



LES BASES DU DÉSENCOMBREMENT

Le désencombrement est à mon avis un des principaux moteurs pour retrouver une maison fonctionnelle. J'aborde ces trois sujets dans ce module:

- 1) L'état d'esprit propice au désencombrement
- 2) Par où commencer?
- 3) Comment trier efficacement

À faire en tout ou en partie



Voici les activités hebdomadaires. Avant de débiter, je t'invite à placer chaque élément dans ton horaire. Si tu n'as pas le temps de tout faire, l'élément principal est d'écouter la vidéo :)

VIDÉO (V) / TÂCHE (T) OU RÉFLEXION (R)	TEMPS estimé
(V) Écouter vidéo	10 minutes
(R) Pourquoi je veux désencombrer?	20 minutes
(T) Projet de désencombrement de votre choix en suivant la boucle	30 minutes

RÉFLEXION

Qu'il s'agisse d'un projet précis comme de désencombrer le sous-sol ou les vêtements des enfants, ou d'une envie générale de diminuer la quantité de choses dans la maison, c'est un projet qui demande des efforts dans le temps. Le désencombrement demande plusieurs sous-tâches: trier les objets, aller les porter au bon endroit, se demander ce qu'on garde ou non. Ce qui aide à maintenir nos efforts dans le temps c'est de se rappeler **pourquoi** on a décidé d'entreprendre ce projet.

Voici des idées pour vous guider dans votre réflexion:

Je ne peux jamais trouver _____.

Je perds de l'argent à cause de _____.

L'état de la pièce ou de la maison me fait me sentir _____.

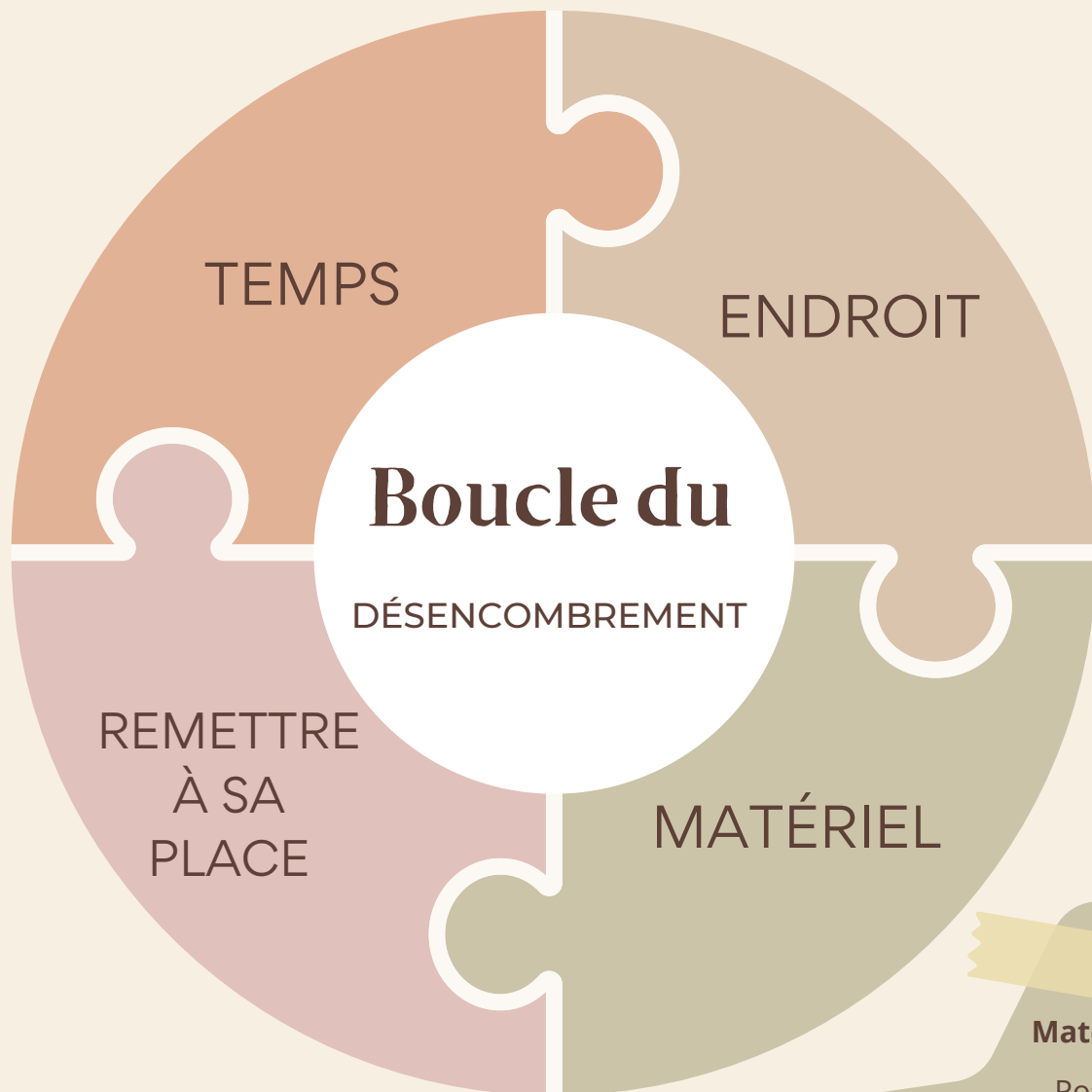
Il n'y a pas assez de place pour _____.

Je ne suis pas capable de _____ à cause de la situation actuelle.

Pourquoi j'ai besoin de désencombrer?



Boucle du désencombrement



Matériel:

- Post-it
- Crayon
- Sac poubelle
- Sac transparent
- Bac récup
- Guenille / produit nettoyant



TRIER CE QU'ON GARDE OU NON

À GARDER	À JETER	À VENDRE	À DONNER	À RANGER AILLEURS
<p>Ce sont les choses avec des gros OUI.</p> <p>Il n'y a pas de petits doutes ou de questions.</p> <p>Ce sont des choses qu'on utilise régulièrement et qu'on aime.</p>	<p>Ce sont les choses abîmées qui n'ont pas de possibilité de seconde vie.</p> <p>Ce sont aussi les objets très sales.</p> <p>*Par jeter j'entends aussi recycler avec la collecte municipale.</p>	<p>Catégorie très alléchante parce qu'elle prend soin de notre sentiment de culpabilité d'avoir acheté quelque chose qui ne nous sert plus.</p> <p>Intéressant pour les objets de grande valeur, mais si on se sent très encombré, essayer d'éviter de tout vendre.</p> <p>On veut que les choses sortent rapidement de la maison et le processus de vente ajoute une charge mentale supplémentaire.</p>	<p>On donne ce qui est en bon état et qui n'est pas brisé.</p> <p>On évite de vouloir relayer à nos proches: un tel aurait peut-être besoin de ceci ou de cela. Ce processus retarde la sortie des objets de la maison et faisant en sorte que ça prend plus de temps avant de ressentir les bienfaits de notre travail.</p> <p>On essaie de cibler un endroit près de chez nous, facile d'accès avec de grande plage d'ouverture afin de faciliter notre passage au centre de dons le plus régulièrement possible.</p>	<p>Ce sont les choses qu'on garde mais qui ne sont pas rangés au bon endroit.</p> <p>Je vous propose d'avoir un sac à portée de main et à la fin de la séance de désencombrement, d'aller reporter les choses tout de suite à leur place.</p>



RÉFÉRENCES

LIVRES

McKeown, Greg. L'ESSENTIALISME. Éditions Contre-Dires. 2014.

Walsh, Peter. LET IT GO. Édition Rodale Press. 2019.

SITES INTERNET

Sentiment d'efficacité personnel /Albert Bandura

[https://shs.cairn.info/revue-savoirs-2004-5-page-59?](https://shs.cairn.info/revue-savoirs-2004-5-page-59?lang=fr#:~:text=Selon%20Albert%20Bandura%2C%20les,essaiera%20pas%20de%20Oles%20provoquer.)

[lang=fr#:~:text=Selon%20Albert%20Bandura%2C%20les,essaiera%20pas%20de%20Oles%20provoquer.](https://shs.cairn.info/revue-savoirs-2004-5-page-59?lang=fr#:~:text=Selon%20Albert%20Bandura%2C%20les,essaiera%20pas%20de%20Oles%20provoquer.)

Mon histoire de maman

<https://www.charlierosesimplicite.com/post/1-2-mon-histoire-de-maman>

Exemple de ce qu'un centre de dons de mon coin accepte comme objets

<https://www.cabstbruno.org/quoidonner.html>



DROITS D'AUTEUR © Charlie Rose Simplicité, 2024

TOUS DROITS RÉSERVÉS

**FORMATION ORGANISE TA MAISON AU COMPLET
VIDÉO + DOCUMENT DE TRAVAIL**

Tous droits réservés. Aucune partie de la formations Organise ta maison au complet ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, sans l'autorisation écrite préalable de Marie-Hélène Boucher, unique représentante autorisée de Charlie Rose Simplicité, sauf dans le cas d'utilisations non commerciales permises par la loi sur le droit d'auteur.

Cette formation est la propriété intellectuelle de Charlie Rose Simplicité. Le contenu de cette formation, y compris le texte, les graphiques, les illustrations et les exercices, appartient exclusivement à Charlie Rose Simplicité et est protégé par les lois applicables sur le droit d'auteur.

La copie non autorisée, la reproduction, la distribution ou la transmission de cette formation ou de toute partie de celle-ci, que ce soit sous forme physique ou électronique, est strictement interdite. Tout usage non autorisé peut porter atteinte aux droits de Marie-Hélène Boucher et de Charlie Rose Simplicité et peut entraîner des poursuites judiciaires.

L'achat ou l'accès à cette formation ne confère pas à l'acheteur ou au participant aucun droit, titre ou intérêt dans la propriété intellectuelle contenue ici. Cette formation est concédée sous abonnement, et non vendu, à l'utilisateur individuel pour une utilisation personnelle, non commerciale uniquement.

