

Publié le 10 Juillet 2015 - Mis à jour le 16 Juillet 2015

Bon débarras !

Pourquoi nous avons tant de mal à faire le ménage par le vide



La déprime peut expliquer la difficulté qu'éprouvent certains à se séparer d'un objet.

Certaines personnes souffrent de syllogomanie, soit le fait d'accumuler compulsivement des objets. Sans aller jusque-là, notre attachement aux choses matérielles est parfois difficile à expliquer.

Avec [Anouk Le Guillou](#)

Créatrice du site [Place-nette.net](#) , conseil et assistance en rangement à Paris.

[Voir la bio en entier](#)

Atlantico : Pourquoi avons-nous tant de mal à nous séparer de certains objets ?

Anouk Le Guillou : La première chose à prendre en compte c'est l'affect que l'on ressent envers les objets. Il est difficile de se séparer d'un cadeau que l'on a reçu, d'un objet que l'on a ramené de voyage ou ayant appartenu à un parent. Il y a également la notion d'argent, le fait d'avoir dépensé une somme importante qui peut parfois empêcher les gens de se séparer de cet article alors que le conserver ne nous rendra pas plus riche... Chez d'autres, la peur de manquer est également un motif qui empêche certaines personnes à se séparer d'objet, le "on ne sait jamais, ça peut servir", fait qu'ils rechignent à jeter les choses.

La difficulté à prendre une décision est aussi un facteur important et c'est ce en quoi j'aide mes clients.

La déprime peut être un motif de difficulté, on se laisse aller pendant toute cette période de sa vie et lorsque l'on va mieux l'ampleur de la tâche paraît insurmontable.

Pourquoi y-t-a-t-il subitement un engouement pour le rangement ? quelles sont les méthodes qu'il faut privilégier ? Existe-t-il une méthode révolutionnaire ?

L'engouement pour le rangement va dans le même sens que l'engouement pour le jardinage ou la décoration. **Les gens ont envie de se sentir bien chez eux, il y a un certain repli chez soi -au sens positif du terme- depuis quelques temps.**

La méthode principale qui s'applique à tout le monde est celle de la régularité. Ensuite, chacun trouvera son rythme en fonction de son mode de vie et de son emploi du temps. Tout comme pour le jogging, ou dans le cadre d'un régime, il faut -au début- se fixer des périodes de temps courtes, y aller par pallier (30 minutes ou une heure par semaine), pour s'y habituer. **Le principe est de se rendre compte que ce n'est pas une corvée, pour ensuite augmenter la durée consacrée au rangement et au tri.**

Il n'y a pas de méthode révolutionnaire. Il existe une bonne façon de faire pour chaque individu. Certains auront plus de mal que d'autres à s'astreindre au rangement. Alors que pour d'autres, ce sera plus simple, ils pourront prendre de nouvelles habitudes plus rapidement et simplement. **Encore une fois, la seule vraie méthode étant la régularité !**

Bien des économistes s'étaient déjà prononcés sur la question. Qu'est-ce que cela révèle ?

Il y a un économiste du tout début du 20ème qui disait que 20% des clients rapportent 80% du chiffre d'affaire. On peut tout à fait rapporter ça aux vêtements par exemple, en disant que les gens portent en moyenne 20% de leurs vêtements 80% du temps. **Cela veut-il dire que l'on peut se passer de 80% de ses vêtements ? Est-on poussé par le prix d'appel, les publicités, plus que par la nécessité ?**

Outre l'envie de consommer, il y a également une bonne part de pression économique, qui nous pousse à la dépense et donc à l'accumulation d'objets dont, souvent, on ne fait que peu d'usage. Malgré tout, les compulsifs se justifieront par l'éternel "mais ce n'est pas cher à l'achat" pourtant à la longue, la somme dédiée à ces achats est importante !

A côté des dépenses, il y a le fait de conserver des choses dont on ne se sert plus alors qu'elles pourraient retourner dans des circuits de sites de vente, de dons... L'institut BVA avait fait un sondage en 2010 sur les individus conservant des articles dont il ne se servent plus ou pas : 66% d'entre nous conservent des vêtements ou accessoires dont ils ne se servent pas et 58% d'ustensiles de cuisine pas plus utiles...

Ne conserver que des objets chargés de sens est-il pertinent ? Cela peut-il réellement "changer notre vie" ?

Malheureusement non, on est bel et bien obligé de garder des choses -notamment les papiers administratifs- qui n'ont ni valeur sentimentale ni valeur esthétique et qui prennent de la place. Prenons pour exemples les bulletins de salaire, les courriers de la banque... dont on aimerait pouvoir se débarrasser sans pourtant être en capacité de le faire.

Tristement, on ne peut pas vivre qu'avec des objets chargés de sens, par exemple il nous faut conserver les objets de la vie quotidienne qui nous sont indispensables (machine à laver par exemple). On a beau n'y accorder que peu de valeur sentimentale, ils sont nécessaires : il ont quand même changé notre vie depuis les années 1950 !