Judith Crillen

DÉTOX TA MAISON

Tous les conseils pour désencombrer, ranger et se sentir bien chez soi !



maman s'organise

EXTRAIT DU LIVRE

DÉTOX
TA MAISON

Tous les conseils pour désencombrer,
ranger et se sentir bien chez soi !

Judith Crillen

Crédit photo de couverture : Fotolia

Copyright © 2021 Judith Crillen
Tous droits réservés.
ISBN : 9798727185872

SOMMAIRE

INTRODUCTION 9

CHAPITRE 1
UNE PRISE DE CONSCIENCE 11

QUAND PLUS RIEN NE VA... 11
Votre révolution 11
Un objectif : le bonheur ! 12
Votre intention 13

LES MOTIVATIONS 14
Besoin de place 14
Besoin d'ordre 14
Besoin d'argent 15
Besoin de propreté 16
Besoin de plus de temps 17
Réduire son empreinte écologique 18
Besoin de revenir à soi 18
Besoin d'être et non d'avoir 19
Besoin de tourner la page 19

ET VOUS ? POURQUOI FAIRE UNE DÉTOX DE LA MAISON ? 20
Quelle est votre intention profonde ? 20
Déterminez un plan d'action 22

CHAPITRE 2
LE SUPERFLU, L'INUTILE ET LES AUTRES 25

ALLÉGER SA MAISON POUR LIBÉRER SON ESPRIT 25

LES OBJETS IMPERSONNELS 26
Le superflu 26
L'inutile 27
Les « fausses bonnes idées » 27
Les objets cassés 28
Les objets oubliés 29
Les « okazous » 30

LES OBJETS PERSONNELS 31
Les cadeaux 31
Les souvenirs 32
Les papiers 33

ET VOUS ? QUELLES SONT LES RAISONS DE VOTRE DÉSORDRE ? 35

CHAPITRE 3
L'ART DU DÉSENCOMBREMENT 37

COMMENT DÉSENCOMBRER ? 37
Désencombrer pièce par pièce 37
Désencombrer par catégorie d'objets 39

DÉSENCOMBRER AVEC MÉTHODE 41
La méthode FlyLady 41
La méthode KonMari 44
Quand vous aurez fini de mettre de l'ordre dans votre maison, votre vie changera de manière spectaculaire. 44
La méthode Zen to Done 47
Désencombrer à ma façon 48

ET VOUS ? QUELLE EST LA MÉTHODE QUI VOUS CONVIENT ? 50

CHAPITRE 4
STRATÉGIES POUR DÉSENCOMBRER 53

S'ORGANISER POUR DÉSENCOMBRER MALIN ? 53
La puissance des habitudes 53
Planifier de longues sessions 54

SE MOTIVER SOI ET LES AUTRES 55
La première petite victoire 55
Tout changement commence par soi-même 56

GARDER OU PAS, IL FAUT CHOISIR 57
Se poser les bonnes questions 57
La mise en quarantaine 58

CHAPITRE 5
ÉVACUER LE SUPERFLU 61

JETER, QUEL GASPILLAGE ! 61
Désencombrer n'est pas jeter 61
La magie d'Internet 62
Tout doit partir ! 62

QUE FAIRE DE CE QUI VOUS ENCOMBRE 63
Que faire de ce que vous voulez donner ? 63
Que faire de ce que vous voulez vendre ? 64
Que faire de ce que vous jetez ? 64

ET MAINTENANT, RANGEONS ! 65

CHAPITRE 6
L'ART DU RANGEMENT 67

AVANT DE RANGER 67
Place au propre 67
Le désordre du quotidien 68
Les freins au rangement 69
Briser le cercle vicieux 69

REPENSER LA PLACE DE CHAQUE CHOSE 70
Évaluez vos besoins en rangements 70
Compartimentez vos espaces de rangement 70
Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place 71
La loi du moindre effort 72
L'importance des étiquettes 73
Vous n'êtes pas seul 73

CHAPITRE 7
RANGER TOUTE LA MAISON 75

LES PIÈCES DE VIE COMMUNE 75
Le salon 75
La salle à manger 76
La cuisine 77

LES ESPACES PRIVÉS 79
La chambre à coucher 79
Les chambres d'enfants 80
Les chambres d'adolescents 82
La salle de bain 83

LE LINGE ET LES VÊTEMENTS 85
Le dressing 85
La garde-robe minimaliste 87
La buanderie 89

LES ESPACES DE JEUX 91
Des jouets par milliers... à ranger ! 91
Apprendre à ranger 93

VOTRE ESPACE DE TRAVAIL 94
Un bureau à la maison 94
Les papiers 95

FAIRE APPEL À UN PROFESSIONNEL DU RANGEMENT 98
Les conseils de Garance Wauthier pour les futurs parents 98
Les conseils d'Élodie Wery pour le désencombrement 100
Les conseils de Virginie Rouyère pour le rangement 104

CHAPITRE 8
REPARTIR SUR DE BONNES BASES 109

HABITUDES POUR NE PLUS S'ENCOMBRER 109

HABITUDES DE RANGEMENT 112

CHAPITRE 9
LES ERREURS ET OBSTACLES À ÉVITER 115

LES ERREURS FRÉQUENTES 115
Erreur #1 - Ranger AVANT de désencombrer 115
Erreur #2 - TROP désencombrer 116
Erreur #3 - Désencombrer À LA PLACE des autres 117
Erreur #4 - STOCKER les « okazous » 118
Erreur #5 - Viser la PERFECTION 119

LES AUTRES ERREURS À ÉVITER 120
Oublier votre « pourquoi » 120
Garder un objet parce ce que vous avez de la place 120
Oublier la durée de vie d'un objet 120

Remplir le garage 121
Investir dans des solutions de rangement 121
Consacrer un week-end pour désencombrer toute la maison 121

CHAPITRE 10
LES EFFETS BÉNÉFIQUES DU RANGEMENT 123

POSTFACE 125

ANNEXES 127

LISTE DES ENDROITS À DÉSENCOMBRER 127

DES PETITS ENDROITS SOUVENT OUBLIÉS 127

LISTE DES CATÉGORIES D'OBJETS 128

BIBLIOGRAPHIE
ET LIVRES DE RÉFÉRENCE 129

INTRODUCTION

La vie est légère comme une plume
quand le souffle qui la porte
est animé d'amour et de tendresse,
alors je veux bien me délester de quelques plumes...

Agnès Ledig dans *Juste avant le bonheur*

Lorsque nous décidons d'entamer une cure détox, c'est que nous avons besoin de nous débarrasser de quelque chose de toxique, quelque chose qui nous rend malade ou qui nous fait souffrir d'une certaine manière. Les régimes détox, et plus récemment la détox digitale, sont de parfaits exemples de cures bien-être pour notre corps et notre esprit. Eh bien, c'est exactement la même chose pour nos habitations. Elles peuvent, elles aussi, avoir besoin d'un petit régime, voire d'une cure de détox intense.

Du joli petit bibelot au gros robot électro-ménager multifonctions, votre intérieur déborde d'objets accumulés au fil du temps, des besoins et des envies. Vous en possédez tellement que vous passez beaucoup de temps à ranger, à nettoyer, à entretenir vos nom-

breuses possessions. Vous avez aussi du mal à retrouver ce que vous cherchez. Vous savez que vous avez acheté de nouvelles bougies mais vous ne savez plus où vous les avez rangées.

Toute la semaine, vous travaillez beaucoup pour pouvoir subvenir à vos besoins et ceux de votre famille mais aussi pour vous offrir de belles choses, de beaux vêtements, des objets destinés à vous faciliter la vie et vous faire gagner du temps. Vous passez chacun de vos week-ends à faire les courses du ménage et à faire du shopping. Bref, vous continuez d'accumuler de nouveaux objets !

Au fond, vous savez bien que quelque chose ne va pas parce que vous commencez à en avoir assez de ce rythme de vie, du temps perdu, du gaspillage, de la pollution et de la société de consommation. Vous rêvez d'avoir plus de temps pour vous, vous voudriez passer plus de temps avec votre famille et vos amis, et jouer plus souvent avec vos enfants. Réveillez-vous, des solutions existent !

En quoi ce livre va-t-il vous aider concrètement ? En quoi une « détox de la maison », qui ne va certainement pas se faire toute seule, vous aiderait à avoir plus de temps pour vous ? Laissez-moi vous expliquer...

« Détox ta maison » est destiné à vous aider à désencombrer et ranger votre habitation, à retrouver un espace de vie allégé, propre et ordonné. Bien sûr, vous serez amené à passer à l'action et vous passerez peut-être par des moments de découragement. Mais ce livre est là pour vous encourager et vous conseiller. Il est là pour vous, il est à vous, c'est votre outil de réflexion et de travail. Et par ce chemin-là, vous retrouverez plus de temps pour vous, plus de liberté, plus d'énergie, plus de bien-être et de sérénité. En effet, en désencombrant et en rangeant votre maison, vous mettez aussi de l'ordre dans votre esprit. Les bénéfices d'un intérieur allégé sont tellement multiples que vous pourriez même être en meilleure santé qu'aujourd'hui !

Un intérieur désencombré, propre et rangé génère plus de calme, de sérénité et de bien-être. En vous séparant du superflu, vous y voyez plus clair et vous vous concentrez sur l'essentiel.

CHAPITRE 1

UNE PRISE DE CONSCIENCE

Bonheur ou malheur sont l'expression
de ce que nous sommes, non le résultat
de ce que nous avons.

Arnaud Desjardins

QUAND PLUS RIEN NE VA...

Quand plus rien ne va, nous avons chacun des manières différentes de réagir. Parfois, c'est l'envie de faire sa révolution, de remettre de l'ordre dans sa vie et de reprendre possession de son intérieur pour s'approcher un peu plus près du bonheur.

VOTRE RÉVOLUTION

Vous rentrez à la maison après une grosse journée de travail et tout vous pèse, vous êtes fatigué et vous avez encore un milliard de choses à faire : ranger les petites courses du jour, surveiller les devoirs, préparer le repas, faire la vaisselle, ranger la salle à manger, payer vos factures, plier et ranger le linge dans les armoires en pagaille, etc. Vous n'avez pourtant envie que d'une seule chose : vous poser et profiter d'un peu de calme.

Seulement voilà, vous êtes malheureusement sollicité à tout moment par les enfants, vos parents qui se font vieux, votre téléphone qui sonne sans cesse et vous ne parvenez plus à reprendre votre souffle entre vie professionnelle et vie personnelle. C'est là que vous prenez la décision de remettre de l'ordre dans votre vie. Vous vous dites « Cette fois, c'en est trop ! Je veux faire de la place pour l'essentiel : MOI ! ». Puis, vous le clamez haut et fort pour que tout le monde soit bien au courant de votre décision. Voilà, c'est dit, et cela va déjà beaucoup mieux.

C'est souvent lors d'un processus de développement personnel vers plus de bien-être que le besoin de retour à l'essentiel et de se délester du superflu survient. En général, décider d'alléger son intérieur fait partie du chemin vers une vie plus libre et en adéquation avec vos valeurs.

Bien sûr, d'autres circonstances peuvent mener à cette décision : un déménagement, des travaux dans la maison, un divorce, une recomposition de ménage, l'arrivée d'un bébé, voire de plusieurs. Qu'il s'agisse d'un événement heureux ou malheureux, un événement qui vous touche émotionnellement aura très souvent des répercussions sur votre habitation.

UN OBJECTIF : LE BONHEUR !

La tendance au désencombrement que nous connaissons aujourd'hui est assez symptomatique de la société de consommation actuelle. Nous sommes en permanence soumis à la tentation d'acheter toutes sortes de choses, en pensant que nos possessions nous rendront certainement plus heureux et plus épanouis. Nous pensons réellement qu'en achetant de nouveaux objets nous serons plus heureux.

Ensuite, à force d'acheter et d'accumuler des objets pas forcément utiles, il est normal que 10 ans plus tard nous ressentions le besoin de désencombrer notre intérieur. Ce qui est frappant et ce qui m'interpelle toujours c'est que la raison qui nous pousse à nous désencombrer est la même que celle qui nous a poussé à nous encombrer : être plus heureux et mener une vie plus épanouie !

Pendant que certains décident de désencombrer leurs placards pour mieux les remplir par la suite, d'autres commencent à s'intéresser au minimalisme ou à la simplicité volontaire et décident de désencombrer durablement. Il n'est pas question ici de bien ou de mal. Je constate simplement que l'objectif commun est souvent le bonheur. C'est compréhensible, mais sachez que vous débarrasser du superflu ne vous rendra pas instantanément heureux. Cela ne marche pas comme ça. Il est important de savoir pour quelles raisons vous voulez désencombrer votre logement, quel est l'objectif qui se cache derrière cette volonté et quelle est votre véritable intention, afin d'aller dans la direction qui vous rendra effectivement et durablement heureux.

VOTRE INTENTION

J'ai toujours pensé qu'il est plus intéressant de faire les choses avec le cœur et en toute conscience. C'est pourquoi, je suis convaincue qu'il est essentiel d'éclaircir les raisons qui vous poussent à désencombrer et ranger votre intérieur. Il est plus que probable que votre objectif final soit votre bonheur et votre bien-être mais il est important de clarifier plus précisément votre intention, de savoir dans quelle direction vous voulez aller. Vous serez alors capable de garder votre motivation en vous rappelant régulièrement pourquoi vous désencombrez !

Désencombrer n'est que le début de l'aventure. C'est le début d'un changement ou d'un processus de développement cohérent avec la personne que vous êtes.

Comme vous le verrez dans les chapitres suivants, savoir comment désencombrer n'est pas si compliqué. Mais savoir pourquoi, pour quelles raisons, c'est beaucoup plus subjectif et très personnel. Ce n'est pas dans

Un objectif à garder en tête

Si vous entreprenez une « détox de la maison », c'est-à-dire un désencombrement et un rangement complet de votre intérieur, il sera d'autant plus facile de garder le cap en étant aligné avec vous-même, votre objectif bien défini.

les livres que vous trouverez une réponse toute faite. Je peux vous éclairer en vous soumettant certaines questions mais je ne peux pas y répondre à votre place. La réponse vous est propre.

LES MOTIVATIONS

Si les raisons qui nous poussent à désencombrer notre intérieur peuvent être variées et très personnelles, elles se rejoignent sur plusieurs aspects. Faisons un petit tour d'horizon des motivations les plus fréquentes.

BESOIN DE PLACE

Vous rêvez de pousser les murs de la maison pour l'agrandir. Vous avez besoin d'avoir plus d'espace dans votre maison car un bébé va bientôt agrandir la famille, l'amour de votre vie emménage chez vous avec ses trois enfants ou votre fils revient vivre à la maison. Vous souhaitez aménager un bureau pour votre activité professionnelle ou un espace rien qu'à vous dans lequel vous serez tranquille pour méditer, lire ou toute autre chose. Bref, vous avez besoin de plus de place !

Désencombrer et ranger votre intérieur vous permettra de libérer beaucoup d'espace. Vous pourriez même ne plus avoir besoin d'autant de meubles. Vous avez de beaux projets en tête, alors faites-leur de la place, au propre comme au figuré.

BESOIN D'ORDRE

Lorsque j'étais étudiante, je prenais toujours le temps de ranger ma chambre et de passer l'aspirateur avant de commencer à étudier une matière. J'étais vraiment beaucoup plus efficace dans un environnement rangé. J'avais besoin d'ordre et de propreté pour me concentrer sur mes cours. Aujourd'hui, il est toujours aussi important pour moi de travailler dans un environnement ordonné et dégagé.

De la même manière, si vos enfants ont du mal à se concentrer sur leurs devoirs et leurs leçons, c'est peut-être parce que leur attention est détournée par des jeux qui jonchent le sol.

En effet, le désordre ambiant, tout comme le bruit, nuit fortement à notre concentration. À l'inverse, une pièce bien rangée permet d'avoir les idées claires et l'esprit léger. Le besoin d'ordre répond aussi à un besoin de vivre dans un intérieur que nous trouvons beau et qui corresponde à nos goûts.

De plus, si vous cherchez en permanence vos affaires noyées dans un capharnaüm sans nom, vous manquez certainement d'énergie pour commencer à ranger ou nettoyer ! Vous finissez par remettre à plus tard ces tâches ménagères que vous jugez sans attrait, ennuyeuses ou chronophages. Alors que si votre intérieur était désencombré, il serait rangé en deux temps trois mouvements !

Si vous avez besoin d'ordre, si vous n'avez pas envie de passer trop de temps à ranger et nettoyer avant de vous mettre au travail, la solution est tout simplement de vous débarrasser du superflu car moins vous avez d'objets, plus il est facile et rapide de ranger !

BESOIN D'ARGENT

Posséder beaucoup d'objets signifie que vous avez dû les acheter auparavant, ce qui implique parfois de grosses dépenses ou des dépenses inutiles, et certainement une diminution de vos économies. Je n'essaie pas de vous faire regretter vos achats. Il y a parfois une bonne raison d'acheter tel ou tel objet. Il vous a sans doute rendu de bons services mais il est peut-être temps de vous en séparer si vous constatez que vos besoins ont évolué.

L'accumulation d'objets peut nous faire perdre beaucoup d'argent puisque tous ces objets doivent être entretenus, et éventuellement réparés, ce qui peut être très onéreux. Il s'agit bien souvent de matériel électronique, électro-ménager, de jardinage, ou de meubles nécessitant beaucoup d'entretien.

Les enfants possèdent aussi beaucoup d'affaires coûteuses qui servent un temps limité. En effet, les besoins de vos enfants évoluent avec l'âge. Je pense tout particulièrement au matériel de puériculture que toutes les mamans possèdent et qui ne sert que 6 mois ! Si ce matériel est toujours en bon état, vous pouvez le revendre d'oc-

casion très facilement et gagner un peu d'argent. Faites de même avec les vêtements devenus trop petits. Certains enfants ont tellement de vêtements qu'ils ne pourront jamais tous les porter au bon moment, ils grandissent tellement vite ! Et c'est la même chose avec les jouets. Il n'est pas nécessaire de garder un puzzle 9 pièces alors que votre plus jeune a déjà 7 ans.

Vous pouvez revendre ce qui est encore en bon état mais que vous n'utilisez plus. Pensez aussi que la valeur de certains objets diminue fortement avec le temps et il est donc préférable de les revendre rapidement. Il s'agit par exemple des objets liés à une « mode » ou sujets à une évolution technologique.

Consultez le carnet d'adresses en annexe pour une liste de bons plans et sites Internet grâce auxquels vous pourrez revendre vos affaires en seconde main.

BESOIN DE PROPRETÉ

Vous avez besoin d'air pur et de propreté. Vous avez même peut-être développé des allergies à la poussière et aux acariens, allergies dont vous aimeriez bien vous débarrasser au plus vite.

L'accumulation d'objets provoque du désordre, et par ce biais beaucoup de poussière également. En effet, plus vous possédez d'objets, plus vous saturez l'air en poussière et la poussière adore se déposer sur tous vos petits bibelots mais aussi dans les endroits les plus inaccessibles. Il devient alors compliqué et démotivant de nettoyer pour combattre cet indésirable. Cela provoque un cercle vicieux puisque la poussière attire la poussière et les acariens.

Moins vous avez d'objets, moins vous générez de poussière et plus il est facile de faire le ménage. Pour plus de propreté, la solution est de désencombrer !

Le stockage en boîtes

Stocker ses affaires dans des boîtes en plastique ou des caisses en carton fermées peut paraître une bonne solution. Cependant méfiez-vous des apparences, car stocker des caisses, c'est la même chose qu'ajouter un meuble dans une pièce. Or c'est derrière vos meubles qu'il y a le plus de poussière. Donc, plus de boîtes veut dire plus de poussière aussi !

BESOIN DE PLUS DE TEMPS

Que celui qui a assez de temps lève la main ! Il me semble que je ne vois personne... En effet, nous avons tous besoin de plus de temps. Et s'il y a bien une ressource qui est la même pour tout le monde, c'est le temps. Nous bénéficions tous du même nombre de minutes et de secondes dans une journée.

La frustration que nous ressentons vient de notre manière de gérer notre temps et des nombreuses erreurs que nous faisons à ce sujet.

Par exemple, vous pensez gagner du temps en pressant vos oranges avec un robot ménager ultra-perfectionné plutôt qu'avec le simple presse agrumes du tiroir. Pas du tout ! Avez-vous pensé au nettoyage, au rangement et à l'entretien de l'appareil ?

Autre exemple, vous êtes continuellement à la recherche de vos clés de voiture, de votre portefeuille, de votre sac à main ou de votre téléphone portable, et cela vous fait perdre un temps fou ! Tout simplement parce que vos objets importants sont cachés dans la masse d'objets inutiles et accessoires.

En ayant moins d'objets, vous retrouverez sans peine ce que vous cherchez.

Un autre avantage d'avoir peu de possessions est que vous irez beaucoup plus vite pour ranger et nettoyer, d'où un gain de temps conséquent.

Ce temps gagné vous permettra de profiter de plus de moments avec votre famille et vos amis, ou de moments rien qu'à vous. Désencombrer votre intérieur c'est aussi désencombrer votre temps !

RÉDUIRE SON EMPREINTE ÉCOLOGIQUE

Vous voulez réduire votre empreinte écologique. Vous avez décidé de vous simplifier la vie et vous voulez limiter le gaspillage au maximum. Vous aspirez peut-être à une vie proche de la simplicité volontaire ou du zéro déchet.

Réduire son empreinte écologique, c'est automatiquement réduire sa consommation d'eau, d'électricité, de gaz, de carburant, de papier, etc. C'est limiter ses achats à ceux qui répondent à vos propres besoins plutôt que ceux dictés par la société de consommation. C'est aussi réduire ses déchets.

Mais comment réduire nos déchets si nous sommes amenés à désencombrer, et donc à jeter ? L'idée ici est de se libérer du superflu, pas de littéralement jeter tout ce que vous n'utilisez plus. Donnez, revendez, recyclez et commencez dès maintenant à n'acheter que ce qui vous est vraiment utile et nécessaire !

Réduire son empreinte écologique, c'est aussi changer ses habitudes de consommation et opter pour des solutions durables, respectueuses de l'environnement. C'est consommer moins mais mieux. Moins vous possédez d'objets, plus vous respectez la nature puisque vous produisez moins de déchets. Changez vos habitudes, consommez moins mais mieux !

BESOIN DE REVENIR À SOI

Sachez qu'en désencombrant, vous allez systématiquement devoir faire face à des émotions inattendues. Vous pourriez par exemple devoir faire face à la culpabilité de jeter un cadeau qui vous a été fait mais qui ne vous a jamais plu. Vous pourriez aussi avoir peur de jeter un objet dont vous risquez d'avoir besoin plus tard.

Heureusement, ces émotions difficiles sont passagères et font ensuite place à des émotions beaucoup plus agréables grâce aux bienfaits d'une détox de la maison.

Vous allez également devoir faire face à des questions aux réponses très personnelles : « Pourquoi ai-je donné tant de signification à ces objets ? », « Qu'est-ce qui est important pour moi dans la vie ? », « Pourquoi suis-je si souvent de mauvaise humeur ? », « Quelle est la personne que je veux devenir ? », etc. Il n'est pas facile de répondre à ces questions. Mais elles sont très souvent présentes lorsque nous désencombrons nos vieilles affaires. Mieux vaut y être préparé !

Souvenez-vous

Méditer sur les questions qui vous viennent à l'esprit en désencombrant, c'est apprendre à identifier ce qui est essentiel pour vous, tant au niveau matériel qu'au niveau immatériel.

Se débarrasser du superflu c'est faire des choix, c'est apprendre à se rapprocher de nos besoins essentiels. Se débarrasser du superflu c'est aussi apprendre à se concentrer sur ce qui est essentiel pour nous, à mieux respecter nos valeurs, à finalement revenir à soi.

BESOIN D'ÊTRE ET NON D'AVOIR

Vous avez décidé de vous débarrasser du superflu, de faire le ménage dans votre vie, dans votre tête aussi, et de vous concentrer sur l'essentiel. L'essentiel, c'est la personne que vous êtes et non vos possessions !

Vous ne voulez pas être admiré ou intéressant parce que vous avez une magnifique maison ou une belle voiture. Vous voulez être apprécié et aimé pour qui vous êtes, pour ce que vous êtes, pas pour ce que vous possédez !

Vous voulez aussi profiter de l'instant présent, prendre soin de vous. Vous voulez être et non avoir, tout simplement. Se contenter de ce que vous avez sans vouloir toujours plus, c'est déjà avancer sur le chemin de l'être.

BESOIN DE TOURNER LA PAGE

Vous avez besoin de laisser partir les souvenirs d'un passé douloureux, lourd et parfois imposant en terme de place.

Vous avez vécu des moments difficiles dans votre vie, comme une rupture sentimentale, et vous ne parvenez pas à tourner la page pour passer à autre chose. Vous sentez que c'est le moment mais vous avez peur de raviver certaines émotions bien enfouies tout au fond de vous.

En farfouillant dans nos vieilles affaires, nous faisons souvent face à de vieux souvenirs, agréables ou désagréables. Et des émotions refont surface. C'est tout à fait normal. Cependant, si votre passé vous fait souffrir et si vous en avez assez de cette souffrance, il est sans doute temps de vous défaire des objets qui vous rappellent ce passé douloureux.

Bon à savoir

Les souvenirs (lettres, photos, etc.) font partie des dernières choses à désencombrer à cause de leur charge émotionnelle.

Vous avez le droit de faire de la place pour autre chose. Allez y petit à petit, sans vous forcer. Si vous devez vous forcer, c'est que vous n'êtes peut-être pas prêt. Laissez-vous alors du temps pour faire le deuil de certaines choses du passé.

Même si vous avez besoin de passer à autre chose et de tourner la page, allez y petit à petit, sans vous forcer.

ET VOUS ? POURQUOI FAIRE UNE DÉTOX DE LA MAISON ?

QUELLE EST VOTRE INTENTION PROFONDE ?

Dans cette section, c'est à votre tour de réfléchir aux raisons profondes et personnelles qui vous poussent à alléger votre intérieur. C'est ce que j'aime appeler votre intention profonde, c'est-à-dire la raison pour laquelle vous faites ce que vous faites, c'est ce qui nourrit votre motivation !

Les besoins exposés précédemment doivent déjà vous permettre de faire le tour de vos propres motivations et de découvrir votre intention profonde. Pour ma part, et pour vous donner un exemple, mon intention profonde est de cheminer vers une vie plus simple et plus légère. Alléger mon intérieur participe à ce chemin. Profiter de l'instant présent, goûter aux plaisirs simples de la vie en famille et avec mes proches, consommer moins mais mieux, sont autant de manières d'y arriver.

Pour vous aider dans la découverte de vos motivations, voici quelques questions à vous poser :

- Pourquoi ressentez-vous le besoin de faire une détox de la maison ?
- Que voulez-vous changer dans votre intérieur et pourquoi ?
- Perdez-vous du temps à chercher vos affaires ?
- Avez-vous du mal à ranger et à faire le ménage chez vous ?
- Possédez-vous beaucoup d'objets, de vêtements, de livres ?
- Avez-vous du mal à vous séparer de ce que vous possédez ? Si oui, pourquoi ?
- Quelle est la pièce que vous préférez chez vous ? Pourquoi ?
- Ressentez-vous un lien entre l'intérieur de votre maison et votre état intérieur ? Comment cela se manifeste-t-il ?

Ensuite, mettez-vous au calme quelques instants pour réfléchir et répondre à la question essentielle suivante : et vous, quelle est votre intention profonde ? Ce seront peut-être d'abord des besoins de surface qui émergeront, mais prenez le temps de descendre jusqu'à votre intention la plus profonde.

DÉTERMINEZ UN PLAN D'ACTION

Maintenant que vous avez défini votre intention profonde, vous allez déterminer un plan d'action qui va vous permettre de tendre vers cette intention.

Pour cela, vous devez définir un ou plusieurs objectifs concrets, c'est-à-dire spécifiques, mesurables et réalistes. Par exemple, si vous voulez complètement désencombrer votre maison, vous aurez plus de chance d'y arriver en planifiant réellement une journée par semaine pour désencombrer qu'en vous disant « dès que j'ai le temps, je fais du rangement chez moi ! ».

Un exemple d'objectif concret est de désencombrer un petit peu chaque jour, en y consacrant au minimum 15 minutes par jour pendant 30 jours.

Ou encore, si votre objectif est de désencombrer votre maison de A à Z, décidez de désencombrer une pièce chaque semaine. Si votre maison comporte 10 pièces à désencombrer, planifiez 10 journées où vous êtes chez vous. Fixez une date de début et une date de fin. Adaptez évidemment les dates en fonction de votre agenda et de vos possibilités de congé.

Prenez des photos de votre intérieur avant et après une session de désencombrement. Vous pourrez ainsi mesurer votre progression en comparant les photos avant/après.

Prenez maintenant quelques instants pour déterminer votre plan d'action.

FIN DE L'EXTRAIT

LIRE LA SUITE DE DÉTOX TA MAISON

J'espère que cet extrait vous a plu. Pour lire la suite, Détox ta Maison est disponible au format papier et au format numérique.

FORMAT PAPIER

Détox ta Maison est disponible au format papier sur Le Livre en Papier et sur Amazon. Pour commander, il suffit de cliquer sur le logo de votre choix.

LE LIVRE EN PAPIER

amazon

FORMAT NUMÉRIQUE

Détox ta Maison est disponible au format numérique sur Amazon Kindle.

amazonkindle