



SOMMAIRE

Introduction.....4

Chapitre 1

Une prise de conscience 6

Quand plus rien ne va... 7

Votre révolution 7

Un objectif : le bonheur ! 8

Votre intention 9

Les motivations 10

Besoin de place 10

Besoin d'ordre 10

Besoin d'argent..... 12

Besoin de propreté..... 13

Besoin de plus de temps 14

Réduire son empreinte
écologique 15

Besoin de revenir à soi 16

Besoin d'être et non d'avoir 16

Besoin de tourner la page 17

Et vous ? 18

Chapitre 2

Le superflu, l'inutile et les autres 21

Alléger sa maison pour libérer
son esprit..... 22

Les objets impersonnels 23

Le superflu 23

L'inutile 24

Les « fausses bonnes idées » 25

Les objets cassés 26

Les objets oubliés..... 26

Les « okazous » 28

Les objets personnels..... 29

Les cadeaux..... 29

Les souvenirs 30

Les papiers 31

Et vous ? 34

Chapitre 3

L'art du désencombrement 35

Comment désencombrer ?..... 36

Désencombrer pièce par pièce..... 36

Désencombrer par catégorie
d'objets..... 38

Désencombrer avec méthode 40

La méthode FlyLady 40

La méthode KonMari..... 44

La méthode Zen to Done..... 47

Désencombrer à ma façon..... 49

Et vous ? 52

Chapitre 4

Stratégies pour désencombrer 53

S'organiser pour désencombrer malin ... 54

La puissance des habitudes..... 54

Planifier de longues sessions..... 55

Se motiver soi et les autres 56

La première petite victoire..... 56

Tout changement commence
par soi-même 57

Garder ou pas, il faut choisir..... 59

Se poser les bonnes questions..... 59

La mise en quarantaine 60

Chapitre 5

Évacuer le superflu 62

Jeter, quel gaspillage !..... 63

Désencombrer n'est pas jeter 63

La magie d'Internet 63

Tout doit partir !..... 64

Que faire de ce qui vous encombre..... 64

Que faire de ce que vous voulez donner ? . 64

Que faire de ce que vous voulez vendre ? 65

Que faire de ce que vous jetez ?..... 67

Et maintenant, rangeons ! 67

