

KC DAVIS

PRENDRE SOIN
31 jours
DE SA MAISON
d'autocompassion
(même en plein KO)

Traduit de l'anglais (U.S.A.) par Christophe Billon

JouVence



Sommaire

AVERTISSEMENT DES ÉDITIONS JOUVENCE	8
COMMENT LIRE CE LIVRE.....	9
INTRODUCTION	11
<i>Chapitre 1</i> Les tâches d'entretien et de soin sont moralement neutres.....	21
<i>Chapitre 2</i> Vous montrer gentil avec votre moi du futur.....	23
<i>Chapitre 3</i> Pour tous les laissés-pour-compte du développement personnel	25
<i>Chapitre 4</i> L'apprentissage bienveillant : le rangement selon les cinq catégories	30
<i>Chapitre 5</i> Le dialogue intérieur bienveillant : le désordre n'a aucune signification particulière.....	34
<i>Chapitre 6</i> Les tâches d'entretien et de soin sont fonctionnelles.....	39
<i>Chapitre 7</i> Le dialogue intérieur bienveillant : trouver l'observateur compatissant.....	45
<i>Chapitre 8</i> Organisé ne veut pas dire ordonné.....	49
<i>Chapitre 9</i> Susie et la dépression	53
<i>Chapitre 10</i> L'apprentissage bienveillant : renforcer sa motivation	55
<i>Chapitre 11</i> Les tâches d'entretien et de soin sont cycliques.....	64

Prendre soin de sa maison (même en plein KO)

<i>Chapitre 12</i>	L'apprentissage bienveillant : se fixer des priorités fonctionnelles	67
<i>Chapitre 13</i>	Les femmes et les tâches d'entretien et de soin ..	70
<i>Chapitre 14</i>	L'apprentissage bienveillant : le linge	71
<i>Chapitre 15</i>	Vous ne sauverez pas la forêt tropicale en étant déprimé	79
<i>Chapitre 16</i>	Laisser tomber les balles en plastique	82
<i>Chapitre 17</i>	L'apprentissage bienveillant : la vaisselle	87
<i>Chapitre 18</i>	Si vous n'avez pas d'enfant	91
<i>Chapitre 19</i>	Quand vous avez du mal à prendre une douche ...	92
<i>Chapitre 20</i>	Prendre soin de votre corps quand vous le détestez	99
<i>Chapitre 21</i>	Le dialogue intérieur bienveillant : « J'ai le droit d'être humaine »	100
<i>Chapitre 22</i>	Le mieux est l'ennemi du bien	102
<i>Chapitre 23</i>	L'apprentissage bienveillant : changer les draps ..	104
<i>Chapitre 24</i>	Le repos est un droit, pas une récompense	105
<i>Chapitre 25</i>	La division du travail : l'équité en matière de repos ..	110
<i>Chapitre 26</i>	L'apprentissage bienveillant : la salle de bains et les toilettes	118
<i>Chapitre 27</i>	L'apprentissage bienveillant : un système pour que votre voiture reste propre ..	120
<i>Chapitre 28</i>	Quand votre corps ne coopère pas	121

<i>Chapitre 29</i> Votre contribution est moralement neutre.....	123
<i>Chapitre 30</i> Ménage et traumatisme imputable aux parents.	125
<i>Chapitre 31</i> Les proches qui critiquent.....	128
<i>Chapitre 32</i> Préférer les rythmes aux routines	130
<i>Chapitre 33</i> L'apprentissage bienveillant : conserver un espace vivable	136
<i>Chapitre 34</i> Mon rituel préféré : le bouclage de fin de journée	143
<i>Chapitre 35</i> Manque de compétences vs manque de soutien	147
<i>Chapitre 36</i> Confier l'exécution des tâches d'entretien et de soin à quelqu'un d'autre est moralement neutre.....	148
<i>Chapitre 37</i> L'exercice physique, ça craint !.....	152
<i>Chapitre 38</i> Votre poids est moralement neutre	155
<i>Chapitre 39</i> La nourriture est moralement neutre	157
<i>Chapitre 40</i> Reprendre le rythme.....	159
<i>Chapitre 41</i> Vous méritez de passer un beau dimanche	160
REMERCIEMENTS	163
ANNEXE 1	165
ANNEXE 2	168
À PROPOS DE L'AUTRICE	175

Avertissement des Éditions Jouvence

L'ouvrage de KC Davis s'adresse en priorité à toutes les personnes qui sont « dans une mauvaise passe », par exemple à cause d'une dépression, d'un post-partum difficile ou d'un burn-out, mais aussi à celles qui ont une appréhension du monde différente de la majorité (TDAH, troubles du spectre autistique, etc.). Il peut également être utile à toute personne pour qui les tâches d'entretien et de soin sont une charge mentale toujours plus importante et angoissante au quotidien. Certains conseils vous sembleront anticonformistes et pas toujours en phase avec l'urgence environnementale mais retenez bien que la démarche de KC Davis consiste avant tout à donner des solutions temporaires pour vous aider à remonter la pente. Vous n'avez pas à assumer la responsabilité de sauver le monde si vous avez déjà du mal à vous occuper de vous et de votre maison. Et ce n'est pas en ajoutant de la culpabilité ou de la charge mentale que vous réussirez à sortir la tête de l'eau. Soyez indulgent avec vous-même, placez-vous en priorité et vous arriverez ensuite à agir pour le bien du monde !

Note : bien que ce livre s'adresse à toutes et à tous, nous n'avons pas utilisé l'écriture inclusive afin de faciliter la lecture.

Comment lire ce livre

Ce livre a été conçu pour être très accessible aux lecteurs neuroatypiques. La police de caractères est sans empattements afin de faciliter la lecture. Les chapitres et paragraphes sont brefs et les points principaux sont en gras pour attirer l'attention et rendre plus compréhensibles les notions abordées. Par souci de clarté, je vous fournis les interprétations littérales des métaphores employées (présentées par le mot « traduction »).

J'ai écrit ce livre avec l'intention de vous offrir un contenu complet qui ne soit ni trop long ni intimidant. Si vous avez cependant le sentiment de ne pas pouvoir le lire en intégralité en ce moment, prenez les raccourcis proposés. Ce mode abrégé ne devrait vous prendre qu'entre trente minutes et une heure selon votre vitesse de lecture. Commencez par la première page.

Introduction

J'ai eu mon second enfant en février 2020. Ayant souffert d'anxiété post-partum pour le premier et sachant que le nouveau poste de mon mari allait le contraindre à travailler sept jours par semaine, j'ai mis en place un plan de soutien particulièrement complet en prévision du retour à la maison. Ma première irait à la crèche quatre jours par semaine, un roulement familial hebdomadaire serait organisé pour les deux premiers mois, je ferais appel une fois par mois à une entreprise pour le ménage, et le nouveau groupe de mamans - à la création duquel j'avais participé - me ferait deux ou trois courses et passerait me donner un coup de main à l'occasion. J'étais extrêmement fière de mon plan... qui est tombé à plat avant même d'avoir démarré. Trois semaines après l'accouchement, le confinement a été décrété à cause de la Covid et mon projet est tombé à l'eau du jour au lendemain.

Le monde s'est particulièrement rétréci. Tout allait très vite. Les journées filaient à toute vitesse, dans un enchaînement de nuits blanches, de difficultés à allaiter, de crises de l'aînée, sans oublier la dépression, qui a fait son apparition. Hébétée et accablée par l'isolement, j'ai regardé ma maison se désagréger autour de moi. Chaque jour, j'essayais de comprendre comment satisfaire en même temps les besoins de mes deux filles, et j'allais me coucher chaque soir obnubilée par mon échec. Une fois au lit, j'osais penser des choses que j'avais trop peur de dire à voix haute : « Et



si j'avais fait une énorme erreur ? Peut-être que je ne suis capable d'être une bonne mère qu'avec un seul enfant. Peut-être que je ne suis pas taillée pour m'occuper de deux enfants. Je ne comprends pas comment font les autres. Je ne suis pas à la hauteur. » Un jour, ma sœur a commencé à m'envoyer des vidéos TikTok marrantes. « Tu devrais télécharger cette appli. Ça te redonnerait le moral et ça te ferait rire. » Je me suis laissée convaincre et j'ai même eu le courage, un jour, de publier une vidéo que j'avais tournée. Elle montrait la maison dans laquelle nous vivions, devenue un vrai taudis. Avec, comme fond sonore, un son viral chantant tout ce qui n'allait pas être fait ce jour-là, je montrais mon salon en désordre, mon évier qui débordait et la casserole remplie d'enchiladas, laissée en l'état depuis trois jours. « Pas de vie de rêve, ici ! » avais-je mis en description, avec le hashtag #allaitement. Les mamans du monde entier allaient assurément rappliquer pour me témoigner leur solidarité face à la difficulté de s'occuper d'une nouvelle-née. Mais j'ai plutôt eu droit à ce commentaire :



Fainéante.

Eh voilà ! Le mot qui me hantait depuis si longtemps. En tant que femme désordonnée et créative, avec un TDAH non diagnostiqué, ce mot avait sur moi un pouvoir profondément ancré et blessant. Je sentais la voix qui me rendait visite la nuit remonter comme un serpent jusque dans ma gorge, s'envelopper autour de mon cou et me susurrer à l'oreille : « Tu vois ? Je t'avais bien dit que tu n'étais pas à la hauteur. » Mon expérience professionnelle de thérapeute m'avait démontré à maintes reprises qu'être submergée ne constituait pas un échec personnel, mais comme le savent la plupart d'entre vous, le fossé entre ce que nous savons intellectuellement et ce que nous éprouvons émotionnellement

est souvent d'une largeur incommensurable. À cet instant, je n'ai pu m'empêcher d'intégrer ce mensonge, selon lequel mon incapacité à garder ma maison propre et rangée était la preuve irréfutable d'une paresse profondément ancrée.

En réalité, c'était aux antipodes de la vérité. J'avais mis au monde un bébé sans recourir à aucun antalgique, après des recherches et une planification méticuleuses. J'avais tiré du lait toutes les trois heures pendant son séjour dans l'unité de soins intensifs néonataux et continué à me réveiller six fois par nuit pour l'allaiter une fois de retour à la maison. Malgré la dépression post-partum, je me levais chaque jour pour m'occuper de ma nouvelle-née et de sa sœur toute la journée. J'avais même réussi à préparer des enchiladas maison. Et je faisais tout ça alors que mon vagin était encore maintenu d'un bloc par des sutures.

Mais pour cette internaute, je n'étais pas à la hauteur parce que ma maison n'était pas impeccable. J'étais *fainéante*.

Est-ce que la vaisselle sale s'empilait et le bac à linge sale était plein ? Oui. Est-ce que je me sentais dépassée à l'heure d'exécuter des tâches même simples dans la maison ? Absolument.

J'étais fatiguée.

J'étais déprimée.

J'étais submergée.

J'avais besoin d'aide.

Mais je n'étais pas fainéante.

Et vous ne l'êtes pas non plus.

QUE SONT LES TÂCHES D'ENTRETIEN ET DE SOIN ET POURQUOI POSENT-ELLES TANT DE PROBLÈMES ?

Les tâches d'entretien et de soin correspondent aux « corvées » de la vie : cuisiner, faire le ménage, la lessive, la vaisselle, se nourrir, donner à manger à ses enfants, s'occuper de leur hygiène et de la nôtre. Ces tâches ne semblent peut-être pas complexes. **Mais lorsque vous pensez au temps, à l'énergie, aux compétences, à la planification et au suivi associés à ces tâches, elles ne paraissent soudain plus aussi simples.** Par exemple, se nourrir implique plus que mettre simplement de la nourriture dans votre bouche. Vous devez également prendre le temps d'identifier les besoins nutritionnels et les préférences de tous ceux que vous nourrissez, de prévoir ce que vous allez manger, de faire les courses, de décider comment préparer tel aliment et de vous dégager un créneau pour le faire, mais également de veiller à ce que les repas reviennent à intervalles réguliers. Il vous faut de l'énergie et des compétences pour planifier, exécuter et assurer le suivi quotidien de ces différentes phases, et ce plusieurs fois par jour, et gérer les « divers obstacles » associés à votre rapport à la nourriture et à votre poids ou un manque d'appétit causé par des facteurs médicaux ou émotionnels... Vous devez disposer de l'énergie émotionnelle nécessaire pour gérer ce sentiment de submersion quand vous ne savez pas quoi préparer à manger et l'anxiété qui peut poindre face à une cuisine en désordre. Vous devez également parfois maîtriser le multitâche quand il vous faut travailler, gérer la douleur physique et surveiller les enfants.

Penchons-nous maintenant sur le ménage : une tâche permanente constituée de centaines de petites compétences à exploiter

chaque jour, à la bonne heure et correctement afin de « continuer à avancer dans son existence ». Vous devez tout d'abord être capable d'assurer un fonctionnement exécutif pour gérer les tâches séquentielles et déterminer les tâches prioritaires¹. Vous devez savoir ce qu'il faut nettoyer tous les jours et ce qui peut être fait à intervalles plus espacés. Et vous devez mémoriser ces intervalles. Vous devez connaître les produits de nettoyage et penser à les acheter. Vous devez avoir l'énergie physique et le temps nécessaires pour effectuer ces tâches, et la santé mentale pour vous lancer dans des courses source d'un plaisir très minime et qui durent longtemps. Vous devez afficher une bonne énergie émotionnelle et être capable de traiter tout malaise sensoriel provenant de la saleté et des souillures rencontrées. « Nettoyer simplement au fur et à mesure » est un conseil qui paraît sensé et efficace, mais la plupart des gens ne se rendent pas compte des centaines de compétences indispensables pour s'y prendre ainsi, ni des milliers d'obstacles qui peuvent survenir en cours de route.

La santé et l'hygiène vont bien au-delà de « manger sainement et se doucher ». Vous devez posséder les aptitudes sociales nécessaires pour appeler le médecin et honorer les rendez-vous. Il vous faut suffisamment de temps et d'énergie pour aller chercher les médicaments. Là encore, le fonctionnement exécutif est nécessaire pour prendre chaque jour votre traitement. Même les tâches qui semblent aller de soi pour la plupart des gens – se brosser les dents, se laver les cheveux, changer de vêtements – peuvent devenir presque impossibles à assurer en cas d'obstacles fonctionnels.

1. Cela implique de savoir, entre autres, bien se concentrer, planifier, organiser les choses, suivre plusieurs voies.

Dans mon métier de thérapeute, j'ai vu des centaines de patients rencontrer des difficultés dans ce domaine. Et aujourd'hui, je suis plus que jamais convaincue d'une vérité très simple : ces personnes ne sont pas paresseuses. **Je pense en fait que la paresse n'existe pas.**

Vous savez ce qui existe, en revanche ? Le dysfonctionnement exécutif, la procrastination, le sentiment d'être submergé, le perfectionnisme, les traumatismes, l'absence de motivation, les douleurs chroniques, la fatigue, la dépression, le manque de compétences, le manque de soutien et les divergences de priorités.

Le TDAH (trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité), les troubles du spectre autistique, la dépression, les traumatismes crâniens et les troubles bipolaires et anxieux ne représentent que certaines affections influant sur les fonctions exécutives, la planification, la gestion du temps, la mémoire à court terme et l'organisation. Et elles rendent intimidantes ou ennuyeuses les tâches comportant de nombreuses étapes.

Un vieil adage dit que les neurones qui se déclenchent ensemble se lient entre eux. Cela signifie simplement que votre cerveau est capable de se mettre à associer des émotions à certaines expériences. Prenons un exemple : une personne a subi des mauvais traitements étant enfant ou au sein de son couple et dans cette relation, le ménage servait de punition ou le désordre provoquait la maltraitance. Elle souffrira alors probablement d'un état de stress post-traumatique lié au ménage et il est possible qu'elle évite de nettoyer et de ranger pour empêcher la résurgence du trauma.

Lorsque des problèmes de fonctionnement rendent difficile l'exécution de tâches d'entretien et de soin, la personne peut éprouver une honte immense. « Comment est-il possible que je ne sois pas à la hauteur d'une chose aussi simple ? » se dit-elle. Le dialogue intérieur critique engendre rapidement un cercle vicieux qui la paralyse encore plus. Il est peu probable qu'elle sollicite de l'aide, ayant extrêmement peur d'être jugée et rejetée. À mesure que la honte et l'isolement augmentent, la santé mentale s'effondre. La dépréciation de soi s'installe et la motivation disparaît. Souvent, cela s'accompagne malheureusement de commentaires négatifs et cruels de la part d'amis et de proches. Être traité de paresseux renforce la croyance selon laquelle les difficultés rencontrées dans l'exécution de ces tâches très simples sont le signe d'un échec moral.

Si la lecture de ces lignes vous donne des frissons ou a fait monter les larmes à vos yeux, ce livre est fait pour vous. Vous n'êtes ni paresseux, ni sale, ni répugnant. Vous n'êtes pas nul. Vous avez simplement besoin que l'on vous aide sans vous juger et en faisant preuve de compassion.

LENTEMENT, CALMEMENT, GENTIMENT

Mais en quoi ce livre diffère-t-il des autres ouvrages de développement personnel ? Tout d'abord, je ne propose pas un programme, mais une philosophie : **vous n'êtes pas là pour être au service de votre intérieur, c'est votre intérieur qui est là pour être à votre service.**

L'intériorisation de ce principe vous aidera à : a) considérer les tâches d'entretien et de soin non plus comme une obligation morale mais comme une mission fonctionnelle, b) percevoir les changements que vous *souhaitez* opérer et c) les intégrer sans efforts à votre existence en vous appuyant, non pas sur dépréciation de soi, mais sur l'autocompassion.

Cette philosophie est née grâce à ma formation et à mon métier de thérapeute, mais c'est aussi le fruit de ma réflexion. J'estimais depuis des décennies que la façon dont je m'affichais et l'apparence de ma maison conditionnaient mon mérite et ma valeur en tant que personne. Même lorsque cela m'incitait à mettre en place des changements « positifs » ou « productifs », ceux-ci ne faisaient pas disparaître l'antipathie que j'éprouvais pour moi-même, et ces « améliorations de mon mode de vie » ne duraient pas longtemps.

Ainsi, lorsque j'étais adolescente, être perçue comme quelqu'un valant la peine d'être sauvée devint une telle obsession que j'ai voulu incarner l'archétype de l'addict aux drogues dures qu'était Kurt Cobain, la gloire de Nirvana. À seize ans, on m'a envoyée en cure de désintoxication pendant un an et demi. J'ai réussi à m'extirper de l'addiction, mais j'ai ensuite eu peur que l'on me considère comme la « bonne cliente » par excellence, sans véritable estime de soi. Même ma foi religieuse, pourtant très réelle, a été supplantée par mon besoin de jouer ce rôle. En effet, après être devenue missionnaire et avoir fait le séminaire, j'ai découvert avec une certaine honte que ma motivation était une nouvelle fois d'être considérée comme une bonne personne par mon entourage.

J'ai réalisé en approchant la trentaine que j'avais répété maintes fois le même schéma sans en avoir conscience : chercher un rôle à jouer qui me rendrait enfin digne de recevoir de la gentillesse, de l'amour et qui me procurerait un sentiment d'appartenance.

Quand j'ai perçu ma reprise en main comme un moyen d'expier le péché de l'effondrement, je me suis enfermée dans un cycle alimenté par la honte, centré sur la performance, le perfectionnisme et l'échec.

L'année passée enfermée chez moi avec mes enfants au début de la pandémie, bien que pénible à bien des égards, m'a donné l'occasion de réétudier mon rapport à mon intérieur. Ce sentiment d'échec, cette sensation de ne pas être à la hauteur des dernières injonctions à prendre soin de soi ou à être toujours très organisé découle d'une incompréhension fondamentale du parcours que l'on souhaite suivre. Il existe une grande différence entre vouloir que son mérite soit reconnu et faire en sorte de prendre soin de soi. Si vous souhaitez appliquer les méthodes que vous découvrez dans vos lectures parce que vous avez le sentiment que, si vous parvenez enfin à venir à bout de vos tâches ménagères, à acheter cette bibliothèque aux couleurs de l'arc-en-ciel ou à avoir des chaussettes parfaitement assorties, vous deviendrez enfin une personne digne de recevoir de la gentillesse, de l'amour et d'avoir un sentiment d'appartenance, vous ne vous sentirez jamais à votre place. Car vous n'obtiendrez jamais ces choses-là en procédant de cette manière. Il est très probable que vous mettez en place ces méthodes, jouerez à l'adulte qui s'est ressaisi, mais que toutes ces nouvelles habitudes s'évanouiront en l'espace de quelques jours ou semaines. Il faut un

Prendre soin de sa maison (même en plein KO)

changement de paradigme dans la manière de nous considérer en tant qu'être humain et de percevoir notre intérieur.

Je le répète : vous n'êtes pas là pour être au service de votre intérieur, c'est votre intérieur qui est là pour être à votre service.

Ce livre va vous aider à trouver votre méthode pour faire en sorte que votre maison demeure fonctionnelle – quelle que soit la signification du terme « fonctionnel » à vos yeux. Ensemble, nous allons jeter les bases de l'autocompassion et apprendre à mettre un terme à ce dialogue intérieur négatif et à éradiquer la honte. Et c'est seulement ensuite que nous commencerons à étudier des moyens de gérer nos obstacles fonctionnels. J'ai dans mon arsenal des tas de conseils pour nettoyer une pièce quand vous êtes submergé, trouver la motivation dans les moments où vous n'avez rien envie de faire, vous organiser sans avoir le sentiment d'être dépassé. J'ai des idées pour faire la vaisselle et la lessive les jours « sans » et plein d'astuces ingénieuses pour travailler avec un corps qui ne se montre pas toujours coopératif. Et nous allons y parvenir sans recourir à des listes de contrôle interminables et des routines écrasantes.

À l'heure de vous lancer dans cette aventure, je vous invite à garder ces quelques mots en tête : « lentement », « calmement », « gentiment ». Vous méritez déjà d'être aimé et d'éprouver un sentiment d'appartenance. Il ne s'agit pas d'un périple axé sur le mérite, mais d'un voyage pour prendre soin de vous-même. Un cheminement qui consiste à apprendre à vous choyer lorsque vous avez le sentiment de couler.

Parce que vous devez savoir, chères lectrices et chers lecteurs, que vous méritez tous les soins du monde, que votre maison soit immaculée ou un véritable chantier.