

1 - Introduction

Si vous avez décidé de vous simplifier la vie, de revenir à l'essentiel et d'abandonner l'inutile, ce guide est fait pour vous.

Pas à pas, cet ouvrage vous aidera à ranger et désencombrer vos pièces pour ne garder que ce dont vous avez besoin dans votre vie quotidienne.

Avec des espaces agréables, dégagés, spacieux et lumineux, vous vous motiverez à ranger avec des astuces simples qui vous feront gagner du temps et de l'énergie. Vous accéderez enfin au bien-être et laisserez place à une déco personnalisée qui vous inspire.

2 - Les 12 règles d'or !

1. Par du tri tu commenceras
2. Sur tes provisions tu anticiperas
3. Dans la minute les tâches tu feras
4. Par le vide tu nettoieras
5. La famille tu impliqueras
6. Un seul objectif à la fois tu te fixeras
7. A chaque objet une place tu désigneras
8. Ton planning avec application tu suivras
9. Ton emploi du temps tu noteras
10. Un automate tu deviendras
11. La persévérance tu connaîtras
12. A la volupté tu goûteras

3 - Test : un peu, beaucoup, extrêmement désordonné(e) ?

Etes-vous du genre à laisser le fouillis vous envahir complètement, ou bien plutôt à vous épuiser en rangeant constamment sans résultat durable ? Faites le test !

1 - Quelle est ma fréquence de rangement ?

- Je range constamment : tous les jours, parfois plusieurs fois par jour, c'est la seule façon de tenir le désordre en respect.
- ◆ Je range régulièrement, une fois par semaine, le week-end généralement, mais entre-temps, le désordre vient très vite.
- Je range rarement, lorsqu'il le faut vraiment (en prévision d'une visite ou lorsque le fouillis est tellement généralisé que tout devient difficile à retrouver).

2 - Combien de temps dure en général une session rangement ?

- 5 à 10 minutes.
- ◆ 1 à 2 heures.
- Plus d'une demi-journée...

3 - Combien de temps me faut-il pour retrouver un vêtement précis ?

- Quelques secondes.
- ◆ Moins de 5 minutes.
- Plus de 10 minutes.



4 - Où sont mes chaussettes dépareillées ?

- Dans un casier à part, prêtes à retrouver leur moitié à la sortie de chaque nouvelle lessive.
- ◆ Dans mon tiroir à chaussettes, au milieu des autres paires.
- Dans mon tiroir à chaussettes : je n'assemble jamais mes chaussettes à l'avance, et quand j'en ai besoin je pioche au hasard jusqu'à en trouver deux qui se correspondent... à peu près.

5 - Comment se motiver pour ranger ?

- Pas besoin de me motiver, je ne peux penser à rien qu'à cette chaussette, là, par terre.
- ◆ Je mets de la musique et hop, au boulot !
- Je me prépare comme un sportif de haut niveau : j'établis mon plan d'action et je prévois du ravitaillement, car cela ressemble à un marathon plutôt qu'à un 100 mètres.

6 - Dans ma trousse à maquillage, on trouve...

- Des produits de maquillage bien entretenus et fonctionnant tous parfaitement.
- ◆ Un fouillis de crayons, de fards, de mascaras, dont certains sont secs ou périmés.
- Un extrait de toute la salle de bain ! Avec mon maquillage sont rassemblés des accessoires pour les cheveux, des savons, des gels douche...

7 - Que trouve-t-on sur le sol de ma chambre ?

- Quelques moutons de poussière parfois, et c'est tout.
- ◆ Des livres près du lit, quelques vêtements tombés au sol...
- Un peu de tout : livres, vêtements propres ou sales, magazines étiquettes de cartes bleues...

8 - Retrouver le vêtement qu'il me faut 5 minutes avant de sortir ?

- Facile, je sais où se trouve chaque vêtement. Il faut retirer des piles de vêtements avant de l'atteindre (mon dressing est certes très rangé, mais aussi très très rempli), mais c'est le résultat qui compte !
- ◆ J'y arrive, d'habitude. J'étais persuadé(e) de l'avoir rangé(e) là !!
- Bon, je prends ce qui est à portée de main, c'est plus simple.

9 - Ai-je déjà retrouvé un paquet d'aliments périmés dans un placard de cuisine !

- Jamais, je suis catégorique !
- ◆ Parfois, mais à ma décharge, c'étaient des achats faits en vue d'une occasion spécifique qui ne s'est pas déroulée comme prévu ou c'étaient des aliments que je n'ai jamais appris à cuisiner.
- Jamais, puisque je ne vais jamais au fond de mes placards !

10 - Est ce que je porte principalement les mêmes vêtements !

- Non, je varie beaucoup.
- ◆ Oui, par habitude. Je sais qu'ils me vont bien.
- Oui, car c'est plus simple de chercher d'autres vêtements.

Faites les comptes !

●	◆	■

