

Judith Crillen

# Détox ta maison

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



*Rustica éditions*

# SOMMAIRE

Introduction.....4

## *Chapitre 1*

**Une prise de conscience ..... 6**

Quand plus rien ne va.....7

Votre révolution .....7

Un objectif : le bonheur !.....8

Votre intention .....9

Les motivations ..... 10

Besoin de place ..... 10

Besoin d'ordre ..... 10

Besoin d'argent..... 12

Besoin de propreté..... 13

Besoin de plus de temps ..... 14

Réduire son empreinte

écologique ..... 15

Besoin de revenir à soi ..... 16

Besoin d'être et non d'avoir ..... 16

Besoin de tourner la page ..... 17

Et vous ? ..... 18

## *Chapitre 2*

**Le superflu, l'inutile et les autres ..... 21**

Alléger sa maison pour libérer

son esprit.....22

Les objets impersonnels .....23

Le superflu.....23

L'inutile .....24

Les « fausses bonnes idées » .....25

Les objets cassés .....26

Les objets oubliés.....26

Les « okazous » .....28

Les objets personnels.....29

Les cadeaux.....29

Les souvenirs .....30

Les papiers .....31

Et vous ? .....34

## *Chapitre 3*

**L'art du désencombrement ..... 35**

Comment désencombrer ?.....36

Désencombrer pièce par pièce .....36

Désencombrer par catégorie

d'objets.....38

Désencombrer avec méthode.....40

La méthode FlyLady .....40

La méthode KonMari.....44

La méthode Zen to Done.....47

Désencombrer à ma façon.....49

Et vous ? .....52

## *Chapitre 4*

**Stratégies pour désencombrer ..... 53**

S'organiser pour désencombrer malin ...54

La puissance des habitudes.....54

Planifier de longues sessions.....55

Se motiver soi et les autres.....56

La première petite victoire.....56

Tout changement commence

par soi-même .....57

Garder ou pas, il faut choisir.....59

Se poser les bonnes questions.....59

La mise en quarantaine .....60

## *Chapitre 5*

**Évacuer le superflu ..... 62**

Jeter, quel gaspillage !.....63

Désencombrer n'est pas jeter .....63

La magie d'Internet .....63

Tout doit partir !.....64

Que faire de ce qui vous encombre.....64

Que faire de ce que vous voulez donner ? .64

Que faire de ce que vous voulez vendre ? 65

Que faire de ce que vous jetez ?.....67

Et maintenant, rangeons ! .....67

## Chapitre 6

### L'art du rangement..... 68

Avant de ranger ..... 69

Place au propre..... 69

Le désordre du quotidien ..... 69

Les freins au rangement..... 70

Briser le cercle vicieux ..... 71

Repenser la place de chaque chose ..... 72

Évaluez vos besoins en rangements ..... 72

Compartimentez vos espaces  
de rangement ..... 73

Une place pour chaque chose  
et chaque chose à sa place..... 74

La loi du moindre effort ..... 74

L'importance des étiquettes..... 75

Vous n'êtes pas seul ..... 76

## Chapitre 7

### Ranger toute la maison..... 77

Les pièces de vie commune ..... 78

Le salon ..... 78

La salle à manger..... 79

La cuisine ..... 80

Les espaces privés ..... 83

La chambre à coucher ..... 83

Les chambres d'enfants ..... 84

Les chambres d'adolescents..... 86

La salle de bains ..... 87

Le linge et les vêtements ..... 89

Le dressing ..... 89

La garde-robe minimaliste ..... 91

La buanderie ..... 93

Les espaces de jeux..... 96

Des jouets par milliers... à ranger !..... 96

Apprendre à ranger..... 98

Votre espace de travail..... 99

Un bureau à la maison..... 99

Les papiers ..... 101

Faire appel à un professionnel  
du rangement ..... 104

Les conseils de Garance Wauthier  
pour les futurs parents ..... 104

Les conseils d'Élodie Wery  
pour désencombrer..... 107

Les conseils de Virginie Rouyère  
pour ranger ..... 112

## Chapitre 8

### Repartir sur de bonnes bases ..... 116

Adopter de nouvelles habitudes ..... 117

Habitudes pour ne plus s'encombrer ... 117

Habitudes de rangement..... 120

## Chapitre 9

### Les erreurs et obstacles

#### à éviter ..... 124

Les erreurs fréquentes..... 125

Erreur #1 - Ranger AVANT  
de désencombrer ..... 125

Erreur #2 - TROP désencombrer ..... 126

Erreur #3 - Désencombrer  
À LA PLACE des autres ..... 128

Erreur #4 - STOCKER  
les « okazous » ..... 129

Erreur #5 - Viser la PERFECTION ..... 130

Les autres erreurs à éviter ..... 131

**Conclusion ..... 133**

**Postface ..... 134**

**Annexes ..... 136**

**Carnet d'adresses..... 138**

**Bibliographie ..... 139**

**Index..... 140**

## *Chapitre 1*

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

Arnaud Desjardins

# PRISE

# *conscience*

# 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

En voulant le superflu,  
on perd le nécessaire

Louis XIV

Chapitre 2

Le  
*superflu,*  
*l'inutile*  
ET LES AUTRES

# Alléger *sa maison* POUR libérer *son esprit*

Dans ce livre, nous allons nous concentrer uniquement sur le désencombrement et le rangement des possessions matérielles : les objets superflus, inutiles, cassés, ceux qui se font oublier, bref tout ce qui se trouve dans une habitation et qui peut faire l'objet d'une détox de la maison.

Sachez cependant que d'autres domaines de votre vie peuvent avoir besoin d'être simplifiés et réorganisés : votre agenda, votre mental, votre alimentation, vos relations, votre vie professionnelle, etc. Pour beaucoup de personnes, cela fait partie du chemin vers une connexion plus profonde avec soi-même et une vie qui rime avec davantage de simplicité.

Mais avant d'en arriver à faire de la place dans les sphères non matérielles de votre vie, vous aurez peut-être besoin de temps et de faire du chemin pour accepter de vous séparer de certains objets matériels.

Vous constaterez d'ailleurs qu'en vous débarrassant du superflu, au fur et à mesure de votre avancement, vous reviendrez progressivement à vous-même et à ce que vous êtes au plus profond de vous. Le désencombrement matériel a bien souvent des effets positifs sur notre mental et notre façon de voir les choses, au propre comme au figuré !

C'est pourquoi j'ai volontairement divisé les objets dits « superflus » en deux catégories : les objets impersonnels dont il est facile de se défaire et les objets personnels qui vous donneront plus de fil à retordre.

Ne crains pas d'avancer lentement,  
crains seulement de t'arrêter.

Confucius

*Chapitre 3*

# *L'art du DÉSENCOMBREMENT*

# COMMENT *désencombrer ?*

Maintenant que vous avez fait le point sur vos motivations et que vous avez pris conscience des raisons du désordre qui règne chez vous, vous êtes plus que jamais décidé à vous débarrasser du superflu. Seulement, devant l'ampleur de la tâche, vous ne savez pas très bien comment vous y prendre ni par où commencer. Voyons ensemble comment démarrer sans faire fausse route.

## Désencombrer pièce par pièce

Si vous deviez désencombrer toute votre maison en une seule fois, vous seriez découragé avant d'avoir commencé ! Vous devez commencer par découper votre projet en petites étapes faciles à réaliser, en petits objectifs faciles à atteindre.

Une des manières les plus courantes de désencombrer est de le faire pièce par pièce. De nombreux articles, ouvrages et méthodes abordent le désencombrement ou le rangement ainsi.

Chaque pièce ayant sa propre fonction, travailler une pièce à la fois vous permet de focaliser vos efforts sur les fonctions de cette zone en particulier, d'optimiser votre désencombrement et de repenser les rangements de manière rationnelle une fois la pièce dégagée du superflu.

Procéder de cette manière permet de réfléchir à l'utilité de chaque objet dans la pièce en question. Que fait une paire de ciseaux dans les toilettes ? Pourquoi les bougies sont-elles

Les obstacles ne doivent pas vous arrêter. Si vous vous trouvez face à un mur, ne faites pas demi-tour et n'abandonnez pas. Trouvez comment l'escalader, le traverser ou le contourner.

Michael Jordan

*Chapitre 4*

**STRATÉGIES**

*pour*

*désencombrer*

# S'ORGANISER POUR

## *désencombrer malin*

**Vous manquez de temps pour commencer à désencombrer ? Voici deux stratégies d'organisation qui vous permettront de planifier votre détox maison ! Si ces stratégies vous semblent opposées, sachez qu'elles sont pourtant complémentaires en fonction des situations rencontrées.**

### **La puissance des habitudes**

Il peut arriver que votre seuil de tolérance au désordre soit dépassé. Cela vous stresse et vous rend irritable. Vous vous activez et redoublez alors vos efforts pour tout ranger au point que plus personne ne vous reconnaît, même vous. Vous remplissez des sacs et des cartons, vous faites des piles bien droites, vous réorganisez tous vos tiroirs, vous faites de la place dans vos armoires pour y ranger tout ce que vous ne supportez plus voir traîner... jusqu'à ce que vous ayez finalement retrouvé un peu d'ordre en même temps que votre calme.

Mais, au fil du temps, le désordre commence progressivement à s'installer à nouveau, contrariant vos précédentes tentatives de rangement.

En effet, le désordre est ce monstre vivant que vous essayez de maîtriser et qui reviendra sans cesse tant que vous n'aurez pas appliqué la bonne stratégie pour le combattre ! De la même manière que le désordre s'installe de manière progressive au fil du temps, vous allez devoir le combattre au fur et à mesure mais en prenant l'avantage.

## Chapitre 5

Il faut avoir possédé pour vivre  
« simplement » ou, du moins,  
ne plus se sentir pauvre et défavorisé  
sans presque rien.

Dominique Loreau dans *L'art de l'essentiel*

# Évacuer LE SUPERFLU

# *Jeter,* QUEL GASPILLAGE !

Quelles sont les solutions pour éviter de jeter à la poubelle tout ce dont vous ne voulez plus ? Car si jeter est facile, ce n'est pas pour autant une solution de désencombrement. Pour la protection de l'environnement, jeter doit toujours être notre ultime recours.

## Désencombrer n'est pas jeter

Attention, désencombrer ne veut pas nécessairement dire jeter. Je ne vous demande pas de mettre votre fibre écologique de côté. Chaque fois que je vous conseille de vous débarrasser de quelque chose, de vous en séparer, d'évacuer le superflu, je ne vous conseille pas de le jeter à la poubelle, sauf dans certains cas bien précis où je le mentionne clairement.

Donnez, revendez, réparez, recyclez avant de penser à jeter ! Bien sûr, certains objets ne pourront pas être donnés ou revendus s'ils sont cassés ou trop abîmés. Certains peuvent cependant être réparés ou recyclés. Pensez toujours aux alternatives à la poubelle afin de remettre en circulation des objets qui vous sont inutiles. Vous donnez ainsi une seconde chance, une seconde vie, aux objets que vous désencombrez.

## La magie d'Internet

Heureusement, grâce aux outils que nous offre Internet aujourd'hui, il est très facile de donner et vendre les objets qui ont encore de la valeur. Il suffit d'une petite annonce sur un site de vente ou de don pour que vos objets trouvent de nouveaux acquéreurs. Ou encore d'un e-mail pour annoncer à vos amis que

Les détails nous empoisonnent la vie :  
simplifiez, simplifiez.

Henry David Thoreau

## Chapitre 6

# L'art DU RANGEMENT



# AVANT DE

## *ranger*

À l'issue de votre désencombrement, il vous reste les objets que vous souhaitez garder, ceux qui vous sont utiles et qui vous plaisent. Tout le reste a été évacué de votre intérieur. Enfin, normalement ! Si ce n'est pas le cas, éliminez au plus vite tout ce qui vous encombre.

### Place au propre

Vous avez certainement remarqué que le désencombrement en lui-même pouvait générer beaucoup de désordre et de poussières. C'est surtout le cas lors d'un désencombrement de grande ampleur puisque vous manipulez et déplacez beaucoup d'objets, de caisses et de meubles. Heureusement, cette situation chaotique est temporaire.

Lorsque vous avez terminé de vider une pièce ou un meuble, passez directement l'aspirateur à l'intérieur du meuble et / ou dans la pièce. Dépoussiérez et nettoyez soigneusement les espaces désencombrés afin de ranger vos affaires dans un endroit propre et net.

### Le désordre du quotidien

Le désordre lié à l'encombrement de votre intérieur ayant été éradiqué, le désordre du quotidien vous guette encore. C'est pourquoi, avant de parler précisément de cet art qu'est le rangement, je vais vous expliquer d'où vient le désordre. Mieux vous connaissez et comprenez votre ennemi, mieux vous pouvez le combattre.

Les activités de la vie quotidienne nous amènent à utiliser de nombreux objets à tout moment. Leur utilisation implique

Si le soleil entre dans la maison,  
il est un peu dans votre cœur.

Le Corbusier

*Chapitre 7*

**RANGER**

**TOUTE LA**

*maison*

# LES PIÈCES

## *de vie commune*

Les pièces de vie sont le reflet de votre façon de vivre au quotidien. Que ce soit en famille, en couple ou en célibataire, vous y passez beaucoup de temps. Il est important que ces pièces soient confortables, conviviales, désencombrées et bien rangées.

### Le salon

Le salon est une des pièces centrales de la maison. Beaucoup de choses et de nombreux événements s'y déroulent. Vous vous y détendez, vous y passez des moments en famille ou en couple et vous y recevez vos amis. Une soirée cinéma, un bon livre au coin du feu ou une tasse de thé après une grosse journée, votre salon se doit d'être confortable et bien rangé pour qu'il remplisse sa mission : vous détendre.

Un canapé confortable, des meubles épurés, une décoration légère et une lumière tamisée sont du plus bel effet. Pas besoin de beaucoup plus. Ajoutez à cela des rangements bien pensés pour les activités multimédia et tout y est.

N'abandonnez pas vos journaux et magazines sur le canapé. Déposez-les sur la table du salon ou dans une jolie corbeille. Ne gardez que le numéro en cours de votre magazine préféré, les autres numéros sont tout simplement périmés et je parie que vous ne les relisez jamais.

Permettez aux enfants d'apporter quelques jouets dans le salon mais n'acceptez pas toute l'armoire à jeux. Demandez-leur de ranger quand ils ont terminé de jouer ou qu'ils

# Détox

## ta maison

Vous sentez-vous dépassé par toutes les tâches à accomplir lorsque vous rentrez chez vous ? Souhaitez-vous avoir plus de temps libre, faire des économies et retrouver un intérieur zen et bénéfique pour votre bien-être ?

Judith Crillen, professionnelle du rangement à domicile depuis de nombreuses années, vous offre ici ses meilleurs conseils et astuces. Apprenez comment adapter facilement les solutions de tri, de désencombrement et de rangement chez vous.

Se sentir bien chez soi apporte de la sérénité au quotidien !



[www.rustica.fr](http://www.rustica.fr)

MDS : 46225 / 12,95 € TTC



9 782815 307659