Sujet Blog 22/10/2026

Pourquoi suis-je toujours le GPS de ma famille ?

Tu connais les horaires de tout le monde, tu anticipes les repas, tu sais où sont les clés, tu penses aux rendez-vous médicaux et tu rappelles à chacun ce qu'il doit faire. Mais au fait… qui s'occupe de toi pendant que tu guides tout le monde ?

Il est 7 h 32.

« Maman, il est où mon sac ? »

« Tu sais si j'ai rendez-vous chez le dentiste aujourd'hui ? »

« On mange quoi ce soir ? »

« Tu peux me rappeler à quelle heure je dois partir ? »

Tu n'as même pas encore terminé ton café que tu as déjà répondu à quatre questions. Dans ta tête, les itinéraires sont calculés, les horaires vérifiés, les imprévus anticipés. Tu sais qui doit être où, à quelle heure, avec quoi.

Bienvenue dans le cockpit du GPS familial !

Tu es à la fois le calculateur d'itinéraires, l'application météo, l'agenda partagé et parfois même le service de dépannage émotionnel.

Et le plus étonnant dans cette histoire ? Personne ne t'a officiellement confié ce poste. Tu l'as pris progressivement, presque naturellement, parce qu'il fallait bien que quelqu'un s'en occupe.

Le GPS familial : une fonction qui s'installe sans qu'on s'en rende compte

Au départ, il y a de bonnes raisons. Tu connais les habitudes de tes enfants. Tu sais comment fonctionne la maison. Tu anticipes les besoins de chacun parce que tu veux que tout se passe bien. Tu aimes ta famille et tu souhaites lui offrir un quotidien agréable alors tu prends l'habitude de penser à tout, tu rappelles les rendez-vous. Tu vérifies les horaires, tu prévois les repas, tu sais s'il manque du papier toilette avant que quelqu'un ne constate qu'il n'y en a plus. Tu sais aussi qu'un enfant a besoin de nouvelles chaussures et que le formulaire à rendre à l'école attend toujours sur un coin de table. Bref petit à petit, tu deviens celle qui sait et parce que tu sais, on te demande.

C'est une petite habitude qui se met en place, doucement, sournoisement et tout cela parce que tu réponds, on prend l'habitude de te demander. Et parce que tu as l'impression de mieux gérer tu anticipes, les autres n'ont parfois même plus besoin d'y penser.

C'est ainsi que sans véritablement le décider, tu es devenue le GPS de la maison.

Et tu le vois le problème, ce n'est pas que tu sois organisée, au fond c'est une capacité est précieuse. Le problème, c'est lorsque toute l'organisation repose sur toi, tu as même pris au final la responsabilité de penser à ce que les autres doivent faire.

Le plus fatigant, ce n'est pas toujours de faire, c'est de devoir penser à tout.

Il existe une différence entre faire une tâche et porter la responsabilité de son organisation. On est d'accord préparé le repas, c'est une chose mais penser aux menus, vérifier le contenu du réfrigérateur, établir la liste des courses, acheter les ingrédients et anticiper les contraintes de chacun, c'en est une autre.

Et oui ! La charge mentale se loge souvent dans cette partie invisible du quotidien : anticiper, planifier, se souvenir, coordonner et vérifier.

Même lorsque tu es assise, ton cerveau peut continuer à travailler. Par exemple, tu regardes un film, mais tu penses au rendez-vous de demain ou tu prends une douche, mais tu te demandes si tu as répondu au message de l'école. Et comme cela ne suffisait pas quand tu te couches, tu refais mentalement la liste des choses à ne pas oublier.

Et lorsque quelqu'un te dit : « Tu n'as qu'à me demander, je t'aiderai », tu peux avoir envie de répondre : « Justement, je suis fatiguée de devoir demander ! Car demander suppose déjà d'avoir identifié le besoin, de savoir qui peut s'en occuper, d'expliquer ce qu'il faut faire et parfois de vérifier que cela a été fait.

Ce n'est pas toujours un manque de bonne volonté de la part des autres. C'est parfois un fonctionnement familial qui s'est installé au fil du temps et que personne n'a pris le temps de remettre à plat.

Heureusement un fonctionnement peut évoluer.

Quand le GPS commence à recalculer son propre itinéraire

Pendant des années, tu as peut-être trouvé du sens dans cette place centrale. Tu étais utile, sollicitée, indispensable. Tu connaissais les besoins de chacun et tu avais le sentiment de tenir la maison. Puis les enfants grandissent, le travail prend sa place et les responsabilités s'accumulent sauf que ton énergie n'est pas illimitée.

Et une question apparaît, parfois discrètement, parfois avec insistance :

« Et moi, dans tout ça, quelle place est-ce que je me donne ? »

Tu aimerais peut-être reprendre une activité délaissée, voir davantage tes amies, te former, prendre soin de toi ou simplement disposer d'un moment où personne ne te demande rien mais dès que tu envisages de dégager du temps, une petite voix se manifeste.

« Ce sera plus simple si je le fais moi-même. »

« Je vais aller plus vite. »

« Je n'ai pas envie de créer des tensions pour ça. »

« Je m'en occuperai quand j'aurai terminé le reste. »

Sauf que le reste n'est jamais vraiment terminé.

Attendre que tout soit fait pour prendre du temps pour toi revient souvent à attendre un moment qui ne vient pas, tu n'as pas besoin de cesser de prendre soin de ta famille par contre tu peux commencer par cesser d'être la seule à porter son organisation.

Comment rendre le GPS familial à toute la famille ?

Pas besoin de révolutionner toute la maison du jour au lendemain, cela peut commencer par quelques changements simples.

1. Repère ce que tu portes réellement

Pendant quelques jours, observe tout ce que tu fais, mais aussi tout ce à quoi tu penses.

Qui prend les rendez-vous ? Qui pense aux repas ? Qui vérifie les horaires ? Qui se souvient des démarches à effectuer ? Qui remarque ce qui manque ?

Ne fais pas cet exercice pour établir un procès de ta famille, fais-le pour rendre visible ce qui est devenu automatique. Il est difficile de partager une responsabilité lorsque personne ne mesure tout ce qu'elle implique.

2. Transfère des responsabilités, pas seulement des tâches

Si tu demandes à quelqu'un de faire les courses, mais que tu dois toujours établir la liste, vérifier les stocks et rappeler le jour prévu, tu conserves encore une grande partie de la charge mentale.

L'objectif est de confier une responsabilité complète, adaptée à l'âge et aux capacités de chacun, je l'ai fait, et cela fonctionne, je te l'assure.

Cela peut être la gestion d'un repas (regarde leur emploi du temps, trouve le soir ou ils ont peu de cours le lendemain), l'organisation d'un trajet, le suivi du linge personnel (ce n'est pas forcément à toi de ranger le linge dans l'armoire) ou la préparation des affaires nécessaires à une activité (gestion du sac de piscine la veille) et tant pis si ...

Au début, les choses ne seront peut-être pas faites exactement comme tu les aurais faites. Laisser une place aux autres suppose aussi d'accepter que leur manière de faire puisse être différente, tant que le résultat reste acceptable.

3. Organisez un petit conseil de famille

Par contre, tous ces ajustements plus que des changements doivent se faire en concertation ou tout au moins en « communication » soit souple, explique pourquoi il faut que les choses bougent et choisis un moment calme pour parler du fonctionnement de la maison.

Tu peux commencer par une phrase simple :

« J'ai besoin que nous trouvions une manière de mieux partager l'organisation. Je ne veux pas arrêter de m'occuper de vous, mais je ne peux plus être la seule à penser à tout. Qu'est-ce que chacun pourrait prendre en charge ? »

L'idée n'est pas de distribuer des ordres, mais de construire ensemble un fonctionnement plus équilibré. Les enfants, même lorsqu'ils grandissent, ont encore besoin d'un cadre mais ils peuvent aussi apprendre progressivement à devenir acteurs de leur quotidien. Oublie très vite le « C'est evident », rien n'est évident lorsque l'on exécute une nouvelle tâche, montre-leur, guide-les patiemment puis ils le feront tous seuls.

4. Inscris ton temps personnel dans l'agenda

Ne considère pas tes moments à toi comme une récompense qui arrivera lorsque tout sera terminé.

Choisis un créneau réaliste et protège-le autant que possible : une promenade, une activité créative, un café avec une amie ou une heure sans obligation peuvent sembler modestes. Pourtant, ils envoient un message important : ton temps compte lui aussi et tu n'as pas à justifier chaque minute que tu consacres à ton propre bien-être.

Tu as le droit de ne pas être le GPS de tout le monde

Il ne s'agit pas de laisser ta famille se débrouiller brutalement, de renoncer à ton rôle de mère ou de transformer chaque repas en réunion d'organisation, il s'agit de faire évoluer un équilibre qui ne te convient peut-être plus.

Tu peux continuer à aimer, à accompagner, à soutenir et à transmettre, sans être responsable de chaque détail du quotidien et tu peux aussi te demander ce qui te fait du bien, ce qui te donne envie de te lever le matin, ce que tu aimerais découvrir ou retrouver. Derrière la maman qui organise, la professionnelle qui assure et la conjointe qui pense à tout, il y a aussi une femme avec ses propres aspirations et elle n'a pas besoin d'attendre que tout le monde soit autonome pour recommencer à exister dans son propre agenda.

Et si tu changeais de destination ?

Cette semaine, je t'invite à faire une petite expérience.

Choisis une responsabilité familiale que tu portes habituellement, puis explique ce qu'elle implique, confie-la à la personne concernée et accepte de ne pas tout contrôler.

Ensuite utilise le temps libéré pour quelque chose qui te fait réellement du bien, pas pour rattraper une autre tâche, pas pour anticiper le lendemain mais POUR TOI.

Et si tu commençais simplement par cette question : **si je n'avais plus besoin de guider tout le monde à chaque instant, vers quoi aurais-je envie d'aller, moi ?**

Chez Au Bonheur des papillons, je crois qu'un quotidien plus serein ne consiste pas seulement à mieux organiser la vie de famille. Il consiste aussi à retrouver une place pour soi, sans culpabilité et sans devoir tout bouleverser parce que tu peux aimer profondément ta famille sans être son GPS à plein temps et parce que ton propre itinéraire mérite, lui aussi, toute ton attention.