

A minimalist interior scene featuring a round wooden table with a white teapot and cup, a wooden chair, a floor lamp with a silver shade, and a potted plant. The background is a white paneled wall. The text is overlaid on a semi-transparent white box in the center.

Désencombrer son habitation :

**5 étapes, 5 outils, 5 défis
pour se lancer dans le tri !**

A lire - Très important

Ce livre numérique vous est offert et vous avez le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez. Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commerciales, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais vous n'avez pas le droit de le vendre.

« Désencombrer son habitation : 5 étapes, 5 outils, 5 défis pour se lancer dans le tri » est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteure « Magdalena du blog Archi Mini Orga » et d'inclure un lien vers le site <https://archiminiorga.com>.

Félicitations !

Je suis heureuse que vous ayez décidé de passer à l'action ! En téléchargeant ce livre numérique, vous venez de faire le premier pas vers une vie plus simple et plus sereine.

La première chose à faire, pour avancer sur ce chemin, est de retrouver un quotidien plus organisé et plus équilibré **en éliminant le désordre**, source de stress, d'anxiété, de contraintes et de perte de temps !

Dans ce livre, je vous explique **la marche à suivre** pour vous aider à alléger votre habitation et à retrouver très facilement un espace épuré. Vous trouverez également **des outils pratiques** destinés à vous guider dans votre démarche. Enfin, je vous propose **5 défis à relever** pour que vous passiez à l'action dès maintenant !

Ce contenu est directement issu de ma formation de coach en organisation, de mon expérience en matière de désencombrement, et de mes connaissances en minimalisme. Grâce à ces précieux conseils, vous allez pouvoir goûter aux joies de la sobriété et ressentir tous les bienfaits du « vivre mieux avec moins » : moins d'objets, moins de rangement, moins de ménage, moins de stress, pour plus de temps, plus de bonheur et plus de sens !

Alors, plongez dès maintenant dans cet univers, et apprenez à vous libérer du poids de vos possessions matérielles... pour **ne garder que l'essentiel** !

Contenu

Mon histoire...	p. 1
Les 5 étapes pour désencombrer	p. 2
Outil n°1 : Adopter un regard objectif sur votre habitation	p. 4
Outil n°2 : Les catégories d'objets	p. 5
Outil n°3 : Le matériel à prévoir	p. 7
Outil n°4 : Les objets à éliminer tout de suite	p. 8
Outil n°5 : Garder ou pas ? Les questions à se poser	p. 9
5 défis pour vous lancer dans le tri	p. 10
Et maintenant...	p. 14

Mon histoire...

Bonjour,
Je m'appelle Magdalena. Je suis coach en organisation et en désencombrement, et auteure du blog Archi Mini Orga, dédié à toutes celles et ceux qui cherchent à améliorer leur organisation pour **retrouver du temps et de l'énergie**.

Mon objectif est de vous guider sur le chemin de la **simplicité** et de la **liberté**, grâce à des outils et des solutions simples à mettre en place, que j'ai moi-même appliqué pendant des années, pour orchestrer ma vie bien remplie de maman active de 3 enfants.

Depuis quelques années, j'aime les partager avec vous pour que, vous aussi, vous puissiez gagner en tranquillité, en sérénité et en **qualité de vie**.

J'explore également les avantages du minimalisme et comment il peut vous aider à vous concentrer sur l'essentiel et à vous consacrer à ce qui compte vraiment pour vous.

« La qualité de votre vie ne dépend pas de vos vêtements, de votre voiture ou de votre maison mais de votre paix et de votre joie. » Sadhguru

Bienvenue dans mon monde, où le **minimalisme rencontre l'organisation** pour vous aider à vivre **une vie plus équilibrée** et plus **épanouissante** !

Les 5 étapes pour désencombrer

✓ Etape 1 : Préparez-vous mentalement au désencombrement.

- Trouvez votre motivation
- Identifiez vos blocages
- Revisitez votre maison avec un regard objectif

Outil n°1

✓ Etape 2 : Déterminez votre plan d'action selon le temps que vous avez devant vous.

- Choisissez un endroit (une pièce, un meuble)
- Choisissez une catégorie d'objets dispersés dans la maison

Outil n°2

✓ Etape 3 : Préparez-vous physiquement à trier.

- Préparez votre matériel
- Mettez une tenue confortable
- Définissez une surface dégagée qui vous servira de zone de tri

Outil n°3

✓ Etape 4 : C'est parti pour le tri !

- Rassemblez les objets à trier
- Prenez-les en main et posez-vous les bonnes questions
- Décidez de leur sort (garder, stocker, donner, vendre ou jeter)

Outil n°4

Outil n°5

✓ Etape 5 : Rangez les objets que vous souhaitez garder

- Nettoyez les surfaces avant de ranger
- Organisez vos rangements intelligemment
- Mettez en place de bonnes habitudes



Outil n°1 : Adopter un regard objectif sur votre habitation

Pour vous aider à ouvrir les yeux et à adopter un regard objectif, je vous ai préparé une liste de questions à vous poser lorsque vous revisiterez votre habitation :

- Est-ce que chaque pièce de votre maison a une fonction clairement définie ?
- Le désordre est-il visible au premier regard ou caché au fond des placards ?
- Vos rangements sont-ils trop compliqués ?
- Y a-t-il des endroits ou des surfaces qui semblent « attirer » le désordre (une chaise, un bout de plan de travail, une commode, etc) ?
- Avez-vous des objets empruntés que vous n'avez jamais pris de temps de rendre à leur propriétaire ?
- Les objets d'une même catégorie sont-ils regroupés au même endroit ou éparpillés dans toute la maison (ex : les serviettes de toilette) ?
- Avez-vous simplement trop de choses ?

Chaque maison est différente. A vous d'identifier votre fonctionnement, vos points faibles et vos points forts, avant de vous lancer !



Outil n°2 : Les catégories d'objets

Lorsque l'on se lance dans le tri de ses affaires, il est important de les regrouper par catégories et de respecter un ordre précis. Gardez la dernière catégorie (les objets sentimentaux) pour la fin et mettez-les de côté tout au long de votre tri.

Les vêtements

Les hauts

Les pantalons et shorts

Les robes et jupes

Les chaussettes

Les manteaux et vestes

Les bonnets et gants

Les sous-vêtements

Les vêtements de sport

Les sacs et les bijoux

Les accessoires

Les vêtements de nuit

Les chaussures

Les livres

Les romans

Les livres de cuisine

Les livres pratiques

Les livres de référence

Les bandes dessinées

Les livres d'enfants

Les journaux et magazines

Rassemblez tous les vêtements récupérés dans les garde-robes, les tiroirs, les commodes, au sol, partout où ils se cachent et au-delà de votre chambre. N'oubliez pas d'inclure les vêtements hors saison, les chaussures et les manteaux !

Les objets divers

Les CD et DVD
Les jeux vidéo
Les jeux et jouets
Le matériel de sport
Le matériel électrique (câbles, rallonges, piles)
Le matériel créatif
Le matériel de couture
Le matériel de bureau
Le matériel de bricolage
Le matériel de jardinage
Le linge de maison
La vaisselle
Les ustensiles de cuisine
Les aliments et les boissons
Les produits de soin et maquillage
Les produits d'entretien
Les médicaments
La puériculture
Les décorations
Les plantes
Les jeux d'extérieur

Les papiers

Les tickets de caisse
Les papiers administratifs
Les extraits de banque
Les notes de cours et de formation
Les emplois du temps
Les garanties
Les factures
Les modes d'emploi
Les recettes découpées
Les cartes de visite
Les bons de réduction
Les prospectus et pubs

Le sentimental

Les photos
Les lettres et cartes
Les cadeaux
Les dessins des enfants
Les souvenirs



Outil n°3 : Le matériel à prévoir

Pour ne pas être interrompu au moment du tri et être freiné dans votre élan, préparez tout le matériel nécessaire en amont :

- Sac poubelle
- Carton, boîtes à chaussure
- 5 Caisses : à garder, à stocker, à donner, à vendre, à jeter
- Marqueurs
- Scotch
- Étiquettes
- Produits d'entretien

👍 N'oubliez pas de :

- *Faire garder les enfants,*
- *Couper les sources de distraction,*
- *Prévoir de l'aide pour les objets lourds,*
- *Anticiper où vous allez donner vos objets (écoles, crèches, hôpitaux, associations, bornes à vêtements, etc).*



Outil n°4 : Les objets à éliminer tout de suite

De nombreux objets peuvent être éliminés immédiatement. Ils dorment dans vos placards et occupent votre espace de vie depuis déjà trop longtemps, alors passez à l'action !

- Vieux maquillage, cosmétique, vernis à ongle périmés
- Elastiques détendus
- Echantillons
- Médicaments périmés
- Produits ménagers que vous n'utilisez jamais
- Serviettes et draps usés ou que vous n'utilisez plus
- Vêtements troués, abîmés ou trop petits
- Sous-vêtements que vous ne portez jamais
- Chaussettes et collants troués
- Anciennes lunettes de vue
- Aliments périmés
- Vaisselle ébréchée
- Couvercles qui n'ont plus de boîte
- Tickets de caisse, bons de réduction expirés
- Marqueurs et stylos qui n'écrivent plus
- Journaux et magazines
- Livres à colorier, livres de recette inutiles, livres que vous ne lirez jamais
- Cartes routières
- Modes d'emploi des appareils que vous n'avez plus
- Câbles électriques
- Téléphones, piles, batteries
- Vieux agendas, calendriers, cartes postales
- Jouets cassés ou incomplets
- Cadeaux que l'on garde par culpabilité

 N'oubliez pas de :

- *Respecter le tri sélectif,*
- *Penser au recyclage.*

Outil n°5 : Garder ou pas ? Les questions à se poser

Prenez chaque objet dans vos mains et posez-vous les questions ci-dessous. L'idée n'est pas de garder uniquement les objets qui vous font sauter au plafond mais plutôt d'éviter de garder des objets pour de mauvaises raisons (peur d'un manque, culpabilité, besoin de reconnaissances, etc).

- En avez-vous vraiment besoin ?
- Quand l'avez-vous utilisé pour la dernière fois ?
- Cet objet est-il l'unique exemplaire que vous possédez ?
- Si vous vous en séparez, sera-t-il difficile de trouver une alternative ?
- Cet objet est-il en bon état ? Fonctionne-t-il encore ?
- Cet objet respecte-t-il l'environnement et votre santé ?
- Est-il pratique ? Utile ? Beau ?
- Cet objet vous plaît-il vraiment ?
- Cet objet est-il facile à entretenir ?
- Avez-vous la place pour le conserver ?
- Combien est assez ?
- Peut-il servir à d'autres personnes ?

- Quelle valeur cet objet a-t-il pour vous (fonctionnelle, informative, financière, émotionnelle) ?
- Le rachèteriez aujourd'hui ?
- Si vous n'aviez aucune culpabilité, ferait-il partie de votre vie ?
- Vous sentez-vous libre et heureux de garder cet objet ?
- Vous procure-t-il du plaisir ?

 Gardez ces 3 règles en tête pendant la phase de tri :

- Ne manipulez l'objet qu'une seule fois,
- Ne gardez que ce que vous aimez vraiment et que vous utilisez,
- Séparez-vous du reste rapidement.

5 Défis pour vous lancer dans le tri

Pour vous aider à vous lancer dans le tri de votre habitation dès maintenant, je vous propose 5 défis pour désencombrer rapidement 5 pièces de la maison :

✓ Défi n° 1 : Le dressing

Séparez-vous de **15 pièces** qui sont dans votre dressing mais que vous ne mettez plus depuis longtemps :

- 3 paires de chaussures (si vous ne vous souvenez pas de la dernière fois où vous les avez portées, c'est un bon indicateur)
- 5 accessoires que vous ne mettez jamais mais que vous gardez au cas où : 2 ceintures, 2 écharpes/foulards, 1 sac à main
- 7 vêtements qui dorment paisiblement dans votre armoire depuis plus d'un an : 3 tee-shirts, 2 pantalons, 1 pull, 1 chemisier

Pour choisir les pièces dont vous voulez vous débarrasser, essayez d'être le plus objectif possible. Ensuite, mettez les affaires dont vous voulez vous séparer dans un sac et déposez-les dans un point de collecte.



✓ Défi n°2 : La salle de bain et la cuisine

Séparez-vous de **TOUS les produits périmés** ou proche de la date de péremption :

- apportez les médicaments périmés dans une pharmacie pour qu'ils soient recyclés
- consommez ce qui peut encore l'être, le jour même ou dans les jours suivants, et jetez le reste.



✓ Défi n°3 : La chambre des enfants

Un bon défi à faire avec les enfants pour les sensibiliser au tri de leurs objets !

Lancez un chronomètre et donnez-leur 10 minutes pour qu'ils choisissent **3 objets à donner** ou à jeter. Ensuite, apportez-les à une association ou à une recyclerie (sachez qu'ils récupèrent également les jouets incomplets ou cassés).



✓ Défi n°4 : Le garage et le grenier

Ces pièces sont souvent perçues comme des défis insurmontables lorsque l'on pense à y mettre les pieds pour les désencombrer et les ranger. En effet, pendant des années, on y a accumulé un tas de choses « au cas où ». La plupart du temps, on est même incapable de dire ce qu'on y a stocké et ce qu'on peut y trouver.

Pour arrêter de repousser éternellement le tri de ces pièces « de stockage », procédez par petits pas. **Tous les jours**, entrez dans votre garage ou votre grenier, prenez **un seul objet** en main et décidez de son sort (à garder, stocker, donner, vendre ou jeter). Puis réitérez le lendemain.

Une variante de ce défi est d'entrer dans ces pièces, et de trier pendant seulement **5 minutes**, tous les jours, ce qui se trouve autour de vous. Dans ce cas, vous ne vous fixez pas un nombre d'objet mais un temps court.



✓ Défi n°5 : La cuisine

Vivez sur vos réserves et **n'achetez rien** tant que celles-ci ne sont pas épuisées. Cela peut durer quelques jours à quelques semaines en fonction de l'état de votre garde-manger. Ce défi vous obligera à **consommer vos stocks** et à ne pas être dépassé par les dates de péremption. Sachez que plus vous avez de nourriture et moins vous la consommez alors inutile d'accumuler !

Soyez créatifs et prenez ce défi comme un jeu ! Imaginez que vous êtes à la fin des vacances et qu'il faut finir les restes. Pourquoi ne pas impliquer toute la famille dans ce défi pour le rendre encore plus amusant ? Tartes, gratins, soupe, salades composées, votre imagination est le seul facteur limitant. Qui sait, peut-être que certaines recettes resteront dans vos habitudes du dimanche soir.



Et maintenant...

Bravo ! Vous avez lu ce livre en entier, et à présent vous en savez plus sur l'art de désencombrer votre habitation. N'attendez plus et passez à l'action maintenant ! Si vous appliquez la méthode, vous pourrez atteindre votre objectif facilement et être motivé pour aller encore plus loin...

Vous verrez qu'après ce tri, vous vous sentirez beaucoup plus léger et plus détendu ! Vous gagnerez en clarté et vous pourrez ainsi laisser la place à de nouveaux projets. Vous retrouverez plus de temps et d'énergie pour ce qui compte vraiment pour vous.

N'est-ce pas le premier pas vers une vie plus épanouissante ?

On se retrouve dans les prochains jours pour d'autres conseils en organisation et en désencombrement. Surveillez bien votre boîte mail pour continuer à alléger votre intérieur et retrouver une vie plus sereine.

A très vite !

Magdalena