cuisine et ajouter sa propre commande, quel que soit le nombre de cuisiniers déjà occupés.

C'est pourquoi savoir créer des listes ne suffit pas. Tu peux noter tes tâches avec beaucoup de soin, les classer

par couleur, leur attribuer des horaires et utiliser une application qui te félicite chaque fois que tu termines une activité. Mais si tu ne contrôles pas la manière dont de nouvelles obligations viennent s'ajouter, ta liste continuera de grossir. Les feux d'artifice numériques qui apparaissent lorsque tu coches « sortir les poubelles » ne changent rien au fait que tu viens d'ajouter quatre nouvelles tâches en remplacement.

Tout semble urgent quand on le regarde de trop près

L'une des raisons pour lesquelles le programme du week-end s'allonge est la confusion entre la visibilité d'un problème et son urgence. Lorsque tu remarques une vitre sale, elle te semble soudain particulièrement importante. Lorsque tu découvres des photos mal classées dans ton téléphone, tu commences à penser qu'il est absolument nécessaire de les trier. Si quelqu'un évoque un projet de rénovation, ton attention se porte sur tous les éléments de ton logement qui pourraient être améliorés. Chaque problème sur lequel tu poses ton regard occupe momentanément une place centrale dans ton univers.

Il est naturel que les problèmes visibles nous paraissent plus concrets que les besoins lointains. Un rebord de fenêtre poussiéreux se voit. Le besoin de repos, lui, ne peut pas être posé au milieu de la pièce pour que chacun puisse en examiner l'état. Une tasse sale attire ton attention chaque fois que tu entres dans la cuisine. L'épuisement se manifeste souvent de manière plus discrète : par une patience réduite, de l'irritabilité ou l'impression que même les activités agréables demandent un effort. Il devient donc facile de considérer que les tâches visibles à l'œil nu sont plus importantes que la récupération, qui ne laisse aucune preuve matérielle de son accomplissement.

Imagine que tu aies prévu une promenade. Juste avant de sortir, tu remarques une pile d'objets qui demandent à être rangés. Tu te dis : « Je vais m'en occuper rapidement avant de partir. » Le problème, c'est que le rangement rapide reste rarement rapide lorsqu'aucune limite claire n'a été fixée. Bientôt, tu commences à trier, à remettre chaque chose à sa place et à améliorer des détails qui ne te dérangeaient même pas auparavant. La promenade est reportée parce qu'elle ne semble pas aussi urgente. Finalement, tu y renonces complètement, alors qu'elle était initialement l'une des rares activités prévues uniquement pour ton plaisir.

Dans ces situations, il est utile de ne pas seulement se demander si une tâche est nécessaire, mais aussi si elle doit absolument être effectuée à cet instant précis. La différence est fondamentale. Le fait de devoir faire quelque chose un jour ne signifie pas qu'il faut le faire maintenant. Nettoyer les vitres peut être pertinent avant l'arrivée de visiteurs, mais si personne ne vient et que les vitres ne gênent pas ton quotidien, il est difficile de considérer cette activité comme plus urgente que le repos après une semaine éprouvante.

Certaines obligations ont réellement une échéance. Il faut tenir compte du retrait d'une commande dans un point de collecte qui ferme à une heure précise. Les achats des produits nécessaires au repas du dimanche peuvent également demander une certaine anticipation. Mais beaucoup d'autres tâches restent flexibles. Dès que tu cesses de leur attribuer toutes le même niveau de priorité, tu remarques qu'une partie de la pression du week-end provenait d'un manque de distinction, et non d'une véritable accumulation de situations urgentes.

Le piège des cinq minutes

Il existe une phrase capable de détruire même une journée correctement organisée : « Ça ne prendra que cinq minutes. » Elle semble inoffensive, presque encourageante. Cinq minutes, ce n'est pas grand-chose. On peut répondre à un message, ranger quelques objets ou vérifier une information pendant ce laps de temps. Le problème commence lorsque vingt petites tâches de cinq minutes apparaissent et que chacune nécessite une préparation, un changement d'attention et un peu de rangement après son exécution.

Imaginons que tu décides de réparer rapidement une poignée desserrée. Tu as besoin d'un tournevis et tu pars chercher tes outils. Dans le placard, tu constates que quelqu'un ne les a pas rangés au bon endroit. Tu commences à chercher l'embout adapté et remarques au passage qu'il manque une pile dans la lampe de poche. Cinq minutes plus tard, tu n'as toujours pas touché à la poignée, mais tu as déjà trois nouveaux problèmes à résoudre. Lorsque tu termines enfin la réparation, vingt-trois minutes se sont écoulées. Ce n'est pas une catastrophe. La véritable catastrophe organisationnelle consiste à planifier tout ton samedi comme si ce genre de retard n'existait jamais.

Beaucoup de personnes estiment le temps nécessaire à une tâche en ne pensant qu'à son exécution principale. Les courses doivent prendre une demi-heure parce que c'est le temps nécessaire pour parcourir les rayons. Le trajet, la recherche d'une place de stationnement, l'attente en caisse et le rangement des achats ne disposent d'aucun créneau supplémentaire. Nettoyer la salle de bains prend vingt minutes, à condition que tous les produits soient à portée de main, que personne ne vienne interrompre l'activité et qu'aucune étape ne nécessite davantage de temps. En