

Notre perception du ménage

Vaici un document d'intraspexion pour t'accompagner dans ta réflexion.

Pourquoi est-ce que tu fais du ménage, pourquoi est-ce que c'est important pour moi ? (Tu peux inscrire des réponses précises, par exemple, je fais la vaisselle parce que... ou y répondre de façon générale.)

Pourquoi est-ce que je trouve cela frustrant si je suis la seule à en faire ?

Qu'est-ce que je pourrais faire pour rendre le tout plus agréable pour moi et pour les autres ?

Changer sa perception prends du temps, mais ça vaut le coup!

Mylène Calestagne, créatrice d'espace