



Le rangement, c'est tendance !

Mettre de l'ordre chez soi, ça embellit la vie

Ranger sa maison, trier, se débarrasser du superflu... c'est à la mode. De nombreux livres sont consacrés à ce sujet. Leur promesse ? Une vie meilleure !



Tous ces ouvrages sont des best-sellers qui vantent les vertus du rangement.

Qui a dit que ranger et trier étaient des corvées ? Aujourd'hui, au rayon bien-être et développement personnel des librairies, des dizaines d'ouvrages voient dans ces tâches un moyen de remettre de l'ordre dans notre existence et de prendre

un nouveau départ. À l'heure où la déco et l'ameublement n'ont jamais été aussi bon marché, où nos meubles sont surchargés, ces livres prônent un retour aux objets utiles, beaux et durables, et à des intérieurs quasi minimalistes pour un esprit moins encombré. Découvrez les vertus du rangement bien pensé !

Un vrai phénomène de société

L'an dernier, Marie Kondo a été célébrée par le *Time Magazine* comme l'une des 100 personnalités les plus influentes au monde ! Il faut dire que son premier ouvrage *La Magie du rangement* (éd. First),

traduit en 35 langues, s'est écoulé à plus de sept millions d'exemplaires dans le monde ! Depuis septembre dernier, son deuxième livre, *Ranger: l'étincelle du bonheur* (éd. Pygmalion) connaît également un bel accueil en librairie. Guides pratiques

Les conseils de l'expert



Marie Kondo* : « Le bonheur de faire place nette ! »

* Auteure de *La Magie du rangement* (éd. First).

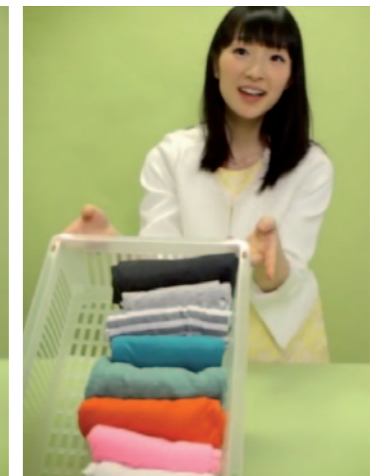
✔ **Avant toute chose, prévoyez du temps** : au moins une journée par type d'objet à ranger. Car vous allez trier par catégorie (les vêtements, la vaisselle, les livres...) et non par pièce.

✔ **Visualisez votre intérieur idéal** : dessinez-le, décrivez-le ou découpez des photos qui vous inspirent. Cela vous motivera.

✔ **Face à chaque objet, vêtement ou autre, demandez-vous** quels sont ceux qui vous procurent de la joie : ne gardez que ceux-là. Tous ceux qui vous laissent indifférents, mais que vous gardez « pour le cas où », car « on ne sait jamais », débarrassez-vous-en !



Grâce à Marie Kondo et sa technique de pliage, on évite le syndrome du tee-shirt oublié derrière une pile de vêtements mal rangés.



✔ **Ne stockez pas ce que vous ne comptez pas garder** : pas de sacs qui s'accumulent dans la cave en prévision de la prochaine brocante

que vous n'êtes pas sûre de faire, ou d'une hypothétique visite de votre petite cousine qui a peut-être besoin d'un peu de vaisselle.

illustrés, ces ouvrages donnent des clés pour faire de la place chez soi et organiser son intérieur afin de se sentir mieux. « La vie ne commence vraiment que lorsqu'on a remis de l'ordre chez soi », affirme Marie Kondo dès la préface.

Pour trier, sa méthode, appelée « KonMari », invite à garder uniquement les objets qui apportent de la joie, en prenant le temps de les toucher pour déceler les sentiments qu'ils nous procurent (lire ses conseils dans l'encadré ci-dessus) : « Le bonheur de faire place nette ! ». Devenue une superstar du rangement, Marie Kondo anime des conférences sur le sujet dans le monde entier en expliquant comment organiser ses tiroirs, étagères, placards...

Sa philosophie : si vous êtes entourée d'objets que vous aimez et qu'ils sont bien ordonnés, « la joie se manifestera dans votre vie, tout en la changeant à tout jamais. Vous ne replongerez plus jamais dans le désordre. » Une promesse que confirme Linette, 41 ans, comptable, mère de deux ados : « Le rangement de ma maison selon la méthode KonMari a duré six mois durant lesquels, chaque week-end, j'ai consacré tout mon samedi à vider, trier et ordonner scrupuleusement mon intérieur.

Et un petit miracle s'est accompli : ce qui a été rangé l'est resté ! »

Surfant sur cette vague, Élodie Hochedez (Byelodie.fr) est devenue coach en rangement : « Beaucoup de gens sont noyés sous leurs possessions, explique-t-elle. Ils reportent sans cesse le moment du tri, mais ils attendent tellement et accumulent tant qu'à un moment ranger leur semble insurmontable. Je viens donc chez eux et, pendant plusieurs heures, je les invite à vider leurs placards et armoires, à s'interroger sur l'utilité et/ou la valeur sentimentale accordée à tel vêtement, tel objet... pour ne garder

que l'essentiel. Je lance l'impulsion et ils continuent, satisfaits et fiers de mener à bien ce qu'ils ne cessaient de remettre. À la fin, ils se sentent plus libres et, en constatant tout ce qu'ils ont possédé sans s'en servir, ils se mettent à consommer beaucoup moins. Avant d'acheter un objet, ils prennent le temps de se demander s'ils en ont vraiment l'utilité ! »

Près de 53 % des Français déclarent manquer de place pour stocker leurs affaires à leur domicile*. Dans ces conditions, pas étonnant que le rangement ait le vent en poupe. Ras le bol de ces biens qui s'accumulent et s'entassent ! « Nos placards sont

saturés, explique Valérie Guillard, maître de conférences à l'université Paris-Dauphine, auteure de *Boulimie d'objets - L'être et l'avoir dans nos sociétés* (éd. De Boeck). Avec des sites comme Leboncoin.fr et la multiplication des vide-greniers et les enseignes à bas prix, acheter est tentant. C'est ainsi que des biens entrent sans cesse dans nos maisons ! »

À l'heure où la crise écologique nous invite à consommer de façon plus modérée, où « économie » est le maître mot de notre vie, il est temps de ranger, de donner, de jeter... pour mieux respirer !

* Sondage Opinion Way/Ouistock 2016.



Un bon rangement permet de voir d'un regard le contenu de ses tiroirs.

Vendez, donnez !

Bien sûr, vous pouvez revendre sur Leboncoin.fr, dans des vide-greniers ou des dépôts-ventes... Mais vous pouvez aussi donner à des associations comme Emmaüs, les Restos du Cœur, la Croix-Rouge. Ou bien sur des sites de dons entre particuliers comme Donnons.org, Jedonne.org, Toutdonner.com...



Le tri est salubre : pour vous sentir mieux, évitez les accumulations !

Pour vivre heureux, vivons de peu !

Posséder trop de choses est une source de stress : les babioles sur les étagères, les cadres sur les murs, les vêtements sur le portemanteau... tout cela crée une pollution visuelle et le sentiment d'être cerné par les objets.

Pour lutter contre ce stress, les minimalistes vont plus loin que le tri et le rangement. Ils proposent de se débarrasser du superflu pour se libérer : « On est en train de se défaire de l'idée que posséder, accumuler est synonyme de réus-

site, affirme Élodie-Joy Jaubert, auteure de *L'Art du minimalisme* (éd. Leduc.S). Loin d'assurer le bonheur, on comprend de mieux en mieux combien toutes nos possessions prennent autant de place dans notre esprit que dans l'espace qui nous entoure. »

Témoin de ce bien-être, une personne s'est séparée des deux tiers de ses affaires lors d'un tri drastique. Elle affirme s'être ensuite sentie allégée, comme après une psychothérapie. « En me débarrassant de mes vieux courriers, de ma robe de mariée, de bibelots qui prenaient la poussière, j'ai réalisé que les souvenirs qu'ils symbolisaient étaient en moi et non matérialisés par des objets, et que ce qui comptait était le présent, pas le passé. J'ai aussi compris que se faire plaisir en s'achetant quelque chose était un leurre. En effet, ce plaisir est très bref et n'apporte pas de bien-être durable. »

Francine Jay, alias Miss Minimalist (missminimalist.com), a publié récemment *Le bonheur est dans le peu*, une méthode en dix points pour éviter de laisser son chez-soi être envahi par les objets (lire l'encadré à droite : *La méthode minimaliste en*

10 points). « 80 % du temps, nous n'utilisons que 20 % de nos affaires, affirme-t-elle. La plupart sont donc inutiles, mais épuisent notre compte en banque et notre joie de vivre car nous passons du temps à les désirer pour finalement se rendre compte qu'elles ne nous apportent rien ! » En effet, une fois les besoins primaires assouvis, c'est-à-dire la nourriture, le logement et les vêtements, consommer plus ne sert à rien.

La maison doit donc être pensée comme un espace à vivre et non un espace de stockage. Se débarrasser des objets inutiles, vivre avec moins, c'est se dégager du temps de qualité. « Le ménage est plus vite fait quand rien ne traîne dans la cuisine, que l'on possède moins de meubles et qu'il n'y a plus de bibelots à dépoussiérer », indique Élodie-Joy Jaubert. Plus de temps perdu à faire les magasins, à repérer des achats en ligne, à les comparer, les acheter... « Même le matin, au moment de m'habiller, je ne me pose plus de questions car j'ai peu de vêtements, mais tous me vont, me plaisent vraiment et sont coordonnés. Ça aussi, ça allège l'esprit ! » Alors, prête pour le grand tri ?

La méthode minimaliste en 10 points

Dans le livre *Le bonheur est dans le peu* (éd. First), découvrez la méthode de Miss Minimalist, baptisée « Streamline » (« rationalisation » en français).

S comme Se réinventer : videz chaque étagère, chaque tiroir et déposez leur contenu idéalement dans une autre pièce pour prendre de la distance.

T comme Trier en trois catégories : « à jeter », « à donner/à vendre », « à garder ».

R comme Raison d'être : ne gardez que ce que vous utilisez souvent ou que vous aimez particulièrement. Quand vous avez fait un premier tri, recommencez pour être certaine d'avoir éliminé tout ce qui est superflu.

E comme Écrin : un écrin pour chaque objet et chaque objet dans son écrin. Tout ce que vous ne pouvez pas ranger, débarrassez-vous-en.

A comme Aérer : évitez les étagères, elles se retrouvent vite encombrées, ce qui crée une pollution visuelle.

M comme Module : compartimentez les rangements (un tiroir pour le matériel informatique, un autre pour les jeux de société...).

L comme Limites : débarrassez votre bibliothèque quand elle déborde, par exemple.

I comme « In and out », « un dedans, un dehors » : dès que vous faites l'acquisition d'un objet, débarrassez-vous d'un autre.

N comme Nettoyer : créez toujours plus de vide en optant pour des objets « 2 en 1 ».

E comme Entretien : restez vigilante pour garder ces nouvelles habitudes.

Des livres pour en savoir plus

- ✔ *Mon cahier rangement feel good*, de Leïla Bezaz (éd. Solar), afin de détoxifier votre espace et votre vie en même temps.
- ✔ *Le Rangement pour les nuls*, d'Héloïse Martel et Philippe Chavanne (éd. First).
- ✔ *Dan-Sha-Ri. L'art du rangement*, de Hideko Yamashita (éd. Autrement).
- ✔ *Manifeste pour une maison rangée*, de Anne-Solange Tardy (éd. First).

Partagez votre expérience, posez vos questions sur maximag.fr

