

## 3 questions à Anouk Le Guillou, coach en rangement

*Beaucoup de personnes ne connaissent pas votre métier ; pouvez-vous nous l'expliquer ?*

Le coaching en rangement existe depuis vingt-cinq ans aux États-Unis et a fait son apparition en France depuis quelques années. Le coach apporte aide et conseils afin de désengorger placards et pièces pour gagner de la place et gagner du temps. Avec "une place pour chaque chose et chaque chose à sa place", on ne court plus après ses affaires ! Il s'adresse aux particuliers qui manquent de temps et de sens pratique, ont du mal à jeter, se sentent perdus face à la tâche à accomplir ou ont des difficultés à visualiser leur intérieur avec un œil neuf, à ceux qui se retrouvent seuls (séparation, deuil ou lorsque les enfants s'en vont), à ceux qui travaillent chez eux ou qui s'arrêtent de travailler.

Le coach permet de se faciliter la vie et de reprendre le contrôle sur le désordre. Pour ce faire, il recueille en amont les besoins et les contraintes de son client, se renseigne sur son mode de vie et fait une analyse complète du lieu. Son objectif : proposer une solution de rangement sur mesure en donnant des clés pour savoir que conserver, que jeter et comment ranger et ainsi donner des astuces à son client afin de lui faciliter la tâche lorsque ce dernier sera de nouveau seul face aux rangements à effectuer.

*Quel est votre principal conseil aux personnes qui se lancent dans un grand rangement ?*

De maintenir l'ordre mis en place, une fois que le rangement a été fait ! Pour cela, il faut s'astreindre très régulièrement à trier, donner/jeter et ranger pour ne pas se laisser envahir à nouveau par le désordre. Pour ne pas se décourager et le faire sans que cela ne devienne une corvée, il faut, à l'image d'un cours de gym, faire des séries courtes.

*Quel temps y consacrer ?*

Dix minutes chaque jour suffisent à mettre en ordre ce qui nous attend quotidiennement dans une maison : jeter immédiatement le courrier inutile, ranger ou répondre aux factures et sollicitations, mettre le linge sale dans son panier. Cela ne paraît pas très long mais permet de faire beaucoup de choses sans même que l'on ait le temps de s'en rendre compte ! Bien entendu il faut que tous les membres de la famille y participent !

*Et si malgré tout, le bazar refait surface ?*

Il faut alors procéder par étape : faire un tiroir ou une étagère à la fois en se donnant un timing maximum, sans surestimer ses capacités. Il ne faut surtout pas se dire "aujourd'hui je range l'armoire", tout mettre sur son lit et être découragé au bout de deux heures face à des choix

cornéliens comme "je garde ce tailleur ou non ?"; on finit par tout remettre en vrac et être dégoûté par le rangement pour un long moment.

*Quels types de rangements conseillez-vous ?*

Avant tout, il faut optimiser l'espace existant.

En effet, une fois que le tri a été fait, l'espace libéré est amplement suffisant pour ranger ce qui reste et permettre ainsi de redécouvrir des objets que l'on ne voyait plus ou des vêtements que l'on ne portait plus. Parfois même, il est possible de se débarrasser d'un meuble ce qui rend la pièce plus spacieuse et respirable. Tout au plus, il est parfois nécessaire d'acheter de petits articles de type classeurs ou trieurs, boîtes, nouveaux cintres, rangements à chaussures... De plus en plus de magasins proposent des objets pratiques (un tiroir à glisser sous le lit), des meubles multifonctions (une bibliothèque/séparateur de pièce, un pouf qui cache un rangement) ou la classique mezzanine qui permettent un gain de place.

MERCI À ANOUK LE GUILLOU DE WWW.PLACE-NETTE.NET