

PLACE AU GRAND *nettoyage de printemps*

LAURA VLIEX



Il n'est pas toujours évident de trouver la motivation nécessaire pour se lancer dans un grand nettoyage de printemps. Voici 8 astuces pour se mettre à l'ouvrage.



Avant la pratique, la théorie

Avant de sortir vos brosse et vos chiffons, établissez un plan d'action. « *Identifiez les zones problématiques de la maison* », conseille Fabienne Goubille, coach en rangement et en organisation. Il s'agit souvent des pièces dans lesquelles les objets ont tendance à s'accumuler, les zones de passage. Décidez, par exemple, d'occuper une heure de votre journée à désencombrer votre hall d'entrée et tenez-vous à l'objectif que vous vous êtes fixé. Ne vous mettez pas en tête de ranger la maison de A à Z en 24 heures mais imaginez plusieurs petites missions à réaliser durant la semaine. S'attaquer d'abord à un tiroir ou à une pièce permettra plus facilement à ceux qui ont du mal à se mettre à l'œuvre de débiter leur travail. « *Une fois que vous commencez* poursuit l'experte en rangement, *veillez à ne pas détourner votre attention de votre mission première.* »



Trier par catégories

Rassemblez toujours une même série d'objets au même endroit. « *Ne laissez pas une partie de vos vestes au vestiaire, d'autres dans une manne à linge au garage ou dans votre garde-robe. Si cette même catégorie d'objets est éparpillée, vous n'aurez pas une vue d'ensemble sur le nombre de vestes que vous possédez.* »

Mieux vaut les regrouper pour mesurer l'ampleur de vos possessions. » Ainsi, vous pourrez ensuite décider de l'utilité de ces objets et vous débarrasser de ceux dont vous ne faites rien. La coach préconise le don à la revente, qui demande souvent énormément de temps pour peu de profits.

Rangements intelligents

Préférez, si vous le pouvez, les tiroirs aux placards. « *Le principe du tiroir, explique encore Fabienne Goubille, c'est que tout vient à vous.* » Vous ne devez pas vous contorsionner dans tous les sens pour accéder au fond d'une armoire. Si vous en voulez toutefois, optez pour une profondeur minimale, même pour une garde-robe. La coach invite aussi à choisir des meubles qui ne dépassent pas votre taille pour un rangement plus efficace. « *Privilégiez aussi le rangement à la verticale. Les éléments sont alignés verticalement ce qui vous permet, en ouvrant le tiroir, d'avoir une vue globale sur ce qui s'y trouve plutôt que de découvrir choses empilées à l'horizontale qui ne vous permettront de voir que le premier élément de la pile.* »



La méthode « One-in, One-out »

Pour éviter le grand nettoyage de printemps à chaque changement de saison, pratiquez la méthode « One-in, One-out » qui consiste à vous débarrasser d'un objet à chaque fois que vous achetez quelque chose de neuf. « *Par exemple, explique Fabienne Goubille, si vous possédez 5 jeans et que vous ne jugez pas nécessaire d'en avoir une paire en plus, séparez-vous d'un modèle à chaque fois que vous en achetez un nouveau.* »

La règle des 2 minutes

La règle des 2 minutes est très efficace si elle est appliquée quotidiennement. Le principe ? Toute tâche qui prend moins de 2 minutes à être réalisée doit être effectuée immédiatement. Pendre votre manteau prend moins de 2 minutes, alors évitez de le jeter nonchalamment sur votre canapé. « *Cette règle peut aussi s'appliquer aux tâches administratives, dit encore Fabienne Goubille. On vous a confirmé un rendez-vous, notez-le de suite dans votre agenda. Vous avez reçu du courrier, rangez-le immédiatement plutôt que de laisser une pile de papiers s'accumuler.* » La règle des 2 minutes allège aussi la charge mentale.



Tout le monde s'y met

Les enfants aussi peuvent commencer, dès leur plus jeune âge, à mettre la main à la pâte. « *Lorsqu'ils sont petits, ajoute l'experte en organisation et en rangement, rien ne sert de leur sommer de ranger leur chambre. Les enfants ne comprennent pas l'intérêt de cet ordre et ne visualisent pas l'objectif qu'ils doivent atteindre. Intéressez-les plutôt au rangement grâce au jeu. Par exemple, invitez-les à retrouver toutes les petites autos cachées dans leurs chambres et à les mettre dans une boîte. Participez toujours à la tâche. Les enfants aiment qu'on leur montre l'exemple et sont souvent tentés de faire comme les adultes.* »

L'importance de la zone tampon

La zone tampon, souvent le hall d'entrée, est la pièce d'où les objets sortent et rentrent en permanence. « *Il est crucial de rentabiliser cette zone. Mettez-y tous les objets qui devront sortir de chez vous plutôt que de les ranger dans d'autres pièces.* » Inutile, par exemple, d'aller ranger le courrier que vous devez poster dans vos papiers ou le vase que vous comptez offrir à votre amie avec ceux de votre propre collection.



Un coach en organisation

Malgré ces conseils, vous ne vous en sortez pas ? Faites appel à un coach en rangement et en organisation. « *Il s'agit d'un accompagnement pratique et concret qui permet aux personnes de se désencombrer en conscience,* » explique Fabienne Goubille, qui est membre de la Fédération belge des professionnels de l'organisation (FBPO). Leur Semaine de l'organisation annuelle aura justement lieu du 20 au 25 mars 2023. Au programme ? Conférences, ateliers et séances d'information autour du ménage.

Plus d'infos via alorsonrange.be et bbpo-fbpo.be