

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Des suggestions pour réussir le ménage du printemps

Alors que vous pensiez devoir porter en permanence des gants et un foulard, le printemps est enfin arrivé. Il est temps de remiser votre manteau et vos bottes. Cependant, par le plus grand des hasards, les cannes à pêche, les robes de demoiselle d'honneur, votre collection de roches et vos raquettes de tennis occupent toute la place dans le placard. Prenez le taureau par les cornes : faites le ménage dans ce fouillis et reprenez le contrôle de votre espace.

Évitez les distractions. Dégagez-vous de vos autres responsabilités durant quelques heures ou une journée entière. Demandez à une gardienne d'effectuer une sortie avec les enfants (à moins qu'ils soient en âge d'aider), fermez la sonnerie du téléphone, dressez un plan d'action et lancez-vous à l'attaque.

Centrez votre attention sur un espace à la fois. Donnez-vous 30 minutes pour nettoyer et réorganiser un placard ou accordez-vous quelques heures pour mettre de l'ordre dans une pièce. Répartissez le nettoyage et la réorganisation en petites tâches : la situation vous semblera moins accablante et plus facile à gérer.

Faites du triage. Répartissez les objets par piles étiquetées *à conserver*, *à donner*, *à recycler* et *à jeter*. Prenez les articles à conserver, remettez-les à leur place et assurez-vous de disposer des autres piles dans les jours suivants.

Vérifiez si vous y tenez vraiment. Examinez les articles et posez-vous ces questions : L'ai-je utilisé l'an dernier? Est-ce que je l'aime? Est-ce que j'en ai plus d'un? En ai-je vraiment besoin? Est-ce que je me sens coupable de le laisser aller? Cet article me rappelle-t-il de bons ou de mauvais souvenirs? Est-ce que je connais quelqu'un qui pourrait en faire un meilleur usage? Placez dans la pile à conserver les articles auxquels vous tenez ou dont vous avez besoin et laissez aller les autres.

Soyez réaliste. Combien de fois avez-vous regretté la perte de votre gilet rose à pois blancs ou des patins à roulettes que vous attachiez à vos souliers? Avouez que vous les avez complètement oubliés après les avoir laissés aller.

Faites une vente-débarras. Ce qui ne sert plus à l'un fait souvent la joie de l'autre. En faisant le grand ménage du placard ou de la pièce, mettez de côté les objets qui pourraient être mis en vente. Une vente-débarras peut être un événement intéressant pour tous les membres de la famille. Vous pourriez même inviter des voisins ou des amis à y participer. Cependant, avant de prendre cette décision, demandez-vous si vous êtes vraiment prêt à exposer vos articles sur votre terrain durant un jour ou deux et si quelqu'un peut vous aider à organiser et gérer cette vente. Sinon, abandonnez l'idée et remettez tous ces articles à un organisme de charité.

Il est facile d'accumuler toutes sortes de choses; cependant, le ménage du printemps offre l'occasion de faire un inventaire et d'établir les priorités dans votre maison et dans votre vie. Si vous ne voulez pas vous épuiser à faire un grand ménage du printemps, évitez de conserver des choses inutiles. En triant votre courrier tous les jours et en faisant le ménage du placard une fois par mois, vous remédierez aux problèmes d'accumulation avant qu'ils se présentent.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.