

La méthode

Ne pas passer à une étape suivante si la précédente n'a pas été validée !

- ◆ ÉTAPE 1 : Je prends conscience de la situation
Faire sortir des objets car le désordre ne se range pas, il s'élimine !
Prenez conscience de la situation d'encombrement.
- ◆ ÉTAPE 2 : Je revisite ma maison différemment
Emprunts
Points chauds – foyer d'encombrement
Désordre flagrant – désordre rampant
1 pièce, 2-3 fonctions
- ◆ ÉTAPE 3 : Je réfléchis à mes motivations, freins et bienfaits
Temps – Espace – Énergie – Argent – Planète
- ◆ ÉTAPE 4 : Je déculpabilise car il y a des causes à l'encombrement
1. Votre mode de fonctionnement – 2. Votre passé – 3. Votre maison
- ◆ ÉTAPE 5 : Je mets toutes les chances de mon côté
Pensez 'objectifs SMART'
Tri par catégorie/pièce
- ◆ ÉTAPE 6 : Je me prépare physiquement et psychologiquement
- ◆ ÉTAPE 7 : Je prépare le matériel
Sacs poubelles – caisses – feutre – papier collant – appareil photos – outils – de quoi laver
- ◆ ÉTAPE 8 : Je me mets à trier
4 heures idéalement – méthode 5 caisses – utilisez vos 5 sens
- ◆ ÉTAPE 9 : Je vais jusqu'au bout de ma démarche
Faire sortir les éléments de sa maison – rangements intelligents
- ◆ ÉTAPE 10 : Je mets en place de bonnes habitudes
Contrôler la source – le flux – la sortie

Avant le tri

Pour préparer votre mission de tri et de rangement, munissez-vous du matériel suivant :

- ◆ Des caisses
- ◆ Des sacs poubelle
- ◆ Des marqueurs
- ◆ Des étiquettes
- ◆ Des produits de nettoyage
- ◆ Un appareil photo
- ◆ DE LA MUSIQUE

Le tri

Avant de ranger, il faut désencombrer !

Comment ?

- ◆ D'abord rendre les objets qui ne vous appartiennent pas à leurs propriétaires
- ◆ Catégoriser les objets : rassembler les objets d'une même catégorie avant de trier
- ◆ Trier selon la méthode des 5 caisses
 - ◆ A garder : les objets que vous utilisez régulièrement
 - ◆ A stocker : les objets utilisés périodiquement
 - ◆ A jeter : les objets cassés, irreparables ...
 - ◆ A donner
 - ◆ A vendre
- ◆ Éliminer facilement tout ce qui est :
 - ◆ Cassé
 - ◆ En doublon
 - ◆ Inutilisé
 - ◆ Obsolète
 - ◆ Périmé
- ◆ Évacuer après le tri
 - ◆ A jeter au container
 - ◆ A donner : voir la liste
 - ◆ A vendre : voir la liste

Procéder par étape

Manipulez un objet une fois :

- ◆ ne pas le ressortir de la caisse 'à garder' avant de le ranger
- ◆ ne pas le ressortir de la caisse 'à donner' pour le mettre dans la caisse 'à donner à l'école'.

Définissez des objectifs SMART

- ◆ spécifique : la garde robe de la chambre parentale
- ◆ mesurable : photo avant/après
- ◆ atteignable : 1 étagère/armoire/pièce à la fois
- ◆ réalisable : une pièce à la fois
- ◆ dans un temps cohérent : 2,3,4*4heures à fond

Commencer par vous séparer des choses qui sont les moins importantes pour vous.

3 méthodes pour réveiller les objets et se décider dans le tri :

- ◆ Les questions/réponses
 - ◆ Qu'est-ce que c'est ?
 - ◆ A qui ça appartient ?
 - ◆ Il fonctionne encore ?
 - ◆ Il est réparable ?
 - ◆ Je m'en sers régulièrement et où ?
 - ◆ Est-ce que je l'ai en double ?
 - ◆ Ai-je la place pour le conserver ?
 - ◆ Pourrait-il servir à quelqu'un d'autre ?
 - ◆ Quelle est la valeur ?
 - ◆ Est-ce un coût irrécupérable ?
 - ◆ Est-ce que le temps passer pour le vendre vaut le coup ?
 - ◆ ...

- ◆ Les émotions

Méthode de Mari Kondo. Il faut d'abord commencer par

- ◆ les vêtements,
- ◆ puis les livres,
- ◆ les papiers,
- ◆ les komonos (divers : cuisine, sdb, garage)
- ◆ et puis les objets à valeurs sentimentales

Comment faire ses choix pour garder ou non un objet ?

1. Prendre l'objet en main
2. Poser la question : cet objet me procure-t-il de la joie ?

Oui => on le garde

Non => le remercier pour ce qu'il a apporté

◆ Les critères

Cette méthode est utilisée quand les émotions ne vous parlent pas et quand la méthode des questions/réponses est inefficace.

Pour la méthode des critères, il faut en trouver 3 qui vous parlent. Si 1 seul des 3 critères n'est pas dans l'objet, alors on le fait sortir de la maison en le mettant dans une des 3 boîtes

Où donner vos objets

- ◆ Donnerie
- ◆ Croix-rouge
- ◆ Emmaus
- ◆ Petits Riens
- ◆ Saint Vincent de Paul
- ◆ Oxfam
- ◆ laressourcerie.be => Ravik boutique
- ◆ ASBL Terres : vêtements dans les bulles à vêtements
- ◆ Colibris pour hébergeur de migrants
- ◆ Crèches
- ◆ Hôpitaux : les jouets enfants
- ◆ Ecole : matériel de bureau (bics, fardes, classeurs ...), jeux,

Où vendre vos objets

- ◆ En ligne :
 - ◆ Momox.fr : livres, CD, DVD
 - ◆ Facebook Market : tout
 - ◆ Vinted.be : vêtements, chaussures, jouets
 - ◆ 2ememain.be : tout
 - ◆ Ebay.be : objets de collection
- ◆ En direct :
 - ◆ Brocantes
 - ◆ Cash Converter : électro, livres, dvd, outils, Hifi, ...
 - ◆ Troc.com
 - ◆ <http://moinsdedechets.wallonie.be> pour retrouver tous les magasins de seconde main près de chez vous

Chaque pièce sa fonction

Pour éviter l'éparpillement, il faut donner 2, voir 3 maximum, fonctions à votre pièce. Chaque fonction apporte une catégorie d'objets. Trop de fonctions dans une pièce = trop d'objets

Avantages

avoir des objets cohérents dans une pièce permet de moins réfléchir pour le rangement

La cuisine : tout ce qui sert à cuisiner

Chambre : tout ce qui permet le calme et le repos

Attention aux fonctions incompatibles : salle de jeux dans un bureau

Le yoyo mental

Comment éviter le yoyo mental ?

1. D'abord trier le contenu
2. Ensuite traiter le contenu
3. Aller au bout de ses actions
 - ◆ Quand vous commencez une action, ne vous laissez pas distraire par autre chose. Notez ce à quoi vous pensez et continuer l'action que vous avez commencée.

Les points chauds

Ce sont tous ces endroits dans la maison qui sont toujours encombrés par des objets de toute sortes qui n'ont rien à faire à cet endroit. Ces points chauds deviennent souvent des foyers d'encombrement.

- ◆ Une chaise dans une chambre/salle de bain => pile de vêtements
- ◆ Un plan de travail => porte feuille, clés, ciseaux, piles usagées, ticket de course
- ◆ Un meuble d'entrée => vide poches, objets en tout genre
- ◆ Un appuie de fenêtre => verres usagés, bics, papier collant

Comment s'en sortir ?

- ◆ Les éliminer si possible
- ◆ Si pas possible de retirer le meuble/plan de travail, mettre un élément de déco en plein milieu
- ◆ A défaut, passer tous les jours et ranger les 2-3 objets accumulés pendant la journée car on a plus tendance à déposer des affaires là où il y en a déjà => « aimant à brol »

Sans Rangement Fixe (SRF)

Les Objets sans rangement fixe sont des objets qui ont des rangements sans pertinence. Souvent ils traînent partout et le jour où nous en avons besoin, pas moyen de mettre la main dessus.

Comment les organiser ?

- ◆ Séparer ceux à usage quotidien et occasionnel
- ◆ Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place : trouver un emplacement (tiroir, boîte) pour les y déposer, même s'ils n'ont rien avoir entre eux, au moins, ils auront une place
- ◆ Le rangement doit être simple, fonctionnel

Le rangement

- ◆ Rangements intelligents
 - ◆ Loi du moindre effort
 - ◆ Loi de proximité
 - ◆ 30 % de vide
 - ◆ Optimisation espace
 - ◆ Bacs de rangement et tiroirs
 - ◆ Pas de superposition d'objets
 - ◆ Contenants transparents
 - ◆ Éviter les couvercles
- ◆ Pour les vêtements
 - ◆ Méthode Konmari : plier les vêtements et les ranger à la vertical
 - ◆ Tout sur des cintres
- ◆ Où acheter le matériel pour le rangement ?

- ◆ IKEA, meilleur rapport qualité(solidité)/prix

Variera

34X24cm ou 24X17cm



Kuggis



Samla

Différents formats en fonction de vos armoires



- ◆ Action

Heidrun, couvercle attaché



Panier de rangement tissu (idéal pour vêtements enfants)



Se connaître soi-même

Pour savoir comment trier votre intérieur, vous devez savoir comment vous fonctionnez. Voici les 13 profils types parmi lesquels vous pouvez vous reconnaître. Pour chaque profil, il y a des astuces pour vous permettre d'avance dans le tri et le désencombrement de votre maison.

1. Le collectionneur

Il collectionne pour combler une certaine insécurité dans sa vie.

Il faut d'abord comprendre ce qui provoque une insécurité derrière.

- ◆ Le HO est possible UNIQUEMENT s'il est prêt à pouvoir revenir à un nombre raisonnable d'objets ET s'il a fait un travail personnel pour comprendre ce qui vous insécurise pour ne pas recommencer avec une autre catégorie d'objet.

2. Le solitaire

Il est malheureux suite à un événement qui lui est arrivé et qui lui a donné envie de se refermer. Inconsciemment, les objets vont empêcher le monde extérieur de venir l'agresser. Les objets accumulés sont sa carapace.

- ◆ jardin pas entretenu
- ◆ appuis de fenêtre encombrés
- ◆ rideaux fermés
- ◆ objets derrière une porte pour ne pas pouvoir l'ouvrir correctement
- ◆ Le HO est possible si la personne a travaillé sur elle-même au niveau psychologique et est prête à sortir de cette période noire. APRES, on peut dégager les appuis de fenêtre.

3. L'angoissé

Il garde les objets AU CAS OU pour lui et les autres. Il n'arrive pas à jeter. Il faut travailler sur la peur et l'insécurité. Il faut ramener du bon sens car quelque chose d'irraisonnable est derrière cette peur du manque.

- ◆ Si une catégorie d'objet l'angoisse de trop, il faut postposer le tri à plus tard, quand il sera prêt.

4. Le sentimental

Il pense qu'en se séparant de l'objet, le souvenir et l'amour contenant celui-ci disparaîtra également.

expliquer à la personne qu'on peut conserver l'amour ou le souvenir tout en se séparant de l'objet.

- ◆ Pour l'aider à avancer, il peut faire des photos des objets (dessins des enfants, souvenir), il peut garder uniquement une boîte/armoire à souvenir (se mettre une limite) avec les objets et quand elle est remplie, il faut trier pour ne jamais en prendre une 2e.

5. Le récréatif

Il ne se mettra pas à désencombrer et à ranger tant qu'il n'aura pas une motivation pour y arriver (ex : accueillir les gens dans sa maison).

- ◆ Pour un enfant, il faut lui donner envie de ranger ses jouets de manière ludique : ranger avec une ramassette et une brosse, ranger avec tout sur une grosse couverture et on doit mettre dans le bac les jeux, lancer dans une corbeille, avoir fini avant la fin de la chanson

6. L'hésitant

Il a énormément de centres d'intérêt. Il est passionné par plein de choses et achète le matériel à chaque fois qu'il change de loisir.

- ◆ Après la prise de conscience qu'il fonctionne comme ça, il devra s'équiper avec du matériel loué plutôt que de l'acheter pour ses loisirs.

7. Le créatif

Il voit le potentiel de l'objet et a besoin de plein de choses. Il est convaincu que les idées produisent du désordre et que c'est donc normal.

- ◆ Le HO est possible en retirant ce qui ne sert plus afin de mieux ranger la catégorie d'objets à garder pour les futures créations

8. Le sous-pressure

Il range 30 min avant que les invités arrivent. Son défaut est sa force et elle lui permet d'être très efficace mais le problème est qu'il déplace le bordel.

- ◆ Il faut trouver une pression pour le motiver et tenir bon pour aller jusqu'au bout du processus. Il faut absolument se mettre un deadline pour arriver à terminer le tri, le désencombrement et le rangement.

9. Le perfectionniste

Il n'atteint pas la perfection qu'il veut donc ne fait pas ce qu'il doit faire. Il ne sais pas donc ne fait rien. Il a une peur de l'échec donc on ne fait rien = foutu pour foutu et donc, il laisse place à l'encombrement.

- ◆ Le HO est possible en travaillant par étape/objectifs atteignables.

10. Le procrastinateur

Il ne sait pas se mettre en route, même avec la pression. Il est plein de bonnes excuses et de bonnes intentions mais ne fait rien. Il est inefficace

- ◆ Pour aider en HO, il faut revoir les motivations du début. Si il est vraiment décidé à changer, il y arrivera.

11. Le maisonphobe

Il n'a plus l'envie d'être dans cette maison mais ne peut pas la quitter pour plusieurs raisons. La maison est devenue toxique pour la personne et donc la rend mal. Le passé avec cette maison est trop important donc impossible de recoller les morceaux.

- ◆ La seule solution pour vivre dans un lieu agréable est quitter l'habitation pour casser cette relation toxique. Il faut repartir à zéro.

12. L'entousiate

Il ne refuse jamais rien au détriment des choses qu'il doit faire pour lui. Sa maison est toujours ouverte pour les autres. Il s'engage dans d'autres choses puis se plaint que rien n'avance dans sa maison.

- ◆ Le travail de HO sera possible quand il aura compris qu'il faut garder du temps pour lui car si on est toujours là pour les autres, c'est au détriment de son propre équilibre.

13. Le travailomane

Il est toujours en mouvement et se plaint de ne pas avoir du temps pour lui car il a toujours besoin d'être en activité. Il crée une situation de surcharge pour ne pas s'arrêter. La personne doit réaliser que s'arrêter, c'est pouvoir penser, et donc voir la réalité en face. La personne ne veut pas affronter la réalité : problème couple ? enfant ? travail ?

- ◆ Le HO est possible APRES le psychologique. Quand la personne aura compris qu'elle doit s'arrêter pour voir ce qu'il ne va pas. Elle aura du temps pour réaliser du désencombrement.

Pas de retour en arrière

Après avoir désencombré, il faut mettre en place des bonnes habitudes pour ne pas revenir en arrière.

Après le rangement, ne pas avoir un effet rebond.

◆ Contrôler

- ◆ la source : achats compulsifs et mode de consommation (1 vêtement qui rentre, 1 qui sort)
- ◆ le flux : circulation, utilisation, rentabilité, rangement facile
- ◆ la sortie : lâcher prise, DONNEZ

◆ Bonnes habitudes

- ◆ Refuser les objets non utiles : sac en plastique, ticket de caisse, boîte à chaussures
- ◆ Si on ne peut pas refuser, on réduit
- ◆ Si on ne peut pas réduire, on réutilise
- ◆ Recycler/Composter

Avantages

➤ Garder en tête tout cela pour éviter de faire du tri