

Faire le tri dans ses placards et dans sa tête!

(pour se sentir mieux)

Trier, jeter, organiser nos objets
ET nos pensées permet tout
simplement de s'alléger la vie.
Explications et mode d'emploi.
Par Gaël Le Bellego

Qui n'a jamais eu envie de «tout balancer»? Balancer les vêtements qu'on ne met plus et qui encombrant nos armoires, balancer les relations qui ne nous vont plus (ou carrément nous polluent) et qui nous pèsent. Comme si se débarrasser de ce trop-plein accumulé allait nous rendre plus légère, plus libre, plus heureuse. Certes, la tendance est à la low conso et au tri sélectif (pour tout), mais il ne s'agit pas que d'un phénomène de mode. Se désencombrer matériellement et spirituellement (sachant que les deux sont liés) permet de mieux avancer, de souffler, de prendre en main les rênes de sa vie (et de moins se prendre la tête), de se réjouir de ce qu'on a (l'essentiel) et de savoir en profiter. Oui, oui, tout ça! Encore faut-il ne pas faire n'importe quoi et savoir s'y prendre. Ça tombe bien, on vous dit tout dans ce dossier.

On attaque par *les placards...*

«Ranger est une série d'actions élémentaires consistant à déplacer des objets d'un endroit à un autre», écrit Marie Kondo dans «La Magie du rangement», paru chez FirstÉditions (près de 3 millions d'exemplaires vendus dans le monde, dont 500 000 en France!). «Il s'agit de les remettre là où ils doivent se trouver. Cela semble à la portée d'un enfant de 6 ans. Et pourtant les gens en sont incapables.» La faute à notre éducation, selon l'auteur – classée dans le top 100 des «personnes les plus influentes» du «Time» en 2015. On a tous entendu le tonitruant «Range ta chambre!», qui n'a jamais été servi avec son mode d'emploi.

Bref, petits, nous n'avons pas été éveillés aux fondamentaux domestiques. À ce problème s'ajoute une réalité sociale : «Quand on pense à l'intérieur de nos grands-parents, c'était le dénuement, on n'y trouvait que le strict nécessaire, nous assure la psychologue Laurence Einfalt¹. Aujourd'hui, poussés à consommer toujours plus, on étouffe dans des logements envahis.» Mince. On fait quoi, on appelle Mr. Propre?

Se projeter un idéal

Prenez votre boule de cristal, formez un vœu : je veux, je veux... Un lieu feng shui, lumineux, débarrassé, sans vilain

Petit à petit, certaines « no go zones » deviennent des espaces clairs. Et les objets gardés prennent de la valeur.

recoin, où tout n'est qu'équilibre et harmonie. Or, autour de soi, c'est plutôt la Thaïlande post-tsunami de 2004, merci Paul (6 ans) et Oscar (38 ans, notre mec en fait). Merci nous-même aussi, on est la reine du tohu-bohu.

Mais il n'y a pas de fatalité ni de magie noire. On peut changer l'ordre des choses. Pour ça, il faut un but, une aspiration, un lieu modèle. « Avant de faire le vide, prenez le temps de réfléchir à votre but ultime. Cela signifie visualiser le mode de vie dont vous rêvez, préconise Marie Kondo, celui susceptible de vous rendre heureux. » Regarder des magazines de déco pour s'inspirer n'est pas interdit.

Consommer moins, donc entasser moins

« Celui qui sait qu'il possède assez est riche », professe Lao-Tseu. Less is more. Pas facile dans une société où l'on nous somme d'acheter tout et parfois n'importe quoi. Alors on entasse, on encombre. « L'objet remplit une fonction d'assujettissement », observe le philosophe Dominique Quessada². Alice Le Guiffant et Laurence Paré, les auteurs du best-seller « L'Art du désencombrement » (Éd. Jouvence), vont plus loin : « L'objet nous sert davantage à montrer aux autres notre situation sociale qu'à nous faciliter le quotidien. » Regarde mes meubles design et mes bibelots chinois, comme je suis une personne de goût, regarde ma bibliothèque, comme je suis cultivée...

Alors, possédons moins, pour gagner plus. D'air et de liberté. Adoptons la philosophie de « la simplicité volontaire », un mode de vie – énoncé par Tolstoï ou Thoreau – qui propose de réduire ses achats pour se recentrer sur des valeurs immatérielles. Bon, après, si cette faïence ou ce collier vintage vous plaît vraiment-vraiment...

Savoir reconnaître l'inutile et s'en défaire

Trier, c'est choisir. Pas facile, d'autant que l'inutilité n'est pas inscrite sur l'objet, comme le pourcentage de coton sur une étiquette. Dans « L'Art du désencombrement », on nous aide avec trois critères. 1/ Si l'objet a cessé de fonctionner. Bye-bye feutres sans capuchon, piles usagées, rasoirs qui ne rasent plus, mobile dead, yaourts périmés... 2/ Quand on ne s'en sert plus. Soit parce qu'il ne nous plaît plus (ce cardigan jaune soldé !), soit parce qu'on l'a oublié. « Jetez tout ce que vous n'avez pas utilisé depuis un an. En cas de doute, mettez ces objets dans un carton avec la date du jour, et rouvrez-le dans six mois. Êtes-vous heureuse de retrouver les choses consignées ? » Non ? Poubelle ! 3/ On se pose la question « Combien est assez ? ». De combien de casseroles ai-je besoin ? Vingt pantalons, hum ?

Au fur et à mesure, on a le plaisir de voir des « no go zones » devenir des espaces clairs, où il fait bon voir. Surtout, les objets gardés prennent de la valeur. Preuve qu'ils nous sont précieux. PS : jeter, c'est

bien ; donner, quand c'est possible, c'est mieux. Emmaüs ou Le Relais seront peut-être OK pour récupérer le cardigan jaune, Bibliothèques sans frontières, vos Folio déjà lus... Vive la solidarité et le partage.

Éradiquer ses blocages psychologiques

Pour Laurence Einfalt, il y a d'abord « un empêcheur généalogique. Si on a des parents qui accumulaient, il y a un risque de transmission des habitudes. Par ailleurs, j'ai observé que le chaos donnait à certains une impression de plein. Par peur du vide, ils s'entourent jusqu'à saturation. On voit bien des bureaux avec des piles en vrac, des Post-it partout ». Ranger alors ? Pfff, on remet à plus tard, la procrastination fait son œuvre. La psy poursuit : « Ces personnes ont besoin du vrac pour se sentir en sécurité. Ranger serait comme sortir de leur zone de confort. Il n'y a pas de solution toute faite. Si on veut changer, mieux vaut se faire accompagner. »

Dernier blocage psy : le sentiment de dette. Cet objet est un cadeau. Du passé et de mamie qui nous a légué ce vase affreux. Ou de ce meilleur ami qui se demandera où est son tire-bouchon Elvis (mèche placée entre les jambes) au débouchage de la bouteille de pinot noir. Marie Kondo rétorque : « Il ne faut pas se sentir coupable de jeter un cadeau. Soyez juste reconnaissant du plaisir éprouvé lorsqu'on vous l'a offert. »

Help, je crois que je suis syllogomane!

- Le nom de cette pathologie fait peur, mais ne touche « que » 6 % de la population. Encore peu pour que vous en soyez vraiment atteinte.
- Ah oui, au fait, c'est quoi ? Il s'agit d'un syndrome d'accumulation compulsive. On ne cesse d'empiler, encore et encore. Les thérapeutes comportementalistes classent le trouble parmi les TOC. Ses moteurs ?
- Soit cela fait écho à une peur panique de manquer, de gaspiller. Soit ce sont des personnes qui vouent un attachement excessif aux choses. Elles leur prêtent parfois même une âme. Jeter, ce serait ainsi un peu comme jeter une partie de soi ! Ça va, vous avez de la marge, pas vrai ?

«Allez, on attaque l'entrée !» Ce serait logique : en feng shui, on l'appelle «la bouche», soit la pièce par laquelle l'énergie extérieure entre. Marie Kondo réplique : «Au lieu de ranger telle pièce, fixez-vous l'objectif de vous occuper des vêtements aujourd'hui, des livres demain... Nous stockons tous une famille d'objets dans divers endroits de la maison : si nous procédons pièce par pièce, impossible d'avoir une idée du volume global.» Et on se retrouve avec des doublons. La gourou poursuit : «Amassez les vêtements, disposez-les à terre, par catégories (les hauts, les bas)... Les choses conservées hors de votre vue dorment. En les exposant, en les animant, vous trouverez mieux s'ils déclenchent une émotion en vous.»



Démarrer, c'est le plus dur. Si Marie Kondo propose d'attaquer de fond en comble, la méthode FlyLady de Marla Cilley³ recommande de se fixer d'abord sur un élément précis. L'évier. Qu'on va débarrasser, récurer, organiser avec amour. Dont on sera fière, animée du sentiment «Ça, c'est fait». Une amorce qui donnera du cœur à l'ouvrage pour le reste. Tous les auteurs s'accordent par contre sur cette règle absolue : démarrer par les objets à faible valeur affective. Laurence Einfalt : «Je propose souvent les objets neutres, portant une date de péremption. Les épices, par exemple, puis les médicaments (valeur affective un peu plus forte car il s'agit de santé), et ainsi de suite. Puis les vêtements : même s'ils peuvent avoir une dimension sentimentale, ils restent faciles à remplacer ou échanger. Il n'y a pas de rareté réelle.»

On alterne aussi le facile (les CD) et le chiantissime (les papiers administratifs). Et on termine par l'hyper sensible : les lettres (qu'on relit, sniff), les photos et le pire du pire : les cadeaux des enfants. Le collier de nouilles cassé, la boîte à camembert «bonne fête maman». Si votre cœur éclate, demandez à l'enfant qui a grandi : «Chéri, ça te gêne si...» Dans neuf cas sur dix, il répondra : «Ce truc moche?! Vas-y !»

L'idée : éviter ce que Marie Kondo appelle «l'effet rebond». Autrement dit, une rechute. Un capharnaüm qui se

reconstitue petit à petit. L'experte, à ce titre, préfère une tabula rasa radicale, sinon c'est parti pour du tri, du classement un peu chaque jour, qui donne l'impression d'être Sisyphe remontant son rocher. La méthode FlyLady conseille de s'organiser des routines de rangement. On revient du boulot, une case pour chaque chose. Les clefs ici, toujours, le manteau suspendu invariablement là... Elle propose même de le formaliser par écrit, comme une règle de vie. Qui vaudra pour vous. Mais aussi pour Paul et Oscar, et ça, c'est une autre paire de manches.

1. AUTEUR AVEC STÉPHANIE BUJON DU «GRAND LIVRE POUR S'ORGANISER» (ÉD. EYROLLES, 2015).
2. AUTEUR DE «LA SOCIÉTÉ DE CONSOMMATION DE SOI» (ÉD. VERTICALES). 3. À LIRE : «ENTRETIENS AVEC MON ÉVIER» (ÉD. L'INSTANT PRÉSENT).

... pour faire le ménage dans sa tête

«L'ordre, c'est le préalable à la pensée», résume Laurence Einfalt. Et ça marche mieux que les pierres énergétiques ou les talismans made in China. Après avoir rangé son petit intérieur, on devrait y voir mieux... à l'intérieur de soi. Conseils et bénéfices.

Se défaire du «trop»

«Toute possession matérielle (même si nous avons oublié que nous la possédons) occupe autant de place dans notre subconscient que dans notre environnement, affirme Dominique Loreau* (qui vit au Japon). Si nous possédons quelque chose, nous nous sentons obligés de l'utiliser, que nous en ayons besoin ou non. Si nous ne l'utilisons pas, nous nous soucions de savoir pourquoi nous la possédons ! Chassez les choses de votre environnement et vous les chasserez de votre esprit.» À la clef, le plaisir de se sentir allégée comme un yaourt 0%. Et Dominique Loreau illustre ça par une situation simple : avez-vous remarqué comme vous vous sentez vif et presté à l'hôtel ou en lodge avec ce sac de voyage qui ne contient que l'essentiel ? Ou comment ne pas avoir la tête lourde, lourde.

* AUTEUR DE «L'ART DE L'ESSENTIEL» (ÉD. J'AI LU)
ET «L'ART DE LA SIMPLICITÉ» (ÉD. MARABOUT).

Balayer le passé

Bien sûr, c'est douloureux. Courageux. Mais jeter ses jeans d'étudiante ou bazararder sa collection de coquillages ramassés sur les plages de nos vacances, c'est une question de vie ou de fourbi. «La ou nous sommes encore attachés, nous sommes possédés, et quand nous sommes possédés, nous ne pouvons être maîtres de nous-mêmes», martèle Dominique Loreau. Ce

qui est vrai pour les objets vaut pour les gens. Là encore, c'est parfois la culpabilité qui nous empêche de couper un lien avec un pote de lycée. Ou avec une tata qu'on déteste (c'est le même sang quand même !). Pourtant, «faire le ménage», balayer le passé, permet de mieux vivre dans le présent. Et surtout libère des espaces pour de nouvelles amitiés, qui sait ?

Gagner du temps et de l'énergie

Qu'est-ce que j'ai fait de mon porte-monnaie ? Et de la spatule en bois ? Où diable ai-je rangé mon coupe-ongles ? (Pour sûr, dans le panier bric-à-brac de la salle d'eau.) «On oublie trop souvent combien l'encombrement matériel est chronophage, confirment Alice Le Guiffant et Laurence Paré. Plus il y a d'objets, plus ceux qui sont indispensables sont difficiles à trouver.» On perd du temps, on s'agace, on se bouffe de l'énergie. «Une bonne organisation est un déstressant naturel», dixit Laurence Einfalt. On a moins l'impression d'être pris dans le tourbillon de la vie. «Avoir plus de temps, conclut Dominique Loreau, signifie que le rythme de vie peut ralentir, que l'on peut vivre tranquillement, mieux centré.» L'énergie à chercher la spatule en bois sera alors employée à mitonner un cheese cake ou faire un Hippos Gloutons avec Paul.

Booster sa confiance en soi

Là, vous ne voyez pas le rapport. Comment réaménager sa maison peut agir sur le mental ? Très simple, et c'est Marie Kondo qui le rappelle : «Ranger implique de tenir chaque objet dans vos mains, de décider de le garder ou de le jeter. En répétant ce processus des centaines de fois,

nous améliorons notre faculté à prendre des décisions.» On ne subit plus la dictature des objets, on en devient le maître. C'est notre tête qui dit. L'effet agit ensuite dans tous les domaines de vie. Voilà qu'on arbitre mieux notre situation de couple ou nos choix pro. Jeter un mec toxique, se défaire d'un dossier relou, finalement, c'est pas plus dur que de balancer nos vieux relevés bancaires dans la cheminée.

Remettre son ego à sa place

Un nom de marque brodé sur un sac ou un sweat ne fera pas qui je suis. No logo, bon pour l'ego. Avec son recul et sa sagesse orientale, Dominique Loreau insiste : «Il ne faut pas s'accrocher à l'image de l'individu social. Celui qui est parvenu au détachement possède une personnalité à force d'impersonnalité. Il n'a plus le point de vue de l'individu qui calcule, ramène tout à son intérêt.» Ainsi, changer de chemise comme d'avis, étiquette apparente, s'entourer de vases numérotés et de luminaires design n'est-ce pas une manière de – comment dire – péter plus haut que son ego ? Soyons simples, n'ayons «l'air de rien». Pour être juste nous-mêmes.

Optimiser ses relations

Trier, ranger, éliminer. Ce qui vaut pour chez soi vaut pour «avec les autres». Plus libres, on regarde alors notre surface sociale dans les yeux. Sur mes 876 amis sur Facebook, combien m'aideraient à déménager un dimanche ? Trois ? Et pourtant ce n'est pas raté de liker leurs photos de profil, «poker», poster des vidéos lol cats... même de chatter et prendre des news. «Tout ce temps dépensé à tort et à travers, c'est autant de temps que vous ne passez pas avec les gens qui comptent vraiment, répondent les deux auteurs de «L'Art du désencombrement». Quand

vous aurez fait le tri, vous aurez plus de temps pour entretenir les amitiés qui vous nourrissent vraiment.» La meuf qui tacle souvent nos statuts, on la zappe. Le voisin qui cherche des embrouilles, le collègue négatif, du balai. Oscar fait des miettes sur le canapé? On le garde.

Donner de l'air à ses amours

Après les sous, les enfants et le sexe, le ménage-bazar-bordel doit être la cause n° 4 des engueulades dans le couple. Si rien ne se fait, ça se termine en bataille de serpilière, avec injection pschitt-pschitt de produit lave-vitres dans les yeux. Une maison claire et bien rangée, c'est un motif de prise de chou en moins. Surtout, comme le samedi est moins occupé à ranger, on trouve avec Oscar plein d'autres activités beaucoup plus sympas. Faire l'amour, par

exemple. Pour d'autres, la confusion régnante empêche de voir exactement comment se porte la relation. Quand elle va mal ou moyen, on manque de discernement. Faire le tri dans ses placards permet alors, comme par ardoise magique, de faire le tri dans sa tête, donc dans ses amours. Dominique Loreau nous dit justement : « Plus vous possédez de choses, plus vous devenez vulnérable. Se détacher

matériellement aide à être détaché dans tous les domaines, y compris celui des relations. Si vous vous dites "Je suis avec cette personne aujourd'hui, c'est merveilleux, mais je ne la possède pas. Je ne suis pas son 'gardien', elle est libre de rester avec moi ou de partir", vous lui libérez de l'espace, donc elle restera naturellement. Plus l'on s'agrippe aux choses, aux gens, aux événements, moins on les possède. »

Faire le tri pour mieux agir!

- Trier dans ses placards et dans sa tête, c'est s'alléger certes, mais c'est
- avant tout s'inscrire dans l'action. On se sent vivant, dynamique. Et, au final,
- exit le superflu, on ne s'entoure que de l'essentiel - cette table basse
- années 50 et tout Aragon (notre écrivain préféré) dans la Pléiade, et
- surtout, bien sûr, Paul et Oscar. « Pour moi, il n'existe pas de plus grand
- bonheur que d'être uniquement entourée de choses que j'aime »,
- s'enthousiasme Marie Kondo. On est bien d'accord. Alors, affaire... classée?