

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 ✨