

# TOUT <sup>N°5</sup> *savoir* Bien-être

Votre magazine *santé & psycho*

DOSSIER SPÉCIAL  
71 PAGES

## Bien ranger et vivre mieux

**Détox cérébrale :**  
le rangement commence  
dans la tête

### JE M'Y METS...

- Faites le vide sans gaspiller
- Les bonnes méthodes : KonMari, FlyLady...
- L'art du minimalisme

### C'est facile!

Les 10 commandements  
du rangement efficace

### BIEN-ÊTRE

Faites le tri dans vos relations

PLAISIRS  
DE SAISON  
**5** activités  
anti-blues  
Spécial  
automne

SANS  
TABOUS  
Protections  
féminines  
à la loupe



**BALLONNEMENTS**  
Et si on parlait du SIBO ?

**POLLUTION  
INTÉRIEURE**  
Bien aérer, c'est vital !

*Comprendre*  
**LES 5 ACCORDS  
TOLTÈQUES**  
APPLIQUÉS AU  
QUOTIDIEN

**MON ÉQUILIBRE**  
• Mon Noël zéro déchet  
• Nous avons testé :  
les colorations végétales  
• Quel sport en salle  
est fait pour moi ?





# Rangez bien,

## VIVEZ MIEUX !

C'est désormais une certitude, le fait d'évoluer dans un environnement encombré augmente notre stress et notre anxiété. Il y a pire : le désordre vampirise notre existence à notre insu et nous prive de tonus. Pour y remédier, pas de secret : il faut ranger efficacement et ne plus amonceler des affaires sans utilité ! Mais par où commencer et comment procéder ? Par chance, les méthodes actuelles sont aussi limpides que novatrices. Nous avons enquêté et consulté des experts, comme Pauline Levasseur, pour laquelle désencombrer et trier, c'est « *un poids en moins et une source immense de bien-être* ». Suivez le mouvement !

Votre maison reflète qui vous êtes. Si elle est désordonnée, ne serait-ce pas parce que le désordre règne aussi dans votre esprit ? Heureusement, vous n'êtes pas comme ceux pour lesquels ranger est un véritable calvaire, voire une impossibilité pathologique ! Ni comme ceux pour qui, au contraire, c'est une obsession maniaque. C'est à distance de ces deux extrêmes que votre goût du rangement doit s'épanouir.

### BEAUCOUP TROP...

Les personnes maniaques ont un souci excessif du détail et de l'organisation. Elles sont intransigeantes sur le rangement et la propreté, à tel point que cela vire parfois à l'idée fixe. Lorsque la maniaquerie relève d'une simple exagération névrotique, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Nous avons tous nos petites et grosses manies. En revanche, à partir du moment où l'obsession du rangement engendre une souffrance morale et perturbe les relations, il est conseillé de consulter un psychologue.

### ... OU VRAIMENT PAS ASSEZ

À l'inverse, certaines personnes sont atteintes du syndrome de Diogène. Ce trouble psychologique consiste à accumuler les objets de façon compulsive. Les pièces se remplissent du sol au plafond de choses inutiles et il devient impossible d'y pénétrer. À cela s'ajoute souvent une hygiène déplorable, avec des débris jonchant le sol. La majeure partie du temps, ce trouble du comportement survient à la suite d'un choc psychologique, comme le décès d'un proche ou un changement radical de vie.

### TROUVEZ LE JUSTE MILIEU !

Heureusement, entre le beaucoup trop et le « pas du tout », il existe une large plage d'activités de rangement acceptables et même recommandées ! Ce qui est certain, c'est que ranger commence dans votre tête et que cela contribue à votre bien-être. Alors, pour mettre un peu d'harmonie dans le monde qui vous entoure, commencez par trouver l'équilibre en votre for intérieur.

### En pratique

#### Geev, l'appli de dons d'objets



Donner, c'est bien, mais ça prend la tête et ça complique sérieusement le rangement ! En outre, les associations caritatives qui organisent des collectes sont souvent surchargées. Il existe désormais une alternative pour se débarrasser des objets dont vous ne voulez plus : Geev. Cette application collaborative permet de donner et adopter gratuitement des objets entre particuliers. Grâce à la géolocalisation, vous trouvez preneur près de chez vous. De quoi faire des heureux ! Gratuit, disponible sur iOS et Android.

#### L'avis de l'expert

« Ne garder que les objets qui nous apportent quelque chose de positif. »

## PAULINE LEVASSEUR

Professionnelle de l'organisation (ou « coach en rangement ») depuis 2009, Pauline Levasseur est la fondatrice et dirigeante de By Pauline, le premier réseau français d'experts en organisation et rangement. Avec Élise Delprat-Alvarès, elle est également co-auteure du livre *Range ta vie !* (Larousse, 2016). Elle vous livre en fin d'article quatre conseils de gestion des objets et une méthode au nom sympa : BISOU !

#### Pauline Levasseur, on dit souvent que ranger sa maison, c'est ranger sa tête. Concrètement, quels sont les bienfaits d'une maison propre et ordonnée ?

Le premier bénéfice est inconscient : dès lors que l'on entre dans une pièce où il y a peu d'objets, on se sent zen, on respire. Cela s'explique par le fait que notre cerveau a moins d'informations à enregistrer. Le second bienfait, c'est que lorsque l'on évolue au sein d'un univers ordonné, fonctionnel et bien pensé, on gagne en efficacité au quotidien et, par conséquent, on a plus de temps et d'énergie pour ce qui nous importe réellement.

Un autre bénéfice, rapporté par bon nombre de mes clients, est que le rangement nous fait faire des économies puisque l'on sait où se trouvent nos affaires et qu'on ne rachète pas inutilement. Résultat, on consomme beaucoup moins, et de manière bien plus responsable. Il en va de même pour les papiers administratifs, qui sont souvent une source de stress, notamment à cause des retards : en les rangeant efficacement, on est à jour dans nos paiements, c'est un poids en moins et une source immense de bien-être.

#### Mais jeter des objets peut parfois se révéler difficile, notamment parce qu'on leur accorde une grande valeur sentimentale... Comment dépasser ce blocage ?

L'objet est quelque chose d'extrêmement lourd aujourd'hui, notamment parce que la

société de consommation nous vend qu'il est indispensable à notre bonheur. Or, c'est une hérésie ! L'objet va nous procurer un certain plaisir à un instant T mais ensuite il va être plus encombrant qu'autre chose. Il faut prendre conscience qu'un objet en tant que tel ne rend pas heureux. C'est le temps qui fait que l'on s'y attache et lui accorde de l'importance. Plusieurs facteurs font que l'on a du mal à jeter des objets : l'attachement au passé, l'impression de gaspiller pour ceux qui ont manqué d'argent à un moment donné...

Le rapport à l'objet est quelque chose d'assez complexe et cela est propre à chacun. C'est pour cette raison que je préconise le choix positif : cette méthode consiste à ne garder que les objets qui nous apportent quelque chose de positif. Je suis d'ailleurs très étonnée de constater que beaucoup de mes clients gardent des objets négatifs, comme par exemple les objets d'un divorce, d'un deuil. Or tout ceci procure des émotions négatives. Je ne dis pas qu'il faut tout jeter, mais par exemple, dans le cadre d'un deuil, on peut mettre certains objets de valeur dans une jolie boîte et donner tous les vêtements et autres choses du quotidien à une association. Quant aux objets que l'on conserve par « obligation », il faut déculpabiliser et ne garder que ceux qui nous procurent un sentiment positif. Toutes les choses que l'on stocke à la cave ou au grenier alors qu'on ne s'en sert plus sont autant de poids morts, autrement dit elles nuisent à notre bien-être.

## 4 conseils de Pauline Levasseur

Pauline, en tant que professionnelle du rangement, nous donne ses conseils de base pour y voir plus clair chez soi.

### 1. Réfléchir à ce que j'appelle l'objet entrant.

Pour cela, je préconise la méthode BISOU, qui consiste en cinq questions à se poser avant chaque achat.

#### La méthode BISOU

Pour cela, je préconise la méthode BISOU, qui consiste en cinq questions à se poser avant chaque achat.

**B comme Besoin** : est-ce que cet achat répond à un besoin ?

**I comme Immédiat** : est-ce que j'en ai besoin tout de suite ou est-ce que ça peut attendre ?

**S comme Semblable** : est-ce que j'ai déjà un objet qui a la même utilité ?

**O comme Origine** : quelle est l'origine de ce produit, est-il éco-responsable ?

**U comme Utile** : est-ce que ça va m'apporter quelque chose de primordial ?

### 2. Trier régulièrement les vêtements

qu'on ne met plus, les paires de chaussures qui sont abîmées... Au moins une fois par an, on opère un grand tri.

### 3. Désencombrer.

Il ne s'agit pas de jeter pour jeter mais de recycler au maximum.

### 4. Avoir les bons rangements aux bons endroits

En facilitant l'accès, on va optimiser l'espace, créer des réflexes et se simplifier la vie.

### À lire

• Élise Delprat-Alvarès & Pauline Levasseur, *Range ta vie ! - Mettre en ordre sa maison pour mieux vivre sa vie*, Larousse, 2016, 12,90 €

• Dominique Loreau, *Faire le ménage chez soi, faire le ménage en soi - Pour soigner son corps et son esprit*, Marabout, 2019, 6,90 €

