

Checklist

3 ÉTAPES POUR
DÉLÉGUER SANS
CULPABILISE



Faire le tri

- ☐ LISTER TOUTES LES TÂCHES
- ☐ CHOISIR CE QUE TU GARDES
- ☐ IDENTIFIER CE QUE TU DÉLÈGUES
- ☐ LÂCHER CE QUI PEUT ATTENDRE



Commencer petit

- ☐ DÉLÉGUER UNE SEULE TÂCHE AU DÉPART
- ☐ TENIR BON (NE PAS LA REPRENDRE)
- ☐ ACCEPTER QUE CE NE SOIT PAS "PARFAIT"



Faire confiance

- ☐ NE PAS VÉRIFIER DERRIÈRE
- ☐ VALORISER L'EFFORT DE L'AUTRE
- ☐ CÉLÉBRER LE TEMPS MENTAL LIBÉRÉ ✨