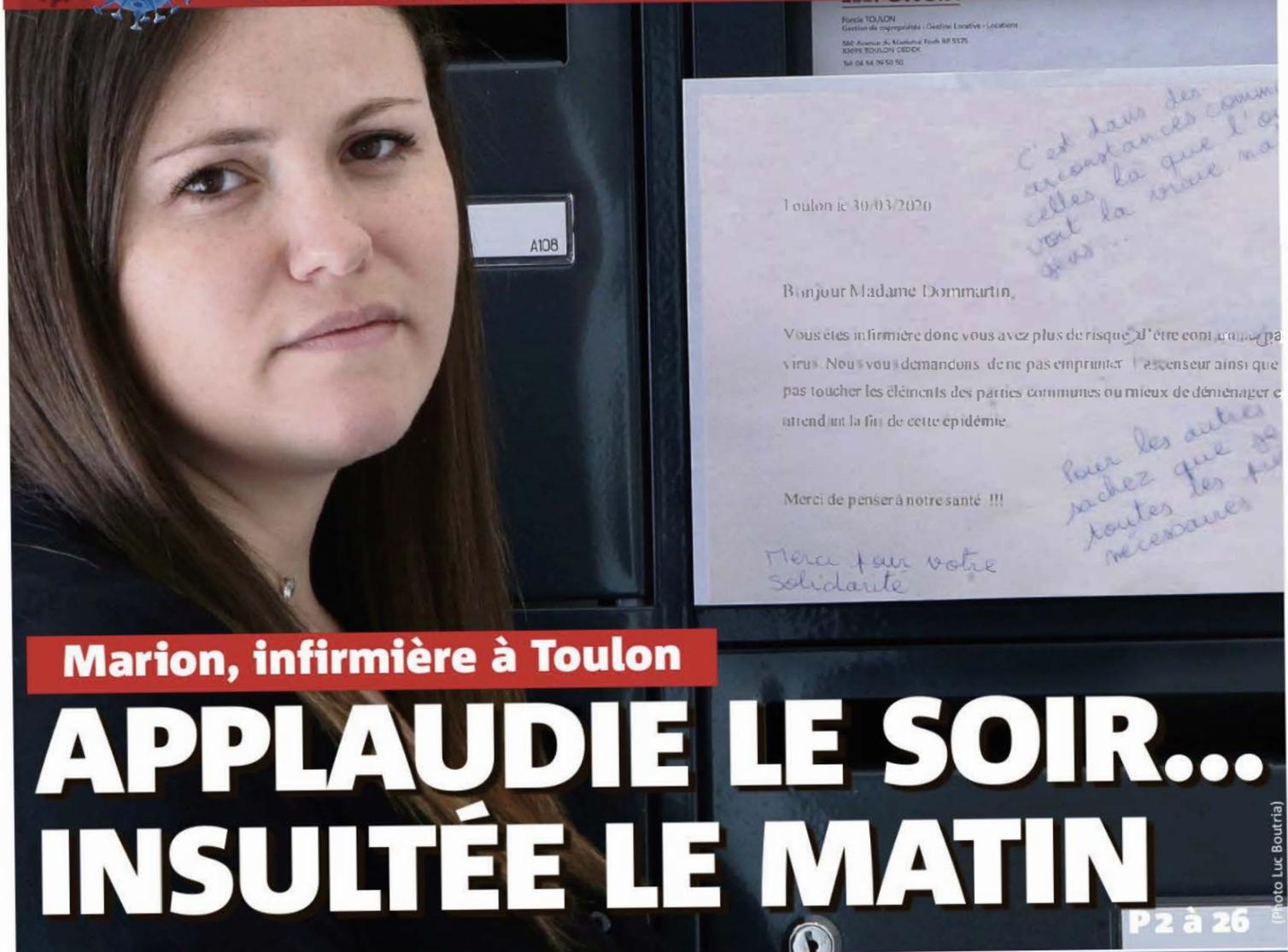


## CORONAVIRUS



Marion, infirmière à Toulon

# APPLAUDIE LE SOIR... INSULTÉE LE MATIN

(Photo Luc Bourtria)

P 2 à 26

Le « tracking »  
envisagé à la fin  
du confinement

Plus de 4000 décès  
dont 509 hier,  
en France

Les horticulteurs  
espèrent  
un plan d'aide

Cahier central



Tous les jours  
**12** pages pour vous  
distraire à domicile

TÉMOIGNAGE

Michel Boujenah,  
malade  
du Covid-19  
raconte

P 21



# Des conseils pour faire du tri

## sommaire

On révisé  
ses classiques  
**Sido**  
**de Colette**

On fait quoi  
aujourd'hui ?  
**On s'exerce**  
**au chant**

- . **Le coin des enfants**  
avec **KID**  **MATIN**
- . **Quiz : littérature**
- . **Trois pages de jeux**
- . **BD : Les Sisters**



(Photo Franz Chavaroche)

# Du tri, oui mais petit à petit

On est sûrement quelques-uns à se dire qu'on pourrait « profiter » de cette période pour alléger l'espace et les placards. Oui, mais pas n'importe comment. Petit guide avec une coach

**O**n ne peut plus sortir, si on en profitait pour enfin s'occuper de notre intérieur ? On pourrait alléger les placards, aérer les étagères, éclaircir les tiroirs. Trier, ranger, jeter ! Oui oui, mais non. Enfin, mollo. « En cette période surtout, il ne faut pas se mettre la pression », nuance Caroline Chourgnoz. Coach en rangement pour By Pauline, un réseau de home & office organizers, elle intervient, depuis Toulon, chez des particuliers et des professionnels du Var et de la Côte d'Azur. Et de son œil de pro, à chaque situation son tri.

## On choisit des choses faciles

« Je n'aurais pas dit la même chose au début du confinement mais là, on a beaucoup de choses à gérer. L'école, le télétravail, selon qu'on soit seul, en famille, les situations ne sont pas les mêmes et on a suffisamment d'injonctions comme ça pour ne pas s'en rajouter. Trier c'est bien, mais mieux vaut ne pas se lancer dans quelque chose où l'on risquerait de se décourager », précise Caroline Chourgnoz. Elle conseille de se mettre « sur de petits objectifs, une heure par-ci par-là, plutôt que de vouloir s'attaquer à un garage encombré, qu'on aura du mal à morceler et qu'on ne pourra pas vider puisqu'on ne peut pas aller à la déchetterie. »

Pour commencer, explique Caroline Chourgnoz, on peut essayer les choses

auxquelles on pensait déjà mais que l'on repousse systématiquement. « Le bon exemple, ce sont les photos. On peut décider d'enfin remplir les albums qui attendent, ou de trier les photos numériques, faire des dossiers sur l'ordinateur, supprimer celles qui ne servent à rien dans le téléphone. »

Même chose pour les mails, le répertoire. Facile et utile, remarque aussi Caroline Chourgnoz : les câbles, chargeurs d'anciens téléphones, etc. « Cela revient souvent comme quelque chose qui agace. Or, c'est facile. Tous les utilisateurs sont là, on en profite : on rassemble et on voit quel fil va avec quel appareil, ce qui est en trop peut aller dans un sac pour le recyclage ou la déchetterie. »

Pour les clés USB, tout ce qui peut resservir, on crée une boîte spéciale.

## On catégorise

Le secret, répète Caroline Chourgnoz, quelle que soit la pièce ou la tâche à laquelle on souhaite s'attaquer, c'est de rassembler et de catégoriser. Plutôt que de vider tous les placards de la cuisine ou toute la penderie dans la chambre et de s'arrêter en cours de route – ce qui serait pire –, on va trier tous les ustensiles ou toutes les chemises. « On sort tout ce qui entre dans cette catégorie. Si j'ai des ustensiles dans plusieurs tiroirs et dans des pots à côté de la cuisinière, je les rassemble et seulement après je trie, puis je range. »

Même chose pour les produits de salle de bains. « On a souvent des échantillons à droite à gauche, des tubes entamés dans un sac, une valise, des placards. Je rassemble tout, puis je catégorise : visage, corps, etc. Je trie, en jetant ce qui est périmé par exemple. Puis je range. Cela nous permettra aussi de voir qu'on a souvent de quoi tenir un moment, utile quand les courses sont limitées. » Idem pour l'épicerie. « On met au fond les dates de péremption les plus lointaines, on structure son placard de réserves. Là aussi, c'est important en ce moment. »

## On pose des questions

Le tri interroge notre rapport aux objets, indique Caroline Chourgnoz, mais durant cette période un peu particulière, on restera sur du rapide, du pratique. Le plus simple, pour les vêtements notamment, c'est « de se demander : l'ai-je porté cet hiver ? Si la réponse est non, je mets de côté pour donner ou recycler, selon l'état ». Même chose dans les chambres d'enfants. « On peut demander : est-ce que tu as joué avec depuis Noël dernier ? Expliquer que l'on va faire un sac pour des associations, les enfants sont sensibles à cette idée. » Et là aussi, on catégorise. « Exemple : rassembler tous les Lego et leur dédier une boîte à chaussures. »

Et pendant le confinement donc, on décompose. On s'en garde un peu sous le coude pour faire à son rythme.

AMÉLIE MAURETTE

## Pourquoi ça fait du bien ?



Caroline Chourgnoz, (DR)

En général, les gens qui font appel aux services de Caroline Chourgnoz sont « stressés au quotidien, ils ont le sentiment de ranger en permanence mais que ce n'est jamais en ordre, s'énervent parce qu'ils ne retrouvent pas les choses... ». Chez eux, la home organizer opère un reset de la maison. Une fois qu'on a la bonne organisation, qui pourra durer, les bénéfices, dit-elle, sont concrets et se constatent à plusieurs niveaux. « Cela diminue la charge mentale liée à l'entretien de la maison, on gagne du temps de ménage quand l'espace n'est pas encombré, on gagne en sérénité quand on sait où trouver ce dont on a besoin. » On voit la différence aussi, souligne-t-elle, en termes de gestion des stocks et de porte-monnaie. « On n'a plus besoin de racheter quand on sait précisément ce que l'on a. Le bon exemple, ce sont les fournitures scolaires pour les enfants à chaque rentrée. On se met aussi à consommer différemment, notamment pour les vêtements. »