

DÉENCOMBRER ET RÉORGANISER PIÈCE PAR PIÈCE



Ma table



# Dominer le désordre



# Créer l'harmonie

**On a souvent envie que tout change d'un coup.**

**On regarde autour de soi, on voit le bazar partout, et on ne sait même plus par où commencer. Alors on reporte. Ou on tente une grande session de rangement... avant de s'épuiser et de voir le désordre revenir quelques semaines plus tard.**

**Et si le problème n'était pas un manque de motivation, mais simplement une mauvaise façon de s'y prendre ?**

**Dans ce module, on va avancer autrement.**

**Pas de méthode miracle, pas de maison témoin, pas de pression pour tout transformer en un week-end.**

**On va avancer pièce par pièce, parce que chaque espace de la maison répond à un besoin différent. Chaque pièce raconte aussi quelque chose de notre quotidien, de nos habitudes et parfois même de nos émotions.**

**L'objectif n'est donc pas seulement de ranger.**

**C'est de comprendre ce qui encombre réellement ton quotidien, de désencombrer avec du sens, puis de mettre en place une organisation simple, réaliste et facile à maintenir, même quand la vie est bien remplie.**

**Tu trouveras, pour chaque pièce, des explications pour mieux comprendre son rôle, des pistes de réflexion, des conseils concrets, des cas pratiques et des actions faciles à mettre en place.**

**Au fil des pages, tu avanceras à ton rythme, sans culpabilité, avec un seul objectif : créer un intérieur qui soutient ton quotidien au lieu de te peser.**

**Alors, on commence ?**



**Tu peux parcourir ce module dans l'ordre... ou dans le désordre.**

**L'essentiel, c'est d'avancer en fonction de ton énergie du moment, pas selon un plan rigide.**

**Chaque session proposée dure environ 30 minutes maximum.**

**À toi de voir ensuite si tu veux enchaîner ou t'arrêter là. L'idée, c'est de progresser sans t'épuiser.**

**Si tu es fatigué(e), démotivé(e) ou à bout, commence par une zone facile mentalement.**

**Un espace qui ne t'implique pas trop émotionnellement, qui ne te renvoie pas à trop de décisions ou de souvenirs.**

**Car ton cerveau a besoin de victoire rapide. C'est le principe du petit pas concret qui redonne du souffle. Tu avances sans te vider, tu reprends confiance, et l'élan vient naturellement.**

**C'est ce que j'appelle le désencombrement de redémarrage : Il vise à "réactiver" ton énergie avant de t'attaquer au fond du problème.**

**La différence entre les deux, ce n'est pas la zone, mais ton niveau d'énergie au moment où tu commences.**

**Par contre si tu te sens plus en forme, attaque-toi à ce qui te pèse le plus au quotidien.**

**Pas forcément le plus visible, mais ce qui t'encombre vraiment dans ta tête ou ton quotidien.**

**C'est le désencombrement stratégique : celui qui transforme concrètement ta vie de tous les jours.**

**À chaque espace, je t'expliquerai par quoi commencer selon ce qui t'impacte le plus, et si tu hésites, tu pourras t'appuyer sur le diagnostic pour t'aider à le repérer.**

**Dans les deux cas, souviens-toi :**

**Ce n'est pas la durée, ni la taille de la zone qui compte, c'est l'effet que ça a sur ton bien-être.**



*Ce n'est pas une course, c'est un chemin*

# Diagnostic ton désordre

## POUR SAVOIR PAR OÙ COMMENCER

TU VEUX REPRENDRE LA MAIN SUR TON INTÉRIEUR, MAIS TU NE SAIS PAS PAR QUOI COMMENCER ?

C'EST NORMAL : QUAND TOUT SEMBLE "TROP", NOTRE CERVEAU PERD LE FIL. ALORS AVANT DE FONCER TÊTE BAISSÉE, PRENDS DEUX MINUTES POUR IDENTIFIER LE CŒUR DE TON DÉSORDRE. C'EST LÀ QU'IL FAUT AGIR EN PREMIER SELON TON ÉNERGIE DU MOMENT

RÉPONDS SPONTANÉMENT : REGARDE CE QUI TE PARLE LE PLUS ET DÉCOUVRE À LA FIN TA ZONE PRIORITAIRE

### ◆ L'entrée

C'est la première chose que tu vois en rentrant... et souvent la première à t'énervier. Un mélange de chaussures, sacs, manteaux et papiers "à poser deux minutes" (qui sont là depuis trois semaines).

Tu rêves d'un passage fluide, sans avoir à jouer à la marelle entre les baskets et les cartables, ni à avoir à tout soulever pour retrouver tes clés.

→ Si c'est ce qui te pèse le plus, commence ici.

C'est la zone qui donne le ton dès que tu passes la porte : un tri rapide ici peut transformer ton ressenti dès que tu rentres chez toi, et te faire finir la journée avec plus de légèreté.

### ◆ La cuisine

C'est le cœur de la maison... mais aussi le théâtre du grand désordre quotidien. Entre les placards pleins, le plan de travail envahi, les boîtes sans couvercle et le frigo qui déborde "au cas où", tu passes plus de temps à gérer qu'à cuisiner.

→ Si c'est la pièce qui t'épuise le plus, commence ici.

Parce que la cuisine, c'est ton énergie du quotidien : quand elle est fluide, tout le reste suit. Désencombrer, c'est simplifier tes gestes, retrouver du plaisir à préparer, et surtout alléger cette fameuse charge invisible.

### ◆ Le salon

A la base cette pièce devrait être l'endroit où tu te détends... mais entre les affaires qui traînent, les câbles, les jeux utilisés puis laissés en plan, les papiers et les vestes sur les chaises, tu te sens plus en tension qu'en repos.

Et forcément, c'est la zone la plus visible, celle où tout le monde vit, passe, et oublie (apparemment) que les objets ont une autre destination.

→ Si c'est ce qui t'épuise le plus, commence ici.

C'est souvent la pièce où tu ressens immédiatement les bénéfices d'un tri : tu respirez mieux, tu retrouves ton calme, et tu sens presque ton cerveau se poser. Un espace de vie allégé, c'est ton énergie quotidienne qui remonte en flèche.

### ◆ La chambre

Tu y dors, tu t'y réfugies, parfois tu t'y caches (des enfants ou du monde entier). Mais entre les vêtements en transit, les tables de nuit pleines et les objets "à ranger plus tard", ton espace de repos finit souvent par ressembler à un dépôt temporaire.

→ Si c'est ce qui t'alourdit le plus, commence ici.

La chambre, c'est ton espace le plus intime, celui où ton corps et ton mental viennent se poser. Un tri ici, ce n'est pas juste "faire du rangement" : c'est réapprendre à te reposer, à couper, à respirer pour de vrai. Tu libères de la place à l'extérieur... et, mine de rien, à l'intérieur aussi.

### ◆ Le dressing (ou les vêtements)

Ton armoire déborde, mais tu portes toujours les mêmes affaires. Entre les piles "à plier", "à ranger", "à donner", et celles dont tu ne sais plus si c'est propre ou sale... tu ne sais même plus par où commencer. Et sur la fameuse chaise, trône une montagne de linge "en attente de repassage" (ou plutôt "en attente d'un miracle").

→ Si c'est ce qui te pèse le plus au quotidien, commence ici.

C'est souvent la zone la plus gratifiante à désencombrer : tu vois tout de suite la différence, tu gagnes du temps le matin et tu respirez enfin quand tu ouvres ton placard.

### ◆ La chambre des enfants

Tu ranges, ils dérangent. Entre les figurines sous le lit, les peluches en invasion et les dessins "trop précieux pour être jetés", tu ne sais plus où donner de la tête, car il y a des jouets dans chaque pièce (et parfois dans ton lit). Tu rêves juste de revoir ton sol et d'avoir 24 heures sans qu'un LEGO ne t'attaque le pied.

→ Si c'est ce qui t'épuise le plus, c'est ici qu'il faut commencer.

C'est souvent la zone où le désordre se multiplie le plus vite, mais aussi celle où un bon tri change tout, visuellement, mentalement et émotionnellement.

### ◆ La salle de bain

Petit espace, grand potentiel de chaos. Entre les flacons "presque finis", les échantillons "au cas où" et les produits qui datent de trois routines beauté différentes, tu ne sais plus ce que tu utilises vraiment.

→ Si cette pièce te fatigue dès le matin, commence ici.

C'est le lieu où tu démarres et termines ta journée. Le désordre ici brouille ton mental plus qu'il n'y paraît. Faire le tri, c'est retrouver une clarté immédiate : moins de produits, plus de fluidité, plus d'envie de prendre soin de toi.

### ◆ Le bureau (ou ton espace de travail)

C'est censé être le coin de la productivité... mais parfois, c'est surtout celui où s'accumulent les papiers, les câbles et les intentions non tenues ("je classerai ça demain"). Résultat : impossible de te concentrer sans sentir ton stress grimper en flèche.

→ Si c'est ce qui te pèse le plus, commence ici.

Ton espace de travail, c'est le reflet direct de ta charge mentale. Quand il est encombré, ton esprit l'est aussi. Faire du tri ici, c'est bien plus qu'un acte pratique : c'est te redonner la clarté, la motivation et la sensation d'avoir à nouveau le contrôle pour retrouver ta confiance en toi.

## 1. LA MÉTHODE

**Avant de foncer dans les sacs-poubelle et les bacs de tri, prends un instant pour revisiter ton espace.**

**Pas pour le juger, mais pour le voir différemment.**

### ♦ Étape 1 : Regarde ton espace autrement

**Chaque pièce a une fonction, ou plusieurs, mais avec le temps, les frontières se floutent.**

**Pose-toi la question : “À quoi devrait vraiment servir cette pièce ?”**

**Puis définis des zones claires : par ex un coin repas, un coin détente, un coin travail, etc. C’est ton fil conducteur pour la suite.**

**Tu verras alors deux types de désordre :**

- **Le visuel : celui qui saute aux yeux (les tas, les surfaces encombrées).**
- **Le rampant : celui qui se cache dans les placards, les tiroirs et sous les lits, et qui donne cette impression de “trop” même quand tout semble rangé.**

**Identifie aussi les points chauds: ces zones où le désordre revient toujours.**

**Ce sont souvent des surfaces planes, un meuble d’entrée, une table, une marche d’escalier...**

**➔ Deux options :**

- **Soit tu y mets un élément déco (plante, cadre, lampe) pour bloquer le “pose-tout”**
- **Soit tu acceptes que ce soit une zone à vider régulièrement (Ton mini foyer d’encombrement contrôlé, en somme.)**

**Prends des photos: en faisant cet état des lieux à travers l’objectif, comme si tu étais une étranger dans ta propre maison, tu verras réellement les choses et sera plus motivé(e) à ne plus jamais revivre ça !**

### ♦ Étape 2 : Comprends ton désordre, au lieu de le subir

**Le bazar révèle souvent :**

- **des objets sans vraie place**
- **des rangements pas pratiques (trop hauts, trop profonds, trop éloignés)**
- **des systèmes trop complexes**
- **ou tout simplement... trop d'affaires**

**Décortiquer tes causes, c’est t’aider à ne plus les répéter.**

### ♦ Étape 3 : Détermine ton objectif

**Visualise les résultats désirés et réfléchis à la raison pour laquelle tu veux du changement, et cela t’aidera aussi à savoir par où commencer : être plus productif professionnellement ( → ton bureau), plus de convivialité en famille ( → cuisine), plus de vie sociale ( → entrée, salon), plus de confiance en toi ( → tes vêtements, la salle de bain), plus d’harmonie dans ton couple ( → ta chambre), etc**

#### ◆ Étape 4 : Prépare-toi (vraiment)

- **Physiquement** : tenue confortable, cheveux attachés, bouteille d'eau à portée, et c'est parti.
- **Mentalement** : mets-toi dans ta bulle. Une playlist si elle t'aide, mais pas celle qui te donne envie de danser au lieu de trier !
- **Matériellement** : sacs poubelles, bacs ou cartons, marqueurs, étiquettes, scotch, produits ménagers, et ton téléphone pour la photo "avant-après" (toujours gratifiante).

**Chercher un marqueur au milieu du tri, c'est le meilleur moyen de perdre ton élan.**

#### ◆ Étape 5 : Passe à l'action

**Commence par ce qui te semble le plus facile mentalement, ou par ce qui te pèse le plus si tu as l'énergie.**

**Tu as le droit de changer d'avis en cours de route : mieux vaut avancer un peu que t'épuiser beaucoup.**

**Procède zone par zone, et reste focus : Si ton téléphone sonne ou vibre, résiste à l'appel : tu te retrouverais vite à scroller des vidéos de chats sur Insta... et pouf, dix minutes envolées (ou plus...) !**

**Le meuble, la boîte, le tiroir : tout doit sortir : étale le contenu sur une table ou au sol, et fais la part des choses entre ce qui est essentiel et ce qui ne l'est pas (cf. module "Désencombrer malgré l'attachement").**

**Puis trie par catégories : tu verras tout de suite ce qui fait doublon ou ce que tu gardes "au cas où" ou abîmé. C'est souvent à ce moment-là qu'on réalise combien on possède d'objets qui remplissent la même fonction... et de la place précieuse qu'ils occupent.**

**Attention : acheter des boîtes avant de trier ne sert à rien ! N'oublie pas qu'avant tout le désordre ne se "range" pas, il s'élimine. Si tu penses qu'avec des astuces de rangement tu vas réussir à tout caser ce n'est pas raisonnable et tu le sais...**

**Autorise toi 3 Jokers ( pas un de plus !) : si tu as un doute sur un objet, met le de côté dans un carton "j'hésite", reviens dessus à la fin et tu y verras plus clair.**

**Fais ce travail au fur et à mesure car cela peut générer du désordre au début et peut te décourager et te faire paniquer sinon. Il est important de ne pas s'épuiser.**

#### ♦ Étape 6 : Attention aux sacs “à vendre” et “à donner”

C'est le piège classique : tu fais le tri... mais rien ne sort vraiment.

Résultat : trois sacs dans un coin, pendant des mois, “en attente de la brocante”, “du moment où tu iras à l'association” ou de la “potentielle vente Vinted”

Fixe-toi un délai clair : 15 jours pour vendre, 7 jours pour donner par exemple.

Passé ce délai : tu donnes ou tu jètes, point final. Sinon tu gardes juste du bazar “administrativement trié” !

#### ♦ Étape 7 : Évite l'effet rebond

Désencombrer, c'est bien. Mais garder tout ça fluide, c'est mieux.

Ce qui entre doit trouver sa place, ou en remplacer un autre. Chaque chose doit avoir sa place, un rangement simple, logique et adapté à son usage.

Range selon la fréquence d'utilisation : ce que tu utilises tous les jours à portée de main, ce que tu utilises rarement en hauteur ou au fond.

Et surtout, je ne vais pas te mentir : oui, le désordre reviendra, toujours. Parce que c'est... le principe même de la vie ! (Et entre nous, une maison où rien ne bouge jamais, ça s'appelle soit un musée... soit une série Netflix un peu flippante.)

Mais la vraie différence, c'est ça : quand tu as posé les bonnes bases, simplifié chaque pièce, arrêté de stocker “au cas où”, et pensé ton organisation pour TA vie, le bazar ne revient plus en tsunami. Il revient en petites vaguelettes faciles à rattraper.

Après ce travail, tu ranges en 10 minutes, pas en deux heures, tu n'es plus submergé(e) à la moindre pile, tu vois les choses “à faire” clairement (pas en mode panique), ...

Parce que ce que tu es en train de mettre en place avec ce module, c'est exactement ça : une base solide qui t'évite de retomber dans l'épuisement.

Tu reprends la main avant que ça déborde. Et ça... c'est la vraie victoire.

Ton intérieur est un espace vivant, pas figé et heureusement.

*Désencombrer, ce n'est pas faire du vide :  
c'est remettre du sens dans ton espace et dans ta vie*



Si tu sens que ce travail t'a fait du bien, sache qu'il ne représente qu'une partie de l'approche.

Car avant même de parler de rangement, il y a souvent des blocages invisibles : la charge mentale, le manque de temps, les émotions, les habitudes, les achats impulsifs, les objets auxquels on s'accroche, la vie de famille... Tous ces éléments influencent directement notre façon d'habiter notre intérieur.

C'est tout ce que j'explore dans le **Harmony Guide – Bien chez soi, bien dans sa vie.**

Tu y découvriras une approche complète pour comprendre pourquoi le désordre s'installe, lever les freins qui t'empêchent d'avancer et construire une organisation réaliste, durable et adaptée à ta vie, sans rechercher une perfection impossible.

Parce qu'au fond, organiser sa maison ne consiste pas seulement à ranger des objets.

C'est aussi alléger son quotidien, retrouver de l'énergie et faire de son intérieur un véritable soutien, plutôt qu'une source de stress.



*Si tu veux aller plus loin*





# HOME ORGANISING

## L'entrée



### LE TRI (30MIN MAX PAR ZONE)

#### Chaussures

- Vérifie si certaines sont trop petites, abîmées, ou que personne ne porte plus.
- Jette ce qui est fichu, donne ce qui est en bon état.
- Évite la revente : les chaussures moulées à un pied ne conviennent pas à un autre.
- Fais 2 catégories :
  - Saison actuelle (automne/hiver ou printemps/été).
  - Hors saison.
- Garde à portée de main uniquement celles de saison.
- Range les autres dans une boîte, un carton ou un bac : en haut du placard, dans le garage ou une zone moins accessible.
- Si plusieurs paires par personne, une seule visible à la fois. On échange au besoin.

Trop de paires ? Revois selon la place disponible.

#### Manteaux, vestes, écharpes, bonnets, foulards, casquettes

- Même tri que pour les chaussures : état, taille, envie réelle de les porter.
- Par saison également.
- Les manteaux du quotidien accrochés aux crochets muraux, le reste au placard.
- Pour éviter l'effet "portemanteau qui s'écroule", utilise plusieurs crochets muraux ou une patère à niveaux.

#### Sacs à main, cartables, sacs de sport, tote-bags

- Garde ceux que tu utilises vraiment.
- S'ils ont la même fonction, ne garde que tes préférés.
- Un seul sac de sortie par personne à l'entrée. Les autres : dans un tiroir, un panier ou ton dressing.

#### Meuble / console / vide-poches

- Vide entièrement, nettoie, trie.
- Garde seulement les essentiels : clés, courrier à traiter, stylos, lunettes, chargeurs utiles.
- Si tu as plusieurs chargeurs : garde uniquement ceux d'appareils utilisés.
- Les lunettes, mouchoirs, papiers d'identité, gants... trouvent place dans un tiroir ou une boîte, selon la configuration.
- Si tu n'as pas encore de place pour certains objets: garde-les dans un vide-poche temporaire. Et note-toi d'y revenir quand les autres pièces seront triées.

### POUR MAINTENIR L'ORDRE

Le secret ? Ce qui prend 2 secondes → tu le fais tout de suite.

- Tu rentres ? Les clés dans le panier, le sac à sa place.
- Tu changes de chaussures ? Tu ranges les précédentes.

Deux secondes maintenant = dix minutes gagnées plus tard.

Chaque semaine, fais un mini check : vider le panier à papiers, revoir les objets qui s'accumulent, remettre un peu d'ordre.

### ZONES À CIBLER

#### → Désordre visuel

- Le sol et les chaussures
- Le dessus du meuble ou de la console d'entrée
- Les manteaux, sacs et vestes
- Les papiers, clés et petits objets du quotidien

#### → Désordre "rampant" (caché)

- Placard, tiroirs, paniers ou meuble à chaussures
- Vide-poches, bacs à courrier, tiroirs "fourre-tout"

### LES POINTS CHAUDS

- **Le portemanteau** : s'il déborde, c'est que beaucoup d'affaires ne servent pas régulièrement.
- **Le sol** : chaussures, sacs, trottinettes... c'est souvent la première pollution visuelle.
- **Le dessus du meuble d'entrée** : tout ce qui "attend" finit par y rester.

### RANGEMENT MALIN ET RÉALISTE

- Panier "à traiter" : pour le courrier ou papiers récents, à gérer chaque semaine si possible.
- Panier à clés : joli et visible, pour les retrouver sans stress.
- Panier de transit : un par enfant (ou un pour tous selon la place), à vider régulièrement (cf. chapitre "les enfants")
- Tiroir personnel : pour chaque adulte, pour les papiers et petits objets à ranger plus tard (cf. chapitre "ordre non partagé").
- Crochets muraux : pour manteaux du quotidien uniquement
- Panier ou tiroir saisonnier : pour les gants, bonnets, écharpes, foulards : rotation à chaque changement de saison.

#### Adapte à ton mode de vie :

- Sportif / Panier spécial baskets, gourde, sac de sport.
- Propriétaire d'un chien / Panier pour la laisse et les sacs.
- Toujours pressé : Zone "retour maison" avec tes essentiels (sac, clés, badge...).

### ASTUCE DÉCO UTILE

Place quelques objets décoratifs sur les surfaces planes (plante, cadre, lampe).

Moins d'espace libre = moins de tentation d'y poser tes affaires "juste pour un moment".



# HOME ORGANISING

## Le salon



### LE TRI (30MIN MAX PAR ZONE)

#### Table basse et surfaces planes

- Vide tout, nettoie, trie catégorie par catégorie : papiers, magazines, objets, déco.
- Les magazines lus → recyclage.
- Ceux gardés "pour plus tard" jamais lus → à jeter.
- Les livres non ouverts depuis des semaines → direction bibliothèque.
- Objets divers → remets-les dans leur pièce d'origine (ou vide-poche temporaire)
- Ne garde que 2 ou 3 éléments maximum : une bougie, une plante, un livre du moment.

#### Canapé, plaids et textiles

- Retire tout, aspire et secoue coussins et plaids.
- Trop de coussins tue le confort : 2,3 max.
- Les vêtements posés là "provisoirement" → retour chambre immédiatement.

#### Bibliothèque et livres (si dans le salon)

- Enlève tous les livres, nettoie les étagères.
- Trie : ceux que tu relis ou aimes voir → garde-les, ceux que tu n'as jamais finis ou que tu n'as plus envie de lire → donne, vends, ou mets dans une boîte à livres.
- Les livres d'enfants devenus trop simples ou abimés → donne ou vend.

#### Jeux, loisirs et activités

- Trie les jeux par catégorie : société, cartes, puzzles, loisirs créatifs.
- Vérifie les pièces manquantes ou les jeux abimés → recycle ou donne.
- Jeux des enfants trop petits ou oubliés → à donner ou vendre.
- Matériel créatif → range par usage (papiers, crayons, perles, etc.) dans des boîtes transparentes ou étiquetées.

#### Jeux vidéo et DVD

- Regroupe-les près de la console ou du lecteur, pas éparpillés.
- Garde uniquement ceux que tu utilises encore ou que tu aimes revoir, ceux dont tu ne te sers plus → à vendre, à donner.
- Si tu n'as pas joué ni regardé un titre depuis un an... il est peut-être temps de lui dire au revoir.

#### Appareils, câbles, et petit matériel

- Rassemble tous les appareils et câbles: garde uniquement ceux que tu utilises et dont tu as le câble
- Matériel cassé ou jamais utilisé → vend ou donne.

### POUR MAINTENIR L'ORDRE

- Ce qui prend moins de 2 minutes, fais-le tout de suite (remettre un plaid, ranger une télécommande, jeter un papier).
- Chaque soir, si possible fais un micro "reset visuel" : un tour rapide du salon pour vider les surfaces planes, ça te prendra 2min
- Chaque semaine, vérifie paniers, tiroirs et table basse : ce qui n'a rien à faire là retourne à sa place.



### ZONES À CIBLER

#### → Désordre visuel

- Les surfaces planes (buffet, table à manger et table basse) et bibelots
- Le canapé : vêtements, plaids, coussins.
- Bibliothèque : souvent décorative mais saturée de livres qu'on ne lit plus.
- Objets "en attente" ou sans vraie place (tasses, papiers, choses à ranger ailleurs)

#### → Désordre "rampant" (caché)

- Buffet "fourre-tout" (jeux, papiers, vaisselles d'occasion)
- Étagères, meubles TV

### LES POINTS CHAUDS

- La table : repère numéro 1 du "je le poserai là deux minutes".
- Le canapé : tout y atterrit (vêtements, doudous, sacs, coussins en surnombre).
- Le dessus du buffet : les surfaces planes attirent la poussière et les objets en tout genre qu'on pose là par facilité.
- Meubles de rangement : trop de "au cas où" ou d'objets sentimentaux sans vraie utilité.

### RANGEMENT MALIN ET RÉALISTE

- Paniers : pour plaids, jouets, télécommandes ou magazines: c'est rapide, accessible et visuellement propre.
- Boîtes décoratives : idéales pour les petits objets (chargeurs, câbles, dés...), tout reste regroupé et facile à retrouver.
- Meubles de rangement : range par catégories dans des paniers ou boîtes à l'intérieur.
- Ce que tu utilises souvent doit être devant ou à portée de main.
- Ce que tu sors rarement peut aller plus au fond ou en hauteur → L'idée n'est pas de cacher le bazar, mais de rendre chaque chose facile à attraper et à remettre à sa place.
- Surfaces planes : évite qu'elles deviennent des "zones de transit". Quelques objets déco suffisent à décourager le dépôt automatique des affaires.

### ASTUCE DÉCO UTILE

Privilégie des surfaces épurées. Un ou deux objets décoratifs bien choisis (bougie, plante, livre) suffisent à donner une ambiance sans étouffer l'espace.



# HOME ORGANISING

## La cuisine



### LE TRI (30MIN MAX PAR ZONE)

#### Plan de travail

- Retire tout, nettoie, respire.
- Ne garde à portée que ce que tu utilises chaque jour : cafetière, bouilloire, planche à découper, huile, sel.
- Les robots et appareils (mixeur, gaufrier, robot pâtissier) → dans un placard facile d'accès s'ils servent souvent, ou en hauteur s'ils sont occasionnels (peut-être revoir l'intérêt de le garder ?).

#### Tiroirs et ustensiles

- Regroupe par usage (cuisson / découpe / pâtisserie).
- Supprime les doublons, les gadgets inutilisés, et les ustensiles abîmés.
- Un tiroir = une fonction : inutile de chercher ton économe au milieu du papier cuisson ou alu.

#### Placards et vaisselle

- Garde la vaisselle du quotidien (assiettes, verres, tasses).
- Mets à part les plats de service et la vaisselle de réception (dans le haut des placards).
- Jette ou donne les assiettes ébréchées, verres dépareillés, ou tasses que tu n'aimes plus et si tu en as beaucoup trop.
- Pour les plats, moules à gâteaux ou tartes : garde uniquement ceux que tu utilises régulièrement (si tu fais un gâteau par an, un moule suffit).
- Tupperware & boîtes : associe chaque contenant à son couvercle, supprime les solitaires ou les formats inutiles, range-les empilés par forme dans un bac (et limite leur nombre à ton usage réel).

#### Réserve et épicerie

- Trie et organise par catégories pour t'y retrouver facilement : zone sucrée : goûters (gâteaux, compotes), pâtisserie (sucre, farine, levure, chocolat), zone petit-déjeuner : café, thé, chocolat, céréales, pâte à tartiner, zone salée : conserves, soupes, féculents (pâtes, riz, semoule), épices, huiles, vinaigres, sel, bouillons, zone "grignotage & apéro" : chips, biscuits salés, cacahuètes, zone liquides : lait, jus, boissons, alcool.
- Jette ce qui est périmé, ce que tu n'aimes plus, ou que tu gardes "au cas où" depuis des mois.
- Si tu manques de place : stocke ailleurs ce qui n'est pas alimentaire (serviettes, bougies, plat de service, si possible dans le salon ou salle à manger)

#### Produits ménagers & objets d'entretien

- Élimine les doublons et produits jamais utilisés.
- Simplifie : garde 2 à 3 produits tout-en-un (vinaigre blanc, savon noir, bicarbonate) plutôt que dix flacons spécialisés.
- Trie aussi tes torchons, lavettes, serviettes et les éponges :
  - Garde-en un maxi 3 jeux de chaque
  - Les abîmés → on jette

### POUR MAINTENIR L'ORDRE

- Ce qui prend 2 minutes → fais-le tout de suite : vider le lave-vaisselle, ranger la tasse, essuyer le plan de travail, jeter l'emballage vide.
- Vérifie ton frigo chaque semaine avant les courses.
- Adopte le "1 entre, 1 sort" : 1 nouvel ustensile = 1 ancien s'en va.
- Si ça déborde, revois les quantités : la cuisine ne s'adapte pas à ta surconsommation.

### ZONES À CIBLER

#### → Désordre visuel

- Le plan de travail : le premier aimant à objets "en attente".
- L'évier : vaisselle, éponges, produits d'entretien.
- Le dessus du frigo ou des meubles : souvent un parking d'objets sans place: les appareils jamais utilisés ou leur boîtes vides.
- Les papiers, courriers, boîtes vides, courses non rangées.
- Frigo et façade des meubles (aimants, courses, listes)

#### → Désordre "rampant" (caché)

- Placards, tiroirs, étagères (avec les 56 verres, 37 tasses de toutes sortes ou les 24 produits d'entretiens différents)
- Zone "Tupperware" (le triangle des Bermudes des couvercles).
- Réserve / cellier : produits périmés, multiples doublons.

### LES POINTS CHAUDS

- Le plan de travail : s'il déborde, c'est qu'il y a trop d'objets sortis ou pas de place fixe pour eux.
- Le frigo : aliments périmés, restes oubliés.
- Les placards à provisions : stock démesuré "au cas où", conserves identiques par dizaines.

### RANGEMENT MALIN ET RÉALISTE

- Zone de préparation : toujours dégagée, c'est ton espace vital.
- Zone petit-déjeuner / café : tout au même endroit (tasses, café, sucre, cuillère).
- Paniers et boîtes transparentes pour l'organisation de petits objets/ingrédients: parfaits pour visualiser le contenu sans tout sortir.
- Tiroirs coulissants ou bacs par catégorie : plus simple qu'empiler.
- Produits ménagers : un seul endroit (placard en hauteur pour la sécurité des enfants ou buanderie si il y en a une).
- Rangement par fréquence d'usage : haut = occasionnel, à hauteur = quotidien.

### ASTUCE DÉCO UTILE

Moins il y a d'objets visibles, plus tu as envie de cuisiner.  
Un plan dégagé = un mental dégagé.



# HOME ORGANISING

## Ta chambre



### LE TRI (30MIN MAX PAR ZONE)

#### Table de chevet

- Vide tout, tiroirs inclus: ne garde que l'essentiel : une boîte de mouchoirs, ton réveil, ton livre du moment et une petite touche déco apaisante (bougie, cadre, plante).
- Dans les tiroirs : uniquement les objets utiles le soir (lunettes, crème, carnet, stylo). Et si tu tombes sur un objet un peu... intime...garde-le bien rangé, à portée discrète, mais pas au milieu des factures et des chaussettes orphelines!

#### Chaise / bout de lit / banc à linge

- Garde ce système uniquement si tu l'entretiens.
- Mets deux paniers : à plier et à laver — rien d'autre.
- Si ça déborde régulièrement, c'est ton indicateur qu'il faut ajuster ton rythme ou ton espace (ou que tu manques de rangements fonctionnels ailleurs).

#### Commode / étagères / souvenirs

- Distingue les objets qui te font vraiment du bien de ceux qui te rattachent au passé "par habitude".
- Les souvenirs d'enfance, de couple, des enfants : garde les plus précieux, range-les dans une boîte mémoire dédiée (jolie, fermée).
- Les autres (cartes, bibelots, objets décoratifs) → trie, photographie si besoin, puis allège.
- Si tu as une collection : mets-la en valeur sans tout exposer. Garde ce que tu veux voir et range le reste. Trop d'objets visibles, c'est autant de pensées visuelles.

#### Sous le lit

- Vérifie ce qui s'y cache : valises, linge, boîtes "en attente"...
- Si tu n'en connais pas le contenu, c'est le signe qu'il faut trier et surtout s'alléger.
- Garde uniquement ce que tu veux vraiment stocker (linge de saison, couettes).
- Évite les cartons ouverts : préfère des boîtes fermées, propres, identifiées.

### POUR MAINTENIR L'ORDRE

- Ce qui prend moins de 2 minutes → fais-le (ranger un vêtement, ta tasse de thé restée sur la table de nuit).
- Range les vêtements dès que tu les retires : panier sale / cintre / plié. Pas d'étape "intermédiaire sur la chaise".
- Fais un mini check du sol et des tables avant de te coucher si tu peux: le lendemain tu te remercieras car commencer la journée dans un espace clair change tout.
- Quand ça recommence à s'encombrer → c'est souvent signe que ton rythme ou tes besoins ont changé, pas que tu as échoué.

### ZONES À CIBLER

#### → Désordre visuel

- Tables de chevet
- Dessus de commode
- Chaise "à linge" (celle qu'on connaît tous)
- Sol (vêtements, sacs, bac à linge en attente d'être rangés)
- Coiffeuse s'il y en a

#### → Désordre "rampant" (caché)

- Tiroirs de table de nuit ou de commode
- Sous le lit (boîtes, valises, linge de saison, objets oubliés)

### LES POINTS CHAUDS

- La fameuse chaise / banc / bout de lit servant de parking à vêtements "ni sales ni propres".
- Les tables de chevet et commodes transformées en vide-poches géants.
- Les étagères où souvenirs, bougies, bijoux et déco s'accumulent sans logique

### RANGEMENT MALIN ET RÉALISTE

- Sous le lit (si possible) : installe des bacs coulissants ou boîtes fermées pour stocker le linge de saison, les couettes ou les valises vides. Rien d'encombrant ni d'oublié : ce qui dort sous ton lit finit par peser sur ton sommeil.
- Souvenirs : range-les par catégories pour qu'ils restent vivants au lieu de prendre la poussière: une boîte spéciale créations d'enfants pour les plus belles œuvres, et un lutin-souvenir pour les photos, les dessins ou les petits mots qu'on veut garder sans tout empiler, pour les photos de classe, un lutin par enfant évite les piles éparpillées.
- Crée aussi une boîte de souvenirs personnels/enfance, jeunesse, lettres, objets symboliques.
- Si c'est bien rangé et organisé, tu auras plaisir à les ressortir de temps en temps, à les partager ou à les transmettre: trop, c'est l'oubli assuré. Moins, c'est la mémoire vivante.
- Pense à utiliser les murs (étagères murales) plutôt que des meubles poser une pièce plus aérée

### ASTUCE DÉCO UTILE

Plus la chambre est épurée visuellement, plus ton cerveau comprend qu'il peut se reposer: quelques objets déco apaisants ok (bougies, cadres photos de famille) pas trop



# HOME ORGANISING

## La salle de bains



### LE TRI (30MIN MAX PAR ZONE)

#### Plan de travail et lavabo

- Regroupe tout ce qu'il y a dessus.
- Garde uniquement ce que tu utilises vraiment chaque jour et qui ne prend pas trop de place: brosse à dent, dentifrice, savon pour les mains et c'est tout (une boîte de mouchoirs éventuellement)
- Si tu as beaucoup de produits (maquillage, soins, parfum...) → place-les dans 1 ou 2 bacs que tu sors et ranges facilement après usage et trouve leur une place dans un tiroir ou placard.
- Jette sans état d'âme les produits vides, secs, périmés ou que tu n'utilises quasi jamais.

#### Tiroirs et placards

- Vide tout d'un coup, pour voir la quantité réelle.
- Regroupe par familles : soins visage/cheveux/corps/maquillage/bijoux/pharmacie.
- Supprime les doublons (3 crèmes hydratantes, ça ne sert à rien).
- Range les produits que tu utilises rarement dans la zone la moins accessible.

#### Textiles et accessoires

- Serviettes : 2 par personne + 1 de rechange, pas plus.
- Appareils (sèche-cheveux, fer, etc.) : enroule les câbles, regroupe-les dans un panier ou une boîte dédiée.

#### Produits d'entretien et éponges

- Fais simple : 1 multi-usage, 1 vinaigre blanc, 1 microfibre suffisent dans 90 % des cas.
- Garde uniquement ce que tu utilises vraiment.
- Regroupe dans une caisse ou un petit panier sous l'évier ou en haut du placard si tu as des enfants.

#### Boîte à pharmacie

- Vire les médicaments périmés (attention pas à la poubelle, les médicaments sont à ramener sans leurs boîtes à la pharmacie pour être recyclés)
- Trie par catégorie : "urgence", "bobos du quotidien", "traitements en cours".
- Place le tout dans une boîte hermétique, hors de portée des enfants.

### POUR MAINTENIR L'ORDRE

- Chaque matin ou soir : remets les produits du plan dans leur panier (1 min max).
- Chaque semaine si possible : vérifie les serviettes à laver et les produits vides.
- 1 fois par trimestre: check rapide des placards pour éviter le retour du bazar rampant: les médicaments périmés à jeter, le maquillage ou produits de soins ouverts depuis trop longtemps ou jamais utilisés sont jetés.

### ZONES À CIBLER

#### → Désordre visuel

- Le plan de travail : bouteilles à moitié vides, brosses, parfum, maquillage du matin.
- Le rebord de baignoire (ou pire : de douche) où s'alignent 6 gels douche/3 shampoings par personne.
- Le panier à linge qui déborde, devenu décor permanent.
- Les serviettes entassées "en attente de sécher" depuis 3 jours.

#### → Désordre "rampant" (caché)

- Placard sous le lavabo : produits d'entretien, soins, vieilles crèmes et 12 échantillons.
- Tiroirs à cheveux : pinces cassées, brosses oubliées, sèche-cheveux qui s'enroule dans tout.
- Boîte à pharmacie : médicaments périmés, doublons, ordonnances froissées de 2021.

### LES POINTS CHAUDS

- Le fameux rebord de lavabo : tout y finit "en attendant" et tout y reste.
- Le panier à linge : si tu ne le vides pas régulièrement, c'est lui qui t'envahit.
- Les surplus : 5 shampoings ouverts, 3 parfums "presque finis", 4 gels douche "pour plus tard"... et plus de place pour la brosse à dents.

### RANGEMENT MALIN ET RÉALISTE

- 1 panier du quotidien : soins, maquillage, déo: tu le sors le matin, tu le ranges après.
- 1 panier par catégorie dans les placard/tiroir
- Bacs transparents dans les tiroirs ou placards pour tout voir d'un coup, 1 par catégorie, rangé en fonction de la fréquence d'utilisation
- Crochets solides : une serviette par personne, toujours à sa place.



# HOME ORGANISING

## Le dressing (ou armoire)



### LE TRI (30MIN MAX PAR ZONE)

Le secret, c'est de vider une zone à la fois (une étagère, un tiroir, une penderie partielle), pas tout le dressing.

Dépose sur ton lit, trie catégorie par catégorie

#### Les vêtements

- Est-ce que je le porte vraiment ? → Si non, pourquoi ? Taille, confort, style ?
- Est-ce que je me sens bien dedans ? → Le miroir ne ment pas, ton corps non plus, est-il doux, il gratte ?!
- Est-ce que je le reporterai cette saison ? → Sinon, direction la housse "hors saison".
- Est-il abîmé, détendu, taché ? → Laisse partir sans culpabilité.
- A-t-il un doublon ? → Trois jeans noirs quasi identiques sont-ils nécessaires ?

tu as suite à ça 2 catégories : je garde ou je donne / je jette / je vend (attention toujours à vraiment finir par les faire sortir de chez toi !)

#### Organiser le rangement

Une fois le tri fait, structure ton espace par catégories :

- Pantalons / jeans / joggings → ensemble, pliés ou suspendus selon la place.
- T-shirts / débardeurs / hauts légers à manches longues → même zone, pliés verticalement.
- Pulls / sweats → sur étagères ou dans des paniers, jamais trop empilés (3-4 max par pile).
- Jupes / robes / chemisiers → sur cintres pour éviter les plis.
- Shorts / tenues d'intérieur / pyjamas → un tiroir ou bac dédié.

#### Les accessoires

- Trie par type d'usage : ce que tu mets régulièrement vs ce que tu mets pour certaines occasions (si trop trop occasionnel on les garde vraiment ?)
- Foulards, ceintures, bijoux fantaisie : si tu les oublies à chaque tenue, c'est qu'ils ne servent plus.
- Range-les visuellement (crochets, boîtes, séparateurs) : tu verras mieux, tu utiliseras plus.

#### Les sacs et chaussures

- Sacs : un par usage (quotidien, week-end, habillé, sport) suffit largement.
- Chaussures : élimine les doublons, celles qui blessent ou que tu n'as pas portées depuis deux saisons.
- Garde à portée de main uniquement celles de saison.

### POUR MAINTENIR L'ORDRE

- Une tenue sur la chaise, pas plus : c'est ton quota réalisme.
- À chaque changement de saison : mini tri express.
- Et le plus souvent possible : un vêtement qui entre = un qui sort.
- Le repassage, lâcher-prise intelligent : tout ne mérite pas le fer à repasser, promis. Si tu étends bien ton linge et que tu plies juste après séchage, tu gagnes du temps et de l'énergie.

La plupart des t-shirts, pulls, pantalons légers peuvent être rangés tels quels. Réserve le repassage aux chemises, matières délicates ou vêtements que tu veux impeccables.

5 minutes de pliage soigné = 1 heure de repassage économisée.

### ZONES À CIBLER

#### → Désordre visuel

- La fameuse chaise à vêtements "à moitié portés" ni sales, ni vraiment propres (celle qui change de tenue plus souvent que toi !).
- Les piles qui s'écroulent dès qu'on en touche une.
- Les vêtements abandonnés au sol (souvent les chaussettes!)

#### → Désordre "rampant" (caché)

- Le fond de l'armoire où dorment des vêtements oubliés.
- Les tiroirs de sous-vêtements ou accessoires débordants.
- Les boîtes ou sacs "à trier un jour".

### LES POINTS CHAUDS

- La chaise ou le fauteuil : terminus officiel des vêtements du soir ou "à remettre demain".
- Le bas du placard : refuge des sacs, chaussures et paniers égarés.
- Les étagères trop remplies : un aimant à désordre dès qu'on cherche "juste un truc".
- Les tiroirs à accessoires : tout s'y mélange à la vitesse de la lumière.

### RANGEMENT MALIN ET RÉALISTE

- Range à hauteur d'yeux ce que tu mets souvent, le reste en haut ou bas du placard (hors saison)
- Boîtes ou paniers souples : parfaits pour séparer sans compliquer.
- Pli vertical pour voir tout d'un coup d'œil (mais sans rigidité : à ta façon).
- Crochets intérieurs : pratiques pour les sacs, foulards ou pyjamas.

### ASTUCE DÉCO UTILE

Un joli vide-poche ou une boîte décorative sur ta commode ou ton étagère pour y déposer tes bijoux du quotidien le soir. Ajoute-y une photo ou une phrase inspirante : un mini coin agréable qui donne envie de garder ton espace soigné.



# HOME ORGANISING

## La chambre d'enfant



### LE TRI (30MIN MAX PAR ZONE)

#### Les jouets

- Vide un bac ou un type de jouets à la fois (pas toute la chambre).
- Regroupe par familles : jeux de société, figurines, poupées, voitures, peluches, constructions...
- Mets de côté :
  - les jouets cassés, incomplets ou doublons → à jeter ou recycler ;
  - ceux qu'il n'utilise plus → à donner ou vendre
- Garde 3 à 5 bacs maximum accessibles à sa hauteur, étiquetés ou illustrés (photo, dessin, mot).

Astuce : une caisse "rotation de jouets" permet de limiter le trop-plein. Quand tu en rentres un, tu en sors un autre.

#### Les livres

- Regroupe tous les livres sur le lit pour visualiser la quantité.
- Enlève ceux déchirés, trop "bébé", ou ceux qu'il n'aime jamais lire.
- Garde un petit nombre visible, le reste peut aller dans une caisse en bas du placard pour alterner (s'il y en a trop).

#### Les vêtements

- Garde les vêtements à sa taille et faciles à manipuler (évite les tiroirs profonds).
- Prévois un bac ou sac "trop petit" à remplir au fil du temps et à vider chaque mois.
- Donne ou vend les vêtements trop petits, sans attendre le "jour parfait du tri"

#### Les trésors et "petits machins"

- Boîte à souvenirs : une par enfant, pas plus.
- Le reste (cailloux, cartes, stickers, etc.) → un seul petit bac "trésors du moment" vidé régulièrement.
- Mettre dans un lutin les plus beaux dessins, les choisir avec lui pour l'impliquer et lui montrer l'intérêt et les bienfaits du tri

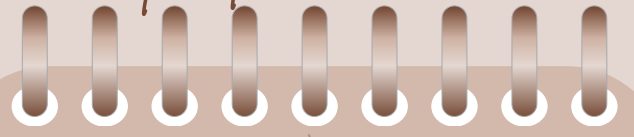
#### Le bureau et ses tiroirs

- Vide tout : plateau, tiroirs, pots à crayons, papiers. Pose le tout sur le lit ou au sol.
- Trie par catégories utiles :
  - Matériel de base : crayons, colle, ciseaux, gomme, règle, à garder à portée directe.
  - Activités créatives : feutres spéciaux, autocollants, matériel de dessin ou de bricolage, dans un bac ou une trousse dédiée.
  - Papier & jeux calmes : un tiroir "papier brouillon / coloriages / petits jeux type sudoku ou labyrinthes".
  - Divers & souvenirs récents : dessins qu'il aime encore, cartes, petites créations, dans une pochette fine ou un classeur à vider chaque mois.
- Jette sans état d'âme tout ce qui est sec, cassé, déchiré ou inutilisable.
- Limite à un pot de crayons fonctionnels et un bac par type d'activité (pour éviter le "tout se mélange").
- Si ton enfant aime bricoler ou dessiner ailleurs, prépare une trousse mobile qu'il peut emporter dans une autre pièce et ranger facilement ensuite.

Astuce : chaque tiroir doit raconter une seule histoire. "Papier", "Créa", "Jeux"... Pas besoin de plus.

### POUR MAINTENIR L'ORDRE

- Mets en place une routine du soir simple (cf Module 4) :
- 5 minutes "on range les jouets qui dorment dehors" avant l'histoire.
- Une fois par mois : une mini "chasse au bazar" en duo (tu participes un peu, il apprend).
- Revois l'organisation à chaque rentrée ou changement d'âge : leurs besoins évoluent vite.



### ZONES À CIBLER

#### → Désordre visuel

- Sol envahi de jouets "en pause"
- Bureau ou table couverte de dessins, ciseaux, crayons sans bouchon
- Vêtements sortis du placard "pour jouer à s'habiller"
- Peluches colonisant le lit

#### → Désordre "rampant" (caché)

- Caisnes "fourre-tout" où s'entassent jouets cassés, mélangés, pièces orphelines
- Poches de vêtements ou sacs d'école remplis de petits objets oubliés
- Tiroirs débordants de crayons, papiers, autocollants

### LES POINTS CHAUDS

- **Le bureau : c'est souvent une zone d'accumulation de papiers, bricolages et crayons usés.**
- **Le sol autour du lit : les "zones tampons" où tout finit le soir.**
- **Les bacs à jouets : véritables aimants à désordre où tout se mélange (jouets cassés, abîmés, morceaux orphelins, trésors oubliés).**

### RANGEMENT MALIN ET RÉALISTE

- Des bacs ouverts et légers (plastique, tissu) : un par catégorie de jouets.
- Des pictos ou photos collés sur les bacs (visuels + mots) : ça aide l'enfant à s'y repérer seul.
- Des meubles bas : à hauteur d'enfant, pour qu'il participe sans ton aide.
- Un panier "rangement express" pour tout ce qui traîne avant le coucher.

### ASTUCE DÉCO UTILE

Accroche quelques crochets à sa hauteur (sac, pyjama, tenue du lendemain)  
Prévois une zone murale "tableau ou corde à dessins" ou une étagère au mur pour afficher et poser ses créations (évite que tout finisse sur le bureau).  
Garde de la place au sol : un tapis ou un coin lecture vaut mieux qu'un meuble de plus.



# HOME ORGANISING

## La chambre d'ado



### LE TRI (30MIN MAX PAR ZONE)

#### Vêtements et dressing

- Fais le tri par catégorie : t-shirts, pantalons, sweats, sous-vêtements...
- Laisse-les décider (autonomie oblige), mais garde un cadre :
  - Trop petit → on donne ou on stocke.
  - Jamais porté → on questionne.
  - Favoris → on garde à portée directe.
- Simplifie : préfère les bacs par type de vêtement plutôt que les piles parfaites (qui s'écroulent au premier t-shirt attrapé).
- Encourage à ranger directement après lavage : moins de quantité = moins de fatigue mentale.

#### Bureau et espace de travail

- Vide tout : plateau, tiroirs, étagères, pots à crayons.
- Trie avec eux selon l'usage :
  - Scolaire : cahiers, stylos utiles, trousse, classeurs.
  - Créatif / hobby : dessin, musique, bricolage, couture... un seul bac par passion.
  - Papier & tech : papiers persos, chargeurs, écouteurs, câbles.
- Crée des tiroirs clairs : "Scolaire" / "Créa" / "Papier & tech".
- Tout ce qui n'est pas utile régulièrement doit quitter le bureau.

Astuce : le bureau doit rester une zone d'action, pas un musée de devoirs passés.

#### Coin beauté ou coiffeuse (si il en a une)

- Vide entièrement le plateau et les tiroirs.
- Trie par catégories :
  - Maquillage du quotidien → dans une petite trousse ou un panier accessible.
  - Produits occasionnels (palettes, soins, vernis, accessoires) → dans un tiroir ou une boîte séparée.
  - Produits abîmés, périmés ou doublons → à jeter sans hésiter.
- Simplifie la surface : 3 ou 4 produits visibles suffisent.
- Regroupe bijoux, élastiques, pinces dans une boîte à compartiments ou un petit plateau.
- Pas de mélange avec le bureau : chaque espace a sa fonction.

Astuce : plus la coiffeuse est épurée, plus elle donne envie d'être utilisée et rangée.

#### Literie et zone de détente

- C'est leur cocon, donc inutile de vouloir tout contrôler.
- Encourage à ne pas transformer le lit en armoire ou en table.
- Garde quelques plaids, coussins ou déco qui leur plaisent, mais sans surcharge.

Astuce : un coin lecture ou musique clair et agréable favorise naturellement l'ordre.

#### Objets personnels et souvenirs

- Boîte à souvenirs : une seule
- Ils choisissent ce qu'ils veulent garder visible, tu poses juste les limites d'espace (ex : une étagère, pas tout un mur).
- Si ça déborde, propose un tri photo (prendre en photo avant de donner/jeter).

### POUR MAINTENIR L'ORDRE

- Instaure une mini-routine du dimanche soir : rapide check du sol, bureau, linge, lit (pas pour le contrôle, pour leur confort du lundi matin)
- Un tri à chaque rentrée ou saison suffit.
- Valorise les efforts, pas la perfection : un ado félicité continue à progresser.

Le secret : lâcher le contrôle, mais garder la connexion. Tu poses les bases, ils apprennent à tenir la maison à leur façon.

### ZONES À CIBLER

#### → Désordre visuel

- Sol : vêtements, sacs, câbles, papiers.
- Bureau : mélange d'école, de déco et de bazar.
- Coiffeuse : accumulation de produits, bijoux, élastiques.

#### → Désordre "rampant" (caché)

- Tiroirs à "je verrai plus tard" : papiers, emballages, chargeurs.
- Poches de sacs, boîtes de rangement oubliées.
- Placard avec saisons mélangées, vêtements jamais triés.

### LES POINTS CHAUDS

- La chaise à vêtements : les habits "entre deux" finissent souvent là et s'accumulent sans qu'on s'en rende compte.
- Le bureau : zone de dépôt multi-usages (école, déco, câbles, papiers) où tout s'empile vite.
- Le coin beauté / coiffeuse : accumulation rapide de produits, bijoux, accessoires et emballages.
- Le sol autour du lit et des prises murales : sacs, chargeurs, papiers, habits sales qui ne trouvent pas le panier à linge..... tout ce qui "attend un endroit".

### RANGEMENT MALIN ET RÉALISTE

- Bacs à thème : "école", "sport", "créa", "techno".
- Crochets solides / porte-manteaux derrière la porte : sacs, casques, vêtements du lendemain.
- Organisateur mural ou vide-poches suspendu : limite ce qui traîne sur le bureau.

### ASTUCE DÉCO UTILE

- Laisse-les choisir un thème, une couleur ou un objet fort pour leur espace : s'ils se sentent chez eux, ils en prennent soin.
- Privilégie les solutions murales ou caisse sous lit si la pièce est petite.

*Un espace encombré, c'est un esprit encombré*

LE DÉSORDRE TE COÛTE PLUS CHER QUE TU NE LE CROIS

*Libère l'espace, pas les souvenirs*

CE N'EST PAS UNE COURSE, C'EST UN CHEMIN

*Fais de ton quotidien un allié, pas une lutte*



VIVRE EN HARMONIE CHEZ SOI ET AVEC SOI





Floriane Bnd Harmony Livingassist



harmony.living.assist



[www.harmonylivingassist.com](http://www.harmonylivingassist.com)



07.82.11.32.89



[harmonyla78@gmail.com](mailto:harmonyla78@gmail.com)