

# A la maison

Vendredi 10 avril 2020

SOMMAIRE



PRATIQUE



NUMÉRIQUE



ÉCRANS



HUMOUR



FAMILLE



CUISINE



JEUX

Chaque semaine, une sélection culturelle, ludique et pratique adaptée à la vie confinée, pour attendre sereinement la capitulation du virus.

## Le rangement, c'est maintenant !

Quand on passe tout son temps chez soi, notre intérieur peut vite se transformer en capharnaüm. Raison de plus pour y mettre de l'ordre. Nos conseils pour vous lancer.

Par Airy Aubry.



Kevin, 30 ans, artisan maroquinier, a déménagé peu avant le confinement. Il en profite pour prendre ses marques dans sa nouvelle maison.



On ne présente plus la papesse du rangement, venue tout droit du Japon : Marie Kondo. La jeune femme à la frange brune aussi rectiligne que ses piles de tee-shirts, qui considère qu'ordre rime avec bien-être, a converti des millions de personnes à ses techniques de rangement et de pliage grâce à des livres et des émissions (disponibles sur Netflix). Le plaisir qu'elle y trouve déconcerte ceux pour qui le tri s'apparente à la pire des corvées. Et pourtant, à l'heure où nous passons toutes nos journées enfermés à notre domicile, cela pourrait se révéler salutaire. « Un intérieur bien rangé et organisé permet d'avoir l'esprit plus libre et plus léger. C'est beaucoup plus agréable au quotidien, on gagne du temps et de l'énergie, que l'on peut mettre à profit pour s'adonner à des activités que l'on aime et qui nous font du bien, et ainsi nous permettre de mieux vivre le confinement », explique Elodie Boulard\*, coach en rangement et organisation à Bordeaux. Loin d'un quotidien qui voit chacun courir après le temps, cette période est l'occasion de redécouvrir son cocon. Ce cocon qui, bien souvent, reflète une personnalité. « Ce n'est pas un hasard si certains protocoles d'hypnose se fondent sur la visualisation d'une maison comme représentation de notre personnalité. Certaines personnes aiment surcharger leurs murs de panneaux de photos, qui leur rappellent quotidiennement la richesse de leur vie (parents, amoureux, amis, voyages...). Parfois, les intérieurs saturés d'objets traduisent une peur. Peur d'être seul, peur de glisser dans une vie moins intéressante, peur de disparaître », souligne Florence Lautredou, psychanalyste à Paris.

### « On retrouve la maîtrise de son environnement »

Un placard oublié, des tiroirs de cuisine à organiser ou encore un amas de papiers administratifs trop longtemps délaissé, à vous de vous fixer des objectifs quotidiens ou hebdomadaires, le plus important étant d'aller à votre rythme. Durant ce confinement, chacun sa méthode, en fonction de ses contraintes et de ses disponibilités. Pour Kevin Aupy, 30 ans, artisan maroquinier actuellement au chômage partiel, c'est l'occasion de prendre ses marques dans la maison où il vient d'emménager avec son compagnon, à Romainville (Seine-Saint-Denis). « Pour une fois, j'ai du temps pour moi. J'en ai profité pour débarrasser les derniers cartons qui traînaient dans la chambre d'ami, transformée depuis quelques semaines en lieu de stockage. En triant, je me rends compte que je possède énormément de choses qui ne me servent presque pas... c'est l'oc-

#### LE SENS DES PRIORITÉS

# 1

**Commencez**  
par la pièce  
où vous passez  
le plus de temps.

# 2

**Déterminez**  
ce qui vous est  
utile ou non.

# 3

**Fixez-vous un**  
objectif par jour  
ou par semaine.

casion de m'en séparer. Et ça fait du bien », confie le trentenaire. « La décision de ranger ses affaires procède d'une volonté de reprendre le contrôle. Sur le plan matériel, puisqu'il s'agit de remettre chaque chose à sa place, ou encore de lui en trouver une, confirme Florence Lautredou. Et, bien évidemment sur le plan symbolique, puisqu'il s'agit de retrouver la maîtrise de son environnement. On dégage les zones de désordre, on libère de l'espace, on recrée de la beauté, du vide. Ces actes très simples et quotidiens ont forcément un impact sur nous-mêmes. »

Marie Kondo aurait donc raison ! Inutile néanmoins de se mettre la pression ou de se fixer des objectifs trop contraignants. Prenez votre temps et, si vous faites du tri, trouvez une place discrète pour les sacs en attendant de pouvoir les donner à des associations caritatives ou les déposer à la déchetterie, car, n'oubliez pas, vous devez rester chez vous ! Alors, autant que ce soit agréable... ■■■

\*www.feedutri.com

AVANT



APRÈS



« Un intérieur bien rangé et organisé permet d'avoir l'esprit plus libre, explique Elodie Boulard, coach en rangement qui intervient chez les particuliers. On gagne du temps pour des activités plus agréables, et ainsi on vit mieux le confinement. »