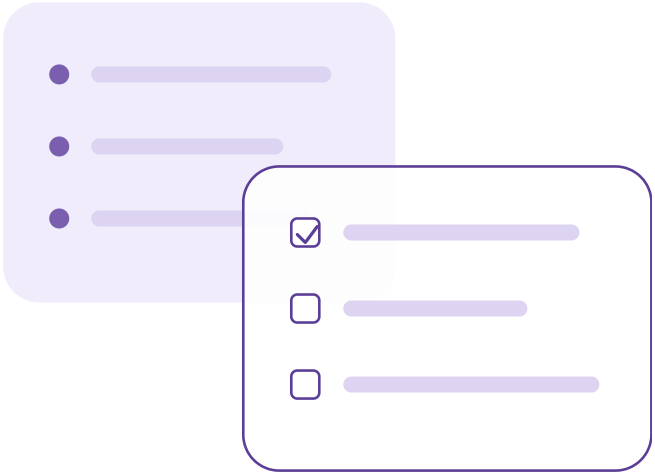
LES CAHIERS PRATIQUES ALLECTIO

Cahier n° 4 · extrait gratuit

Revoir l'organisation du quotidien à deux

Un cahier pratique pour répartir les tâches visibles et invisibles, et tester un accord pendant deux semaines.



> *Chacun voit surtout ce qu'il fait, et une bonne part du travail d'un foyer ne se voit pas. Ce cahier vous aide à tout mettre sur la table, puis à essayer autre chose.*

Couple · Famille · Colocation

Version 0.9 · novembre 2026

allectio.app

MODE D'EMPLOI

Avant de commencer

Les tâches du foyer ne se limitent pas à ce que l'on voit faire : il faut aussi y penser, décider, surveiller, se souvenir. Ce cahier vous aide à tout mettre à plat à deux, puis à tester une nouvelle répartition pendant deux semaines.

À qui s'adresse ce cahier

À toute personne qui partage un logement, en couple avec ou sans enfants, en famille recomposée ou en colocation, et qui s'épuise ou se dispute autour des tâches. Le cahier se remplit à deux, mais vous pouvez commencer de votre côté.

Ce que vous aurez en main

- l'inventaire complet de votre foyer, tâches invisibles comprises ;
- deux estimations de qui fait quoi, faites chacun de son côté ;
- des standards minimum communs ;
- des responsabilités confiées de bout en bout ;
- un accord écrit à tester deux semaines ;
- un point de quinze minutes par semaine et une méthode de bilan.

Ce que ce cahier ne fait pas

- Il ne désigne pas qui a raison. Il aide à voir ce que chacun fait, puis à décider ensemble.
- Il ne remplace pas l'aide d'un professionnel : conseil conjugal, médiation familiale, médecin si la fatigue dure.
- Il n'est pas fait pour les situations de contrôle, de dénigrement ou de violence (page 3).
- Ses échelles servent à discuter. Elles ne donnent ni score ni diagnostic.

Comment l'utiliser

- Les pages 6, 12 et 16 se remplissent chacun de son côté : imprimez-les deux fois.
- Lisez d'abord l'exemple rempli, puis remplissez votre fiche, à la main si possible.
- Comptez deux ou trois séances d'une heure pour les parties 1 à 7, puis deux semaines d'essai. C'est un ordre de grandeur.
- Choisissez un moment calme pour les séances à deux, pas juste après une dispute.

Trois entrées possibles

ON SE DISPUTE SOUVENT SUR LES TÂCHES

Commencez par les parties 1 à 3 : l'inventaire et la comparaison aident à parler des tâches plutôt que des personnes.

JE SUIS À BOUT

Lisez le mot sur la fatigue, page 3, puis les parties 1 et 6, avant d'en parler à deux.

ON A DÉJÀ ESSAYÉ, SANS SUCCÈS

Allez aux parties 4, 5 et 10 : standards, responsabilités de bout en bout et bilan sans coupable.

Les situations, les prénoms et les dialogues de ce cahier sont fictifs. Morgan et Eden peuvent être une femme ou un homme : à vous de les imaginer. Les exemples les suivent dans quatre foyers : A, un couple avec de jeunes enfants ; B, un couple sans enfant ; C, une colocation ; D, une famille recomposée.

SOMMAIRE

Dans le cahier complet

	Avant de commencer	
1	Faire l'inventaire complet	
2	Estimer chacun de son côté	
3	Comparer sans faire de procès	DANS CET EXTRAIT
4	Fixer des standards minimum	
5	Confier une tâche de bout en bout	
6	Tenir compte des contraintes réelles	
7	Rédiger l'accord à l'essai	
8	Tenir un briefing hebdomadaire	
9	Tester pendant deux semaines	
10	Faire le bilan sans coupable	
	Fiche de l'accord, à imprimer	
	Ce que dit la recherche	
	Sources et prolongements	

VOTRE SÉCURITÉ D'ABORD

Ce cahier suppose que vous pouvez parler de l'organisation sans danger. Certaines situations ne relèvent pas d'une mauvaise organisation : si l'autre contrôle votre argent ou vos dépenses, vous dénigre de façon répétée, vous impose des tâches par la menace ou la peur, vous surveille ou vous isole de vos proches, un meilleur partage ne réglera rien, et en discuter peut vous exposer. N'utilisez pas les exercices à deux. Parlez d'abord à une personne de confiance ou à un service spécialisé.

- **17 ou 112** : en cas de danger immédiat.
- **114** : urgence par SMS, si vous ne pouvez pas parler ou entendre.
- **3919** : écoute et orientation des femmes victimes de violences et de leur entourage, anonyme et gratuit. Ce n'est pas un numéro d'urgence.
- **116 006** : aide aux victimes, quel que soit le type de violence ; gratuit.
- **arretonslesviolences.gouv.fr** : informations et signalement en ligne.
- **3114** : si vous avez des idées suicidaires ou si un proche vous inquiète ; gratuit, jour et nuit.

Ces situations existent aussi en colocation ou dans la famille élargie : les mêmes services peuvent vous orienter. Numéros valables en France, vérifiés en novembre 2026 sur des sites publics.

UN MOT SUR LA FATIGUE

La fatigue rend tout plus lourd : le moindre oubli, la moindre remarque. Elle n'est pas un défaut de caractère ; elle signale souvent une charge qui dépasse vos ressources depuis un moment. Ce cahier ne la fera pas disparaître en deux semaines. Il aide à voir d'où elle vient et à en déplacer une partie. Si elle s'accompagne de troubles du sommeil, d'une tristesse qui dure ou d'idées noires, parlez-en à un médecin : ce n'est plus une question d'organisation.

PARTIE 3

Comparer sans faire de procès

Posez vos deux copies côte à côte, domaine par domaine. Un écart ne prouve la mauvaise foi de personne : il montre ce que chacun ne voyait pas. La séance sert à comprendre, pas à compter les points.

Un procès
- chercher qui a raison ;
- accumuler des preuves contre l'autre ;
- conclure sur la personne : « tu ne fais rien ».

Une comparaison
- chercher ce que chacun a compté ;
- parler des tâches, pas des personnes ;
- repartir avec des questions.

EXEMPLE B · LES COURSES, SUITE

Morgan	*« Pour les courses, on arrive à 13 sur 10. Qu'est-ce que tu comptes dedans ? »*
Eden	*« La liste, la commande du mardi, et vérifier ce qui manque dans les placards. »*
Morgan	*« Je ne savais pas que tu vérifiais les placards. Moi, je comptais le magasin. »*
Eden	*« Et moi, j'oubliais tes samedis matin. On recompte ensemble ? »*

Morgan ouvre par une question sur la note, pas par un jugement. Chacun découvre une part du travail de l'autre. La répartition pourra se discuter ensuite, à partir d'une image plus complète.

Additionnez les deux notes de chaque domaine. Au-dessus de 10, chacun compte une partie du même travail, ou ne voit pas celle de l'autre. En dessous, il y a peut-être une aide extérieure, ou une tâche que personne ne fait vraiment.

QUAND L'ÉCART FAIT MAL

Découvrir que l'autre ne voyait pas une partie de votre travail peut blesser, et l'écart peut révéler un déséquilibre réel. Dites-le une fois : « Ça me touche de voir que tu ne comptais pas ça. » Puis revenez aux tâches.

Si la comparaison tourne aux moqueries ou au mépris répétés, reportez-vous à la page 3.

ENTRAÎNEZ-VOUS · PROCÈS OU COMPARAISON ?

1. « Pour le linge, on arrive à 14 sur 10 : qu'est-ce que tu comptes dedans ? »
☐ procès ☐ comparaison

2. « Tu as mis 6 pour le ménage ? Tu plaisantes. »
☐ procès ☐ comparaison

3. « Je ne savais pas que tu prenais tous les rendez-vous. »
☐ procès ☐ comparaison

4. « Voilà, c'est écrit : tu ne fais presque rien. »
☐ procès ☐ comparaison

Réponses : 1 et 3 cherchent à comprendre ; 2 et 4 jugent la personne. Derrière la phrase 2, il y a une vraie question : « Qu'est-ce que tu comptes dans le ménage ? »

CE QUE DIT LA RECHERCHE

Penser d'abord à ce que les autres ont fait réduit la surestimation de sa propre part (Caruso et al., 2006). Mais ceux qui avaient le plus contribué se disaient ensuite moins satisfaits : comparer peut révéler un déséquilibre réel, qu'il faut alors traiter. Or un partage des tâches jugé injuste est associé à une moindre satisfaction conjugale (Frisco et Williams, 2003). Données américaines, en partie corrélationnelles.

Nos deux estimations, côte à côte

Recopiez les deux notes de chaque domaine et faites le total. Quand il s'écarte de 10, notez ce que chacun comptait, puis la question à poser.

DOMAINE	MA NOTE	SA NOTE	TOTAL	CE QUE CHACUN COMPTAIT, ET MA QUESTION
Courses	*8*	*5*	*13*	*Morgan : le magasin. Eden : la liste, la commande, les placards. « Qui vérifie ce qui manque ? »*

Ce que je retiens

Complétez ces phrases chacun de votre côté, puis lisez-les à l'autre si vous le souhaitez.

« J'ai découvert que… »

« Je ne comptais pas… »

« Ce qui me reste difficile à entendre… »

« La question que je veux encore poser… »

EXTRAIT GRATUIT

La suite du cahier

Vous venez de comparer vos deux regards sur le foyer. Le cahier complet vous accompagne ensuite jusqu'à un accord écrit, puis pendant deux semaines d'essai, jusqu'au bilan.

Ce que vous y trouverez

- Faire l'inventaire complet du foyer, tâches invisibles comprises.
- Estimer chacun de son côté qui fait quoi, avec une échelle simple.
- Fixer des standards minimum : ce que « fait » veut dire pour vous deux.
- Confier des tâches de bout en bout, plutôt que « donner un coup de main ».
- Tenir compte des horaires, de la fatigue et des contraintes de chacun.

Et quand cela se complique

- Rédiger un accord à l'essai, avec des « si… alors » pour les jours difficiles.
- Tenir un briefing d'un quart d'heure par semaine.
- Mener l'essai de deux semaines sans tout renégocier en route.
- Faire le bilan en cherchant ce qui a coincé, pas un coupable.
- Une fiche de l'accord d'une page, à réimprimer à chaque essai.

LE CAHIER COMPLET

20 pages au format PDF, à imprimer ou à remplir sur papier libre. Dix exercices, chacun précédé d'un exemple rédigé. Les sources scientifiques et leurs limites sont indiquées pour chaque idée.

Disponible sur allectio.app

En attendant, gratuitement

- Le test du Labo « La charge mentale du foyer », pour comparer vos charges en dix minutes à deux.
- La check-list « Le briefing du dimanche », pour faire le point de la semaine en quinze minutes.
- Dans l'application Allectio, le parcours « Stress, Fatigue et Relations », dont 6 chapitres sur 14 sont gratuits, pour aller plus loin après cet extrait.

VOTRE AVIS NOUS AIDE

Cet extrait vous a-t-il été utile ? Qu'est-ce qui vous a manqué ? Écrivez-nous à contact@allectio.app : chaque retour sert à améliorer la collection.