



Trop d'objets!

« Parce que ranger est laborieux et exige du temps, personne n'est à l'abri de l'encombrement chez soi », constate Cyrille Frémont, « home organisier »¹, qui intervient à domicile pour aider les plus débordés à retrouver un cadre de vie plus fonctionnel. « Notre maison est le prolongement de nous-même : si l'espace y manque, si l'on en perd le contrôle, c'est notre propre bien-être qui en pâtit. » La vôtre est-elle sursaturée ?

Les signes

Vous commencez à chercher vos affaires : vos clés, votre sac, votre portable... Vous ne savez d'ailleurs plus où les ranger et vous dites que c'est parce qu'il vous manque une armoire. Quant à vos placards et tiroirs, ils sont pleins à craquer. Conséquence : vous vous sentez mal chez vous. Et quand vous avez des invités, ils ne sont pas à l'aise.

Les solutions

■ **Triez.** C'est « la » clé pour maîtriser son espace : parmi vos affaires, apprenez à distinguer l'utile et à vous débarrasser de l'inutile. « Le problème, c'est que l'émotionnel s'en mêle, remarque Cyrille Frémont. Beaucoup n'arrivent pas à jeter parce qu'ils ont l'impression que ce serait se défaire d'une partie

d'eux-mêmes, de leur histoire, ou du souvenir d'une personne. » Comment s'y prendre ? Devant chaque vêtement de votre penderie ou chaque boîte d'épices de votre cuisine, interrogez-vous : « Quand l'ai-je utilisé pour la dernière fois ? » Il y a plus d'un an ? Jamais ? Exit.

■ **Travaillez sur ce que représente l'objet.** « Pourquoi est-ce que je tiens à garder cette nappe dont je ne me sers pourtant pas ? Qu'est-ce qu'elle me rappelle ? Est-ce que m'en séparer va me faire perdre un souvenir ? » Non, bien sûr. Alors... bon débarras ! Et si vous en ressentez le besoin, téléphonez à celui ou celle qui vous l'a offerte, ou que vous rattachez à ce souvenir, simplement pour lui rappeler que vous pensez à lui.

■ **Faites appel à un tiers.** Si le tri est trop douloureux voire impossible, une personne extérieure peut vous aider, en désamorçant le processus affectif qui prévaut dans votre rapport à vos objets. « C'est ce qui fait le succès des home organisers ! » fait valoir Cyrille Frémont.

■ **Donnez.** Que ce soit envers une association caritative, des amis ou des voisins, l'acte de générosité est un bon moyen de combler le senti-

ment de « perte », en lui donnant une valeur positive et affective.

■ **Ne remettez rien à plus tard.** Une fois le « grand » tri effectué, fixez-vous de bonnes habitudes, en commençant par celle de ranger au fur et à mesure. Par exemple, ouvrez immédiatement le courrier, jetez l'inutile, traitez les factures.

■ **Faites régulièrement le tour de vos placards.** Fixez-vous un jour dans la semaine pour en vérifier l'état. Votre lingerie déborde ? Etalez tout sur le lit et faites le tri.

■ **Rangez logiquement.** Mettez toutes les assiettes dans un placard, les bougies dans un autre, etc. « C'est le seul moyen de savoir ce que l'on a, précise Cyrille Frémont. Une bonne façon d'éviter de racheter et de s'encombrer inutilement. »

A.L.G.

1. Sur les home organisers, vous pouvez consulter son site : <http://www.homeorganiser.fr/index.php>

À LIRE

Chez soi. Les territoires de l'intimité de Perla Serfaty-Garzon. Qu'est-ce qu'« habiter » ? Qu'est-ce que vivre son espace ? Une étude intéressante pour mieux comprendre les enjeux de l'intimité dans la maison (Armand Colin, 2003).