



MINI-GUIDE : DÉLÉGUER SANS CULPABILISER

3 étapes pour arrêter de tout porter seule (sans tout changer)

Et si tu n'avais pas à tout porter pour être une “bonne” personne ?

Si tu lis ces lignes, c'est probablement parce que tu portes beaucoup.

Trop, parfois.

Le quotidien, la famille, le travail, les rendez-vous, les détails auxquels personne d'autre ne pense.

Et quand l'idée de déléguer te traverse l'esprit, une petite voix arrive :

“Je devrais pouvoir gérer”

“C'est plus simple/rapide de le faire moi-même”

“Je vais déranger”

“Ça va être fait n'importe comment”

Ce guide est là pour te dire une chose importante :

Ce n'est pas un problème de capacité.

C'est un problème de charge.

Pourquoi on porte tout (et pourquoi ce n'est pas un échec).

On ne porte pas tout parce qu'on aime ça. On porte tout parce que :

On a l'habitude

On veut bien faire

On anticipe

On évite les conflits

On a appris (étant petit) que demander, c'était déranger

Porter beaucoup n'est pas un défaut.

Mais porter tout, tout le temps, a un coût : fatigue, irritabilité, colère rentrée, sensation d'être seule - même entourée.

Déléguer, ce n'est pas abandonner.

Ce n'est pas se désengager.

C'est rééquilibrer.

Faire le point, sans pression

Prends quelques minutes. Pas pour tout changer. Juste pour observer.

Ce que je porte aujourd’hui (sans te juger et note même les “petites choses”)

Ce qui pourrait être partagé ou allégé (pas forcément délégué à quelqu’un d’autre)

Partager, ça peut être : demander de l'aide mais aussi faire autrement, accepter que ce soit fait différemment ou même simplement remettre à plus tard.

Un seul premier pas possible (un, pas plus)

Si tu devais faire une seule chose après ce guide, ce serait laquelle ?

Une chose importante à retenir

Déléguer n'est pas un aveu d'échec, c'est un acte de respect envers toi-même