

HOME ORGANISER BY MARGAUX

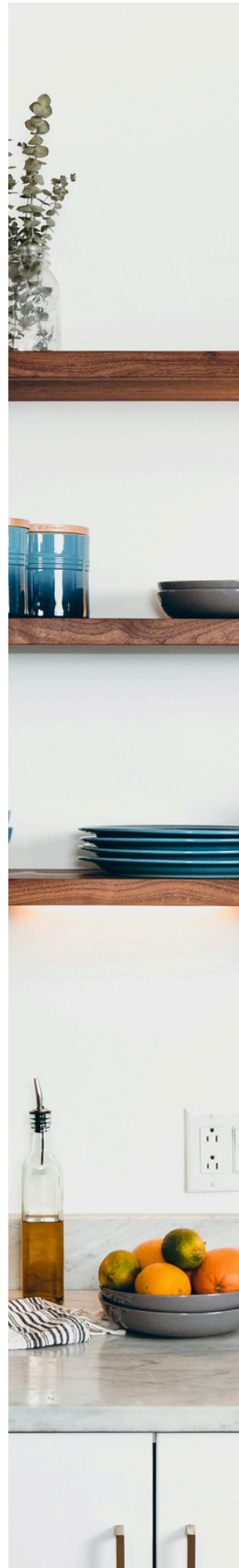
JE GARDE OU JE LAISSE PARTIR ?

Suivez la méthode, triezy sans culpabilité ni regret



Sommaire

Avant de commencer	03
Comment utiliser ce guide	04
1 - État des lieux & planification	05
2 - Les 4 types d'objets	08
3 - La méthode des 3 questions	09
4 - Que faire des objets souvenirs ?	11
5 - Les fiches pratiques du tri	12
6 - Que faire de ce dont vous ne voulez plus	48
7 - Ne plus se réencombrer	51
8 - Et si je me sens bloqué(e)	54
Conclusion	55





Avant de commencer

Avant de parler de tri, j'ai envie de commencer par quelque chose d'important. Si vous ouvrez ce guide aujourd'hui, ce n'est probablement pas un hasard. On n'arrive jamais à ce point par simple curiosité. Il y a souvent une sensation de trop plein, de fatigue mentale, ou cette impression de ne plus savoir par où commencer chez soi.

Et surtout, il y a quelque chose de très fréquent : la culpabilité. Celle de ne pas réussir à trier, de garder trop de choses, ou de repousser encore et encore.

Si vous vous reconnaissez là-dedans, vous êtes loin d'être seul(e).

Prenez juste un instant pour voir si ces situations vous parlent :

- ☐ Vous hésitez toujours entre garder et laisser partir
- ☐ Vous gardez "au cas où", sans être vraiment convaincu(e)
- ☐ Vous commencez à trier mais vous abandonnez rapidement
- ☐ Vous vous sentez vite dépassé(e) par la quantité d'objets
- ☐ Vous avez peur de regretter
- ☐ Vous culpabilisez à jeter certaines choses
- ☐ Vous avez déjà essayé sans résultat durable
- ☐ Vous manquez de temps ou d'énergie pour tout gérer

Si vous vous reconnaissez dans ne serait-ce qu'une seule de ces phrases, alors ce guide est pour vous.

Comment utiliser ce guide ?

Pas besoin de lire ce guide dans son intégralité avant de commencer à trier.

Avant de commencer, prenez quelques minutes pour compléter votre plan de désencombrement. Il vous aidera à définir des objectifs réalistes, à organiser vos prochaines sessions de tri et à visualiser votre progression.

Une fois votre zone choisie, prenez chaque objet en main, un par un.

Pour chacun d'eux, appuyez-vous sur la méthode des 3 questions ainsi que sur l'arbre de décision présents dans ce guide. Ils vous aideront à prendre une décision simple : garder ou laisser partir.

L'objectif est simple : prendre une décision pour chaque objet que vous manipulez. Pas de « peut-être », de « je mets de côté » ou de « je verrai plus tard ». Chaque objet doit avoir une réponse.

Pour vous accompagner, vous trouverez également des fiches spécifiques à chaque pièce de la maison. Elles vous permettront de vérifier que vous n'avez rien oublié et de trier avec davantage de sérénité. Si vous ne savez pas par où commencer, suivez simplement l'ordre des fiches, elles ont été conçues du plus simple au plus chargé, pour vous permettre de construire votre élan progressivement.

Enfin, pensez à sortir rapidement de votre logement les objets dont vous avez décidé de vous séparer. Tant qu'ils restent chez vous, le tri n'est pas vraiment terminé.

Commencez petit. Une seule zone suffit pour constater les premiers résultats et reprendre confiance dans votre capacité à désencombrer votre intérieur.



01 État des lieux & planification

Avant de vous lancer, prenez le temps de faire le tour de votre habitation. Cette étape change tout. Elle transforme un sentiment vague d'encombrement en une liste concrète d'actions.

Ensuite, faites votre planning de tri et tenez-vous y.

Vous savez ce qui vous attend, vous choisissez par où commencer, et vous avancez à votre rythme.



Étape 1 - L'état des lieux

Faites le tour de votre habitation et évaluez honnêtement l'ampleur du tri dans chaque espace.

ESPACE	À TRIER ?	NIVEAU DE TRI
Entrée	☐	☐ Petit ☐ Moyen ☐ Grand
Salon	☐	☐ Petit ☐ Moyen ☐ Grand
Cuisine	☐	☐ Petit ☐ Moyen ☐ Grand
Salle de bain	☐	☐ Petit ☐ Moyen ☐ Grand
Buanderie	☐	☐ Petit ☐ Moyen ☐ Grand
Bureau	☐	☐ Petit ☐ Moyen ☐ Grand
Papiers	☐	☐ Petit ☐ Moyen ☐ Grand
Chambre parentale	☐	☐ Petit ☐ Moyen ☐ Grand
Chambre enfant	☐	☐ Petit ☐ Moyen ☐ Grand
Chambre ado	☐	☐ Petit ☐ Moyen ☐ Grand
Chambre d'ami	☐	☐ Petit ☐ Moyen ☐ Grand
Dressing	☐	☐ Petit ☐ Moyen ☐ Grand
Cave / Garage / Grenier	☐	☐ Petit ☐ Moyen ☐ Grand
Autre : _____	☐	☐ Petit ☐ Moyen ☐ Grand

Étape 2 - La planification

Maintenant que vous avez fait l'inventaire, répartissez honnêtement le temps de vos sessions. Mettez-y une date, une durée, et tenez-vous-y.

Je vous conseille de ne pas dépasser 4h consécutives. Le tri demande de l'énergie et de la concentration.

ESPACE À TRIER	DATE PRÉVUE	DURÉE PRÉVUE	✓
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

02 Les 4 types d'objets

Comprendre pourquoi vous gardez ce que vous gardez.

Avant de trier, il est essentiel de comprendre une chose : on ne garde pas les objets pour les mêmes raisons.

La plupart des objets de notre maison appartiennent à l'une de ces quatre catégories.

UTILITAIRE

Ce qui vous sert réellement.

Ces objets ont une fonction claire dans votre quotidien et sont utilisés régulièrement.

Exemples :

- vos clés
- votre chargeur de téléphone
- votre poêle préférée

SYMBOLIQUE

Ce qui porte une histoire ou une émotion.

Ces objets ont une valeur affective. Ils racontent un souvenir, un moment de vie ou un lien avec une personne.

Exemples :

- une photo
- un bijou de famille
- une lettre conservée depuis longtemps

ASPIRATIF

Ce qui appartient à la personne que vous aimeriez être.

Ces objets sont liés à des projets, des envies ou des intentions qui ne font pas forcément partie de votre vie aujourd'hui.

Exemples :

- le vélo d'appartement
- les livres jamais commencés
- La guitare qui ne sert plus

RÉSIDUEL

Ce qui est resté sans raison claire.

Ces objets s'accumulent souvent par habitude, oubli ou par peur de manquer.

Exemples :

- les câbles dont on ignore l'utilité
- les objets en double
- les stylos qui ne fonctionnent plus

03 La méthode des 3 questions

Lorsque vous triez et que vous hésitez, ne réfléchissez pas plus. Posez-vous simplement ces 3 questions.

Cette méthode vous aide à simplifier la prise de décision.

Prenez un objet. Puis suivez les questions dans l'ordre.

1: Est-ce que je m'en sers ?

Si la réponse est **OUI**, que vous utilisez l'objet dans votre quotidien ➡ **l'objet reste.**

Si la réponse est **NON**, passez à la question suivante.



2: Quand l'ai-je utilisé pour la dernière fois ?

Si vous l'avez utilisé **il y a moins d'un an**, il est probablement encore utile ➡ **l'objet reste.**

Si cela fait **plus d'un an** que vous ne l'avez pas utilisé, passez à la question suivante.



3: Pourquoi est-ce que je le garde réellement ?

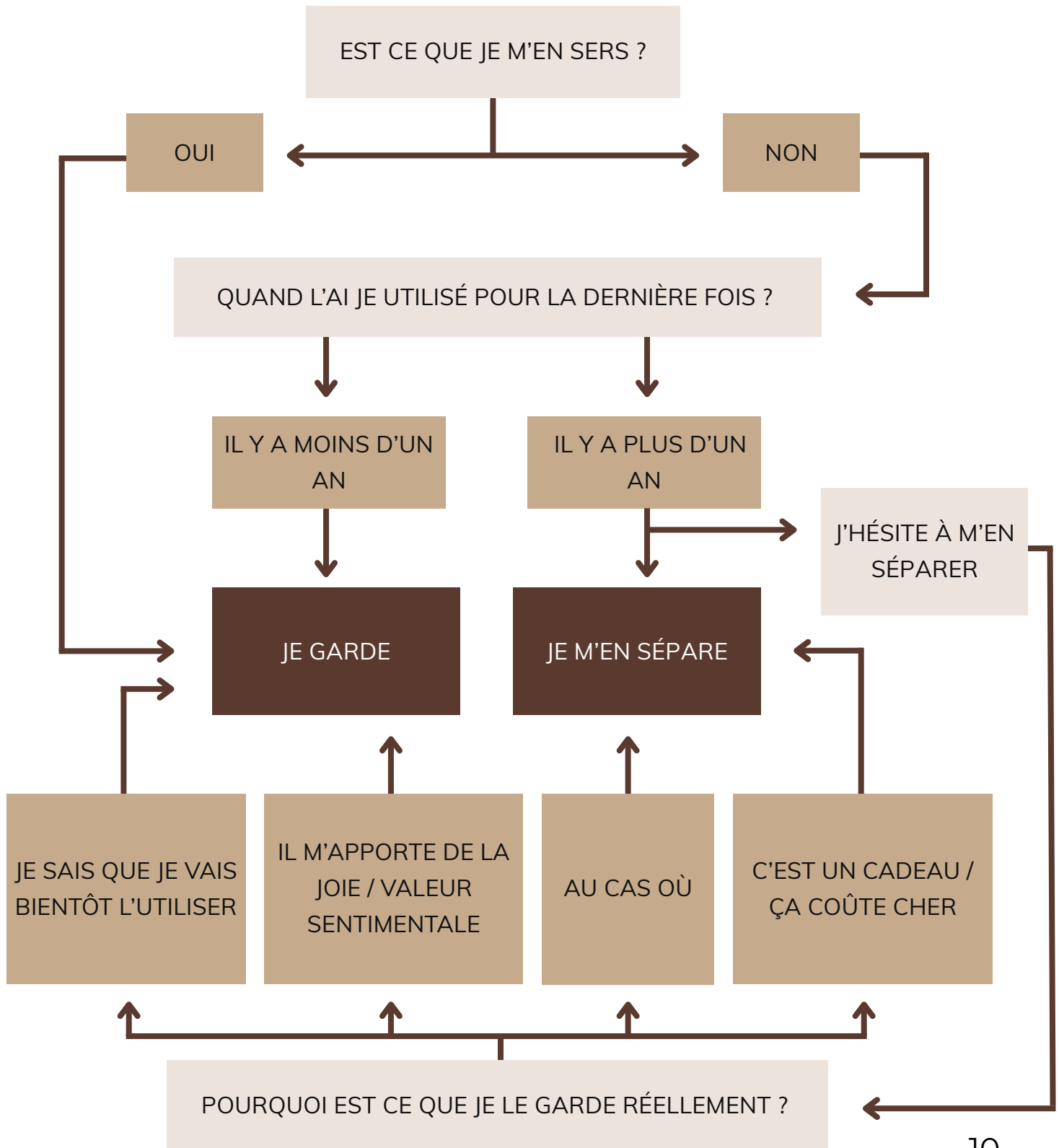
C'est souvent ici que tout se joue. Demandez-vous honnêtement :

- Parce que je vais vraiment l'utiliser ?
- Parce qu'il m'apporte de la joie ou il a une vraie valeur sentimentale ?
- Parce qu'il a coûté cher ?
- Parce qu'il pourrait servir un jour... au cas où ?
- Parce que quelqu'un me l'a offert ?

Si ce n'est ni l'utilité ni la joie, c'est probablement le moment de le laisser aller.

L'arbre des décisions

Vous préférez une méthode visuelle ? Suivez simplement les flèches.



04 Que faire des objets souvenirs ?

Les objets sentimentaux sont souvent les plus difficiles à trier, parce qu'ils ne relèvent pas de la logique mais de l'émotion.

Et c'est totalement normal.

Mais il y a quelque chose d'important à garder en tête : **un souvenir n'a pas besoin d'un objet pour exister.**

La vraie question devient alors :

Est-ce que je souhaite garder cet objet dans mon présent, ou est-ce que je le garde uniquement pour ne pas avoir à faire face à ce que je ressens en le laissant partir ?

“

Créez-vous une boîte à souvenirs. Une seule.

Rassemblez-y tout ce qui a une valeur sentimentale. Si la boîte est pleine, c'est qu'il faut choisir et c'est justement ça qui rend chaque objet conservé vraiment précieux.



05 Les fiches pratiques du tri

Ces fiches sont là pour vous aider dans votre tri.

Munissez-vous de **la fiche universelle du tri** pour les recommandations d'un tri réussi et de **la fiche de la pièce que vous trie**, pour être sûre de ne rien oublier.

Pas besoin de tout faire d'un coup. Commencez petit : un tiroir, une étagère. Faites en fonction de vos disponibilités et de votre motivation. Il vaut mieux avancer petit à petit que de se décourager en plein milieu d'un tri.



La fiche universelle du tri

Gardez cette fiche sous les yeux pour trier n'importe quel espace.

LE PRINCIPE CLÉ

L'objectif n'est pas de prendre la décision parfaite mais de prendre une décision.
Chaque objet mérite une réponse claire : il reste dans votre maison ou il la quitte.

ÉTAPE 1 : Videz la zone

- Sortez tous les objets de la zone que vous souhaitez trier.
- Posez-les devant vous afin d'avoir une vision complète de ce que vous possédez.
- Rassemblez les par catégorie même s'ils se trouvent dans des pièces différentes (tous les livres, tous les verres...)

ÉTAPE 3 : Rangez ce qui reste

Maintenant que seuls les objets utiles et choisis restent, il est temps de leur attribuer une place.

- Définissez une place précise pour chaque objet.
- Regroupez les objets par catégorie.
- Placez les objets les plus utilisés en accès direct.
- Placez les objets occasionnels dans les zones moins accessibles.

ÉTAPE 2 : Appliquez la méthode des 3 questions

Pour chaque objet, posez-vous les 3 questions puis prenez une décision.

JE GARDE

Cet objet a une utilité réelle ou une valeur importante pour moi aujourd'hui.

Note : les objets souvenirs que vous choisissez de conserver rejoignent votre boîte à souvenirs.

JE DONNE / JE VENDS

Je ne l'utilise plus, mais il peut encore servir à quelqu'un d'autre.

JE JETTE / JE RECYCLE

Cet objet est abîmé, périmé ou inutilisable.

L'entrée

L'entrée est la première chose que vous voyez en rentrant chez vous.

C'est aussi la première impression que votre maison donne à vos visiteurs.

Lorsqu'elle est encombrée, toute la maison semble désordonnée.

L'objectif est simple : créer un espace fonctionnel qui facilite les départs et les retours au quotidien.

MANTEAUX & VESTES

- Gardez uniquement les manteaux adaptés à la saison en cours.
- Conservez 1 ou 2 vestes polyvalentes pour les variations de météo.
- Les manteaux hors saison peuvent être rangés ailleurs.
- Les vêtements que vous ne portez plus peuvent quitter la maison.



“

*L'entrée n'a pas vocation à accueillir toute votre garde-robe.
Seulement ce dont vous avez besoin maintenant.*

CHAUSSURES

- Conservez uniquement les chaussures utilisées régulièrement.
- Limitez-vous à 2 ou 3 paires en rotation dans l'entrée.
- Les autres paires peuvent être rangées dans un placard ou dans le dressing.



“

Le piège du "je les remettrai bientôt"

Si une paire reste dans l'entrée depuis plusieurs semaines sans être portée, sa place mérite d'être réévaluée. Rangez-la ailleurs ou laissez-la partir.

CLÉS, COURRIER & OBJETS DU QUOTIDIEN

- Regroupez les objets essentiels au même endroit.
- Créez un emplacement fixe pour les clés.
- Ne laissez pas le courrier s'accumuler, traitez-le au moins une fois par semaine.
- Évitez d'utiliser l'entrée comme zone de stockage temporaire.



“

Mettez en place un système simple :

Un crochet pour les clés.

Un vide-poche pour les petits objets.

Une corbeille pour le courrier entrant.

L'organisation la plus efficace est souvent la plus simple.

POINT D'ATTENTION : L'ENTRÉE DONNE LE TON DE TOUTE LA MAISON

Une entrée encombrée crée immédiatement une sensation de désordre.

À l'inverse, quelques minutes de rangement dans cette zone peuvent transformer la perception de l'ensemble de votre intérieur.

Si vous ne savez pas par où commencer dans votre maison, commencez ici.

MA CHECKLIST POUR CETTE PIÈCE

- ☐ J'ai trié une zone à la fois.
- ☐ J'ai appliqué la méthode des 3 questions.
- ☐ J'ai identifié les manteaux et chaussures que je n'utilise plus.
- ☐ J'ai constitué mon tas « Je laisse partir ».
- ☐ J'ai créé un emplacement pour les clés, le courrier et les petits objets du quotidien.
- ☐ J'ai attribué une place à chaque objet conservé.
- ☐ J'ai géré les objets qui quittent mon entrée (voir chapitre 6).

Le salon

Le salon est un espace de vie. C'est l'endroit où l'on se détend, reçoit ses proches et partage du temps en famille. Avec le temps, il devient aussi souvent un espace de dépôt : papiers, objets à ranger plus tard, achats récents ou affaires qui n'ont pas trouvé leur place ailleurs. L'objectif est de conserver uniquement ce qui contribue réellement à votre confort, à vos loisirs ou à l'ambiance que vous souhaitez créer.

OBJETS DÉCORATIFS

- Observez chaque objet décoratif individuellement.
- Gardez les objets que vous aimez réellement regarder.
- Autorisez-vous à vous séparer d'un objet qui ne vous plaît plus, même s'il s'agit d'un cadeau.
- Évitez d'accumuler les objets simplement parce qu'ils ont toujours été là.



La décoration doit être choisie. Pas subie.

Chaque objet présent dans votre salon doit avoir une intention décorative ou émotionnelle claire.

LA SALLE À MANGER

- Triez le contenu du buffet ou du bahut : nappes, sets de table, bougies, serviettes en tissu... Gardez ce que vous utilisez réellement.
- Vérifiez la vaisselle réservée aux occasions spéciales : est-elle encore utilisée ? En bon état ?
- Repérez les objets en transit qui ont élu domicile sur la table ou les chaises.



La table à manger est souvent la première surface à disparaître sous les objets du quotidien. Courrier, sacs, achats, affaires des enfants... Votre table n'est pas un lieu de dépôt, c'est un lieu de repas. Ne laissez pas le désordre s'y installer et attribuez une place claire à chaque objet, même en transit.

LIVRES & MAGAZINES

- Conservez les livres que vous aimez, consultez ou souhaitez réellement lire.
- Les magazines accumulés depuis plusieurs mois peuvent être recyclés.



“

Le piège des objets du passé

Certains objets sont conservés alors qu'ils ne sont plus utilisables.

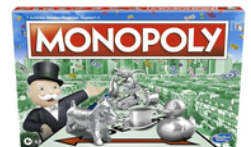
Des DVD sans lecteur. Des CD sans chaîne hi-fi. Des jeux d'anciennes consoles.

Posez-vous la question : possédez-vous encore l'appareil qui permet d'utiliser cet objet ?

Si ce n'est plus le cas, sa place mérite d'être réévaluée.

JEUX DE SOCIÉTÉ

- Faites l'inventaire de vos jeux : certains n'ont peut-être pas été ouverts depuis des années.
- Vérifiez l'intégrité de chaque boîte : un jeu avec des pièces manquantes ne peut plus être joué. Il peut partir.
- Gardez les jeux adaptés à l'âge et aux envies actuels de votre foyer.
- Les jeux en bon état que vous ne sortez plus peuvent être donnés, vendus ou transmis à une famille qui en profiterait.



“

Une étagère de jeux de société qu'on ouvre rarement, c'est souvent trop de jeux. Mieux vaut une sélection resserrée de jeux qu'on joue vraiment que vingt boîtes qui prennent la poussière.

JOUETS DES ENFANTS DANS LE SALON

- Si vos enfants ont un coin jeux organisé dans le salon, délimitez-le clairement : une zone définie est plus facile à ranger et à maintenir.
- Appliquez les mêmes critères que pour la chambre : un jouet non utilisé depuis plus d'un an peut partir, même s'il est dans le salon.
- Limitez la quantité de jouets présents dans l'espace commun. Ce qui déborde peut retourner dans la chambre ou être mis en rotation.
- Si les jouets traînent sans vraiment avoir leur place, c'est le signal qu'il n'y a pas d'espace dédié défini. Prenez le temps d'en créer un, même petit, plutôt que de laisser le salon s'organiser autour des jouets.



*Le salon est un espace partagé. Les jouets y ont leur place, mais dans un périmètre clair.
Un coin jeux bien délimité est plus respecté par les enfants comme par les adultes.*

CÂBLES, TÉLÉCOMMANDES & OBJETS ÉLECTRONIQUES

- Testez les câbles dont vous ne connaissez plus l'utilité.
- Identifiez les appareils auxquels ils sont associés.
- Les télécommandes sans appareil correspondant peuvent partir.
- Regroupez les accessoires électroniques par catégorie.



“

Si personne dans le foyer ne sait à quoi sert un câble, il peut partir.

LES OBJETS EN TRANSIT

Le salon accueille souvent les objets déposés "juste pour le moment" : courrier, sacs, vêtements, achats récents, objets à remettre à quelqu'un.

Le provisoire devient souvent permanent.

Une surface encombrée. Un coin de canapé occupé. Une table basse qui disparaît sous les objets.

Chaque objet laissé sans destination précise finit par s'installer durablement.



“

Attribuez une place à chaque chose ou prenez une décision.

MA CHECKLIST POUR CETTE PIÈCE

- ☐ J'ai trié une zone à la fois.
- ☐ J'ai appliqué la méthode des 3 questions.
- ☐ J'ai identifié les objets décoratifs que je conserve par habitude.
- ☐ J'ai désencombré la salle à manger et libéré la table.
- ☐ J'ai trié les jeux de société et vérifié leur intégrité.
- ☐ J'ai délimité ou réorganisé le coin jouets des enfants.
- ☐ J'ai vérifié l'utilité réelle des câbles et accessoires électroniques.
- ☐ J'ai constitué mon tas « Je laisse partir ».
- ☐ J'ai attribué une place à chaque objet conservé.
- ☐ J'ai géré les objets qui quittent mon salon (voir chapitre 6).



La cuisine

La cuisine devrait être un espace fonctionnel, pensé pour votre quotidien.

Avec le temps, elle devient souvent le refuge des doublons, des aliments oubliés et des appareils achetés avec les meilleures intentions... mais rarement utilisés.

L'objectif n'est pas d'avoir une cuisine parfaite mais d'avoir une cuisine qui fonctionne pour vous.

PLAN DE TRAVAIL

- Ne gardez en surface que les objets utilisés quotidiennement.
- Libérez l'espace au maximum pour cuisiner confortablement.
- Les appareils utilisés occasionnellement peuvent être rangés dans un placard.



“

Chaque objet présent sur le plan de travail doit mériter sa place.

Plus les surfaces sont dégagées, plus la cuisine paraît simple à utiliser et à entretenir.

PLACARDS & TIROIRS

- Identifiez les doublons d'ustensiles.
- Regroupez les objets par catégorie.
- Gardez à portée de main ce que vous utilisez le plus souvent.



“

Avez-vous vraiment besoin de trois ouvre-boîtes, quatre spatules ou cinq gourdes ?

Conservez vos préférés et laissez partir le reste.

RÉFRIGÉRATEUR & CONGÉLATEUR

- Triez avant de refaire les courses.
- Vérifiez les dates de consommation.
- Jetez les restes oubliés ou impropres à la consommation.
- Regroupez les aliments par catégorie pour mieux visualiser ce que vous possédez.



“

*Un réfrigérateur encombré favorise le gaspillage.
Voir ce que vous avez est la première étape pour utiliser ce que vous achetez.*

ÉPICES & CONDIMENTS

- Vérifiez leur odeur et leur état.
- Une épice qui n'a plus d'arôme a souvent perdu son intérêt.
- Conservez les produits que vous utilisez réellement dans votre cuisine.



LE GARDE-MANGER

- Sortez tout et triez par catégorie : féculents, conserves, condiments, snacks, préparations gâteaux...
- Vérifiez les dates de péremption.
- Regroupez ce qui reste par catégorie avant de tout remettre en place (snacks, pâtes, sauces, conserves...)



“

De la nourriture qu'on ne voit pas, c'est de la nourriture qu'on rachète. Organisez votre garde-manger par catégories pour accéder facilement à chaque zone, simplifier votre liste de courses et voir d'un coup d'œil ce qui manque.

LES APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS

- Demandez-vous quand vous les avez utilisés pour la dernière fois.
- Évaluez leur place réelle dans votre quotidien.
- Un appareil rarement utilisé mais indispensable à certaines occasions peut rester.
- Un appareil jamais utilisé depuis son achat mérite d'être réévalué.



“

LE PIÈGE DES OBJETS ASPIRATIFS

La cuisine est souvent le refuge des objets aspiratifs.

La machine à pain, l'extracteur de jus, le robot acheté pour cuisiner davantage.

Ces objets ne représentent pas votre cuisine actuelle.

Ils représentent souvent la cuisine que vous aimeriez avoir.

Posez-vous cette question :

Est-ce que cet objet fait partie de ma vie aujourd'hui ou d'un projet que je ne poursuis plus ?

MA CHECKLIST POUR CETTE PIÈCE

- ☐ J'ai trié une zone à la fois.
- ☐ J'ai appliqué la méthode des 3 questions.
- ☐ J'ai vérifié les dates de péremption.
- ☐ J'ai identifié les doublons.
- ☐ J'ai constitué mon tas « Je laisse partir ».
- ☐ J'ai attribué une place à chaque objet conservé.
- ☐ J'ai géré les objets qui quittent ma cuisine (voir chapitre 6).

La salle de bain

La salle de bain est souvent petite, mais elle peut contenir une quantité surprenante d'objets inutilisés.

Produits périmés, cosmétiques oubliés, échantillons conservés "au cas où" ou appareils jamais utilisés : l'encombrement s'installe rapidement.

L'objectif est de ne conserver que ce que vous utilisez réellement.

PRODUITS DE SOIN & COSMÉTIQUES

- Vérifiez les dates de péremption ou les dates d'ouverture.
- Jetez les produits périmés ou dont l'aspect a changé.
- Regroupez les produits par catégorie.
- Conservez uniquement les produits que vous utilisez réellement.



“

Le piège des produits aspiratifs

La salle de bain est souvent remplie de bonnes intentions.

La crème utilisée une fois, le masque acheté pour prendre davantage soin de soi, le produit miracle qui n'a jamais trouvé sa place dans votre routine.

Demandez-vous :

Est-ce que ce produit fait partie de ma routine actuelle ou d'une routine idéale ?

MÉDICAMENTS

- Vérifiez les dates de péremption.
- Rapportez les médicaments périmés en pharmacie.
- Conservez uniquement les traitements en cours ou les médicaments utiles au quotidien.



“

Les médicaments ne se jettent pas à la poubelle.

Ils doivent être rapportés en pharmacie.

SERVIETTES & LINGE DE BAIN

- Vérifiez l'état de chaque serviette : tissu usé, décoloré ou qui n'absorbe plus correctement.
- Conservez 2 serviettes par personne, une en usage, une en réserve.
- Les serviettes abîmées peuvent être recyclées en chiffons avant d'être jetées.



*Vous n'avez pas besoin d'une pile de serviettes pour chaque occasion imaginable.
Moins de stock, c'est moins de rangement à gérer.*

ACCESSOIRES & APPAREILS

- Vérifiez l'état des brosses, accessoires et appareils électriques.
- Éliminez les objets cassés ou inutilisés.
- Conservez uniquement ce qui a une utilité réelle.



RÉSERVES

- Vérifiez les stocks de produits déjà ouverts.
- Évitez les doublons inutiles.
- Regroupez les réserves au même endroit.



*Conserver du stock est utile.
Conserver des années de stock ne l'est généralement pas.*

MA CHECKLIST POUR CETTE PIÈCE

- ☐ J'ai trié une zone à la fois.
- ☐ J'ai appliqué la méthode des 3 questions.
- ☐ J'ai vérifié les dates de péremption.
- ☐ J'ai identifié les doublons.
- ☐ J'ai constitué mon tas « Je laisse partir ».
- ☐ J'ai attribué une place à chaque produit conservé.
- ☐ J'ai géré les produits qui quittent ma salle de bain (voir chapitre 6).



La buanderie

La buanderie est souvent un espace de service.

Avec le temps, elle devient aussi un lieu de stockage : produits ménagers, réserves, linge en attente, objets à donner, sacs à recycler...

L'objectif est de conserver uniquement ce qui facilite l'entretien de votre maison.

PRODUITS MÉNAGERS

- Vérifiez les dates de péremption lorsque cela s'applique.
- Regroupez les produits par catégorie.
- Éliminez les produits vides ou presque vides.
- Identifiez les doublons inutiles.
- Triez les chiffons usés ou inutilisables.



“

Le piège des produits miracles

Spray spécial vitres, produit spécial inox, produit spécial canapé, produit spécial salle de bain.

Avez-vous réellement besoin de tous ces produits ?

Quelques produits polyvalents suffisent souvent à entretenir l'essentiel de la maison.

PRODUITS & ACCESSOIRES POUR LE SOIN DU LINGE

- Éliminez les produits vides ou presque vides.
- Identifiez les doublons, une seule lessive suffit généralement.
- Vérifiez l'état des accessoires : filets de lavage, balles de séchage, pinces à linge, panier à linge.
- Jetez ce qui est cassé ou usé.



“

Inutile d'accumuler dix produits différents pour entretenir son linge.

Quelques produits bien choisis suffisent à couvrir l'essentiel.

LES OBJETS EN TRANSIT

La buanderie accueille souvent les objets à donner, les achats à retourner, les vêtements à vendre, les sacs de recyclage.

Un objet en transit ne devrait pas s'installer durablement.

Si un objet se trouve ici depuis plusieurs mois, posez-vous une question simple : pourquoi est-il encore là ?

Fixez-vous une date limite pour sortir les objets en transit de chez vous et tenez-vous-y.

MA CHECKLIST POUR CETTE PIÈCE

- ☐ J'ai trié une zone à la fois.
- ☐ J'ai appliqué la méthode des 3 questions.
- ☐ J'ai vérifié les produits ménagers.
- ☐ J'ai identifié les doublons.
- ☐ J'ai traité les objets en transit.
- ☐ J'ai constitué mon tas « Je laisse partir ».
- ☐ J'ai attribué une place à chaque objet conservé.
- ☐ J'ai géré les objets qui quittent la buanderie (voir chapitre 6).

le bureau

Le bureau est un espace de travail et de concentration.

Lorsqu'il est encombré, chaque papier, chaque objet et chaque tâche en attente occupent de l'espace dans votre esprit.

L'objectif n'est pas d'obtenir un bureau vide mais de créer un espace qui vous aide à vous concentrer sur ce qui compte vraiment.

PAPIERS & DOCUMENTS

Pour chaque papier, attribuez-lui une seule catégorie.

À TRAITER

Une action est nécessaire.

- Une facture à payer
- Un rendez-vous à prendre
- Un formulaire à compléter
- Une carte de visite à contacter
- Un email nécessitant une réponse

EN ATTENTE

Aucune action n'est nécessaire pour le moment, mais l'information doit être conservée temporairement.

- Une confirmation de réservation
- Un billet d'avion
- Une ordonnance en cours de validité
- Un suivi de commande

À CLASSER

L'action est terminée mais le document doit être conservé.

- Bulletins de salaire
- Contrats
- Avis d'imposition
- Factures importantes
- Documents d'assurance

À JETER

Aucune action n'est nécessaire et aucune obligation de conservation ne s'applique.

- Publicités
- Prospectus
- Notes devenues inutiles
- Documents périmés



Chaque papier doit appartenir à une seule catégorie.

Si un document reste sur votre bureau depuis plusieurs semaines, c'est souvent parce qu'aucune décision n'a été prise à son sujet.

FOURNITURES DE BUREAU

- Testez les stylos avant de les conserver.
- Supprimez les doublons.
- Jetez les fournitures cassées, vides ou périmées.
- Regroupez les fournitures similaires au même endroit.



“

Le piège des réserves

*Avez-vous réellement besoin de 15 stylos, 8 carnets entamés ou plusieurs paires de ciseaux ?
Gardez ce que vous utilisez régulièrement, le reste peut trouver une meilleure utilité ailleurs.*

MATÉRIEL INFORMATIQUE

- Identifiez les câbles dont vous connaissez l'utilité.
- Vérifiez que chaque accessoire est associé à un appareil encore utilisé.
- Triez les anciens téléphones, souris, claviers et chargeurs.
- Regroupez les accessoires par catégorie.



“

Point d'attention : Avant de vous séparer d'un appareil électronique

Vérifiez que vos données sont sauvegardées.

Déconnectez vos comptes.

Réinitialisez l'appareil si nécessaire.

LES OBJETS EN ATTENTE & LA CHARGE MENTALE

Le bureau attire souvent les objets que l'on remet à plus tard : papiers à traiter, démarches administratives, objets à réparer, projets inachevés.

Chaque objet en attente représente une décision non prise et votre cerveau continue à les enregistrer, même lorsque vous n'y prêtez pas attention.

“

Un espace visuellement allégé favorise la concentration et réduit la charge mentale.

Décidez du prochain destin de chaque objet : agir, classer ou laisser partir.

MA CHECKLIST POUR CETTE PIÈCE

- ☐ J'ai trié une zone à la fois.
- ☐ J'ai appliqué la méthode des 3 questions.
- ☐ J'ai attribué une catégorie à chaque papier : À traiter, En attente, À classer ou À jeter.
- ☐ J'ai éliminé les fournitures inutiles, cassées ou en double.
- ☐ J'ai vérifié l'utilité de mon matériel informatique.
- ☐ J'ai constitué mon tas « Je laisse partir ».
- ☐ J'ai attribué une place à chaque objet conservé.
- ☐ J'ai géré les objets qui quittent mon bureau (voir chapitre 6).



Combien de temps conserver ses papiers ?

● À vie ● Jusqu'à la retraite ● Durée limitée

ÉTAT CIVIL / FAMILLE		TRAVAIL / RETRAITE	
Acte d'état civil Copie intégrale et extrait	À vie	Fiche de paie & contrat de travail	Retraite
Livret de famille	À vie	Indemnité maladie & maternité	Retraite
Contrat de mariage / PACS	À vie	Allocation chômage	Retraite
Jugement divorce / adoption	À vie	Paie pension retraite	À vie
Acte reconnaissance d'un enfant	À vie	Solde de tout compte	5 ans
Document militaire	À vie	Déclaration accident du travail	5 ans
Testament / acte de décès	À vie	Charges sociales / comptabilisation heures	3 ans
ASSURANCE		Arrêt de travail classique	2 ans
Contrat / quittance / avis d'échéance	2 ans après clôture	Attestation France Travail	5 ans
Résiliation / preuve règlement	2 ans	IMPÔTS	
Dossier sinistre sans accident corporel	10 ans	Impôt sur le revenu Ex : revenus 2025 → déc. 2028	3 ans
Dossier sinistre avec accident corporel	À vie	Taxe foncière / habitation	3 ans
Relevé bonus / malus véhicule	5 ans	Justification paiement	3 ans
		Justificatif crédit d'impôt	Fin 3e année

● À vie ● Jusqu'à la retraite ● Durée limitée

IMMOBILIER		BANQUE	
Acte achat / vente / titre de propriété	À vie	Relevé de compte / talon chèque	5 ans
Sinistre habitation	À vie	Contrat crédit immo / conso	5 ans après fin
Tableau d'amortissement	Durée du prêt	Ouverture de compte	5 ans après clôture
Facture gros travaux Construction / agrandissement	10 ans	Litige	5 ans après résolution
DPE	10 ans	PEA / compte titre / livrets	5 ans après clôture
Facture petits travaux	5 ans	Assurance vie	À vie
Païement copropriété / PV d'AG	5 ans	Droits de succession	6 ans
Attestation chaudière / ramonage	2 ans	Déclaration succession fiscale	10 ans
Contrat location / état des lieux / quittance	3 ans après fin		
LOGEMENT (CHARGES COURANTES)		ÉTUDES / SCOLARITÉ	
Facture électricité / gaz / eau	5 ans	Diplômes	À vie
Facture téléphone / internet	2 ans	Relevé de notes études supérieures	À vie
Restitution box	5 ans	Livrets scolaires primaire → lycée	Fin des études
Contrat déménagement	1 an	Facture cantine / garderie / école privée	5 ans
		Justificatif bourse	5 ans après fin

● À vie ● Jusqu'à la retraite ● Durée limitée

VÉHICULE		SANTÉ	
Carte grise	5 ans après revente	Carnet de santé	À vie
Certificat cession	Jusqu'à revente	Compte-rendu hospitalisation	À vie
Facture entretien	5 ans après revente	Résultats examens lourds Scanner, biopsie, IRM...	À vie
Facture achat	2 ans après revente	Résultat analyse anormal / maladie chronique	À vie
PV stationnement	3 ans	Radios	À vie
PV délit	6 ans	Facture hôpital public	5 ans
SERVICES À LA PERSONNE		Remboursement CPAM / mutuelle	2 ans
		Facture hôpital privé / résultat normal	2 ans
		AIDES & PRESTATIONS FAMILIALES	
Double bulletin de paie	5 ans	CAF / APL / RSA	5 ans
Contrat de travail	5 ans après fin	Preuve paiement pension alimentaire	5 ans
Récap épargne salariale	5 ans après clôture		

Avant de conserver un papier, posez-vous deux questions : ai-je une obligation légale de le conserver ?
Me sera-t-il réellement utile plus tard ?
Si la réponse est **non** aux deux questions, il peut probablement quitter votre maison.

Les délais de conservation peuvent évoluer. En cas de doute sur un document important, vérifiez les recommandations officielles en vigueur.

La chambre

La chambre est l'espace du repos.

Pourtant, elle devient souvent une pièce de stockage secondaire : vêtements déposés sur une chaise, papiers en attente, objets qui n'ont pas trouvé leur place ailleurs...

L'objectif est de créer un environnement propice au calme et à la récupération.

LITERIE & TEXTILES

- Vérifiez l'état de vos draps, housses, oreillers et couvertures.
- Conservez uniquement ce qui est en bon état et utilisé.
- Un jeu de rechange par lit est généralement suffisant.
- Les textiles usés, tachés ou inconfortables peuvent partir.



*Conserver plus de linge ne facilite pas l'organisation.
Cela crée souvent davantage de rangement à gérer.*

LIVRES DE CHEVET

- Gardez les livres que vous êtes réellement en train de lire ou que vous prévoyez de lire prochainement.
- Les livres accumulés depuis plusieurs années peuvent être donnés ou déposés dans une boîte à livres.
- Limitez le nombre de livres présents sur votre table de chevet.



Le piège des livres aspiratifs

Certains livres restent parce qu'ils représentent une personne que nous aimerions devenir.

Demandez-vous :

Ai-je réellement l'intention de lire ce livre ou est-ce simplement une bonne intention qui dort depuis des années ?

TABLE DE CHEVET & TIROIRS

- Retirez les objets qui n'ont aucun lien avec le sommeil ou la détente.
- Regroupez les petits objets par catégorie.
- Limitez le nombre d'objets visibles sur les surfaces.



“ Moins il y a d'objets visibles, plus la chambre procure une sensation de calme.

LES OBJETS EN TRANSIT

La chambre accueille souvent les objets qui n'ont pas trouvé leur place ailleurs : papiers en attente, objets à réparer, sacs à vider, cadeaux à offrir, achats récents.

C'est ainsi que naissent la plupart des points chauds.

Une chaise recouverte de vêtements.

Une table de chevet encombrée.

Un coin de chambre transformé en zone de stockage.

« Je le pose là en attendant » et l'attente devient permanente.



“ Ces objets n'appartiennent pas à la chambre. Décidez de leur destination définitive.

MA CHECKLIST POUR CETTE PIÈCE

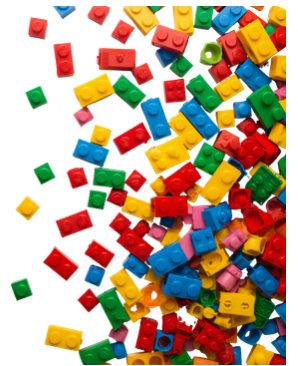
- ☐ J'ai trié une zone à la fois.
- ☐ J'ai appliqué la méthode des 3 questions.
- ☐ J'ai vérifié l'état de mon linge de lit.
- ☐ J'ai identifié les objets qui n'ont pas leur place dans la chambre.
- ☐ J'ai constitué mon tas « Je laisse partir ».
- ☐ J'ai attribué une place à chaque objet conservé.
- ☐ J'ai géré les objets qui quittent ma chambre (voir chapitre 6).

La chambre enfant

La chambre de l'enfant concentre une quantité d'objets qui évolue très vite : les jouets du bébé laissent place aux jeux de construction, puis aux loisirs créatifs, puis à autre chose encore. Ce qui était indispensable il y a deux ans ne l'est plus forcément aujourd'hui. L'objectif est de garder un espace adapté à l'âge et aux intérêts actuels de votre enfant, pas à ceux qu'il avait, ni à ceux qu'il aura peut-être.

JOUETS

- Passez en revue chaque jouet et demandez-vous : est-ce que mon enfant y joue encore ?
- Un jouet délaissé depuis plus d'un an peut généralement partir. L'affection ne suffit pas, ce qui compte, c'est l'usage réel.
- Impliquez votre enfant dans le tri, à son rythme et selon son âge. C'est une occasion de lui apprendre à faire des choix.
- Les jouets en bon état peuvent être donnés, vendus ou transmis à un plus jeune enfant de l'entourage.
- Vérifiez l'état : pièces manquantes, jouets cassés ou abîmés peuvent partir sans hésitation.



Conserver tous les jouets "au cas où" encombre l'espace et finit par décourager le jeu. Un enfant joue mieux avec moins, quand il peut voir et accéder facilement à ce qu'il a.

ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES

- Triez les fournitures : feutres secs, crayons cassés, peintures figées. Tout ce qui ne fonctionne plus peut partir.
- Conservez uniquement les matériaux utilisés régulièrement. Une boîte de loisirs créatifs débordante finit souvent par ne plus être ouverte.
- Regroupez tout le matériel dans un même espace dédié pour que votre enfant sache toujours où trouver ce dont il a besoin.
- Les productions de votre enfant (dessins, bricolages) méritent une attention particulière : faites une sélection avec lui et prévoyez un espace de rangement ou un portfolio pour les conserver.



LIVRES & JEUX ÉDUCATIFS

- Conservez les livres adaptés à l'âge actuel de votre enfant et ceux qu'il demande régulièrement.
- Les livres de bébé, les albums lus des dizaines de fois mais dont votre enfant ne redemande plus peuvent être donnés.
- Les jeux éducatifs dont les pièces sont incomplètes ou que votre enfant a clairement dépassés peuvent partir.



“

Le piège de la valeur affective.

Il est difficile de se séparer d'un jouet offert par un proche. Mais garder un objet par culpabilité ne rend service ni à votre enfant, ni à votre espace. Un jouet bien-aimé qu'on donne à un autre enfant continue à avoir une vie utile.

VÊTEMENTS & TEXTILES

- Les enfants grandissent (trop) vite. Vérifiez régulièrement ce qui est devenu trop petit et faites sortir ces vêtements sans attendre.
- Conservez uniquement ce qui est à la bonne taille, en bon état et porté réellement.
- Les textiles usés ou tachés peuvent être recyclés plutôt que stockés.
- Si on vous donne des vêtements d'avance ou que vous en achetez en prévision, limitez-vous à une saison d'avance, pas plus. On ne sait jamais comment un enfant va grandir : un vêtement prévu pour ses 6 ans peut ne pas aller à ses 6 ans, ou arriver en plein hiver alors que c'est un vêtement d'été.
- Stocker des années de vêtements d'avance, même reçus gratuitement, prend de la place et crée une fausse impression d'économie. Ce qui n'est pas utilisé finit par encombrer, pas par servir.



“

Une saison d'avance, c'est suffisant. Au-delà, vous stockez de l'incertitude.



Astuce : La rotation des jouets

Si votre enfant a beaucoup de jouets et que vous ne souhaitez pas tous les donner, pensez à la rotation : divisez les jouets en deux ou trois groupes, rangez-en une partie hors de portée (placard haut, boîte en réserve), et faites tourner toutes les quatre à six semaines. L'enfant retrouve ses jouets "oubliés" avec un regard neuf et joue à nouveau avec eux avec plaisir. C'est aussi un excellent moyen de réduire la saturation sans se séparer de tout d'un coup.

MA CHECKLIST POUR CETTE PIÈCE

- ☐ J'ai trié une zone à la fois.
- ☐ J'ai appliqué la méthode des 3 questions.
- ☐ J'ai impliqué mon enfant dans le tri, selon son âge.
- ☐ J'ai écarté les jouets non utilisés depuis plus d'un an.
- ☐ J'ai vérifié l'état de chaque jouet et fourniture.
- ☐ J'ai trié les vêtements et limité le stock d'avance à une saison.
- ☐ J'ai constitué mon tas « Je laisse partir ».
- ☐ J'ai attribué une place à chaque objet conservé.
- ☐ J'ai géré les objets qui quittent la chambre (voir section 6).

La chambre ado

La chambre de l'adolescent est son territoire. Imposer un tri est rarement efficace et souvent contre-productif. Ce qui fonctionne, en revanche, c'est le faire ensemble, en posant les bonnes questions plutôt qu'en donnant des directives. Cette fiche est conçue pour ça : un support de tri à utiliser à deux, vous et votre enfant.

Présentez le tri comme une opportunité, pas comme une contrainte. L'objectif n'est pas d'avoir une chambre parfaite mais d'avoir un espace dans lequel votre ado se sent bien et peut trouver ce dont il a besoin. C'est lui qui décide ce qui reste. Votre rôle est de l'accompagner, pas de trancher à sa place.

VÊTEMENTS

- Sortez tout ce qui est dans l'armoire, les tiroirs et les piles posées sur les chaises ou le sol.
- Pour chaque vêtement, posez la question : est-ce qu'il est porté régulièrement ? Pas "est-ce qu'il me plaît", mais est-ce qu'il sort vraiment de l'armoire.
- Les vêtements trop petits, abîmés ou que votre ado n'a pas portés depuis plus d'un an peuvent partir.
- Les goûts changent vite à cet âge. Un vêtement qui ne correspond plus au style actuel de votre ado prend de la place pour rien.



Une armoire qu'on peut ouvrir et comprendre en quelques secondes, c'est moins de stress le matin, surtout pour un adolescent à l'âge où le regard des autres prend beaucoup de place.

AFFAIRES SCOLAIRES & BUREAU

- Triez les cours et documents par année : ce qui date de l'année dernière peut généralement partir, sauf relevés importants à conserver.
- Vérifiez les fournitures : stylos qui ne fonctionnent plus, classeurs vides, manuels d'années passées. Tout ça peut sortir.
- Un bureau dégagé aide à se concentrer. Limitez les objets visibles sur la surface de travail à ce qui est utilisé quotidiennement.



LOISIRS, COLLECTIONS & PASSE-TEMPS

- Les centres d'intérêt évoluent rapidement à l'adolescence. Des jeux, figurines ou collections d'une passion passée peuvent prendre beaucoup de place.
- Posez la question ouvertement : est-ce que tu y es encore attaché, ou est-ce que ça peut partir vers quelqu'un qui en profiterait davantage ?
- Ne forcez pas la main sur les objets à forte valeur affective. Mais aidez votre ado à distinguer ce qu'il garde parce qu'il y tient vraiment, de ce qu'il garde par habitude.
- Les jeux vidéo, livres et films peuvent aussi être triés : ce qu'on ne rejoue plus, ne relit plus, ne revoit plus peut être vendu ou donné.



Le piège de l'identité

À l'adolescence, les objets sont souvent liés à une image de soi. Trier peut sembler menaçant. Évitez les jugements sur ce que votre ado garde ou laisse partir. L'objectif est de créer un espace qui lui ressemble aujourd'hui, pas de remettre en cause ses choix.

LES OBJETS EN TRANSIT

- La chambre ado accumule souvent des objets qui n'ont pas vraiment de place : affaires traînant depuis des mois, objets prêtés et jamais rendus, achats impulsifs jamais utilisés.

Pour chacun, posez la question : où est-ce que cet objet devrait vraiment être ? Et si la réponse n'est pas "ici", c'est le moment de le déplacer ou de s'en séparer.

NOTRE CHECKLIST POUR CETTE PIÈCE

- ☐ On a trié une zone à la fois, ensemble.
- ☐ On a appliqué la méthode des 3 questions.
- ☐ On a trié les vêtements sans jugement.
- ☐ On a fait le point sur les affaires scolaires.
- ☐ On a identifié les loisirs et collections qui peuvent partir.
- ☐ On a constitué un tas « Je laisse partir ».
- ☐ On a attribué une place à chaque objet conservé.
- ☐ On a géré les objets qui quittent la chambre (voir section 6).

Le dressing

Le dressing est souvent rempli d'objets aspiratifs : des vêtements achetés pour une autre période de vie, une autre silhouette ou une autre version de soi.

L'objectif n'est pas de posséder moins mais de ne conserver que ce qui a réellement sa place dans votre vie aujourd'hui.

VÊTEMENTS

- Essayez les vêtements sur lesquels vous avez un doute.
- Si vous ne l'avez pas porté depuis plus d'un an, demandez-vous honnêtement pourquoi.
- Commencez par une seule catégorie : les tee-shirts, les pantalons, les robes, les pulls... puis avancez catégorie par catégorie.
- Observez les vêtements que vous portez spontanément semaine après semaine : ils racontent souvent la vérité de votre mode de vie actuel.



Votre dressing doit habiller la personne que vous êtes aujourd'hui. Pas celle que vous serez peut-être dans six mois. Gardez les vêtements qui vous vont maintenant, pas ceux que vous remettrez "quand vous aurez perdu 3 kilos".

CHAUSSURES

- Vérifiez leur état réel : semelles usées, talons abîmés, manque de confort.
- Si une paire n'a pas été portée depuis plus d'un an, interrogez-vous sur sa place dans votre dressing.
- Gardez les chaussures qui correspondent à votre quotidien et que vous avez plaisir à porter.



“

*Une paire de chaussures n'a pas de valeur parce qu'elle est belle.
Elle a de la valeur parce qu'elle est portée.*

ACCESSOIRES ET SACS

- Gardez les accessoires que vous utilisez réellement.
- Les doublons sont souvent de bons candidats au départ.
- Vérifiez que chaque sac ou accessoire a encore une fonction dans votre quotidien.



*Un beau sac que vous ne portez jamais n'embellit pas votre quotidien.
Il encombre juste votre dressing.*

LINGE DE NUIT & SOUS-VÊTEMENTS

- Les élastiques détendus, tissus usés ou pièces inconfortables peuvent partir.
- Gardez uniquement ce que vous portez avec confort et plaisir.



Vous méritez de porter des vêtements agréables, même lorsqu'ils ne sont vus que par vous.

LES PIÈGES FRÉQUENTS DU DRESSING

- Le prix payé

Nous avons tendance à conserver certains objets parce qu'ils ont coûté cher. Pourtant, l'argent a déjà été dépensé. Le garder ne vous le rendra pas. Si vous ne l'utilisez plus, envisagez de le vendre afin qu'il retrouve une seconde vie.

- Le piège du "au cas où"

C'est l'un des freins les plus fréquents dans le dressing.

Cette tenue est-elle réellement adaptée à votre vie actuelle ?

Ou est-elle conservée pour un événement hypothétique qui n'arrive jamais ?

Gardez ce qui correspond à votre quotidien, pas à une situation imaginaire.

MA CHECKLIST POUR CETTE PIÈCE

- ☐ J'ai trié une catégorie à la fois.
- ☐ J'ai appliqué la méthode des 3 questions.
- ☐ J'ai constitué mon tas « Je garde ».
- ☐ J'ai constitué mon tas « Je laisse partir » (don, vente, recyclage ou déchetterie).
- ☐ J'ai attribué une place à chaque vêtement conservé.
- ☐ J'ai géré les objets qui quittent mon dressing (voir chapitre 6).



Garage, cave & grenier

Ces espaces sont souvent les plus difficiles à trier.

Pourquoi ?

Parce qu'ils accueillent tout ce qui n'a pas trouvé sa place ailleurs.

Objets oubliés, cartons jamais ouverts, projets abandonnés, souvenirs accumulés...

ces espaces deviennent souvent le refuge des décisions reportées.

L'objectif est double : alléger ce qui peut l'être, et savoir précisément ce que vous possédez et où le trouver.

CARTONS & OBJETS STOCKÉS

- Ouvrez chaque carton.
- Ne vous fiez pas à son étiquette.
- Vérifiez son contenu réel.
- Regroupez les objets par catégorie.



Un carton fermé depuis plusieurs années mérite votre attention.

S'il n'a pas été rouvert depuis, demandez-vous si son contenu vous manquerait vraiment.

MATÉRIEL DE BRICOLAGE & OUTILS

- Vérifiez l'état du matériel.
- Éliminez les outils cassés ou inutilisables.
- Regroupez les outils similaires.



Un outil qui a servi dans le passé mais qui ne vous servira plus n'a pas à rester chez vous.

Revendez-le ou donnez-le, il sera plus utile entre d'autres mains.

Même s'il a coûté cher.

ÉQUIPEMENTS SAISONNIERS

- Décorations de Noël.
- Matériel de jardinage.
- Équipements de sport saisonniers.



*Conservez ce qui est réellement utilisé chaque saison.
Un équipement qui n'a pas servi depuis deux ans mérite d'être réévalué.*

LES PROJETS ABANDONNÉS

La peinture jamais terminée.

Le matériel de loisirs créatifs.

Les objets à réparer depuis plusieurs années.

Les meubles destinés à être rénovés.

Ces objets représentent souvent une intention plus qu'une réalité.



*Posez-vous cette question : si cet objet n'était pas déjà chez moi, est-ce que je le garderais
aujourd'hui ?*

Si la réponse est non, il est peut-être temps de le laisser partir.

POINT D'ATTENTION : LE PIÈGE DU "AU CAS OÙ"

Le garage, la cave et le grenier sont les royaumes du "au cas où".

Pourtant, la plupart des objets stockés depuis plusieurs années ne sont jamais réutilisés.



Demandez-vous :

Si je cherchais cet objet demain, saurais-je même que je le possède ?

MA CHECKLIST POUR CETTE PIÈCE

- ☐ J'ai ouvert chaque carton.
- ☐ J'ai appliqué la méthode des 3 questions.
- ☐ J'ai identifié les projets abandonnés.
- ☐ J'ai constitué mon tas « Je laisse partir ».
- ☐ J'ai regroupé les objets par catégorie.
- ☐ J'ai étiqueté les cartons conservés.
- ☐ J'ai géré les objets qui quittent cet espace (voir chapitre 6).



06

Que faire de ce dont vous ne voulez plus ?

Trier ne suffit pas si les objets restent chez vous. Tant qu'un objet est encore dans votre maison, il fait partie de votre environnement mental.

Ne gardez jamais un carton "à donner", "à vendre" ou "recycler" plus d'1 semaine. Fixez une date de sortie dès le tri. Ce que vous avez décidé de faire partir n'a plus sa place dans votre espace de vie.

Les 4 destinations possibles

VENDRE

Vendre permet de donner une seconde vie à vos objets tout en récupérant un peu d'argent.

PLATEFORMES EN LIGNE

NOM	TYPE D'OBJET
Vinted	vêtements et accessoires
Leboncoin	meubler, électroménager, objets divers
Vestiaire Collective	pièces de marque
Marketplace ou groupe locaux Facebook	meubler, électroménager, objets divers
Selency	meubler design
Momox	livre

EN PHYSIQUE

Vide-greniers : idéal si vous avez un volume important et souhaitez aller vite.

DONNER

Donner est la solution la plus simple pour désencombrer rapidement.

STRUCTURE	À QUI ?
Entourage	Proposez vos objets à vos proches via WhatsApp, voisins ou famille. C'est souvent la solution la plus rapide.
Applications	Geev, Donnons.org, JeDonne... Pour donner gratuitement à des personnes proches de chez vous.
Associations	Emmaüs, Croix-Rouge, Secours Populaire... Certaines structures proposent la collecte à domicile, notamment pour les gros volumes.
Structures locales	Refuges, Restos du Cœur, associations de quartier pour vêtements, bibliothèques, écoles, crèches : objets du quotidien ou denrées non périssables.

JETER

Certains objets ne peuvent pas être récupérés.

- Objets cassés ou inutilisables
- Objets trop abîmés pour être réparés
- Papiers sans obligation de conservation

RECYCLER

Quand un objet n'est plus utilisable, il doit être orienté vers le recyclage adapté.

TYPE D'OBJET	OÙ ÇA VA
Vêtements abîmés	Bacs H&M, Kiabi, Le Relais, même troués, ils recyclent
Médicaments périmés	Pharmacie (programme Cyclamed)
Piles, ampoules, petits électroniques	Point de collecte en supermarché ou déchetterie
Gros électroménager	Déchetterie ou reprise obligatoire en magasin lors d'un achat
Peinture, produits chimiques	Déchetterie uniquement, jamais à la poubelle
Jouets cassés, plastique dur	Déchetterie, bac plastique si accepté localement
Papiers, cartons, livre très abîmés	Bac de tri jaune ou déchetterie
Lunettes	Opticiens, bacs Opticiens sans Frontières

Pour trouver le point de collecte le plus proche de chez vous, rendez-vous sur quefairedemesdechets.ademe.fr. Entrez n'importe quel objet, le site vous indique la filière et les dépôts autour de vous.

07 Ne plus se réencombrer

Trier une fois, c'est bien.

Ne plus avoir à recommencer dans six mois, c'est mieux.

Ces 8 réflexes simples permettent de maintenir un intérieur allégé durablement, sans effort constant.

Outil 1 : La règle BISOU

Avant chaque achat, posez-vous ces 5 questions :

B - Besoin

En ai-je réellement besoin ?

I - Immédiat

En ai-je besoin maintenant, ou puis-je attendre ?

S - Semblable

N'ai-je pas déjà quelque chose de similaire chez moi ?

O - Origine

Savez-vous d'où vient ce produit et dans quelles conditions il a été fabriqué ?

U - Utile

Est-ce que cet objet sera vraiment utile dans ma vie quotidienne ?



Cette règle permet de ralentir les achats impulsifs et de reprendre le contrôle sur ce qui entre chez vous.

Outil 2 : 1 entre / 1 sort

Chaque fois qu'un nouvel objet entre dans votre maison, un autre doit en sortir.

- ➔ Cette règle simple permet de maintenir un équilibre naturel, sans accumulation. Elle s'applique particulièrement aux vêtements, livres, objets de décoration, ustensiles de cuisine et objets du quotidien.

Outil 3 : Les points chauds

Les points chauds sont les zones où les objets s'accumulent naturellement. Ce sont souvent une chaise de chambre, l'entrée, un plan de travail, une table basse ou un meuble de passage. Ces zones ne sont pas un problème de rangement mais un manque de système.

- ➔ Donnez à chaque point chaud une fonction claire : un crochet, un vide-poche, une corbeille, un panier dédié. L'objectif est qu'aucun objet ne reste sans destination.

Outil 4 : La règle des 2 minutes

Tout ce qui prend moins de 2 minutes doit être fait immédiatement. Ranger un objet à sa place. Jeter un emballage. Laver deux verres. Plier un vêtement. Répondre à un mail rapide.

- ➔ Ces micro-actions évitent l'accumulation invisible du quotidien. Ce n'est pas une question de temps, mais de discipline du moment présent.

Outil 5 : Le rituel de 5 min

Chaque soir, consacrez 5 minutes à remettre chaque chose à sa place. Pas plus.

- ➔ Ce n'est pas du rangement, c'est de la maintenance. Comme on rince la vaisselle avant qu'elle sèche.

Outil 6 : Tout a une place, et une seule

Un objet sans place fixe finit toujours sur la surface la plus proche. Définissez une place à chaque objet.

- ➔ Si vous ne savez pas où ranger quelque chose, c'est peut-être qu'il n'a pas sa place ici.

Outil 7 : Impliquer les autres

Si d'autres personnes utilisent l'espace, incluez-les dès le départ. Montrez-leur la logique, pas juste le résultat.

- ➔ Une organisation que l'on comprend, on la respecte.

Outil 8 : Réévaluer au fil du temps

Dès que vous sentez que l'organisation devient difficile, posez-vous la question : est-ce que ça fonctionne encore ? Est-ce que mes habitudes ont changé ?

- ➔ L'organisation doit évoluer avec vous.

08 Et si je me sens bloqué(e) ?

Vous avez maintenant tous les outils pour avancer. Mais certaines situations restent plus difficiles que d'autres.

Certains espaces sont très chargés. Certains objets portent des émotions, des souvenirs, des décisions lourdes. Et parfois, malgré la méthode, vous vous sentez bloquée.

Ce n'est pas un échec. C'est simplement le signe que vous avez besoin d'un regard extérieur.

C'est exactement pour ça que j'ai créé l'accompagnement HÔM à distance.



Vous n'avez pas besoin de tout faire seule. Vous avancez chez vous, à votre rythme, avec un plan clair et un suivi personnalisé.

- ① Un appel vidéo de diagnostic : vous me faites visiter chaque espace dont on décide de s'occuper. Je vois, j'écoute, je comprends.
- ② Je vous prépare un dossier personnalisé : avec une méthode pas-à-pas pour désencombrer et réorganiser chaque pièce, selon votre réalité.
- ③ Un appel de suivi : pour ajuster, répondre à vos questions, et m'assurer que vous repartez avec confiance.

Pas de jugement. Pas de pression. Juste un regard extérieur bienveillant et structuré.

Pour aller plus loin

Instagram : @hom.organiser

Facebook : HÔM - Home Organiser by Margaux

Mail : contact@hom-homeorganiser.fr

CONCLUSION

“

L'organisation n'est pas une question de perfection.

C'est une manière de créer un espace qui vous soutient au quotidien.

Un espace allégé, c'est moins de bruit visuel, moins de décisions inutiles, plus d'énergie pour ce qui compte vraiment.

Merci d'avoir suivi la méthode HÔM.

Votre espace a déjà commencé à changer.

