



EXTRAIT GRATUIT

Le foyer équitable

Comment cesser de vous disputer pour savoir qui en fait le plus, et commencer à fonctionner en équipe

FAMILY FAIR PLAY

© 2026 Family Fair Play. Tous droits réservés.

Ceci est un extrait gratuit du livre Le foyer équitable : le début du premier chapitre, avec un filigrane et sans impression possible. Le livre complet n'a pas de filigrane et peut être imprimé pour votre propre foyer.

La famille des exemples (Marek, Lucia, Adam et Ema) est fictive. Toute ressemblance avec des foyers réels serait fortuite.

Ce livre fournit des informations générales et ne constitue pas un avis médical, psychologique ou juridique. Si vous ou l'un de vos proches souffrez d'épuisement, de troubles du sommeil ou de l'humeur de manière grave ou durable, adressez-vous à un professionnel qualifié.

CHAPITRE

01

Vous êtes tous les deux débordés. Et vous avez tous les deux raison.

Deux personnes fatiguées, deux sentiments vrais

🕒 8 MIN DE LECTURE



À la fin de ce chapitre, vous saurez nommer ce qui vous met en colère sans que vous arriviez à dire pourquoi – et vous comprendrez pourquoi vous vous sentez tous les deux peu reconnus dans le même foyer, alors qu’aucun de vous ne ment.

Mardi, 21 h 47. Les enfants dorment enfin. La cuisine est à peu près rangée, la dernière casserole sèche sur l'égouttoir, et vous vous laissez tomber sur le canapé avec cette drôle de sensation : le corps fatigué, la tête qui tourne encore.

Et là, vous le voyez. Le panier à linge déborde. Le lave-vaisselle attend d'être vidé. Et votre partenaire vient d'ouvrir son ordinateur pour « boucler un petit truc pour le travail ».

Quelque chose monte en vous. *Tout repose sur moi. Encore.*

En une seconde, toute une liste se déroule dans votre tête. Aujourd'hui, vous avez prévu les repas de la semaine. Vous avez pensé que l'anniversaire de votre belle-mère tombe dans trois jours et qu'il faut acheter un cadeau. Vous avez inscrit l'enfant à l'activité du mercredi avant qu'elle soit complète. Tout cela en plus d'une journée ordinaire que personne n'a vue.

Mais de l'autre côté de la pièce, il y a quelqu'un qui ressent exactement la même chose. *Aujourd'hui, j'ai passé l'aspirateur, sorti les poubelles, payé trois factures – et c'est ma pire semaine au travail depuis six mois.* Cette personne aussi est à bout. Elle aussi se sent peu reconnue.

Et maintenant, le plus difficile à admettre, là, devant le panier à linge :

Vous avez tous les deux raison.

Personne ne ment

Si l'un de vous mentait, ce serait simple : on pose les preuves sur la table et la dispute s'arrête. Mais vous avez réellement fait ce dont vous vous souvenez, et votre partenaire a réellement fait ce dont il ou elle se souvient. Le problème, c'est *ce que chacun de vous garde de la journée dans sa tête.*

Cela s'appelle le **biais de disponibilité** – la tendance du cerveau à juger les choses selon la facilité et la vivacité avec lesquelles elles lui reviennent. Et rien ne revient aussi vivement que ses propres efforts. Votre fatigue, vous la ressentez de l'intérieur, en temps réel, avec la tension dans les épaules. Celle de quelqu'un d'autre, vous la voyez au mieux de l'extérieur – comme un fait qu'on vous raconte, pas comme quelque chose qui vous fait mal.

Chacun de vous tient donc une liste précise de ses *propres* contributions et n'a qu'une idée floue de celles de l'autre. Ce n'est pas de la mauvaise volonté. C'est ainsi que le cerveau est fait, chez vous deux de la même manière. Quand les deux listes se rencontrent, on obtient deux personnes débordées, chacune persuadée d'en faire plus.

⊗ **Idée reçue et réalité**

Idée reçue : « Si l'autre en faisait vraiment autant que moi, je le verrais. »

Réalité : Une grande partie de ce que fait votre partenaire, vous ne la verrez jamais – non pas parce que ce n'est pas fait, mais parce que ce travail n'a pas de forme visible. Et c'est exactement pareil pour vous.

Un travail qu'on ne voit pas, même quand on est juste à côté

Prenez l'activité du mercredi. Qu'a-t-il fallu, au juste, pour l'organiser ?

D'abord, quelqu'un a dû *remarquer* que les inscriptions ouvraient et que les places partaient vite. Puis il a fallu *réfléchir* – quel jour colle avec l'emploi du temps, si c'est compatible avec celui de l'autre enfant, combien ça coûte, qui fera les trajets. Et tout à la fin seulement est venue la partie visible : remplir le formulaire et appuyer sur « envoyer ».

Ces cinq minutes sur le téléphone sont la seule chose qu'une caméra aurait filmée.

Les jours passés à *remarquer* et à *réfléchir* avant, personne ne les enregistre. Souvent, vous-même ne les comptez pas comme du travail, parce que cela « tournait juste dans un coin de votre tête ».

Les tâches du foyer ont deux couches. Celle qu'on voit – cuisiné, aspiré, sorti. Et celle qu'on ne voit pas – suivi, planifié, gardé en tête pour que personne n'oublie. La première, nous l'appelons travail. La seconde, nous n'avons longtemps pas eu de mot pour elle, parce qu'elle n'a pas de forme. Ici, nous l'appellerons le **travail invisible**, et c'est la raison silencieuse pour laquelle l'épuisement vous tombe dessus le soir, même les jours où vous n'avez « rien fait de spécial ».

VISIBLE

cuisiné · aspiré · sorti · signé · envoyé

s'arrête quand on pose l'éponge

ce qu'une caméra filmerait

INVISIBLE

remarqué l'ouverture des inscriptions · pensé à l'anniversaire
prévu les repas de la semaine · choisi le bon jour
vérifié que c'était fait · tout gardé en tête

tourne aussi à 3 h du matin

Deux couches du même travail. En général, seule celle du haut est comptée.

Le travail physique s'arrête quand on pose l'éponge. Le travail invisible n'a pas de fin. Il continue le week-end, en vacances et à trois heures du matin, quand vous vous rappelez soudain que le cahier de liaison doit être signé demain. C'est cette charge-là qui vous use – pas le ménage en lui-même.

Le corps se repose du travail. Une tête qui ne doit rien oublier ne se repose jamais.

Et c'est pourquoi le classique « coupons la poire en deux » échoue si souvent. Si vous ne partagez que le visible – toi l'aspirateur, moi la vaisselle –, cela peut sembler équitable et laisser malgré tout l'un de vous au fond du trou. Toute la couche invisible, ce *penser-à-tout-pour-toute-la-famille* sans fin, est restée non partagée. Elle est tombée sur une seule personne, et personne ne l'a comptée, parce que personne ne l'a vue.

...

La première étape n'est pas de partager. C'est de voir.

Vous êtes peut-être sur le point de dire ce que tout le monde dit à ce stade : *bon, alors partageons équitablement*. Pas encore. On ne peut pas partager ce qu'on ne voit pas, et jusqu'ici chacun de vous n'a vu que sa propre moitié. La première chose à faire est de sortir la couche invisible de votre tête et de la poser sur le papier. Sans cela, chaque débat sur l'équité devient un concours entre deux listes, et c'est celui qui parle le plus fort qui gagne.

IDÉE CLÉ

On ne peut pas partager ce qu'on ne voit pas, et jusqu'ici chacun de vous n'a vu que sa propre moitié.

Commencez petit, ce soir.

🕒 À essayer aujourd'hui – Le test d'un soir

Prenez votre téléphone ou une feuille de papier et, avant de vous endormir, notez tout ce que vous avez fait aujourd'hui pour que le foyer tourne. Avec une règle en plus :

🕒 **À côté de chaque élément, ajoutez la partie invisible qui l'entoure.** Pas seulement « le pain », mais toute la chaîne derrière : remarquer qu'il n'y en a bientôt plus → s'en souvenir → passer à la boulangerie en rentrant → l'acheter. Quatre étapes, pas une.

Ne notez pas seulement ce qu'une caméra aurait filmé. Notez ce qui vous a trotté dans la tête toute la journée – ce à quoi vous avez pensé, ce que vous avez gardé en tête pour que personne d'autre n'ait à le faire.

Ne le montrez encore à personne. Cette liste n'est qu'un premier regard sur la couche qu'aucun de vous n'a vue jusqu'ici.

Fait honnêtement, ce test réserve l'une de deux surprises. Soit vous découvrez tout ce que vous portez dans votre tête sans jamais l'avoir compté. Soit, si vous en portez moins, vous voyez noir sur blanc ce qui retombe sur l'autre. Dans les deux cas, c'est le début d'un langage commun, et c'est à cela que sert ce livre : non pas à décider qui a raison, mais à voir tout le foyer de la même façon.

Vos pratiques pour ce chapitre

🕒 Exercice – Dos à dos (10 minutes, à deux)

Asseyez-vous dos à dos, par terre ou sur deux chaises. L'un de vous parle pendant trois minutes de tout ce qu'il a fait aujourd'hui pour le foyer, y compris ce qui ne s'est passé que dans sa tête. L'autre ne dit rien, puis se retourne et répète trois choses qu'il ne savait pas. Ensuite, inversez. Pas de discussion après, remerciez-vous simplement. Dos à dos, il est plus facile de parler sans guetter un verdict sur le visage de l'autre.

La suite dans le livre complet

Vous avez lu le début du chapitre 1. Le livre complet compte douze chapitres entiers, chacun avec un exercice à faire à deux, une page de carnet ou un défi, et une page pour votre partenaire :

Chapitre 2 : Le travail que personne ne voit, même en le regardant en face

Chapitre 3 : Petite excursion dans la tête de votre partenaire

Chapitre 4 : La guerre silencieuse des standards

Chapitre 5 : Pourquoi un partage égal peut quand même sembler injuste

Chapitre 6 : De « j'ai l'impression que tout repose sur moi » à une carte commune

Chapitre 7 : Prendre en charge, pas aider

Chapitre 8 : Vingt minutes par semaine qui évitent cent disputes

Chapitre 9 : Les enfants ne sont pas des invités, ce sont des coéquipiers

Chapitre 10 : Quand l'un de vous s'épuise

Chapitre 11 : Plan B : quand un membre de l'équipe tombe

Chapitre 12 : Que faire du temps que vous avez soudain

Avec en plus un plan sur 30 jours, et un cahier d'exercices qui reprend chaque exercice et chaque fiche pratique sur des pages à imprimer.

www.familyfairplay.com/fr/ebook.html