42

Lui confier la barre, à l'occasion…

"Ce n'est pas tant l'intervention de nos amis qui nous aide mais de *savoir que nous pouvons compter sur eux*." Épicure[1]

Trop souvent donc, les courses, les tâches ménagères, les repas, les occupations relatives aux enfants, relèvent de la seule responsabilité de Madame. Et, même dans nos sociétés occidentales "égalitaires", on considère que jusqu'à 80 % des travaux domestiques lui incombent encore, en plus de sa profession éventuelle.

Comme tout travail répétitif, s'occuper jour après jour de la préparation des repas, en plus de tout le reste, devient à la longue fastidieux. Surtout en hiver ou par mauvais temps : a-t-on moins le moral ? En tout cas, on se sent moins en forme.

● Lecteur, voici alors une autre riche idée, un utile "secret" : sans attendre de voir votre aimée surmenée[2], songez déjà à briser sa routine, offrez-lui *souvent* quelques heures de répit, – sortie imprévue, repas à l'extérieur ou toute autre surprise.

Bien des femmes ressentent en effet, une joie particulière à savourer un repas sans avoir dû le préparer : il a pour elles comme un goût de vacances, accentué par le changement de cadre. Mieux encore, si vous notez chez elle, une fatigue marquée – et que prendre congé vous est possible –, vous pouvez

changer de casquette,

et *prendre le relais* : entraînez-vous, étonnez-vous, surprenez-la ! Vous organiser pour remplacer le "capitaine" durant une journée est un challenge à votre portée, comme aussi ranger et nettoyer la maison, jouer au cuistot, à la nounou, conduire les enfants à l'école, les rechercher, ramener les sacs du supermarché, remettre tout en ordre, passer l'aspirateur, sans oublier le bain du petit dernier…

– "Arrête, Moïse !! Comment veux-tu que je te donne un bain ?!"

[1] Philosophe grec (-341 -270 AC), fondateur de l'*épicurisme*, très importante école philosophique de l'Antiquité. À ses yeux, le souverain bien était le plaisir, défini comme absence de douleur.

[2] Aujourd'hui, on préfère les mots *burn out* : ça fait plus sérieux, "scientifique".

Extrait de "100 moyens sûrs d'aider votre couple"
© 2016 - (5e édition) - Ivan P. Greindl
TOUS DROITS DE REPRODUCTION RÉSERVÉS

... ni la lessive. Voilà de constructives activités ! Oui, lecteur, tout bien réfléchi, il semble raisonnable de l'admettre, en dépit de l'attrait, relatif à vos yeux, de ces tâches ménagères, il est bien

utile de pouvoir y mettre la main,

au point d'être à même de les assumer seul : aucune spécificité ne les lie au sexe féminin et elles se révéleront aussi gratifiantes que le bricolage[1]: un logis bien tenu est si agréable ! Ne craignez rien, même après une journée de travail, accomplir ces *besognes obscures* est à votre portée. En voulez vous la preuve ? Mais, n'est-ce pas le lot quotidien de la majorité des femmes qui occupent un emploi ? Cet apprentissage vous sera du reste bien précieux, en cas de brusque indisponibilité ou d'absence de votre partenaire !

Passer un tel "examen" avec succès et dans la bonne humeur, a des conséquences tangibles, très positives : prouver votre implication, votre solidarité active, resserre votre entente et ce sentiment déjà évoqué d'être une équipe. Cette réconfortante certitude de toujours

54 *pouvoir compter l'un sur l'autre,*

comme l'écrivait Épicure, n'est-elle pas un ingrédient vital de la "paix des ménages", d'une vie conjugale épanouie ? Marque supplémentaire de votre solidarité, vous montrer disponible, prêt à l'aider, *fiable*, matérialise votre union, votre équipe – et rassure votre moitié. Connaissez-vous moyen plus simple de doper votre entente ?

Tenir compte des capacités et affinités de chacun[2], dans cette division des tâches, est en toute logique, recommandé. Mais seul un partage équitable entretiendra un climat serein, évitant rancœurs et frustrations.

● Aspect non négligeable, vous montrer solidaire de votre partenaire en assumant votre part de tâches et de responsabilités, lui offre une image très positive de vous, – toujours bonne à prendre.

Échanger les rôles à l'occasion ? Plus qu'une bonne idée !

[1] « *Vous aimez le bricolage ? Vous allez adorer le repassage !* » (Claire Faÿ)
La solidarité en couple ? Une "pâte à souder" magique : elle vous *connecte*, comme de vrais complices.

[2] Cuisine, jardin, repassage, réparations, administratif, aide aux devoirs, sports, ...

Note. Autre technique facilitant la vie, inscrire au tableau du jour : "À FAIRE" et biffer ce qui est fait.

Extrait de "100 moyens sûrs d'aider votre couple"
© 2016 - (5e édition) - Ivan P. Greindl
TOUS DROITS DE REPRODUCTION RÉSERVÉS