Explor'Action 1

Comment faciliter son quotidien en commençant par le désencombrement de son habitation

Roadbook

Anne Mathieu – Facilitatrice du quotidien

- www.annemathieu.be
- info@annemathieu.be
- 0496/93.00.17
- Rue Jennay 147 – 5032 Isnes
- TVA BE07 55 67 52 33

anne mathieu
FACILITATRICE DU QUOTIDIEN

Motivations

Fermez les yeux. Imaginez que vous faites un bond dans le futur et que vous voyez la maison de vos rêves. Comment vous sentez-vous ? Qu'est-ce qui a changé ?
Le sens profond de votre ressenti sera votre ligne directrice, votre carburant tout au long de cette aventure, semée parfois d'embuches. Il vous encouragera à poursuivre dans cette aventure qui va vous perturber, vous chambouler et surtout, qui va déménager !!

Les étapes pour se lancer efficacement

1. Un premier pas pour se lancer

Prenez du recul sur votre habitation. Analysez les objets qui se sont accumulés depuis des années et comment ils 'tournent' au quotidien.

- Avez-vous des objets inutiles ou qui ne vous procurent pas d'émotions positives ?
  - Cassé
  - Petit
  - Double
  - Inutile

Listes des objets inutiles

- Avez-vous des objets qui ne vous appartiennent pas ?
  - Vêtements oubliés par des invités
  - Outils empruntés
  - Meubles prêtés
  - Vaisselle oubliée
  - …

La liste peut être longue !
Comment faire ?
Commencez par rassembler ces objets et rendez-les à leurs propriétaires !

Listes des choses qui ne vous appartiennent pas

- Quels sont les points chauds présents dans votre habitation ?
  - une chaise dans votre chambre sur laquelle s'entassent tous les vêtements portés
  - un meuble dans l'entrée qui sert de vide poches
  - un plan de travail sur le passage de tous les membres de la famille

Comment faire ?

- Solution 1 : retirer le point chaud si possible
- Solution 2 : mettre un élément de déco sur un plan de travail, mettre une nappe sur la table pour que les enfants fassent leurs devoirs sur leur bureau.
- Solution 2 suite : si la décoration placée ne ralenti pas l'accumulation d'objets, vous devez les retirer tous les jours afin que le point chaud ne dégénère pas en foyer d'encombrement

Quels sont les points chauds de votre maison ?	Savez-vous le retirer ?	Qu'allez-vous déposer dessus pour bloquer l'arrivée de nouveaux objets ?

anne mathieu
FACILITATRICE DU QUOTIDIEN

- A chaque pièce, sa fonction.

Définissez MAX 3 fonctions par pièce. Chaque fonction amène son lot d'objets. Plus il y aura de fonction dans une pièce, plus il y aura d'objets.

Pièce	Fonctions actuelles	Fonctions futures repensées
Hall d'entrée		
Salle à manger		
Salon		
Cuisine		
Buanderie		
Cave		
Garage		
Bureau		
Chambre de		
Chambre de		
Chambre de		
Salle de bain		
Salle de douche		
WC		
Dressing		
Chambre d'amis		
Salle de jeux		
bibliothèque		

2. Vos motivations

Vos objectifs : _____
Votre déclic : _____
Vos freins : _____
Vos motivations : _____
Les bienfaits attendus : _____
Votre vie/quotidien de rêve : _____

3. Les causes du désordre

- Profils psychologiques repérés

☐ Collectionneur
☐ Solitaire
☐ Angoissé
☐ Sentimental
☐ Récréatif
☐ Hésitant
☐ Créatif
☐ Sous-pression
☐ Perfectionniste
☐ Procrastinateur
☐ Maisonphobe
☐ Enthousiaste
☐ Travaillomane

- Les Sans Rangement Fixe

Tous les objets qui n'ont pas de place de rangement défini ne sauront jamais être rangés.
Comment faire ?
  - Définissez 1 place pour chaque chose et chaque chose à sa place

Quels sont les SRF chez vous ?

_____
_____

- Les rangements peu pertinents

Quand un objet ne se range pas, c'est que sa place de rangement est trop compliquée ou peu pertinente
Comment faire ?
  - Choisissez le lieu du rangement de l'objet en fonction de la fréquence d'utilisation de celui-ci.

Quels objets ne se rangent pas à cause de sa place non pertinente ?

_____
_____

- Les rangements trop compliqués

Plus les actions sont nombreuses et compliquées pour ranger un objet, moins vous avez de chance que l'objet se range.
Ex : Les enfants n'iront pas ranger leurs jeux s'ils doivent les placer dans une boite avec un couvercle qui est dans une armoire avec des portes.
Quels objets ne se rangement pas à cause de rangements trop compliqués ?

_____
_____

- L'éparpillement/la dispersion

Tous les objets d'une même catégorie doivent être rangés à la même place.
Liste des objets éparpillés :

_____
_____

- Moins mais mieux

La base du home organizing est le désencombrement. Quand vous aurez compris que le désordre ne se range pas, qu'il s'élimine, alors vous pourrez passer aux étapes suivantes en passant à l'action.

anne mathieu
FACILITATRICE DU QUOTIDIEN

4. Le plan d'action

- Objectifs 'SMART'

Pour créer votre plan d'action, chaque "mission" de désencombrement, de tri et de rangement que vous allez effectuer doivent être définie de façon :

- Spécifique : quelle pièce/meuble allez-vous faire
- Mesurable : saurez vous mesurer le résultat Avant/Après ?
- Atteignable : saurez-vous atteindre votre objectif dans le temps imparti ?
- Réalisable : avez-vous les capacités physiques pour atteindre l'objectif ?
- dans un Temps cohérent : le temps que vous avez devant vous est-il réaliste pour atteindre votre objectif ?

Pièces/armoires à désencombrer	Votre objectif	Votre motivation profonde pour y arriver

- Définissez votre plan d'action
  - Pour vous, quelle est la zone encombrée qui est la plus difficile à voir quotidiennement ?
  - Par quelle partie pouvez-vous débuter pour pouvoir déclencher le domino qui vous fera avancer ?

Attention, il est utile de débuter par une pièce de vie ou un meuble dans lequel vous allez régulièrement pour pouvoir profiter du résultat et vous motiver à continuer.

Ordre des pièces/armoires à désencombrer	Date du désencombrement	Date pour faire sortir les objets : donnerie, parc à container, mise en vente

- Astuces pour réussir
  - Par étape et petit pas
  - Manipulez 1 fois l'objet
  - Ne commencez pas par des objets angoissants ou à valeur sentimentale
  - Cherchez la solution de rangement idéale après le tri

5. Le matériel à prévoir

Les différentes poubelles/bacs/caisses	carton déchets ménager plastiques verres métaux	☑ ☐ ☐ ☐ ☐
De quoi écrire	gros feutres étiquettes	☐ ☐
Les boites que vous avez DEJA chez vous. Surtout, n'acheter RIEN	cartons qui trainent boîtes à chaussures mannes à linges	☐ ☐ ☐
De quoi nettoyer	Aspirateur seau d'eau microfibres X 3	☐ ☐ ☐
Quelques outils de base pour du bricolage dans des armoires	Tournevis Marteau Pince	☐ ☐ ☐
	Un appareil photo pour faire les photos AVANT et APRES	☐
	De la musique pour garder le rythme	☐

6. Le tri

- Idéalement 4 heures

Utilisez la méthode des 5 stars pour votre zone de tri :
Zone des objets qui restent dans votre maison :

- A garder
- A stocker

Zone des objets qui sortent dans votre maison :

- A donner => A privilégier
- A jeter
- A vendre
  > Pensez à la valeur de votre temps. Est-ce que ça vaut le coup de perdre 15-30 minutes pour vendre un objet à 2 € ?
  > Mettez-vous des limites : Après X mois de mise en vente, si l'objet n'est pas vendu, donnez-le.

- Les méthodes de tri

En fonction de la catégorie d'objets que vous allez trier, choisissez la méthode qui vous convient le mieux. Attention, lorsque vous avez décidé d'une méthode et qu'elle fonctionne, vous ne pouvez pas la changer en cours de route.

1.Questions/réponses

Prenez chaque objet en main et posez-vous des questions pour savoir si vous devez le garder ou non. Si vos réponses sont non, continuez les questions pour savoir si l'objet doit être donné, vendu ou jeté.

- 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 passé pour le vendre vaut le coup ?

2.Emotions

Cette méthode est basée sur la méthode de Marie Kondo. Si vous voulez en savoir plus, vous pouvez regarder la série Netflix 'L'art du rangement'.

« Les objets cachés au fond des armoires dorment. Il faut les réveiller, les réanimer, les observer à la lumière du jour pour voir s'ils nous rendent heureux ou pas. »

Marie Kondo

- 1/ Prenez l'objet en main
- 2/ Posez-vous la question de savoir si cet objet vous procure-t-il de la joie ?
- Oui => on le garde
- Non => le remercier pour ce qu'il a apporté et on le met dans la caisse à jeter, à donner ou à vendre.

3.Critères

Si aucunes des 2 autres méthodes ne fonctionnent, il vous reste la méthode des critères.
Trouvez le trio pour la catégorie d'objets que vous traitez et tenez-vous à ceux-là
Ex : pour les vêtements : quelle taille doit être gardée (max 2), seulement ceux avec une facilité d'entretien et en quelle quantité (10 t-shirts, 10 pulls, 10 pantalons…).
Pour les magazines : uniquement les dates de parution de moins de 6 mois, jeter ceux dont la lecture est réalisée et uniquement la catégorie déco.

7. Le dernier pas pour y arriver

Une fois votre tri effectué et vos zones de tri bien remplies, vous devez planifier les moments où vous irez jeter, donner ou vendre ces objets qui doivent sortir de votre habitation !

- Les rangements intelligents

Respectez les règles de rangements qui vous aideront à réussir votre désencombrement et vous assurer que votre maison se range toute seule.

Vous devez tout d'abord vous poser la question suivante : quelle est la fréquence d'utilisation de l'objet à ranger ?
Une fois avoir répondu à cette question, vous pouvez ranger vos objets en respectant les règles suivantes

- Respectez la loi du moindre effort : un objet que vous utilisez souvent doit être rangé dans un endroit accessible facilement et avec un minimum de gestes
- Respectez la loi de proximité : les objets utilisés fréquemment et en même temps doivent être rangé au même endroit. Ex : pour le thé du matin, rassembler les tasses, la bouilloire, le thé, le sucre, la cuillère. Passez de 5 allers/retours dans votre cuisine à 3 mouvements de bras uniquement.
- Laissez 30 % de vide dans vos armoires pour pouvoir accéder et voir tous les objets présents
- Optimisation des espaces : adaptez les hauteurs entre les planches des armoires.
- Utilisez des bacs de rangement et tiroirs pour savoir ranger au fond des armoires tout en ayant accès à tous les éléments présents dans l'armoire
- Ne superposez pas les objets SAUF pour les zones de stockage
- Utilisez des contenants transparents pour voir ce qu'il y a dans les boites en 1 clin d'oeil
- Évitez les couvercles car ça vous demandera un effort supplémentaire pour prendre un objet mais également pour le ranger.

- Les zones de stockages

Les objets utilisés que quelque fois par an doivent être rangé dans les zones de stockages en respectant ces règles :

- Rentabilisez l'espace
- Utilisez des couvercles (poussières)
- Empilez un maximum les caisses
- Notez sur les caisses ce qu'il y a dedans

Attention, les zones de stockages s'encombrent rapidement !

Vous voulez aller plus loin ?

Les autres ateliers en ligne

1. Explor'Action 2 : Mieux gérer son temps quotidien avec 5 outils : des rituels, un planning efficace, des to do's listes pertinentes, la gestion du cyle du linge et le batchcooking.

2. Explor'Action 3 : Simplifiez la gestion de vos papiers avec une méthode simple qui ne demande que 5 min/jour, 15min/sem et 1-2h/an et contrôlez votre budget tout en vous faisant plaisir.

3. Atelier gestion du budget : Méthode flexible et efficace pour maîtriser votre budget

Tous ces ateliers sont sur https://www.annemathieu.be/cours/

Mes services sur mesure

1. Home Détox : ½ journée ensemble chez vous pour recevoir tous mes outils d'organisation, d'aménagement et de bien-être pour vous permettre de créer votre habitat ressourçant

2. Révélation du potentiel de votre intérieur avec réalisation de plans 2D et 3D

3. Créez la cuisine qui correspond à vos besoins : avec votre cuisine actuelle ou pour la création d'une nouvelle. Je vous accompagne pour créer la cuisine qui se range toute seule au quotidien.

4. Feng Shui : découvrez, comprenez et influencez les énergies de votre maison. Sens du lit, du bureau, secteurs santé, amour, relation, prospérité… Une analyse complète pour votre maison et les habitants pour permettra d'harmoniser votre intérieur

Contacte-moi pour plus d'info : info@annemathieu.be