

5 points de réflexion avant le grand désencombrement

Des questions pour déclencher le besoin d'une vie plus simple

Par Mino Rakotozandriny du blog Maman Minimaliste
<http://www.mamanminimaliste.fr>



Si vous êtes en train de lire cet ebook, c'est que comme moi, vous êtes aussi intéressé par le minimalisme, et que vous êtes à la recherche d'une existence ayant plus de sens que le parcours du combattant que nos vies actuelles nous font subir.

Il y a 5 ans de ça, j'ai commencé à appliquer quelques principes de simplicité à ma vie, et bien m'en a pris. Ma vie a changé. Je suis toujours une maman vivant et travaillant en Ile-de-France, avec 2 enfants, mais je suis moins stressée, moins dépensière, plus reposée et je sens vraiment que je profite plus de la vie.

J'ai créé mon blog <http://www.mamanminimaliste.fr> pour partager mon expérience, car un changement de ce type ne se fait pas du jour au lendemain, et demande beaucoup de réflexions, de volonté et d'efforts. Le but de cet ebook est donc de montrer les questions que je me suis posée, afin d'aider ceux qui veulent se simplifier la vie.

Je serai très heureuse si vous prenez le temps de m'envoyer vos avis dessus, ou vos expériences, pour un partage de connaissances autour de ce sujet qu'est le minimalisme.

Cet ebook n'est pas censé vous dire quoi faire pour désencombrer, il veut juste amener les questions qui peuvent engendrer le besoin d'actions de désencombrement et de simplification de la vie de chacun.

Merci de l'avoir téléchargé et bonne lecture !

Mino RAKOTOZANDRINY

SOMMAIRE

Ce qu'une vie plus simple peut vous apporter	p.4
5 points de réflexion avant le grand désencombrement	p.6
1 – Comment se passe votre journée type actuelle ?	p.6
2 – Qu'est-ce qu'il vous semble encombré dans votre vie ?	p.7
3 – Imaginez votre maison idéale et votre journée type rêvée	p.7
4 – Comparez avec ce que vous avez et listez les « surplus » par rapport à votre liste idéale	p.8
5 – Etablissez la liste des actions à faire pour obtenir votre idéal	p.9
Commencer à désencombrer est plus facile que vous ne le pensiez	p.10

Ce qu'une vie plus simple peut vous apporter

Décider d'avoir une vie plus simple n'est pas chose facile, les efforts à fournir sont nombreux et la route peut être longue et semée d'embûches (ah, les joies du shopping).

Une telle perspective n'est pas vraiment motivante, et nous pouvons nous demander en cours de route pourquoi nous le faisons finalement. Cependant, une fois que nous comprenons bien ce que cette nouvelle vie peut nous apporter, il est plus facile de se motiver et d'agir.

Alors, quels sont les avantages à avoir une vie plus simple ?

Quels pourraient être les leitmotifs pour vivre dans le minimalisme ?

« Moins nous possédons et plus nous pouvons donner. »
Mère Teresa

Avoir une vie plus simple, c'est :

- Avoir moins à faire pour l'entretien de la maison : moins d'objets, c'est moins de réparations, moins d'entretiens, moins de nettoyage
- Avoir plus de temps pour soi, pour notre famille, pour nos activités préférées
- Etre vraiment présent dans notre vie et se préoccuper plus de sa qualité : ne pas juste la voir passer en étant trop occupé par des futilités
- Apprendre à différencier nos vrais besoins des envies, et donc être moins frustré, moins envieux
- Dépenser moins, car oui, nous n'avons finalement pas besoin de grand-chose pour être heureux. Les vrais plaisirs de la vie sont gratuits : la famille, les amis, les sourires, les rigolades, le temps passé ensemble...
- Et toutes ces raisons combinées font que nous serons plus sereins dans la vie, et que nous ressentirons un mieux-être par rapport à une vie encombrée (d'objets, d'obligations, de contraintes...), un sentiment d'être plus léger, plus libre face à nos choix. Du coup, ça nous ouvre d'autres opportunités.

La vie est courte. Pourquoi ne pas en profiter maintenant ?



5 points de réflexion avant le grand désencombrement

1 - Comment se passe votre journée type actuelle?

« Si tu ne prends pas le temps de créer la vie que tu désires, tu seras forcé à passer beaucoup de temps à vivre une vie dont tu ne veux pas. » Kevin Ngo

Pour mieux comprendre votre fonctionnement actuel, je vous suggère de vous poser et de commencer par le commencement : mettre sur papier et comprendre vos journées types.

Avec nos vies actuelles, nous courrons toujours après le temps, nous sommes hyper connectés, nous avons tant de choses à faire, à décider, à ranger, à laver, à organiser... Mais au final, tout ce que nous faisons est-il vraiment indispensable? Ne brassons-nous pas de l'air et ne nous fatiguons-nous pas des fois pour rien? Prenez le temps de réfléchir sur ce point : Quelle est votre journée type dans votre vie actuelle ?

Listez comme ci-dessous le déroulement de votre journée, avec de préférence les horaires ou à défaut les durées de ces actions, car en notant leur durées, nous nous apercevons finalement que les actions en elles-mêmes ne prennent pas beaucoup de temps, c'est la lassitude qui entoure une activité qui la rend pénible à nos yeux. Exemple : lancer une lessive (récupérer le linge sale, le mettre dans la machine, mettre la lessive, lancer la machine) ne prendra pas plus de 10mn. Mais tant que nous n'y avons pas vraiment pensé, nous trouvons le fait de lancer la lessive comme une grosse activité.

- ...h ou duréemn : Se réveiller
- ...h ou duréemn : Préparer les vêtements
- ...h ou duréemn : Se doucher
- ...h ou duréemn : S'habiller

2 Qu'est-ce qui vous semble encombré dans votre vie?

« Eliminez la complexité de votre vie en vous déchargeant de l'inutile et les difficultés s'élimineront d'elles-mêmes. » Edwin Way Teale

Une fois votre journée type mise à plat. Avez-vous remarqué les domaines de votre vie qui semblent encombrés et/ou sur lesquels vous passez trop de temps à votre goût alors que vous voudriez plutôt dépenser votre temps ailleurs?

Identifiez ce qui vous semble encombré, et qui pompe votre énergie

1 Dans votre maison :

- Garde-robe
- Souvenirs
- Papiers administratifs
- Coffre à jouets des enfants
- Boîte aux lettres
- Meuble dvd et cd
- Réfrigérateur
- ...

2 Dans vos relations :

- Carnet d'adresses
- Relations sociales
- Obligations
- Etui à cartes de fidélité
- ...

3 Dans vos activités :

- Emploi du temps
- Messagerie
- Bureau
- Disque dur

3 Imaginez votre maison idéale et votre journée type rêvée

« Ne jamais rien acquérir, ne jamais rien utiliser, ne jamais rien faire qui ne soit, en même temps, de la plus haute utilité et de la plus grande qualité. » Marc Halévy

Maintenant que vous avez une vision plus claire de votre vie. Décrivez comme ci-dessous votre maison idéale, ainsi que votre journée type idéale, enlevez les différentes contraintes que vous n'aimez pas. Cet exercice consiste à lister ce dont vous auriez vraiment besoin au quotidien, comme si vous arriviez en terre inconnue et qu'il vous faut vous équiper de nouveau. Pour information, la liste ci-dessous n'est pas exhaustive. A vous de réfléchir aux éléments pouvant y figurer !

- ...h ou duréemn : Se réveiller

o De quoi aurai-je besoin pour dormir:

- Un lit
- Un matelas
- Un oreiller
- 2 sets de draps
- Une table de nuit
- Une lampe de chevet
- ...

- ...h ou duréemn : Préparer les vêtements

o De quoi ma garde-robe aurait-elle vraiment besoin:

- 5 pantalons
- 3 robes
- 2 jupes
- 7 hauts
- 3 gilets

- 2 belles vestes
- ...
- ...h ou duréemn : Se doucher
 - o De quoi aurai-je besoin pour me laver:
 - Un savon
 - Une brosse à dent
 - Un dentifrice
 - ...
- ...h ou duréemn : S'habiller
 - o De quoi aurai-je besoin pour me préparer:
 - Une brosse à cheveux
 - Un élastique pour les cheveux
 - Un parfum
 - Des boucles d'oreilles, un collier
 - ...
- ...h ou duréemn : Préparer et prendre le petit déjeuner
 - o De quoi aurai-je besoin pour manger:
 - Une assiette, un mug, un bol
 - Des couverts
 - Un set de table
 - ...

4 Comparez avec ce que vous avez et listez les "surplus" par rapport à votre liste idéale

« N'ayez rien dans vos maisons que vous ne savez utile ou croyez magnifique. » William Morris

Prenez la liste de l'exercice précédent, et promenez-vous chez vous dans les pièces indiquées sur votre liste. Donnez une attention particulière aux objets présents mais qui ne sont pas dans votre liste idéale :

- Pourquoi sont-ils là?
- En avez-vous vraiment besoin ou est-ce juste un accessoire qui ne sert qu'une fois tous les 3 ans?
- Valent-ils le coup d'être gardés, et d'encombrer cet espace ?
- Font-ils partis des "au cas où"?
- Correspondent-ils à mon mode de vie actuel ?
- Qu'est-ce qui changerait à ma vie si je m'en débarrassais ?

Il est difficile de lister un à un tous les surplus que nous pouvons avoir, nous pouvons avoir tellement de choses.

Mais vous pourrez lister par groupement, pour vous faciliter la tâche : exemple : boîte à outils, accessoires appareil photo, accessoires de piscine... A vous plus tard, de décortiquer ces groupements pour qu'ils contiennent les choses les plus optimales possibles pour la catégorie.



5 Etablissez la liste des actions à faire pour obtenir votre idéal.

« Se dépouiller du superflu, c'est devenir positif et être riche dans la vie. » Jean Gastaldi

Sans encombrements, que ce soit matériel ou psychologique, nous sommes plus confiants dans nos prises de décisions.

Le désencombrement nous oblige à réfléchir à ce que nous voulons vraiment. Pourquoi le désencombrement peut être pénible ? De quoi avez-vous tellement peur ? D'un éventuel manque qui n'arrivera sans doute pas ? Le bienfait d'un vide tout de suite vaut mieux qu'un « au cas où » pour un éventuel plus tard.

Alors en prenant comme point de départ les listes que vous venez d'établir, soulevez les domaines encombrés de votre vie, et listez les actions à faire pour parvenir à les alléger suivant votre idéal. Mettez une date limite à vos actions, établissez un plan. C'est le meilleur moyen d'y arriver.

Exemple :

Constat : Je passe trop de temps en cuisine alors que je voudrais plutôt jouer avec mes enfants

Cette semaine je m'occupe de la cuisine.

Le 1er jour : Désencombrement et rangement des ustensiles, pour ne plus avoir à les chercher à chaque fois. Chaque chose à sa place.

Le 2e jour : Organisation du garde-manger et du réfrigérateur pour que les aliments puissent être retrouvés facilement et être sûrs quand il en manque

Le 3e jour : Etablissement d'une liste de 2 semaines de menus. Pour savoir ce qu'il faut acheter pendant les courses et recherche de menus bons mais simples à préparer.

Le 4e jour : ...

Avec les ustensiles et les ingrédients à portée de mains, le menu préétabli, je passerai moins de temps en cuisine et aurai 15mn en plus tous les jours pour jouer avec mes enfants.



Commencer à désencombrer est plus facile que vous ne le pensiez

La phase de désencombrement peut prendre en réalité plusieurs mois, ou même plusieurs années, suivant le rythme et les disponibilités de chacun, mais commencer à le faire, démarrer l'action peut être très facile. Rien ne sert de bloquer tout un après-midi pour ça, même 10mn par jour suffisent.

C'est le moment d'atteindre votre but : optez pour de petites actions qui font de grands changements : rangez les objets encombrants hors de votre vue, arrêtez le flux d'objets entrants, sachez dire « non, merci »...

Le fouillis, ce sont :

- Ces choses qui n'ont pas de place fixe dans la maison. Quand vous achetez quelque chose, avez-vous directement une place définie pour elle ? Car sinon, elle viendra juste s'empiler sur un gros tas dans un coin.
- Ce que nous avons en double
- Ou ce que nous avons acheté pour un évènement bien précis et dont nous n'avons plus besoin.

Le principal obstacle du désencombrement est l'épuisement face à la réflexion que chaque objet engendre en nous. Mais pour vous mettre vite les pieds à l'étrier, voici une liste d'objets faciles à trier/jeter/recycler :

- Les bougies d'anniversaire
- Les jouets en double
- Les objets cassés et irréparables
- Les stylos qui ne marchent plus
- Les magazines datant d'au moins 6 mois
- Les médicaments et produits de beauté périmés
- Les vêtements usés, troués, tâchés
- Les vieilles serviettes, et vieux sets de lit
- Les ustensiles de cuisine que vous n'utilisez jamais
- ...



Ces quelques réflexions vous ont aidé à y voir plus clair ?

C'est le moment de fermer cet ebook et d'agir pour atteindre votre but : une maison moins encombrée ? un emploi du temps plus léger ? faire uniquement les activités qui vous plaisent ?

Là, c'est totalement subjectif. A vous de jouer !

Merci d'avoir lu cet ebook !

J'espère que vous avez apprécié lire cet ebook, autant que j'ai aimé l'écrire. C'est mon premier ebook, et je suis extrêmement contente qu'il voit enfin le jour.

Si vous avez remarques, n'hésitez pas à me le faire savoir sur le blog <http://www.mamanminimaliste.fr> ou par email en m'écrivant à : mino@mamanminimaliste.fr, je répondrai à chaque commentaire.

Je vous remercie pour vos visites et votre support sur mon blog et vous souhaite une vie pleine de bonheur.

Mino RAKOTOZANDRINY