

+

+

+

+

+

+

1

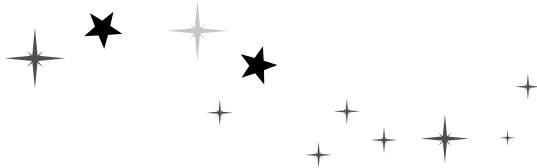
Votre Premier Petit Pas...
ou par où commencer



J'ai d'abord été tentée de commencer cet ouvrage en vous expliquant en quoi ce livre-là est différent de tous les autres livres sur l'organisation et le ménage, ces mêmes livres qui encombrant les étagères de vos bibliothèques, servent à mettre à niveau la table de la salle à manger, ou sont utilisés comme presse-papiers. Mais je ne le ferai pas, car le programme FlyLady n'est pas une simple méthode pour faire le ménage. Il s'agit davantage de changer votre vie afin de la rendre plus gratifiante et de vous conduire vers un but plus important : celui de prendre votre ENVOL, d'avoir Enfin une Nouvelle Vie Organisée et Libérée. C'est un concept que nous évoquerons tout au long de cet ouvrage.

J'ai commencé par aider celles qui en avaient besoin en donnant des conseils sur Internet, et c'est ainsi qu'est né le système FlyLady. Je suis passionnée de pêche à la mouche, technique que je pratique et que j'enseigne. Lorsque j'ai commencé à surfer sur internet, j'avais besoin d'un pseudonyme, aussi j'ai choisi FlyLady (littéralement : La Dame à la Mouche). Depuis, ce pseudonyme a pris de nombreuses formes. On me demande : « C'est vous, la FlyLady ? » Des amies s'interrogent entre elles : « Est-ce que tu fais FlyLady ? » Et, sur Internet, des groupes de Flybébés se rassemblent et discutent en ligne.

Ce livre commence de la même manière que tout membre qui débute : par un Petit Pas. Avec ce Petit Pas, vous voilà devenue Flybébé. Et, à mesure que vous utiliserez ce livre, vos Petits Pas vous conduiront de plus en plus loin. Vous oublierez les sentiments de culpabilité et d'échec qui vous rongeaient. Votre désordre va disparaître et votre vie sera changée à jamais.



« **Votre maison n'est pas devenue sale en un jour ; de même, elle ne sera pas propre du jour au lendemain.** »

Je sais ce que vous vous dites : « Par quoi est-ce que je commence ? Par où ? Chez moi, c'est un vrai désastre et je ne vois pas du tout comment cela pourrait changer ! » Avant de commencer, notez la date d'aujourd'hui sur l'intérieur de la couverture arrière du livre. A compter de ce jour, vous allez commencer à prendre votre ENVOL.

Vous saurez bien assez tôt pourquoi. Je sais que vous êtes prête à démarrer, mais ne foncez pas tête baissée : je n'ai aucune envie que vous vous brûliez les ailes. Nous allons commencer par une tâche qui relève du ménage. Faites-moi confiance : c'est la meilleure manière de débiter.

Votre maison n'est pas devenue sale en un jour ; de même, elle ne sera pas propre du jour au lendemain.

A présent que je vous ai avertie de ne pas être trop exigeante avec vous-même, voici votre toute première consigne. *Tout commence avec un évier brillant.*

Premier Petit Pas : faites briller votre évier

Je sais, vous ne comprenez pas, alors qu'il y a tant d'autres choses à faire, pourquoi je veux que vous vidiez votre évier de toute la vaisselle sale qu'il contient et que vous le nettoyez et le fassiez briller. C'est tout simple. Je veux que vous ressentiez la satisfaction d'avoir accompli quelque chose. Cela fait des années que vous vous débitez dans une maison en désordre ; vous êtes accablée. Ce que je veux, c'est qu'un sourire vienne éclairer votre visage. Lorsque vous vous lèverez demain matin, vous verrez votre évier et un sourire viendra à votre doux visage. Je ne pourrai pas être là pour vous serrer dans mes bras, mais je sais comme c'est agréable de voir son reflet dans l'évier de la cuisine. Alors, chaque matin, ce sera comme un cadeau de ma part. Même si je ne suis pas là pour vous féliciter, je veux que vous sachiez que je suis très fière de vous.

Voici les instructions pour faire briller votre évier, ce que nous appelons « Évier brillant – cours pour débutant » (Remarque : si vous avez un évier d'un design particulier ou d'une couleur particulière, consultez votre notice pour des consignes de nettoyage adaptées.) Dans un évier en céramique, vous ne pourrez peut-être pas apercevoir votre reflet, mais votre cœur brillera de le voir si propre ! Vous sourirez, vous aussi !

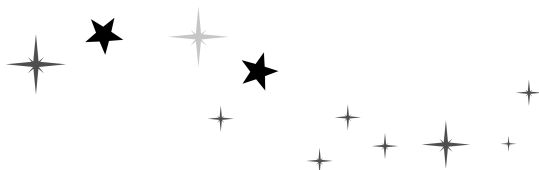
Ne venez pas pleurnicher ou vous plaindre que vous ne pouvez pas le faire, parce que votre évier est plein de vaisselle et d'eau sale. Je ne vous demande pas de faire la vaisselle ; tout ce que je veux, c'est que vous posiez la vaisselle sale sur votre plan de travail, afin d'atteindre le fond de votre évier. Une fois que vous vous trouverez devant un évier vide, je sais que vous ne saurez pas quoi faire ni par où commencer ; aussi vais-je vous donner des instructions spécifiques. Autant que vous le sachiez : j'ai déjà entendu toutes les excuses possibles et imaginables à propos du nettoyage des évier, et je sais également qu'il est tout à fait possible que vous soyez un peu sceptique. Faites-moi confiance. Même un vieil évier peut retrouver une nouvelle jeunesse avec un peu d'huile de coude. ASSUREZ-VOUS DE BIEN RINCER ENTRE CHAQUE ETAPE, parce que mélanger des produits chlorés⁸ avec des produits à base d'ammoniaque peut être toxique!

8 - NDE : tous ceux qui contiennent de l'eau de Javel

1. Sortez toute la vaisselle de votre évier.
2. Puis remplissez complètement votre évier d'eau très chaude. Versez une tasse d'eau de Javel dans l'eau chaude. Laissez tremper pendant une heure. N'oubliez pas de mettre des gants et faites bien attention à ne pas éclabousser vos vêtements.
3. Rincez bien votre évier.
4. Prenez un produit nettoyant : Ajax™, Cif™, ou encore du bicarbonate de soude et frottez votre évier. N'utilisez pas de produits à base d'ammoniaque en même temps.
5. Prenez un outil à bord tranchant et nettoyez tout autour du bord de l'évier, comme si vous enleviez la saleté de sous vos ongles.
6. Nettoyez également autour des robinets. Vous aurez peut-être besoin d'une vieille brosse à dents ou de fil dentaire.
7. Ensuite, sortez votre produit à vitres et faites briller votre évier.
8. Si vous n'êtes pas encore satisfaite du résultat, vous pouvez alors essayer avec de la cire de voiture. Ayez conscience que vous avez nettoyé votre évier aussi bien que possible et que vous ne recherchez pas la perfection. C'est notre perfectionnisme qui nous a menées là où nous en sommes.
9. Chaque fois que vous faites couler de l'eau dans l'évier, prenez un torchon propre et essuyez l'évier. Je dépose un torchon propre chaque soir à cet effet, cela fait partie de ma routine du soir. Avant même de vous en rendre compte, vous allez répéter ce geste de manière automatique, à chaque fois que vous quitterez la cuisine. Le reste de la famille s'y mettra aussi. Plus de traces d'eau. Vous aurez un évier propre et brillant.
10. Ne vous vexez pas si un membre de votre famille n'est pas aussi fier de votre évier que vous l'êtes. Vous avez fait le plus dur. Vous n'aurez plus jamais à revenir à la case départ. Un entretien quotidien vous permettra de garder votre évier brillant. Assurez-vous simplement de dire à votre famille ce que vous entreprenez, sinon ils pourraient penser que vous avez perdu l'esprit. Ils ne peuvent pas lire dans vos pensées !
11. Si vous n'avez pas de lave-vaisselle, ne vous inquiétez pas. Un lave-vaisselle n'est jamais qu'un endroit où entreposer de la vaisselle sale. Faites une place sous votre évier et posez-y une cuvette. Apprenez aux membres de votre famille à placer leurs assiettes et verres sales dans la cuvette, au lieu de l'évier. Et prenez l'habitude de ranger votre vaisselle dès que vous l'avez lavée et séchée. Il n'est plus question de laisser l'égouttoir à vaisselle sur le plan de travail ou dans l'évier. Dès que vous avez fini, rangez-le sous l'évier. Si votre égouttoir et votre cuvette sont anciens et en mauvais état, vous pourriez les faire tremper dans l'évier, pendant que vous nettoyez ce dernier, pour profiter de l'eau de Javel. Sinon,

allez vous en offrir de nouveaux. Vous le méritez comme récompense pour avoir fait briller votre évier. Vous valez bien cette petite dépense.

12. Pour être certaine que votre famille se souviendra de cette nouvelle méthode, placez un mot dans l'évier. Cela attirera leur attention et leur rappellera où ils doivent mettre la vaisselle sale. Faites preuve de patience ! Eux non plus n'ont pas appris à s'y prendre ainsi. Cela viendra à l'usage.



« Gardez votre évier vide et brillant. Ça marche vraiment. Je ne sais pas pourquoi, mais, un bel évier qui vous accueille chaque matin, et vous commencez la journée avec un sourire. »

Si votre évier est en acier inoxydable, je vous recommande toutes les consignes précédentes, mais j'en ajoute une de plus. Après avoir laissé l'eau de Javel agir, rincez bien et utilisez un tampon en paille de fer pour le frotter. Cela va donner un effet poli et votre évier semblera tout neuf. Si vous ne parvenez toujours pas à le faire briller après le produit à vitres, passez alors une fine couche de cire, d'huile de citron ou d'huile d'olive. Mettez-en une toute petite quantité sur un chiffon et frottez. Cela vous fera sourire. Certaines ont obtenu de très bons résultats avec des produits destinés au nettoyage des surfaces de bars.

C'est là votre tout premier Petit Pas : garder votre évier propre et brillant en permanence.

Est-ce que vous n'êtes pas fière de vous ? C'était facile, n'est-ce pas ?

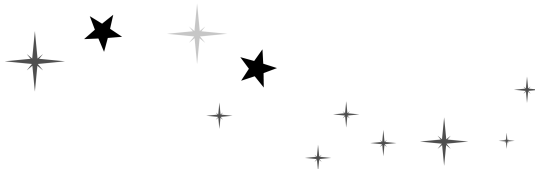
Alors, que fait-on ensuite ? Je sais que vous piaffez d'impatience à l'idée de faire plus que de nettoyer votre évier, mais ralentissez un peu !

Vous avez à suivre une autre très importante consigne, qui va se transformer pour vous en un mode de vie.

Vous allez redécouvrir la joie de porter des chaussures. Et cela facilitera chacun de vos Petits Pas. Il y a quelques années, je travaillais pour une société de vente directe de cosmétiques. L'une des règles essentielles de cette société était qu'il ne fallait pas passer un seul appel téléphonique le matin avant d'être complètement habillé, et il

ne s'agissait pas d'enfiler n'importe quoi en vitesse ! Il fallait mettre une vraie tenue de travail, chaussures comprises. Ce qui motivait cette obligation était que l'on se comporte différemment lorsque l'on est habillé et que l'on porte des chaussures. On est plus professionnel. Les clients sentent quand vous n'êtes pas à l'aise avec votre allure. Même si vous pensez que ça n'a pas d'importance pour vous.

Alors si s'habiller peut produire une telle impression sur quelqu'un qui ne peut même pas vous voir, qu'est-ce que ce sera pour ceux qui vous voient, à commencer par vous-même ? Il vaut mieux mettre des chaussures à lacets que des mules ou des sandales, parce qu'il est plus difficile de les enlever. Vous ne pouvez pas vous contenter de les ôter d'un mouvement du pied pour faire un petit somme sur le canapé. Peut-être que, dans le court instant nécessaire pour enlever vos chaussures, vous allez vous rendre compte que vous pouvez plutôt faire encore quelque chose. Lorsque vous portez des chaussures, votre esprit se dit : « D'accord, c'est l'heure de me mettre au travail. » Vous n'avez aucune excuse pour ne pas sortir la poubelle ou déposer un carton d'objets à donner dans le coffre de votre voiture. Vous êtes prête pour tout ce qui peut se présenter. Croyez-moi, lorsque vous aurez un appel de l'école parce que votre enfant a besoin de vous, ou quand votre meilleure amie vous demandera si vous pouvez déjeuner avec elle parce qu'elle a besoin de vous parler, vous serez prête ! Et ce, jusqu'aux chaussures.



« Nous faisons ce que nous pouvons pour la journée en cours et puis nous ferons un peu plus le lendemain. Nous avançons à Petits Pas. »

Je rencontre plus particulièrement ce problème chez les femmes au foyer parce que, souvent, elles ne sont pas obligées de sortir de chez elles, aussi ne leur est-il pas nécessaire de s'habiller chaque matin. Seuls leurs enfants le sauront. Écoutez-moi bien. Votre travail est le plus important de tous : vous vous occupez d'élever les adultes qui construiront le monde de demain. Alors, voulez-vous que vos enfants se souviennent que leur mère ne s'habillait que juste avant le retour de leur père ? Ou souhaitez-vous qu'ils aillent répondre à la porte parce que vous êtes toujours en pyjama et en peignoir ? Si vous envisagiez votre journée comme quelqu'un qui travaille à l'extérieur, et que

vous preniez conscience que ce qu'il y a à faire à la maison vous prendra tout le temps que vous voudrez bien y consacrer (c'est-à-dire toute la journée, dans la plupart des cas, si vous l'acceptez), vous allez arrêter de faire votre Franny et vous vous habillerez de pied en cap. Parce que c'est l'heure de travailler.

Etre chaussée présente un autre grand avantage. Il y a deux ans de cela, pendant l'été, pour la première fois, je suis parvenue à mettre mes chaussures plus d'une ou deux semaines d'affilée. Et c'est le premier été où je n'ai pas souffert de talons fissurés et sanguinolents. *Vous en tirerez de nombreux bénéfices. Alors, maintenant, allez mettre vos chaussures.* Je ne veux pas entendre : « On ne garde pas ses chaussures chez moi ! » Ma chère, ce sera pourtant le cas, désormais ! S'il le faut, achetez une paire de chaussures à cet effet ou nettoyez bien une des vôtres. Ce sera votre paire de chaussures pour prendre votre ENVOL, vos chaussures pour bénir votre foyer. Faites-moi confiance sur ce point et je vous promets que vous verrez la différence.

Le Petit Pas suivant : choisissez vos vêtements la veille

Je tiens à ce que vous réfléchissiez, avant de vous coucher, à ce que vous allez porter le lendemain. Que prévoit la météo ? Qu'avez-vous dans votre agenda ?

C'est une tâche des plus simples, mais elle peut vous permettre de gagner de précieuses minutes lorsque vous devez vous dépêcher le matin. Alors réservez-vous quelques instants pour sélectionner une tenue que vous aimez porter. A partir de maintenant, les survêtements et les vêtements défraîchis sont exclus de votre quotidien. Je veux que vous ressentiez votre vraie valeur et ce n'est pas possible dans des vêtements qui ne vous vont pas ou ne flattent pas votre silhouette. Ce n'est pas une raison pour aller renouveler complètement votre garde-robe, mais vous pourriez peut-être choisir un ou deux articles que vous aimeriez ajouter dans votre penderie.

N'était-ce pas encore une étape toute simple ?

A présent, votre évier brille, vous portez vos chaussures et vous avez choisi vos vêtements pour le lendemain. (Si ce n'est pas le cas, alors qu'attendez-vous ? Vous n'allez pas réussir à vous transformer juste par magie!)

Maintenant que vous portez des chaussures dont vous avez bien serré les lacets, poursuivons. Vous avez acheté ce livre parce que vous étiez à la recherche d'un changement pour votre foyer, changement qui n'interviendra pas si vous ne faites pas d'efforts. D'ailleurs, si vous êtes en train de lire ceci alors qu'il est plus de onze heures du soir, posez ce livre à la fin du prochain paragraphe. Je veux que vous vous couchiez à une heure raisonnable. Votre repos est aussi important que celui des autres membres de votre famille. Vous savez comme les enfants deviennent grognons quand ils n'ont pas fait la sieste ? Vous n'êtes pas différente.

Vos consignes suivantes sont pour demain matin.

Lorsque vous vous lèverez, votre première priorité sera de vous habiller de pied en cap, chaussures comprises, et de prendre soin de vos cheveux et de votre visage. Je ne suis pas du tout d'accord pour que vous passiez toute la journée en pyjama. Vous vous sentirez mieux une fois habillée. Ce n'est qu'habillée que vous pourrez prendre votre ENVOL !

Je vous avais dit que c'était facile. Mais poursuivons un peu pour approfondir ce point.

Quelles sont les petites touches finales qui vous font vous sentir spéciale lorsque vous vous préparez ? Cela peut être le nettoyage et l'hydratation de votre visage, l'application de votre maquillage si vous en portez, la suspension de boucles à vos oreilles ou le fait d'accrocher un rang de perles autour de votre cou. Ou peut-être est-ce la vaporisation de votre eau de toilette préférée, la couleur parfaite de votre rouge à lèvres ou l'utilisation d'un savon au doux parfum dans votre bain ?

Une autre possibilité, plus originale, est que ce soit vos sous-vêtements qui vous fassent vous sentir spéciale tout au long de la journée. N'est-ce pas ? Quand ma mère est décédée à Noël en l'an 2000, un membre de notre communauté m'a parlé de sa propre mère, une femme du Sud tout ce qu'il y a de plus convenable, qui ne sortait jamais sans porter une culotte en dentelle rouge. Cindy, éditrice de notre site web et femme aux multiples talents, travaille comme ouvrière spécialisée. Sous ses chaussures de sécurité, son jean, son sweat-shirt, son casque et sa combinaison, elle porte un body en dentelle. N'est-ce pas une manière parfaite de commencer la journée ?

Déterminez ce que vous pourriez faire pour vous sentir spéciale chaque matin.

Chacune d'entre vous est spéciale à mes yeux ! Mon objectif est que vous soyez consciente de ce que vous valez. Si vous soignez votre apparence, vous vous sentirez bien. Si vous vous sentez bien, tout est à votre portée ! Plus rien n'est impossible ! Je veux que, vous aussi, vous brilliez !

A présent, nous voilà prêtes pour passer à un nouveau Petit Pas.

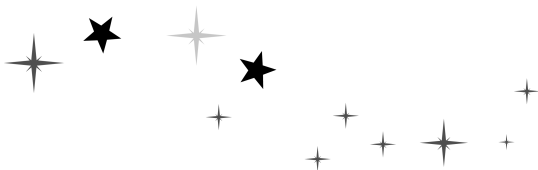


Mais commencez par effectuer un petit contrôle préalable au décollage :

- Avez-vous fait briller votre évier ?
- Etes-vous habillée de pied en cap, chaussures à lacets comprises ?
- Avez-vous pris soin de vos cheveux et de votre visage ?

Avez-vous choisi vos vêtements pour le lendemain ?

Vous êtes-vous couchée à une heure raisonnable et êtes-vous suffisamment reposée ?



« Vous n'êtes jamais à la traîne.
Reprenez le train en marche là où vous en êtes ! »

Chère FlyLady...

Aujourd'hui je porte des chaussures et des chaussettes parce que vous avez dit : FAITES L'ESSAI. C'est très étrange : mon ATTITUDE est différente ce matin :-). Je déteste ma résistance au changement, alors je vais changer, une paire de chaussures à la fois...

:) Flybété, heureuse, en Alaska

Chère Flylady,

Me voilà dans la deuxième semaine bien entamée où je porte des chaussures ! Ça a été plutôt chouette. Dimanche, j'ai décidé que c'était une journée de repos concernant les chaussures. Eh bien, mes pieds et mes jambes se languissaient ! « Où sont nos chaussures ? On en a besoin ! S'il te plaît, remets-les ! » Marrant, non ? Il m'a fallu porter des chaussures pendant une semaine entière, puis faire une pause, avant de réaliser comme je suis bien dedans ! Ouah ! C'est tout bonnement incroyable ! Parfois, pendant la journée, mes pieds me réclament mes chaussures à grands cris. Et, quand je baisse les yeux, je découvre que mes pieds sont nus. En général, je retrouve mes chaussures sous la table ou sous mon bureau. C'est drôle ! Comme je l'ai dit pendant ma « session de pleurnichage », je ne voyais pas du tout l'intérêt de porter des chaussures. Je suis une fille qui aime être déchaussée et je travaille pieds nus. A présent, je comprends l'intérêt et j'y vois un grand avantage, alors je vous remercie pour vos encouragements ! J'aime toujours

être pieds nus, mais je mets mes pieds nus dans des chaussures !:-) Je me suis fait faire les ongles des orteils et j'ai acheté des sandales de piscine amusantes !

Quelle récompense ! Merci encore !

Kipplyn, de l'Oklahoma,
fille aux pieds nus, heureuse dans ses chaussures

Ah ah ! Voilà ce que j'ai à dire ! Je me suis inscrite à la liste de discussion de FlyLady il y a environ deux semaines, mais je me suis contentée de lire les e-mails... Je lisais régulièrement ces e-mails concernant les chaussures que nous devons porter et je me disais « Mais qu'est-ce que c'est gnangnan, ça... Porter des chaussures ? »... en gros : en quoi est-ce que ça pourrait m'aider ? Mais ces messages répétés m'ont poussée à réfléchir : « Hum... il y a peut-être quelque chose dans cette histoire de chaussures ». Alors aujourd'hui, finalement, j'ai mis les miennes. Et c'est sidérant ! Le résultat a été immédiat. Je me sens plus grande, donc moins boulotte et, donc, plus compétente ! Porter des chaussures, c'est également comme faire un nœud à son mouchoir : leur simple présence me rappelle de ne pas jouer ma Franny et de me secouer un peu ! Mon évier ne brille pas encore, mais cela va venir (j'ai un bambin et un bébé, alors tous les désirs du monde ne peuvent pas aller à l'encontre de leurs horaires et de mon besoin de les nourrir, changer, habiller...). Je sais où j'en suis de mes lessives et j'ai nettoyé la salle de bains. Nous ne sommes encore que le matin, c'est donc pas mal du tout !

Glenys, de l'Alaska

Tout d'abord, merci, merci, merci ! J'ai l'impression d'être une nouvelle personne ! Ma maison a déjà nettement meilleure allure, mais le plus important, c'est que je me sens JOYEUSE ! Qui aurait pensé qu'une paire de baskets, un peu de rouge à lèvres et un évier brillant pourraient avoir un tel impact sur mon moral !

Merci et que Dieu vous garde,

Pamela, du New Jersey