



Mini-audit :

Ta cuisine t'épuise ?

C'est peut-être par là qu'il faut commencer.

Un mini-audit simple et rapide pour comprendre ce qui te pèse dans ta cuisine et retrouver un point de départ plus clair pour alléger ta maison.

Par Mylène Legrand - Home Organiser

Sommaire

Avant de commencer

Pourquoi commencer par la cuisine ?

Comprendre pourquoi cette pièce peut être un bon point de départ quand on ne sait pas par où commencer dans la maison.

Ce qui me pèse au quotidien dans ma cuisine

Identifier ce qui rend cette pièce lourde à vivre.

Ce que cette cuisine me coûte vraiment

Mettre des mots sur ce qu'elle me prend en temps, en énergie et en charge mentale.

Ce qui me pèse le plus aujourd'hui

Repérer mon point de friction principal pour arrêter de me disperser.

Et maintenant ?

Comprendre la suite possible pour alléger vraiment ma cuisine.

Pour aller plus loin

Je rejoins la liste d'attente



[Clique ici pour accéder à la page d'inscription.](#)



Avant de commencer

Si tu as envie d'alléger ta maison mais que tu ne sais pas par où commencer, ce mini-audit est là pour t'aider à trouver un premier point d'appui clair.

Si ta cuisine te fatigue, déborde, ou te donne l'impression de demander toujours plus d'énergie, ce mini-audit va t'aider à y voir plus clair.

Le but n'est pas de tout régler aujourd'hui.

Le but, c'est de mettre des mots sur ce qui te pèse vraiment, pour éviter de t'attaquer à tout d'un coup... et de finir découragée au bout de quelques minutes.

Prends ce temps comme un premier pas pour reprendre la main, sans culpabilité et sans chercher à être parfaite.

À la fin de ce mini-audit, tu sauras mieux :

- ce qui t'épuise le plus dans ta cuisine,
- ce que cette pièce te coûte vraiment au quotidien,
- pourquoi elle peut être un bon point de départ,
- et par où commencer pour l'alléger.



Petite consigne :

Coche ce qui te parle le plus, puis réponds avec honnêteté aux quelques questions ouvertes.

Tu veux désencombrer ta maison... mais tu ne sais pas par où commencer ?

Quand on a l'impression que la maison déborde, le plus dur n'est pas toujours de trier.

Le plus dur, c'est souvent de choisir **où commencer**.

Alors on hésite.

On passe d'une pièce à l'autre.

On regarde le dressing, puis le salon, puis les papiers, puis le garage...

On commence un coin, puis un autre.

Et à force de vouloir tout traiter, on s'épuise avant même d'avoir vraiment avancé.

C'est justement pour ça que **commencer par la cuisine peut être un choix très puissant**.

Pas parce que c'est la pièce la plus facile.

Pas parce qu'il faut une cuisine parfaite.

Mais parce que c'est souvent l'une des pièces qui concentre le plus de contraintes au quotidien :

- beaucoup d'objets à gérer,
- beaucoup de décisions à prendre,
- beaucoup de gestes répétés,
- et beaucoup de charge invisible.

Quand la cuisine est lourde, ce n'est pas "juste du bazar".

C'est du temps perdu.

De l'énergie grignotée.

De la fatigue mentale en plus.

Parfois plusieurs fois par jour.

Tu veux désencombrer ta maison... mais tu ne sais pas par où commencer ? (suite)

Commencer par la cuisine, ce n'est pas renoncer au reste de la maison.

C'est choisir un point de départ concret, stratégique, utile... pour retrouver plus vite de l'air, de la clarté et une première victoire qui change vraiment le quotidien.

Autrement dit :

quand on ne sait pas par où commencer, **la cuisine peut devenir l'endroit qui débloque le reste.**

Et maintenant que tu comprends mieux pourquoi cette pièce peut être un si bon point de départ, je te propose de regarder plus précisément ce qu'elle te coûte aujourd'hui.

Etape 1. Ce qui me pèse au quotidien dans ma cuisine

Coche tout ce qui correspond à ce que tu vis aujourd'hui dans ta cuisine.

- ☐ J'ai trop d'objets à gérer
- ☐ Mes placards sont trop pleins
- ☐ Je manque de place sur mes plans de travail
- ☐ Je perds du temps à chercher ce dont j'ai besoin
- ☐ J'ai des doublons ou des objets que je n'utilise presque jamais
- ☐ Je ne sais pas toujours où ranger les choses
- ☐ Ma cuisine me donne une sensation de trop-plein
- ☐ Préparer les repas me demande trop d'énergie mentale
- ☐ J'ai l'impression que tout repose sur moi
- ☐ Je remets souvent à plus tard
- ☐ Je ne sais pas par où commencer
- ☐ Rien que l'idée de m'en occuper me fatigue

Question ouverte

Aujourd'hui, dans ma cuisine, ce qui me pèse le plus est :

Etape 2. Ce que cette cuisine me coûte vraiment

Au-delà du bazar visible, qu'est-ce que cette cuisine te coûte vraiment au quotidien ?

Quand je pense à ma cuisine, j'ai souvent l'impression de perdre :

- | | |
|---|--|
| ☐ Du temps | ☐ De la motivation |
| ☐ De l'énergie | ☐ L'envie de cuisiner |
| ☐ De la patience | ☐ Du plaisir |
| ☐ De la charge mentale | ☐ De la clarté |
| ☐ De la sérénité | ☐ De l'espace |

Quand je pense à ma cuisine, je me sens souvent :

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ Dépassée | ☐ Coupable |
| ☐ Fatiguée | ☐ Tendue |
| ☐ Agacée | ☐ Frustrée |
| ☐ Découragée | ☐ Autre : _____ |

Question ouverte

Ce que j'aimerais ne plus ressentir dans cette pièce :

Etape 3. Ce qui me pèse le plus aujourd'hui

Quand on ne sait pas par où commencer, mettre le doigt sur le vrai point de friction permet déjà d'arrêter de se disperser.

Relis rapidement ce que tu as coché.

Puis repère ce qui revient le plus souvent chez toi.

Bloc 1

Si tu as surtout coché :

- trop d'objets
- placards pleins
- doublons
- manque de place
- trop-plein visuel



Ton point de friction principal est probablement :

- LE SURPLUS

Ton premier axe de travail :

désencombrer pour retrouver de l'espace, de la lisibilité et moins de choses à gérer.

Bloc 2

Si tu as surtout coché :

- je cherche souvent
- ce n'est pas pratique
- je ne sais pas où ranger
- je perds du temps
- c'est mal organisé



Ton point de friction principal est probablement :

- LE MANQUE DE FLUIDITÉ

Ton premier axe de travail :

simplifier l'organisation pour que ta cuisine te demande moins d'efforts au quotidien.

Bloc 3

Si tu as surtout coché :

- les repas me fatiguent
- tout repose sur moi
- charge mentale
- découragement
- remise à plus tard



Ton point de friction principal est probablement :

- LA SURCHARGE DU QUOTIDIEN

Ton premier axe de travail :

réduire les contraintes visibles et invisibles pour retrouver du souffle.

Question ouverte

Le point de friction qui me parle le plus aujourd'hui est :

Le premier petit pas que je peux faire cette semaine est :

Et maintenant ?

Si tu t'es reconnue dans plusieurs points de ce mini-audit, le problème n'est pas que tu manques de volonté, de motivation ou d'organisation.

Ta cuisine est peut-être simplement devenue trop lourde à gérer au quotidien.

Et quand une pièce concentre trop d'objets, trop de décisions, trop de contraintes et trop de fatigue mentale, il n'est pas étonnant qu'elle finisse par t'épuiser.

Mais c'est aussi pour ça que commencer ici peut changer beaucoup plus de choses qu'on ne le pense dans le reste de la maison.

La bonne nouvelle, c'est que tu n'as pas besoin de tout refaire d'un coup pour respirer à nouveau.

Tu as surtout besoin :

- d'y voir plus clair
- de savoir quoi alléger en priorité
- et d'avancer avec une méthode simple, réaliste et adaptée à ta vraie vie

Une cuisine qui respire

Est un coaching pensé pour t'aider à alléger ta cuisine, réduire les contraintes du quotidien et retrouver une pièce plus simple à vivre.

Je rejoins la liste d'attente

Clique sur le bouton pour découvrir comment alléger ta cuisine sans t'attaquer à toute la maison d'un coup.

