

# DEUZZIO

COSMETIQUES  
**DES CRÈMES  
À PRIX D'OR :  
LUXE OU ARNAQUE ?**

CONSEILS  
*COMMENT RANGER  
EFFICACEMENT  
SA MAISON*

SANTÉ  
*AMÉLIORER  
SON SPERME  
N'EST PAS  
SANS DANGER*

ANIMAUX  
*DORMIR  
AVEC SON CHIEN  
C'EST PLUTÔT BIEN...*



CAROLINE BEAUVOIS



■ Une maison est un espace de vie et n'est pas un espace de stockage.

# COMMENT ÉVITER LE BAZAR À LA MAISON

## RANGEMENT

Vous avez beau ranger encore et encore votre maison, rien n'y fait : le chaos revient inlassablement. Et si le problème était ailleurs ? Voici les conseils d'une experte du rangement.

« **L**e bazar, c'est souvent un symptôme d'autres choses qui dysfonctionnent un peu », expose d'emblée Sylvie Mattart, home organizer à Andenne, alias la Détricotieuse. « Et c'est souvent les mamans débordées qui vont, à un moment donné, tirer la sonnette d'alarme. » C'est que le désordre épuise, alourdit la charge mentale... et il ne se résout pas à coups de jolis paniers ou de séances de rangement improvisé un dimanche soir. « La plupart du temps, le vrai problème c'est qu'il n'y a pas vraiment eu une structure qui a été mise en place au départ. »

Autrement dit, on vit, on accumule, on court, et on finit par ne plus savoir où vont les choses. « On est

dans le train-train quotidien et on n'a jamais réfléchi à l'endroit où chaque objet devrait être rangé. »

### Rassembler par catégories

Premier principe de base : rassembler en familles d'objets. « C'est le conseil numéro 1 : essayer d'avoir tout ce qui va être vaisselle plus ou moins centralisée ensemble, mais aussi les vêtements, le matériel pour la salle de bains... » La logique vaut pour tout : la papeterie, les stocks d'école, les produits alimentaires, les objets du quotidien... « Ça permet d'avoir une vue d'ensemble sur tout ce qu'on a. » Cela semble évident ? En théorie, oui, mais en pratique, beaucoup d'objets se retrouvent souvent dispersés un peu partout dans la maison et dans les tiroirs. Résultat : on ne voit plus ce qu'on possède, on oublie, on rachète et on perd donc du temps et de l'argent. « Le simple fait de réunir les

choses au même endroit évite des achats inutiles. À la rentrée scolaire, on va ainsi se rendre compte qu'on ne doit quasi rien acheter parce qu'on a déjà tout à disposition. »

### Trier avant de ranger

Mais rassembler ne suffit pas si on a tendance à accumuler. « Parfois, ranger ne va peut-être pas suffire : il faut trier. » Ici, il n'est pas question de se demander si l'objet nous apporte du bonheur, mais plutôt si celui-ci correspond toujours à notre vie d'aujourd'hui, conseille-t-elle. Et de prendre l'exemple des enfants : « Est-ce que j'ai encore besoin de garder la poussette, le maxi-cosy, les jeux de premier âge ? » Mais la question vaut aussi pour les adultes. « Je pense qu'il vaut mieux commencer par voir ce que nous pouvons améliorer à notre propre niveau avant de chercher à mobiliser les enfants ou le conjoint. Par exemple, le vélo elliptique devenu portemanteau : ne serait-il pas temps de s'en séparer ? » Son astuce : trier avec des caisses dès le départ pour éviter de perdre du temps et de l'énergie. « On met en place trois catégories : à donner, à vendre et à jeter. Et on ne touche l'objet qu'une seule fois. » Et de nuancer toutefois la catégorie « à vendre », souvent surestimée. « Vendre, ça peut prendre du temps et beaucoup d'énergie. Entre les photos, les messages et la gestion, le gain est



Areee Jacobs/peopleimages.com - stock.adobe.com

deux critères clés : l'usage et la fréquence. Autrement dit, un objet doit être rangé là où il sert, et être facilement accessible – sinon, il finira inévitablement par traîner et disparaître. « *Si on doit monter au deuxième étage, on ne le fera pas.* » Bien pensée, cette logique simplifie tout : un meuble pour les jeux de société, une boîte pour les piles et un tiroir dédié aux câbles et chargeurs. « *Une fois que la place est définie, la maison se range presque toute seule.* » Elle permet aussi de partager la charge mentale, puisque chaque membre de la famille sait où se trouve chaque chose.

### Contenir, délimiter

Encore faut-il que cette place soit clairement définie et limitée. Car derrière ce principe se cache une autre règle essentielle : contenir. « *L'idée est de définir à l'avance l'espace que l'on accepte de consacrer à chaque catégorie d'objets.* » Une étagère, un tiroir, une boîte... peu importe la forme, mais la limite doit être visible. « *Une fois que le tiroir déborde ou que je ne sais plus le fermer, ça veut dire qu'il y en a trop.* » Alors oui, ces pelotes de laine sont en promo : mais n'en avez-vous pas déjà assez ? « *Soit j'en élimine, soit je n'en rachète pas.* » Objectif : remettre de l'objectivité dans nos habitudes. « *Quand on est dedans, on ne se rend plus compte des quantités.* » Le fait de rassembler et de contenir permet justement de mesurer, de voir, de décider... et donc de ne plus subir.

Au fond, Sylvie Mattart invite surtout à repenser notre rapport à l'espace. À se demander : à quoi sert vraiment cette pièce ? Qu'y fait-on, concrètement ? Ce qui s'y trouve est-il cohérent ? « *La maison s'adapte à notre vie et à son évolution : elle ne doit pas être figée.* » Et puis il y a cette phrase, qu'elle cite volontiers, et qui résume tout : « *Votre maison est un espace de vie, pas un espace de stockage.* » Quand les objets prennent trop de place, qu'on n'ose plus inviter les gens chez soi, ce n'est pas seulement une affaire de désordre, c'est parfois le signe qu'on n'habite plus vraiment chez soi.

parfois minime... Est-ce que les cinquante centimes qu'on en tirera valent vraiment le temps qu'on y consacrerait ? »

### Une place pour chaque chose

Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place, dit la fameuse maxime. « *Mais beaucoup me demandent comment faire ? "Je ne sais pas où ranger, il y a du bazar partout".* » C'est qu'une place ne se décrète pas, elle se construit selon

## Limiter les zones « dépotoir »

On en a tous chez soi : cette table, cette chaise ou ce coin de plan de travail où le bazar s'accumule. « *J'appelle ça les "points chauds", c'est là où on vient déposer les clés, le courrier, ce qu'on a dans les mains en rentrant.* » Le problème ? L'effet boule de neige. « *Dès qu'on pose un objet quelque part, d'autres viennent aussitôt s'y accumuler.* » Ces points chauds révèlent surtout nos habitudes : des objets sans place, des gestes automatiques, un manque d'organisation en amont. « *Si c'est toujours le même objet au même endroit, il y a peut-être un rangement à créer.* » Gardez un œil sur ces zones. « *Car une fois que chaque chose a une place, la maison se range presque toute seule.* »

## Challenge gratuit : agir en 3 semaines

« Tu as l'impression que ta maison te vide au lieu de te recharger ? » Sylvie Mattart lance un challenge gratuit de 3 semaines pour les mamans épuisées. Le principe du challenge : avancer pas à pas avec des actions simples. « *Ce ne sont pas des missions "range toute la maison", mais des défis ciblés.* » Chaque lundi, des missions sont envoyées par mail. Les participantes agissent à leur rythme et envoient leurs photos via WhatsApp. Objectif : retrouver de l'ordre, alléger la charge mentale... et regagner de l'énergie. « *L'habitation doit redevenir une ressource, pas un poids.* »

**Challenge dès le 4 mai - inscriptions jusqu'au 2 mai à 20h sur [www.ladetricoteuse.be](http://www.ladetricoteuse.be)**

## Adapter son intérieur à sa vie

Et si le problème venait aussi de pièces qui ne correspondent plus à la vraie vie ? « *Beaucoup de maisons restent figées dans une fonction... alors que les habitudes, elles, ont changé* », analyse Sylvie Mattart. Le cas le plus fréquent ? Le bureau. Cette pièce prévue pour travailler, mais que plus personne n'utilise vraiment, parce qu'il y fait froid, sombre... Pendant ce temps, on travaille dans la cuisine, on empile des papiers sur la table, et on s'épuise à tenter de maintenir un ordre qui ne correspond plus à la réalité. Inutile de lutter contre ses habitudes. « *On ne va pas obliger les gens à aller travailler dans ce bureau si ça ne leur plaît pas.* » La so-

lution ? Accepter la situation et s'adapter. Le bureau peut devenir un espace de stockage, une vraie chambre d'ami, un coin lecture, une salle de jeux... « *La maison s'adapte à nous, et à notre évolution.* » À l'inverse, garder une fonction "officielle" qui n'existe plus crée du désordre. Le bon réflexe ? Repartir du réel : observez, listez et osez transformer. « *On peut tester des choses et se rendre compte que ce n'est pas tout à fait ce qu'il nous faut. Et on peut adapter.* » Vous continuez à travailler dans la cuisine ? Il serait peut-être temps de consacrer un espace de rangement à votre ordinateur et votre paperasse, histoire qu'ils arrêtent de traîner en fin de journée sur le plan de travail.

Michela Begsteiger - stock.adobe.com



■ La clé pour adapter votre intérieur à votre quotidien : partir du réel. Observer, lister, puis oser transformer.