

LES PROFILS TYPES QUI ONT TENDANCE À ENCOMBRER



INTRODUCTION



- Dans ce document, tu vas découvrir 13 profils types de personnes qui ont tendance à encombrer leur maison.
- L'objectif n'est pas de mettre des étiquettes, ni de juger, mais plutôt de mieux comprendre les mécanismes qui se cachent derrière le désordre. Car dans la grande majorité des cas, l'encombrement n'est pas juste un problème d'organisation... mais plutôt un fonctionnement, une habitude, parfois même une émotion ou encore un besoin inconscient.
- Ces profils sont issus de la méthode développée par **Élodie Wéry***, l'une de mes formatrices, que je tiens à citer ici car son travail et sa réflexion sont incontournables dans le monde du home organising et ils sont surtout une base précieuse dans la compréhension du désencombrement. Si tu souhaites approfondir sa méthode dans sa version originale, je t'invite à consulter ses ouvrages.

**Wéry, Élodie, Home organising : ma méthode en 10 étapes, Racine, 2019.*

INTRODUCTION



- De mon côté, je les ai parfois adaptés et enrichis à partir de mon expérience de home organiser sur le terrain, au contact de centaines de personnes confrontées au désordre. L'idée est de te donner des pistes pour t'aider à mieux te reconnaître... et surtout à passer à l'action.
- Tu vas peut-être te reconnaître dans un seul profil, ou dans plusieurs ou dans aucun. C'est tout à fait normal. Nous sommes souvent un mélange de plusieurs fonctionnements selon les périodes de notre vie.
- L'important n'est pas de "rentre dans une case", mais de comprendre ce qui se joue pour toi, afin d'adopter une approche du désencombrement qui soit adaptée, efficace... et surtout durable ;-) !
- Je te souhaite une bonne lecture !

1) LE COLLECTIONNEUR



1. Comment il fonctionne

- Le collectionneur aime l'abondance mais ne se considère pas comme quelqu'un qui encombre. Au contraire, il a souvent l'impression d'anticiper, de prévoir, d'être organisé. Il achète en grande quantité d'une même catégorie : produits d'entretien, vêtements, nourriture, fournitures scolaires, objets en promotion, etc.
- Il se rassure en possédant. Plus il a, plus il se sent en sécurité. Derrière ce comportement, il y a souvent une peur inconsciente du manque : peur financière, peur de ne pas être prêt, peur de ne pas pouvoir répondre aux besoins des autres.
- Le problème, c'est que l'accumulation devient plus forte que l'utilité réelle. Les placards débordent, les doublons s'accumulent, les produits expirent avant d'être utilisés...
- J'ai une cliente qui avait chez elle une pièce qui débordait de produit de nettoyage et d'entretien. J'ai compté chez elle plus de 60 boîtes de mouchoirs par exemple !
- Bref : perte de d'espace, d'argent, de temps.

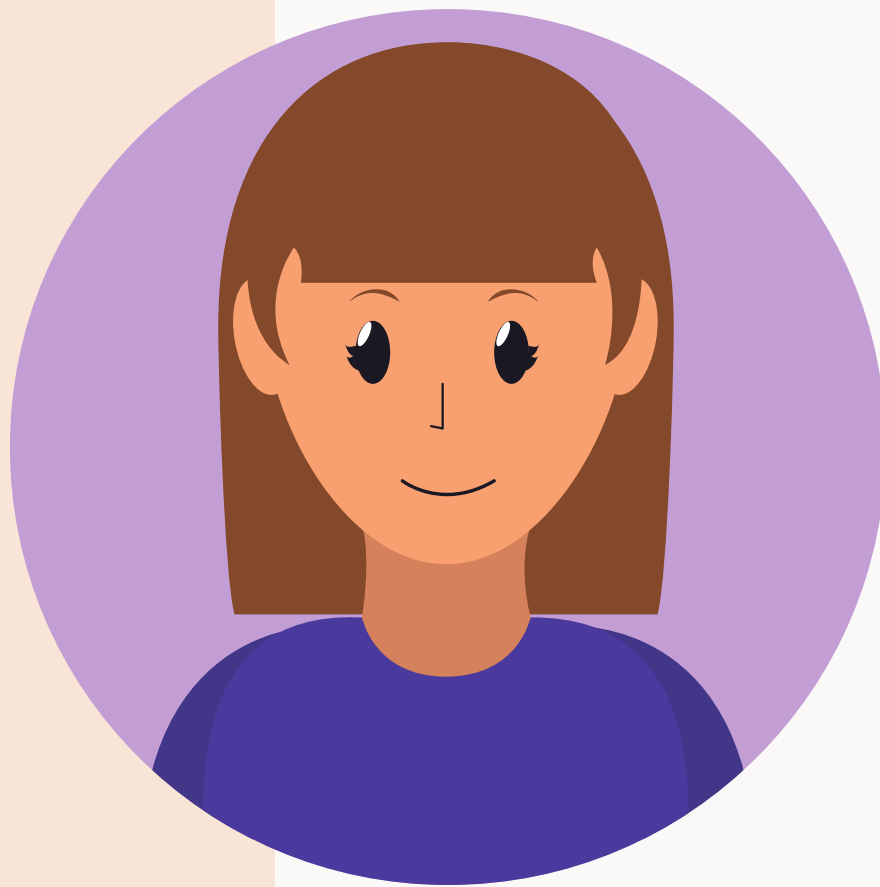
1) LE COLLECTIONNEUR



2. Comment il peut entreprendre son désencombrement

- Le collectionneur ne doit pas commencer par jeter, sinon il va bloquer immédiatement.
- Il doit d'abord comprendre que sécurité ne rime pas avec quantité.
- Ce qui fonctionne pour lui :
 - travailler petit à petit et par catégories (ex : uniquement les produits d'entretien aujourd'hui)
 - se fixer une limite réaliste (ex : je garde 3 gels douche maximum en stock)
 - garder une petite réserve rassurante mais pas excessive
 - comprendre que racheter sera toujours possible s'il en a vraiment besoin (mais vivement déconseillé si son objectif est de désencombrer son habitation !).
- Son vrai premier travail sera d'apprendre à faire confiance au présent plutôt qu'à la peur du futur !

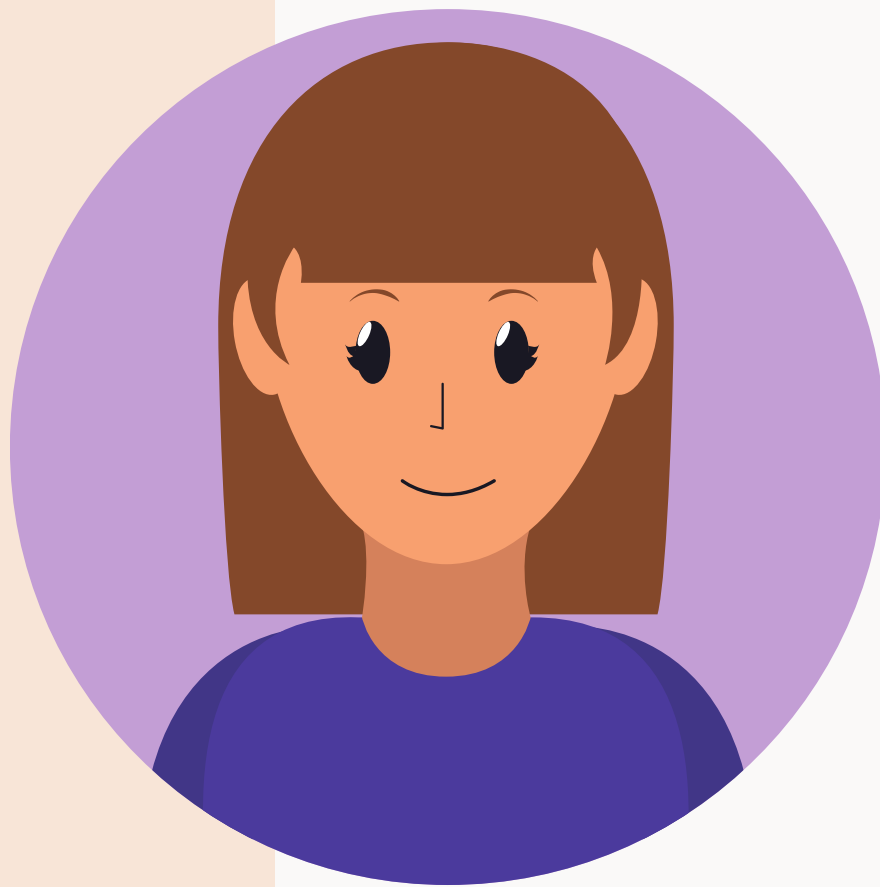
2) LE SOLITAIRE



1. Comment il fonctionne

- Le solitaire crée inconsciemment une barrière matérielle entre lui et le monde extérieur. L'encombrement devient une forme de protection pour éviter aux autres de pénétrer dans son intimité. Plus il y a d'objets, moins il doit affronter les autres, le regard extérieur, les attentes sociales
- Elodie Wéry donne comme exemples : des maisons avec des haies très hautes, des volets aux fenêtres, du bazar sur les appuis de fenêtre, pas de nom sur la boîte aux lettres,.. Mais encore : des piles d'objets un peu partout, une circulation parfois compliqué dans la maison à cause du désordre omni présent.
- Il peut vivre dans un désordre très important sans vraiment s'en rendre compte. Souvent, ce profil est lié à une grande fatigue émotionnelle, une solitude profonde ou un mal-être. Le solitaire est souvent déprimé.
- Le désordre est un vrai symptôme.

2) LE SOLITAIRE



2. Comment il peut entreprendre son désencombrement

- Ce profil ne peut pas commencer seul avec une méthode classique. Le premier pas, ce n'est pas le tri. C'est sortir de l'isolement et de se faire aider par un.e professionnel.le.
- Ce qui fonctionnera une fois qu'il est sorti de cet isolement :
 - commencer très petit (un tiroir, pas une pièce entière)
 - être accompagné (proche, professionnel.le de la santé et éventuellement et seulement après une home organiser)
 - travailler sans pression ni jugement
 - valoriser chaque micro-victoire
- Son objectif ne sera pas d'avoir une maison parfaite, mais de retrouver de l'énergie et du lien avec la vie extérieure.

3) L'ANGOISSÉ



1. Comment il fonctionne

- Il garde tout !
- Il adore le “au cas où”. Il doute en permanence :
 - “Et si j’en ai besoin un jour ?”
 - “Et si ça peut servir à quelqu’un ?”
 - “Et si je le regrette ?”
- Chaque objet devient une sécurité émotionnelle. Le problème, c’est qu’il n’arrive plus à faire la différence entre l’utile et le probable.
- Un câble qui traîne → spoiler : si vous ne savez pas à quel appareil il se rapporte, vous ne l’utiliserez jamais ;-) ! Et le jour où vous achetez un nouvel appareil électronique, il sera fourni avec son propre câble donc pas besoin d’en garder en réserve !
- Résultat : tout reste. Absolument tout.

3) L'ANGOISSÉ



2. Comment il peut entreprendre son désencombrement

- Il ne faut surtout pas le brusquer avec un tri radical. Il a besoin d'être rassuré.
- Ce qui fonctionne pour lui :
 - Prendre conscience et comprendre que le "au cas où" = dans 99% des cas "jamais" !
 - se poser la question : "Quand est-ce que je l'ai utilisé pour la dernière fois ?"
 - comprendre que garder n'empêche pas le regret, mais que désencombrer soulage immédiatement.
 - Commencer par des catégories non émotionnelles.
 - Si c'est vraiment trop difficile, il peut éventuellement créer une "boîte test" (on garde pendant 3 mois puis on décide). Attention de bien étiqueter la boîte avec la date sinon elle risque de rester là éternellement !
- Son travail sera d'apprendre à faire confiance à ses décisions.

4) LE SENTIMENTAL



1. Comment il fonctionne

- Pour lui, les objets ne sont pas des objets. Ce sont des souvenirs, des personnes, des moments de vie. C'est une personne qui est très émotive.
- Jeter un cadeau reçu = trahir la personne qui lui a offert ce cadeau (ça nous est déjà tous et toutes arrivé ;-)).
- Donner un objet = perdre un souvenir.
- Il peut garder des choses qui ne servent plus du tout uniquement parce qu'elles représentent une période importante de sa vie.

4) LE SENTIMENTAL



2. Comment il peut entreprendre son désencombrement

- Ce profil doit comprendre une chose essentielle : le souvenir n'est pas dans l'objet, il est dans la mémoire. Il doit dissocier la personne ou le souvenir de l'objet en question.
- Ce qui fonctionne :
 - garder une boîte à souvenirs limitée.
 - photographier les objets importants avant de s'en séparer pour en garder une trace.
- Son travail sera d'apprendre à dissocier les souvenirs qui valent vraiment la peine d'être gardé vs ceux dont il pourrait effectivement se séparer. On peut tout à fait garder le souvenir sans garder l'objet.
- Par exemple : j'ai adoré mes études de communication, j'ai eu des cours passionnants et j'ai eu du mal à me séparer de certains cours. Or, je savais bien que je ne venais jamais reparcourir ce carton remplis de syllablus. J'ai décidé de juste garder mon TFE. À lui seul, il représente et me rappelle mes super années d'étude !
- Parfois, un seul petit objet suffit pour représenter toute une période de sa vie !

5) LE RÉCRÉATIF



1. Comment il fonctionne

- Il déteste ranger. Il a d'autres choses bien plus intéressantes à faire ! Pourquoi perdre son temps à ranger ?
- Ce n'est pas qu'il est incapable mais ça l'ennuie profondément. Il préfère s'amuser, sortir, voir du monde, regarder une série, faire autre chose.
- Grands nombres d'enfants et adolescents sont ce profils, et ça paraît logique vu leur âge.
- Ranger lui paraît long, pénible et sans plaisir immédiat. Résultat : il évite. Et plus il évite, plus le désordre grandit.

5) LE RÉCRÉATIF



2. Comment il peut entreprendre son désencombrement

- Ce profil a besoin que le rangement devienne motivant et ludique.
- Ce qui fonctionne :
 - s'autoriser une récompense après chaque petite session de tri.
 - trier avec un chrono (15 minutes maximum) mais le faire à fond !
 - écouter un podcast ou de la musique pendant le tri
 - transformer ça en défi avec les plus petits.
- Avoir une motivation forte pourra l'aider aussi. Par exemple : changer toute la déco de son salon et repeindre les murs après l'avoir désencombré, trié et rangé.
- Son objectif n'est pas de devenir organisé. Son objectif est de rendre le rangement suffisamment fun pour ne plus le fuir.

6) L'HÉSITANT



1. Comment il fonctionne

- J'aime aussi l'appeler le "touche à tout"
- Il s'intéresse à tout : couture, photo, peinture, cuisine, déco, bricolage... Chaque année il a des tonnes de nouvelles passions qui apparaissent. Ce profil est souvent autodidacte.
- Il adore essayer et commencer de nouvelles choses. Mais il les termine rarement.
- Chaque nouvelle passion s'accompagne d'un nouvel achat. Il s'équipe comme un pro. Le problème, c'est que rien ne sort jamais...
- Le matériel acheté reste souvent dans un placard, au fond d'un tiroir,... Il n'y revient quasi jamais car il trouve d'autres activités à faire.
- Il accumule des projets inachevés et les objets liés à des envies passées.
- J'ai une cliente qui a une bibliothèque entière remplie de livres de cuisine mais aussi des classeurs remplis de recettes imprimées d'internet, des bouts de magazines déchirés, etc. Il lui faudrait plus de 3 vies pour tout parcourir même si elle ne faisait que ça de ses journées...

6) L'HÉSITANT



2. Comment il peut entreprendre son désencombrement

- Ce profil doit accepter une vérité difficile : tout ne peut pas faire partie de sa vie en même temps.
- Ce qui fonctionnera pour ce profil :
 - prendre conscience que ces multi-passions amènent énormément d'encombrement.
 - choisir un nombre raisonnable et réaliste de passions à garder.
 - se demander : “est-ce que cette activité fait encore partie de ma vie aujourd’hui ?”
 - vendre ou donner le matériel des anciennes passions
 - emprunter ou louer le matériel avant de se lancer dans une nouvelle passion.

7) LE CRÉATIF



1. Comment il fonctionne

- Il voit du potentiel partout. Un objet cassé devient une future idée. Une boîte vide devient un futur rangement. Un vieux pantalon abîmé et tout troué : pourquoi s'en séparer alors qu'on pourrait récupérer la braguette et le bouton pour un futur projet de couture ?
- Il n'accumule pas par peur, mais par imagination. D'un simple objet découle une multitude d'idées créatives.
- Le problème : il garde 10 fois plus de choses qu'il ne peut réellement utiliser.
- Tout garder peut parfois être contre-productif : le créatif n'arrive plus à créer car il a trop de choses autour de lui et trop de choses dans sa tête.

7) LE CRÉATIF



2. Comment il peut entreprendre son désencombrement

- Il ne doit pas tuer sa créativité. Il doit simplement lui mettre un cadre.
- Ce qui fonctionnera :
 - commencer son désencombrement par une catégorie qui ne donne pas envie chez lui de créer. Par ex : tri des papiers administratifs.
 - limiter l'espace dédié à la création (ex : 1 étagère)
 - organiser de manière visible et accessible son matériel créatif.
 - accepter que toutes les idées ne doivent pas devenir réalité
- Son objectif sera d'apprendre à choisir parmi toutes ses idées plutôt que tout garder.

8) LE SOUS PRESSION



1. Comment il fonctionne

- C'est quelqu'un qui a pour habitude de toujours tout faire en dernière minute.
- Il fonctionne uniquement avec une urgence.
- Tant qu'il n'y a pas de pression, il ne bouge pas. Et quand la pression arrive (invités, visite, imprévu), il range en vitesse... en cachant le désordre dans les placards, derrière les portes. Bref en reportant le problème à plus tard.
- Résultat : il ne désencombre pas. Il déplace. Au plus il déplace au moins il a de visibilité. Au moins il a de visibilité au moins il trouve. Au moins il trouve au plus il rachète. Au plus il rachète au plus il encombre. Bienvenue dans le cercle vicieux de l'encombrement !

8) LE SOUS PRESSION



2. Comment il peut entreprendre son désencombrement

- Ce profil a besoin de recréer une pression positive.
- Ce qui fonctionnera :
 - fixer une date précise
 - se donner un objectif court (ex : cuisine en 1 semaine)
 - annoncer à quelqu'un qu'il va le faire (responsabilité)
 - faire des sessions courtes mais régulières
- Son travail sera d'apprendre à créer ses propres deadlines et créer du cadre.

9) LE PERFECTIONNISTE



1. Comment il fonctionne

- Il veut que tout soit parfait. Il réfléchit à tout et sait exactement ce qu'il souhaite comme résultat. Par exemple : il faut trouver le meuble parfait pour ranger telle ou telle catégorie d'objet dans la maison. Résultat : il vit dans le fouilli car il ne trouve jamais LE meuble parfait comme il l'avait imaginé.
- La perfection bloque l'action. Il réfléchit trop, compare trop, attend trop.
- Il préfère ne rien faire plutôt que mal faire.
- Résultat : tout reste comme c'est et ça peut donc créer de l'encombrement.

9) LE PERFECTIONNISTE



2. Comment il peut entreprendre son désencombrement

- Ce profil doit accepter une règle essentielle : fait vaut mieux que parfait !
- Son objectif est potentiellement atteignable mais il doit y aller par étape et accepter de passer par des phases transitoires qui elles ne sont pas parfaites.
- Ce qui fonctionnera :
 - fractionner l'objectif initial en petits objectifs. Mis bout à bout il se rapprochera de son objectif initial.
 - accepter les décisions imparfaites
 - arrêter de réfléchir trop longtemps et passer à l'action
- Son vrai travail sera d'apprendre à passer à l'action avant de vouloir la perfection.

10) LE PROCRASTINATEUR



1. Comment il fonctionne

- Ce profil adore les bonnes excuses !
- Il est ok de ranger. Mais il le fera demain. Puis après-demain. Puis quand il aura plus de temps. Puis quand il sera moins fatigué. Puis quand les enfants seront chez Papy et Mamy. Puis quand le gros dossier au boulot sera derrière lui. Puis après les vacances. Et puis, et puis, et puis,...
- Ce n'est jamais de sa faute ! Il y a toujours quelque chose qui l'empêche (soi-disant) de s'y mettre. Et il s'en convainc lui-même alors que le problème... C'est lui !
- Le problème n'est pas la motivation ou les événements extérieurs comme il aimerait l'entendre. Le problème, c'est le passage à l'action !
- Ce profil doit se botter les fesses ;-)

10) LE PROCRASTINATEUR



2. Comment il peut entreprendre son désencombrement

- Ce profil doit prendre conscience que personne n'a de baguette magique et que personne ne le fera à sa place.
- Il doit prendre sa part de responsabilité.
- S'il continue de trouver des bonnes excuses, c'est qu'il n'est pas encore vraiment prêt pour un changement et qu'il peut encore se complaire dans son environnement actuel.
- Ce qui fonctionnera pour ce type de profil :
 - commencer par petit
 - commencer par quelque chose de très facile
 - se faire aider par un proche qui mène la danse !
- Son objectif sera de se mettre en action coûte que coûte, même s'il doit se faire un peu violence pour y arriver !

11) LE “MAISONPHOBE”



1. Comment il fonctionne

- Il ne se sent pas bien chez lui. Il ne s’y projette pas. Il n’aime pas son lieu de vie, donc il ne s’en occupe pas.
- Il ne s’y sent pas bien pour toutes sortes de raisons : *“décès d’un proche, maison ayant été le berceau de sa vie d’avant, divorce douloureux. Il se sent coincé dans ce lieu qui ne lui correspond pas ou plus et y met toute sa mauvaise volonté (en ne l’entretenant pas et en l’encombrant) ”**.
- L’encombrement devient une conséquence directe du rejet du lieu.
- Il aimerait vivre ailleurs.

*Wéry, Élodie, *Home organising : ma méthode en 10 étapes*, Racine, 2019.

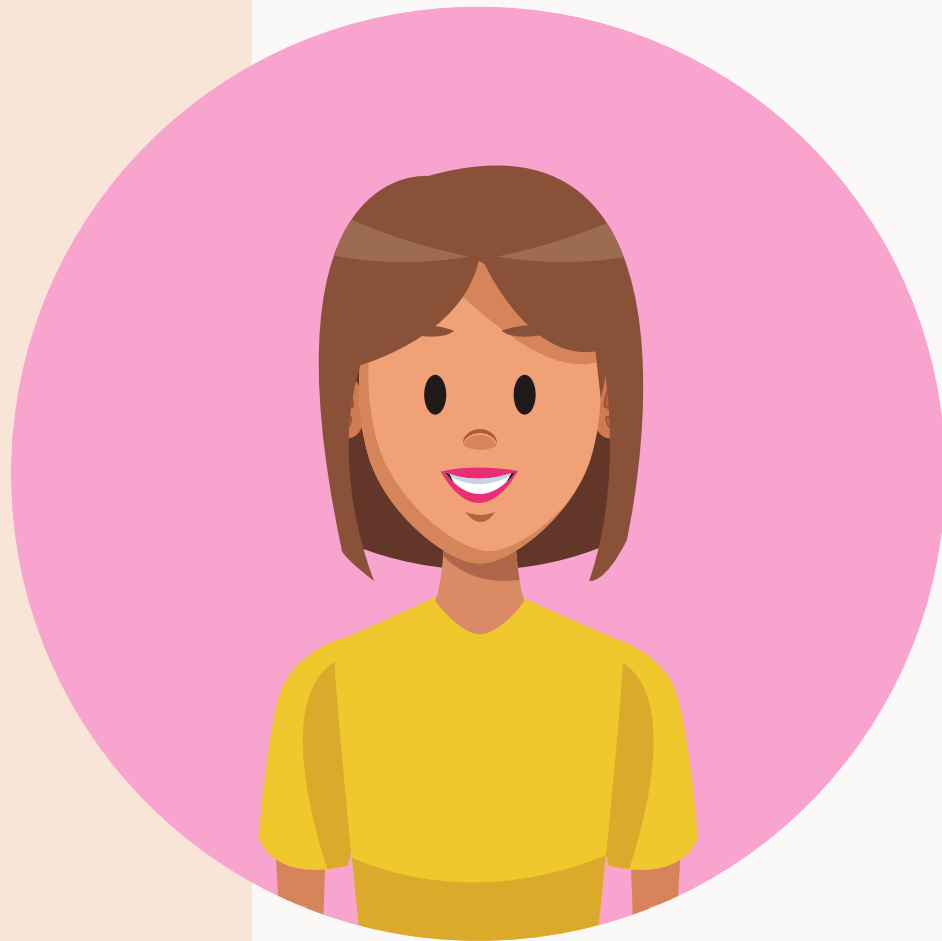
11) LE “MAISONPHOBE”



2. Comment il peut entreprendre son désencombrement

- Idéalement, ce profil devrait dans la mesure du possible déménager et se trouver un lieu de vie plus approprié à ses aspirations et à sa vie et besoins actuels.
- S’il ne peut pas déménager, il doit d’abord commencer par se réapproprier son espace.
- Ce qui fonctionnera :
 - changer quelque chose de visible (couleur, déco, objet)
 - enlever les objets qui rappellent une période difficile
 - s’approprier le lieu
- Son premier travail sera d’apprendre à se sentir chez lui. Le tri et le désencombrement y contribueront.

12) L'ENTHOUSIASTE



1. Comment il fonctionne

- L'enthousiaste veut toujours faire plaisir à tout le monde. C'est le genre de personne qui dit oui à tout.
- Il adore aider tout le monde et veut toujours faire plaisir.
- Par exemple : il va s'investir dans l'association des parents de l'école, il va être bénévole pour l'association de quartier, il va faire le taxi pour tous les copains des enfants, il va s'investir pour l'organisation de la fête de l'école,...
- Résultat : il n'a plus de temps pour lui et la maison passe donc en dernier.

12) L'ENTHOUSIASTE



2. Comment il peut entreprendre son désencombrement

- L'enthousiaste doit d'abord apprendre à dire parfois non et s'assurer que quand il dit oui à quelqu'un il ne dit pas non à lui-même.
- Il doit aussi apprendre à se détacher de ce que pourraient penser les autres de lui s'il refuse un service demandé.
- Il peut rester altruiste mais doit comprendre que son propre équilibre repose aussi sur le temps qu'il s'accorde à lui-même !
- Ce qui fonctionnera :
 - bloquer du temps pour lui dans son agenda et que ce créneau bloqué soit non négociable !
 - accepter de ne pas être disponible pour tout le monde
 - accepter de ne plus se mettre à la disposition des autres pendant un temps donné, le temps de se consacrer à sa maison. Et d'y revenir ensuite, plus sereinement.
- Son vrai travail sera d'apprendre à prioriser sans s'oublier et de comprendre que prendre soin de sa maison, c'est aussi prendre soin de lui

13) LE TRAVAILLOMANE



1. Comment il fonctionne

- Il est toujours en train de faire quelque chose. Il ne s'arrête jamais.
- Il remplit son temps en permanence. Il déteste ne pas savoir ce qu'il va faire de sa journée. *"Il faut faire ! Pour ne pas être...Etonnamment, mettre du désordre autour de soi est un prétexte pour rester en activité permanente !"**

*Wéry, Élodie, *Home organising : ma méthode en 10 étapes*, Racine, 2019.

13) LE TRAVAILLOMANE



2. Comment il peut entreprendre son désencombrement

- Ce profil doit ralentir et s'arrêter pour voir la réalité en face plutôt que de toujours la contourner.
- Ce qui fonctionnera pour ce type de profil :
 - terminer une seule chose avant d'en commencer une autre
 - créer des moments calmes
 - comprendre que le désordre vient souvent d'un trop-plein d'actions
- Son travail ne sera pas de devenir plus productif mais plutôt d'apprendre à s'arrêter !

CONCLUSION



- J'espère qu'à travers ce document, tu as pu mieux te reconnaître et identifier un ou plusieurs profils qui te correspondent.
- Peut-être que certaines descriptions t'ont parlé immédiatement. Peut-être que d'autres t'ont surpris, ou même un peu bousculé. Et c'est justement là que commence le vrai travail : prendre conscience de ses fonctionnements pour pouvoir les faire évoluer.
- Et comprendre pourquoi tu accumules est souvent bien plus puissant que savoir comment ranger !

CONCLUSION



- Je rappelle que ces profils ne sont pas des étiquettes figées, mais des clés de lecture. Ils t'aident à poser un regard plus juste, plus bienveillant aussi, sur ta situation actuelle.
- À partir de cette prise de conscience, tu peux avancer différemment. Plus sereinement mais surtout plus efficacement.
- J'espère sincèrement que cette prise de conscience t'aidera à passer à l'action et à entreprendre le désencombrement de ta maison, à ton rythme, avec plus de clarté et moins de culpabilité.
- Parce qu'au fond, il ne s'agit pas seulement de ranger un lieu, mais de retrouver de l'espace, de la légèreté... et du bien-être chez toi !