



ARIEL

LE PARCOURS

#PartageDesTaches

Faire les courses, préparer les repas, laver, repasser, faire le ménage... Prenez la parole pour partager votre ressenti de manière positive avec votre partenaire et lui proposer changer un parcours du combattant en **parcours de partage des tâches plus équilibré**.

1 PARLER C'EST DÉJÀ PARTAGER

Choisissez un moment où vous êtes tous les deux seuls, calmes et disponibles pour aborder le sujet sereinement et efficacement.

1. Décrire précisément la situation qui pose un problème, en s'en tenant aux faits.
2. Exprimer son ressenti face à cette situation ou les conséquences qu'elle a sur vous.
3. Employer le « je » et non le « tu » qui risquerait d'être accusateur.
4. Suggérer un changement de comportement de la part de son interlocuteur.
5. S'assurer que son interlocuteur est d'accord avec le changement proposé.

Exemple :

Quand je suis rentré(e) hier soir, j'ai dû vérifier les devoirs des enfants, préparer le dîner, étendre la lessive lancée le matin et ranger les jouets qui traînaient... C'est comme ça tous les soirs. Je suis épuisé(e). Je souhaite que tu rentres à la maison à 19h 2 soirs par semaine. Es-tu OK ?

Pour convaincre d'agir, utilisez la communication constructive

2 ANALYSER POUR MIEUX RÉPARTIR

1. Faites une liste des tâches répétitives par catégorie : la maison, les enfants, la voiture, le jardin...

2. Relevez le temps passé pendant 2 semaines par chaque partenaire sur chacune des tâches.

3. Analysez le relevé des tâches en indiquant J'aime ou J'aime pas pour chacune des tâches.

Est-ce que le temps passé est vraiment nécessaire ?

Pourrait-on trouver d'autres solutions pour y passer moins de temps ?

Es-tu plus efficace que moi sur certaines tâches ?

L'analyse sera l'occasion de s'interroger sur le temps total passé sur chacune des tâches et les optimisations éventuelles.

3 PARTAGER LES SOLUTIONS

À l'issue de cette analyse répartissez vous les tâches en fonction des capacités mais aussi des goûts.

Que ce soit sur une application ou sur un grand tableau hebdomadaire, le rôle de chacun sera inscrit sur chaque jour de la semaine.

Ainsi, ni oubli ni mauvaise foi possible 😊

- Faites vous confiance
- Notez ce qui se passe bien et moins bien
- Parlez-en pour ajuster l'équilibre
- Faire que la nouvelle répartition puisse durer et convenir à tous

C'est plus simple de partager les tâches avec Ariel Pods*

*Toujours garder hors de portée des enfants