STARTER KIT

Désencombrer sa maison

Kit de démarrage pour désencombrer,
ranger et être bien chez soi

© maman s'organise | mamansorganise.com



Hello !

Ravie que tu aies décidé
de passer à l'action
en téléchargeant ton
kit de démarrage pour
désencombrer, gagner du
temps et être bien chez toi.

Je m'appelle Judith et je suis home organiser. J'aide les mamans actives et débordées à reprendre le contrôle de leur maison et de leur quotidien, même si elles n'ont pas le temps, grâce à des outils et des solutions simples à mettre en place.

Si tu es ici, c'est sûrement parce que tu en as assez de passer ton temps à ranger… Tu remets sans cesse les mêmes objets à leur place, et pourtant, le désordre revient toujours. C'est épuisant, décourageant… et je comprends parfaitement ce que tu ressens.

Pour venir à bout du désordre, la meilleure solution est de désencombrer. C'est pour cela que j'ai créé le kit de démarrage pour désencombrer pas à pas et être bien chez soi.

Tu trouveras dans les pages suivantes des fiches pratiques destinées à t'aider à démarrer très facilement le désencombrement de ton intérieur. Dès maintenant.

Alors, allons-y !

Judith

" Quand vous aurez fini de mettre de l'ordre dans votre maison, votre vie changera de manière spectaculaire " - Marie Kondo

C'EST PARTI !

contenu du kit

5 étapes pour désencombrer . . . . . **Fiche 1**

Les pièces à désencombrer . . . . . **Fiche 2**

31 idées d'objets à désencombrer tout de suite . . . . . **Fiche 3**

Les catégories selon KonMari . . . . . **Fiche 4**

Le matériel à prévoir . . . . . **Fiche 5**

Garder ou pas ? . . . . . **Fiche 6**

Défi : 15 minutes par jour . . . . . **Fiche 7**

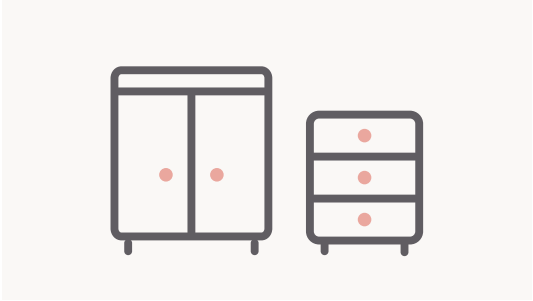
Mon planning de tri . . . . . **Fiche 8**

Mes notes . . . . . .

© maman s'organise | mamansorganise.com

FICHE 1

5 étapes
pour désencombrer



ÉTAPE 1

Choisis un endroit ou une catégorie d'objets à désencombrer (cf. fiches 2, 3 et 4) en fonction du temps que tu as devant toi.

ÉTAPE 2

Prépare ton matériel (cf. fiche 5). Si tu as l'intention de faire une grosse séance de désencombrement, mets une tenue confortable.



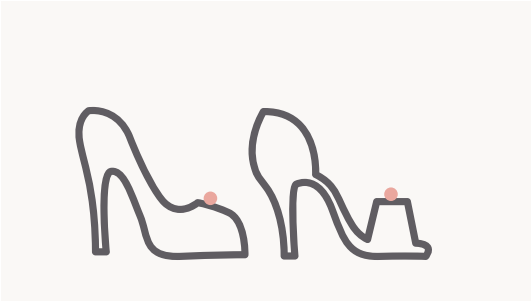


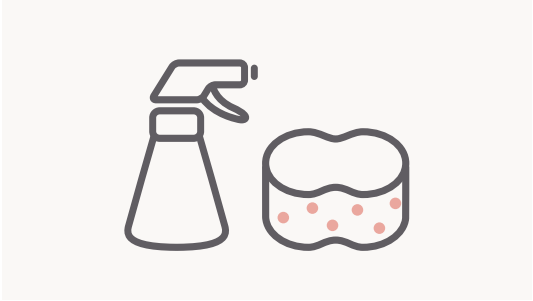
ÉTAPE 3

Définis une surface dégagée comme espace de travail, par exemple une table, un lit, un espace dégagé au sol, etc.

ÉTAPE 4

Rassemble les objets à trier dans ton espace de travail. Prends chaque objets en main et décide de son sort (cf. fiche 6)





ÉTAPE 5

Nettoie soigneusement les espaces désencombrés avant d'y remettre les objets à garder. Occupe-toi des objets à jeter, à donner et à vendre.

© maman s'organise | mamansorganise.com

FICHE 2

Les pièces
à désencombrer

LES PIÈCES À VIVRE

- ☐ la chambre principale
- ☐ la chambre de _____
- ☐ la chambre de _____
- ☐ la chambre de _____
- ☐ la chambre d'amis
- ☐ le dressing
- ☐ la cuisine
- ☐ le salon
- ☐ la salle à manger
- ☐ la salle de bain
- ☐ la salle de douche
- ☐ le bureau

LES ZONES DE STOCKAGE

- ☐ la buanderie
- ☐ la cave
- ☐ le grenier
- ☐ le garage
- ☐ le hall d'entrée
- ☐ les toilettes
- ☐ le cellier
- ☐ la salle de jeux
- ☐ la bibliothèque
- ☐ le dressing

LES PETITS ENDROITS OUBLIÉS

- ☐ autour des éviers, de la baignoire
- ☐ dans la douche
- ☐ au dessus du frigo
- ☐ dans les tables de chevet
- ☐ en dessous des lits
- ☐ sous les coussins du canapé
- ☐ dans les valises, sacs de voyage
- ☐ dans les cartables
- ☐ dans les sacs à main
- ☐ dans la voiture
- ☐ dans la cabane du jardin
- ☐ dans le jardin

© maman s'organise | mamansorganise.com

FICHE 2

Les pièces
à désencombrer

LES PIÈCES À VIVRE

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

LES ZONES DE STOCKAGE

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

LES PETITS ENDROITS OUBLIÉS

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

© maman s'organise | mamansorganise.com

FICHE 3

31 idées d'objets
à désencombrer tout de suite

1. les marqueurs et les stylos qui n'écrivent plus ☐
2. les élastiques à cheveux tout détendus ☐
3. les vêtements troués, abimés, usés ☐
4. la vaisselle ébréchée et dépareillée ☐
5. les vieux tickets de caisse ☐
6. les jouets cassés ou incomplets ☐
7. les torchons de cuisine ☐
8. le vieux maquillage ☐
9. les parfums, les crèmes dont l'odeur ou l'aspect a changé ☐
10. les anciens journaux et magazines ☐
11. les livres à colorier ☐
12. les cartes routières et les guides de voyage périmés ☐
13. les modes d'emploi des appareils que tu n'as plus ☐
14. les vernis à ongles qui ont séché ☐
15. les aliments périmés du frigo ☐
16. le surgélateur ☐

© maman s'organise | mamansorganise.com

FICHE 3

31 idées d'objets
à désencombrer tout de suite

17 le fond de l'armoire à épicerie ☐

18 les produits ménagers que tu n'utilises jamais ☐

19 les vieilles bougies ☐

20 les sous-vêtements que tu ne portes jamais ☐

21 les chaussettes et collants troués ☐

22 les cd et les dvd griffés ☐

23 les échantillons de crèmes et de parfums ☐

24 le linge de toilette que tu n'utilises jamais ☐

25 les draps de lit que tu n'utilises pas non plus ☐

26 les vieux câbles électriques ☐

27 les téléphones portables que tu n'utilises plus ☐

28 les piles plates et les batteries qui ne fonctionnent plus ☐

29 les médicaments périmés - à rapporter à la pharmacie ☐

30 les vieux sacs en plastique ☐

31 les vieux agendas et calendriers ☐

© maman s'organise | mamansorganise.com

FICHE 4

Les catégories
selon konmari

1. VÊTEMENTS

- [ ] les hauts
- [ ] les pantalons et shorts
- [ ] les robes et les jupes
- [ ] les manteaux et vestes
- [ ] les bonnets et les gants
- [ ] les sous-vêtements
- [ ] les vêtements de sport
- [ ] les sacs et les bijoux
- [ ] les accessoires
- [ ] les vêtements de nuit
- [ ] les chaussures

2. LIVRES

- [ ] les romans
- [ ] les livres de cuisine
- [ ] les livres pratiques
- [ ] les bandes dessinées
- [ ] les livres d'enfants
- [ ] les magazines

3. PAPIERS

- [ ] les tickets de caisse
- [ ] les papiers administratifs
- [ ] les extraits de banque
- [ ] les notes de cours
- [ ] les modes d'emploi
- [ ] les garanties
- [ ] les recettes découpées
- [ ] les cartes de visite
- [ ] les bons de réduction
- [ ] les prospectus et pubs

4. KOMONO I

- [ ] les CD et les DVD
- [ ] les jeux vidéos
- [ ] les jeux et jouets
- [ ] le matériel électrique
- [ ] le matériel de bureau
- [ ] le matériel de bricolage
- [ ] le matériel de jardinage

5. KOMONO II

- [ ] le linge de maison
- [ ] la vaisselle
- [ ] les ustensiles de cuisine
- [ ] les aliments et boissons
- [ ] les produits de toilette
- [ ] le maquillage
- [ ] les produits d'entretien
- [ ] les médicaments
- [ ] la puériculture
- [ ] les décorations
- [ ] les plantes
- [ ] le matériel de jardinage
- [ ] les jeux d'extérieur

6. SENTIMENTAL

- [ ] les photos
- [ ] les cadeaux
- [ ] les dessins des enfants
- [ ] les lettres et cartes

© maman s'organise | mamansorganise.com

FICHE 5

Le matériel à prévoir

POUR DÉSENCOMBRER

- [ ] un sac poubelle
- [ ] une caisse pour les cartons et papiers à recycler
- [ ] un gros marqueur noir
- [ ] du ruban adhésif
- [ ] des étiquettes
- [ ] une caisse pour les objets “ à garder ”
- [ ] une caisse pour les objets “ à donner ”
- [ ] une caisse pour les objets “ à vendre ”

POUR NETTOYER LES ESPACES DÉSENCOMBRÉS

- [ ] un aspirateur
- [ ] un chiffon microfibre humide
- [ ] un chiffon microfibre sec

© maman s’organise | mamansorganise.com

FICHE 6

Garder ou non ?
le jeu des 7 questions

Question 1 :
Cet objet est-il en bon état ? Fonctionne-t-il encore ?

OUI ☐ NON ☐

Question 2 :
As-tu utilisé cet objet durant les 12 derniers mois ?

OUI ☐ NON ☐

Question 3 :
Cet objet est-il l'unique exemplaire que tu possédes ?

OUI ☐ NON ☐

Question 4 :
Cet objet respecte-t-il l'environnement et ta santé ?

OUI ☐ NON ☐

Question 5 :
Cet objet est-il facile à entretenir ?

OUI ☐ NON ☐

Question 6 :
Cet objet te plait-il vraiment ?

OUI ☐ NON ☐

Question 7 :
Te sens-tu libre de garder cet objet ?

OUI ☐ NON ☐

Si tu as répondu OUI à toutes les questions, tu peux garder cet objet.
Sinon, place-le dans la caisse " à donner ", " à vendre " ou dans le sac poubelle.

© maman s'organise | mamansorganise.com

FICHE 7

Défi : 15 minutes par jour

DATE DE DÉBUT :

MON OBJECTIF :

MA PHRASE DE MOTIVATION :

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MA RÉCOMPENSE :

© maman s'organise | mamansorganise.com

FICHE 8

Mon planning de tri

MOIS :

NOTES

© maman s'organise | mamansorganise.com

Mes notes



© maman s’organise | mamansorganise.com

BRAVO !

Tu viens de poser les bases d'une maison plus simple, plus légère, et plus sereine.

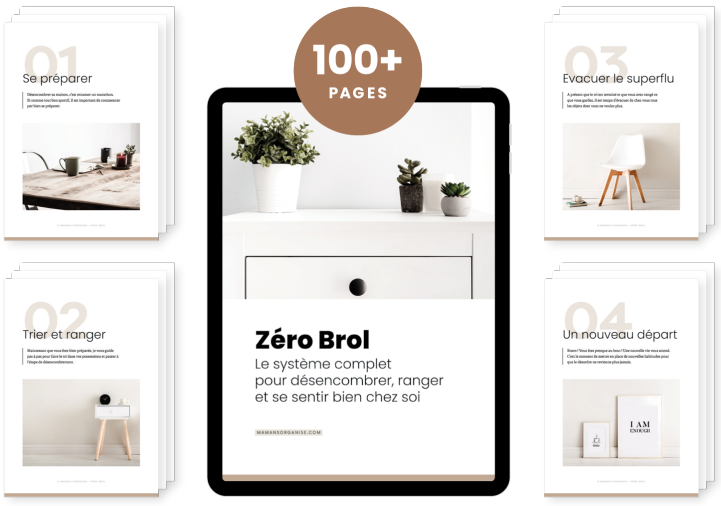
N'oublie pas : avancer un petit pas chaque jour vaut mieux que d'attendre "le bon moment" et ne rien faire du tout.

Et si tu veux aller encore plus loin, découvre Zéro Brol, mon pack complet pour désencombrer ta maison pièce par pièce, garder un intérieur organisé pour de bon et te sentir enfin bien chez toi.

Envie d'aller plus loin ?

OUI, J'AI ENVIE D'UNE MAISON SEREINE

Et j'ai une surprise pour toi en plus !



produit digital

ENVIE DE PLUS

on se retrouve là-bas

sur le site : https://www.mamansorganise.com

sur Facebook : https://facebook.com/mamansorganise
sur Instagram : https://instagram.com/mamansorganise_
sur Pinterest : https://pinterest.com/mamansorganise
sur Youtube : https://youtube.com/mamansorganise

pour me contacter : judith@mamansorganise.com