

Trier, vider, ranger... et s'alléger

Envie de changement ? Besoin de gagner de la place ? Un rangement méthodique de son chez-soi s'avère parfois utile et offre de véritables bienfaits psychologiques.



Qu'elle soit alimentée par une exaspération face au désordre ou une belle énergie, la motivation pour entreprendre un grand rangement représente à elle seule 80 % du travail. © AdobeStock

Vous avez dans votre chambre un placard qui déborde de vêtements non portés depuis plusieurs années. Votre domicile comporte une pièce transformée, au fil des ans, en débarras rempli de tout un bric-à-brac. Vous voilà confronté à un tel désordre que vous ne savez plus par où commencer et cela vous angoisse. D'abord, ne culpabilisez pas ! Il est normal que dans un lieu de vie des objets s'accumulent. Mais surtout, il est possible de vous lancer dans une opération de rangement.

Trouver son moment et sa méthode

Même s'il n'existe pas de saison idéale, le printemps se montre souvent propice à une telle initiative. Autre moment favorable, la rentrée, dans un besoin de tout remettre d'équerre pour attaquer une nouvelle période de vie. Les déménagements ou les changements qui interviennent dans la composition d'un foyer s'avèrent également opportuns. Un moment de renouveau, quelle qu'en soit la raison, voilà qui peut en effet accentuer l'envie de changement. Et c'est justement sur elle que repose une bonne partie du succès de l'opération, explique Sandra Fradin, coach en rangement. « *La motivation fait 80 % du travail. Pas besoin, ajoute-t-elle, de se trouver dans un état d'esprit positif.* » La réussite pouvant tout aussi bien être portée par un ras-le-bol du désordre

que par un vif entrain. De même que pour le choix du moment, chacun trouvera la façon de procéder qui lui conviendra le mieux. L'idéal, selon Sandra Fradin, consiste à remettre la maison à plat dans son ensemble. Mais il est aussi possible de procéder pièce par pièce, en priorisant celle qui vous importe le plus. Dans tous les cas, la coach recommande de tenir compte de son rythme personnel et d'une éventuelle fatigabilité.

Regagner en estime de soi

Les bénéfices du tri s'avèrent nombreux. Cela facilite les déplacements et renforce la sécurité, particulièrement en cas de mobilité réduite, ce qui peut diminuer le stress. Se sentir allégé d'un poids restreint aussi la charge mentale : on s'est débarrassé d'une tâche, souvent ressentie comme pénible. En triant, certains objets ravivent des souvenirs, bons ou moins bons. Une occasion alors de se défaire de ceux qui attristent. Et si, en raison d'un déménagement dans un plus petit appartement, garder tout ce à quoi on est attaché est impossible, une astuce : photographier en souvenir ce dont on peine à se séparer. Le rangement offre enfin l'opportunité de donner des choses dont on n'a plus besoin, ce qui suscite par là même un sentiment d'utilité. Certains bénéfices psychologiques sont durables et peuvent porter leurs fruits dans nombre de domaines de la vie. La pièce ou la maison rangée, l'objectif fixé a été atteint et on a su prendre des décisions. Ce qui, indique Sandra Fradin, permet de regagner en estime de soi et en confiance. « *Je ne pensais pas qu'on allait réussir* », lui disent certains clients, une écrasante majorité de femmes, à l'issue de son intervention à leurs côtés. ▀

Sophie Massieu

Ranger accompagné

Vous avez besoin d'aide pour vous lancer ? Vous pouvez trouver du renfort via la Fédération francophone des professionnels de l'organisation : ffpo.eu.

Sandra Fradin indique facturer un forfait jour à 399 €, soit autour de 60 € par heure.

Basée à Lyon, elle peut aussi intervenir à distance en visio : www.homeorganiserbysandra.com. Notez bien que vous seul prendrez les décisions relatives aux objets à conserver ou à éliminer. Le professionnel, lui, apporte de la méthode.