

DOCUMENT DE TRAVAIL POUR LA  
SEMAINE PRÉPARATOIRE



# ORGANISE TA MAISON AU COMPLET

Édition d'hiver

PAR CHARLIE ROSE SIMPLICITÉ

# Aperçu de notre temps ensemble



## **Semaine préparatoire**

Réduire ses dépenses / Désencombrement / Environnement

### **Janvier - Défi désencombrement**

- 1.1 Le temps
- 1.2 Les zones chaudes
- 1.3 Le rangement
- 1.4 Les consommables

### **Février - Module 3**

- 3.1 La salle de bain
- 3.2 Les caractéristiques des rangements efficaces
- 3.3 Les routines de rangement
- 3.4 Habitudes de consommation / revoir ses besoins pour soi sans être influencée.

### **Mars - Module 4**

- 4.1 La cuisine
- 4.2 Désencombrement vêtements pour adulte
- 4.3 Le garde-manger
- 4.4 Les zones de rangement pour les surplus



# À faire en tout ou en partie



Voici les activités hebdomadaires. Avant de débiter, je t'invite à placer chaque élément dans ton horaire. Si tu n'as pas le temps de tout faire, l'élément principal est d'écouter la vidéo :)

Semaine préparatoire

VIDÉO (V) / TÂCHE (T) OU RÉFLEXION (R)	TEMPS estimé
(V) Écouter <b>Vidéo préparatoire</b>	10 minutes
(R) Réflexion de mes non-dépenses -partie 1	5 minutes
(R) Réflexion de mes non-dépenses -partie 2	10 minutes





# Réflexion

## de mes non-dépenses

Je vous propose cet exercice avec l'objectif de développer votre capacité à vous couper de l'influence extérieure quand vous faites des choix. Beaucoup de nos achats sont basés sur ce que les autres ont et soudainement on se dit, j'ai sûrement besoin de ça aussi. Mais c'est rare qu'on en a réellement besoin.

💡 L'action d'acheter quelque chose génère un pique de dopamine rapide, ce qui donne l'impression que ça fait du bien. Mais c'est de courte durée et ça contribue à l'encombrement de notre maison.

### ENVIE: VANS

\*Exemple de mon utilisation de cet outil\*

J'aime vraiment porter ça, surtout à l'automne. Je veux remplacer celles qui ne me font plus. J'ai déjà 2 paires de runnings et un paire de bottes d'automne, je vais être ok avec ça pour la saison.

### ENVIE: DOUDOUNE NOIRE LONGUE SANS MANCHE

J'ai déjà beaucoup de manteaux d'automne (trop). C'est un choix de plus le matin quand je m'habille. Un manteau de plus à faire nettoyer (\$). Du temps pour trouver/magasiner le modèle que je veux. Du temps pour choisir lequel je donne en échange de mon nouveau. C'est une envie, pas un besoin.

### ENVIE: NOUVEAU TAPIS POUR LE SALON

Mon ancien n'est plus en bon état parce que j'en avais acheté un cheap. Un de qualité durable coûte pas loin de 1000\$ pour la grandeur que je veux. Ça coûte cher chaque année l'entretenir, et ça prend du temps.



# Réflexion de mes non-dépenses



ENVIE:

ENVIE:

ENVIE:

ENVIE:

ENVIE:

ENVIE:

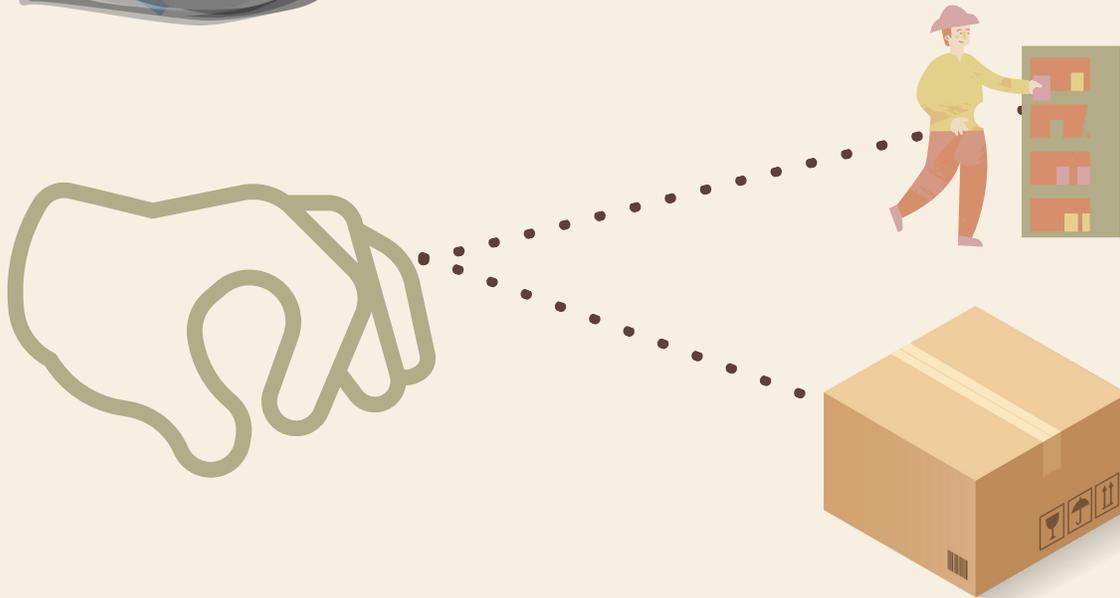


# Cycle du désencombrement

1



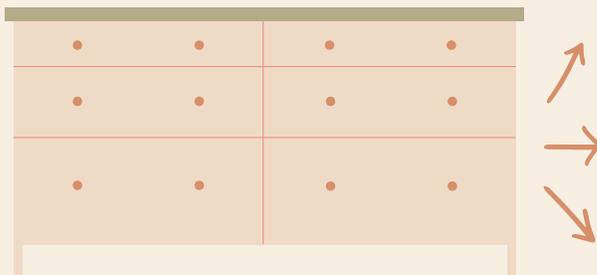
2



3



4





# Désencombrement

## VENDRE

Catégorie très tentante, mais qui vient parfois prendre soin d'un sentiment de culpabilité:

**On a l'impression d'avoir fait un mauvais achat, donc on veut au moins essayer de retrouver une partie de l'argent.**

Je te conseille d'établir un seuil maximal en deça de quoi tu donnes au lieu de vendre.

Par exemple:  
«Je ne vends rien en bas de 20\$ ou 50\$, je le donne».

VS

## DONNER

On ne donne que des choses en parfait état, parce que les centres de dons ont eux-mêmes plusieurs étapes de tri, donc ça évite de les encombrer eux.

On évite de vouloir tout relayer à nos proches: L'objectif est que les choses sortent rapidement de la maison.

On donne où?  
Écocentre  
Market place  
Centre de dons  
Groupe Facebook VTCT



DROITS D'AUTEUR © Charlie Rose Simplicité, 2024

TOUS DROITS RÉSERVÉS

**FORMATION ORGANISE TA MAISON AU COMPLET  
VIDÉO + DOCUMENT DE TRAVAIL**

Tous droits réservés. Aucune partie de la formations Organise ta maison au complet ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, sans l'autorisation écrite préalable de Marie-Hélène Boucher, unique représentante autorisée de Charlie Rose Simplicité, sauf dans le cas d'utilisations non commerciales permises par la loi sur le droit d'auteur.

Cette formation est la propriété intellectuelle de Charlie Rose Simplicité. Le contenu de cette formation, y compris le texte, les graphiques, les illustrations et les exercices, appartient exclusivement à Charlie Rose Simplicité et est protégé par les lois applicables sur le droit d'auteur.

La copie non autorisée, la reproduction, la distribution ou la transmission de cette formation ou de toute partie de celle-ci, que ce soit sous forme physique ou électronique, est strictement interdite. Tout usage non autorisé peut porter atteinte aux droits de Marie-Hélène Boucher et de Charlie Rose Simplicité et peut entraîner des poursuites judiciaires.

L'achat ou l'accès à cette formation ne confère pas à l'acheteur ou au participant aucun droit, titre ou intérêt dans la propriété intellectuelle contenue ici. Cette formation est concédée sous abonnement, et non vendu, à l'utilisateur individuel pour une utilisation personnelle, non commerciale uniquement.

