

5 ÉTAPES POUR SE LIBÉRER

Et si vous profitez de l'arrivée du printemps pour vous débarrasser de tous ces objets qui encombrant vos mètres carrés et votre esprit ?



Durée de stockage des papiers

4 ans, facture d'eau.

10 ans, facture de travaux.

5 ans, factures d'électricité et de gaz.

1 an, factures de téléphone et d'internet.

5 ans, relevés de compte.

Indéfini, bulletins de salaire et titres de propriété.

3 ans, impôts sur le revenu.

« Une poubelle est le meilleur accessoire de rangement », disait l'écrivain Frédéric Dard. « Penser qu'avec des astuces de rangement on va réussir à tout caser n'est pas raisonnable », écrit Laurence Einfaît, coach en organisation et coauteure de *Apprendre à s'organiser, c'est facile*. Il faut commencer par vider ! Les problèmes de suraccumulation sont récents. Quand on possède peu de choses, le rangement n'est pas un souci. Hélas, nous sommes victimes de la société de consommation. Résultat : nous croulons sous les objets. Ce bazar peut être source de honte ou d'anxiété. « Cernés par des objets qui nous disent "rendre-moi à la médiathèque", "répare-moi", il n'est pas facile de suivre le fil de sa pensée », analyse la coach. « Notre gestion domestique révèle notre ordre et désordre intérieurs et notre façon de penser », souligne le psychiatre et le psychanalyste Alberto Elguer. On pense mieux, on crée mieux dans un lieu bien rangé. »

Dans le monde du rangement, deux tendances nordiques font des émules : le lagom, suédois, qui vante le minimalisme, tandis que le hygge, danois, prône le cocooning, les boissons chaudes et les bougies. « Au-delà de l'effet de mode, ces phénomènes révèlent le besoin que l'on a désormais de se sentir bien chez soi », souligne Diane Bailonad Rolland, coach et présidente de la Fédération francophone des professionnels de l'organisation. De faire de notre foyer l'endroit où l'on se concentre sur l'essentiel. « Il est donc temps de ranger. Mais par où commencer ? »

1 SE DONNER DU TEMPS
Trier et ranger impliquent la mise en place d'un plan d'attaque sur plusieurs semaines. « On commence par un état des lieux », suggère Diane Bailonad Rolland. Prendre des photos de son lieu de vie peut servir d'électrochoc, générateur de motivation. Anouk le Guillou, directrice de Place

nette, société d'aide au rangement, conseille également de se donner un temps limite pour chaque session. « Deux heures, par exemple. Psychologiquement, c'est dur de trier ses affaires, on ne peut pas y passer trop de temps. »

2 GARDER CE QUE VOUS AIMEZ

Armé de sacs poubelles, on commence par ce qui est le plus facile : les médicaments, vieux papiers administratifs, puis les vêtements, les livres, les CD... Avant de terminer par les souvenirs et les photos. « C'est le moment où se confrontent notre vie rêvée et notre vie réelle », explique Laurence Einfaît. Celle qui se rêve peintre garde du matériel de peinture jamais déballé, celui qui s'imagine grand cuisinier stocke tout le matériel culinaire dernier cri... C'est ainsi que la plupart des vélos d'appartement finissent comme porte-vêtements. « Trier est également l'occasion de s'interroger sur sa relation aux objets. « On apprend de son propre bazar », souligne Alberto Elguer, également auteur de *Une maison natale - psychanalyse de l'intimité*. Pourquoi je ne veux pas jeter ces papiers ? C'est le moment le plus difficile, celui où on questionne chaque objet. Vais-je le vendre ? Le donner ? « Il y a trop d'options », poursuit Laurence Einfaît. Pour rendre l'opération la plus légère possible, on fait deux tas : ce qui part et ce qui reste. »

3 JETER... OU TRANSMETTRE

Tous les vieux appareils électriques, en moyenne une centaine par foyer, doivent être déposés dans des points de recyclage. Pour les objets encore fonctionnels ou qu'on a aimés à un moment, les transformer en déchets est parfois insurmontable. « Cela explique le développement des ventes en ligne et notamment des videgreniers », explique Octavie Debary, anthropologue et coauteure de *Que faire des restes ? Le réemploi*

DU DÉSORDRE



dans les sociétés d'accumulation. L'objectif est avant tout de transmettre et non de gagner de l'argent. Cela permet de rencontrer le futur acquéreur et d'échanger avec lui sur l'histoire de l'objet, sa « biographie ». Pour les vêtements, rien de plus simple, il y a des points de collecte partout en France (www.jerclais.org). Pour le reste, il y a toujours des associations locales et bien sûr les sites de dons en ligne comme www.donnons.org ou www.recupe.net.

4 RANGER, ÇA S'APPREND

Première piste : chasser les fausses bonnes idées : « Les classeurs, par exemple, trônent vides sur les étagères, à côté de la pile de papiers en souffrance », se désole Laurence Einfaît. J'ai estimé qu'il fallait neuf gestes pour ranger un papier. Il y a trop d'obstacles, c'est décourageant. » Oubliez donc les objets sophistiqués et optez pour le pratique. Chaque objet se voit attribuer une

place immuable, d'un accès pratique : accessible pour les objets de tous les jours, plus reculée pour les occasionnels, comme les tenues de ski.

5 TENIR LE CAP

Ultime étape, tenir le cap du rangement quotidien et lutter contre l'envie de se réencombrer, d'acheter encore. Marie Kondo, auteure de *La Magie du rangement*, vendu à plus de 2 millions d'exemplaires dans le monde, affirme : « Je ne range jamais ma chambre. Pourquoi ? Parce qu'elle est déjà rangée ! » Il n'y a pas de secret. Il faut ranger tout de suite après s'être servi d'un objet. « Les condiments, après avoir cuisiné, les vêtements, dès qu'on les retire, le courrier, après l'avoir ouvert », confirme Anouk le Guillou. Si, malgré les efforts, le bazar l'emporte toujours, des professionnels sont là pour transmettre leur savoir-faire et enseigner que le bazar on en vient à bout. **F.B.**

LES OBJETS À JETER D'URGENCE

- Les cartons d'appareils électroménagers
- Les échantillons de produits cosmétiques
- Les vieux magazines
- Les prospectus
- Les épices périmées
- Les sacs en plastique
- Les médicaments périmés