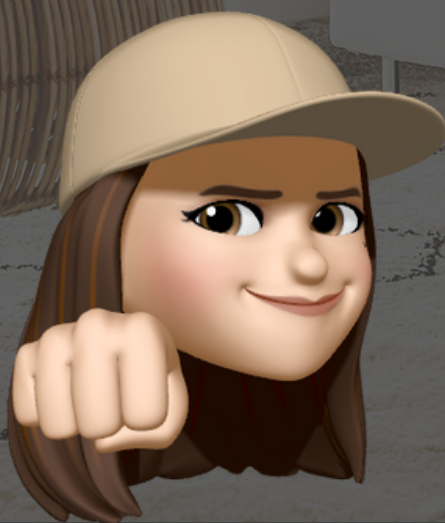


TON GUIDE OFFERT

MINI GUIDE : APRÈS PESSAH, NE LAISSE PAS LE BALAGAN REPRENDRE LE DESSUS



[@RESETYOURHOME_](https://www.instagram.com/RESETYOURHOME_)

TA COACH



DÉBO

Coach en organisation

Une petite présentation s'impose !

Moi c'est Débo, j'ai fondé Reset Your Home en 2024 pour aider un maximum de femmes à organiser leur maison et leur quotidien, et se libérer de la place pour ce qui compte vraiment.

Pessah' demande un énorme effort... et pourtant, le bazar revient souvent plus vite qu'on ne le voudrait.

Avec ce mini guide, je te propose 4 étapes simples pour faire en sorte que ce que tu as commencé avant Pessah puisse vraiment durer.

Et si tu veux aller plus loin, rendez-vous à la fin du guide

@RESETYOURHOME_

CE QUE TU DÉCOUVRIRAS DANS CE GUIDE

Dans ce mini-guide, tu vas retrouver 4 étapes simples et concrètes pour garder une maison fluide et agréable même après Pessah.

Tu y trouveras des astuces pratiques, des pièges à éviter, et des exercices faciles à appliquer pour :

- ✓ alléger ton espace,
- ✓ mieux organiser ce que tu gardes,
- ✓ créer une routine d'entretien douce,
- ✓ et ne plus porter seule toute la gestion du quotidien.

ETAPE 1 : ALLÉGER POUR DE VRAI !

Avant de chercher à mieux ranger, il faut surtout **avoir moins à ranger**. Chaque objet chez toi, c'est du temps, de l'énergie et de la charge mentale.

Tu as peut-être trié avant Pessah, mais si le bazar revient vite, c'est qu'il reste encore du "trop".

Pas besoin de tout refaire. Il suffit de reprendre petit à petit, en visant les zones qui te prennent la tête au quotidien.

L'astuce de pro

Commence par une zone **facile et pas émotive** (tiroir à bazar, vaisselle, gadget de cuisine, médicaments, boîte à câbles...).
Le plus important, c'est de commencer.



Le piège à éviter

Croire qu'on a déjà tout trié parce qu'on a tout bien rangé.

Mais **ranger ce qu'on ne veut pas garder**, c'est juste **déplacer** le problème.



5 mini zones pour commencer :

- ☐ Tiroir à bazar
- ☐ Vaisselle cassée ou en trop
- ☐ Produits inutilisés dans la salle de bain
- ☐ Livres ou papiers qui s'accumulent
- ☐ Vêtements jamais portés ou presque

3 questions simples :

- ✓ Est ce que je **l'aime** ?
- ✓ Est ce que je **l'utilise** ?
- ✓ Est-ce qu'il **mérite** sa place chez moi ?

ETAPE 2 : UNE PLACE POUR CHAQUE CHOSE

Une fois le tri fait, **ranger devient beaucoup plus simple.**

Mais pour que ce soit **durable**, chaque objet doit avoir une place **claire, logique et fixe** — comme un dossier bien classé dans un ordinateur. Et surtout : **tout le monde à la maison doit savoir où remettre** les choses. Sinon... tu restes la seule à ranger, encore et encore.

L'astuce de pro

Un bon rangement, c'est quand c'est **simple** à retrouver... et encore **plus simple à remettre à sa place.**

Pense à ce qui est utilisé souvent : est-ce que c'est **logique, facile d'accès, et connu de tous ?**



Le piège à éviter

Acheter des boîtes ou paniers avant d'avoir trié et mesuré.

Tu risques juste de **cacher du désordre dans des jolies boîtes.**



Les questions à te poser :

- ☐ Chaque objet a-t-il une **vraie place**, fixe ?
- ☐ Est-ce **logique** par rapport à ton quotidien ?
- ☐ Est-ce que c'est **facile d'accès** pour ceux qui l'utilisent ?
- ☐ Est-ce que **quelqu'un d'autre que toi** peut retrouver et ranger à sa place ?

Tu n'as pas besoin d'un meuble en plus. Juste d'un peu de clarté.

ETAPE 3 : AUTOMATISER

Tu n'as pas envie de mettre en place une routine ? Je comprends.

Rien que le mot peut faire soupirer...

Mais si on changeait de regard ?

Une bonne routine, ce n'est pas une contrainte.

C'est un petit **automatisme qui t'enlève de la charge mentale.**

Comme quand tu te brosses les dents : tu ne te demandes pas "est-ce que je le fais ou pas aujourd'hui ?". C'est juste... fait.

L'astuce de pro

Une routine efficace n'est pas forcément barbante.

Tu peux la faire en **musique**, en faire un petit moment sympa avec les **enfants**, ou même la transformer en **mini-rituel que tu kiffes**.

Plus c'est agréable, plus tu la tiendras dans le temps.



Le piège à éviter

Vouloir créer la routine parfaite, ultra complète...

Et se retrouver à tout lâcher au bout de 3 jours.

Commence petit. Une action courte, tous les jours.

Et ajoute des éléments au fur et à mesure, si besoin.



Mettre en place une routine :

Demande toi : Quel moment de ta journée te saoule à répétition... et que tu aimerais **simplifier** une bonne fois pour toutes ?

Ensuite, choisis **une mini-action** à faire chaque jour. Quelques idées :

- Le **matin** : vider le lave-vaisselle, lancer une machine
- En **fin de journée** : 5 minutes pour remettre les choses à leur place
- Le **dimanche** : prévoir ta semaine, relancer l'énergie

→ Commence par **une seule habitude**.

Quand elle est en place, tu pourras en ajouter d'autres si besoin.

ETAPE 4 : PARTAGER

Sauf si tu vis seule (et dans ce cas, tu as aussi... moins d'objets à gérer 😊), **tu n'es pas la seule** à habiter ici.

Alors pourquoi serais-tu la seule à tout entretenir ?

Chacun peut participer, à son niveau. Même les plus petits.

Ce n'est pas une question de perfection, mais de **contribution et de coopération.**

L'astuce de pro

Tu n'as pas besoin d'un tableau de répartition militaire. Juste de rendre visibles les attentes et de commencer petit :

**Un enfant = une zone,
un geste, une responsabilité.**
Et transforme ça en **jeu,**
en rituel, en fierté !



Le piège à éviter

Faire à leur place "parce que ça ira plus vite".

Oui, sur le moment. Mais tu restes seule à tout faire... et eux ne progressent pas.

**Ils apprennent en faisant.
Même si ce n'est pas parfait.**



Quelques idées :

Choisis une action à **déléguer** à chaque membre de la famille (adaptée à son âge).

Tu peux même en **discuter** ensemble pour qu'ils se sentent **impliqués**.

Quelques idées :

- Remettre les chaussures dans le meuble à l'entrée
- Mettre ou débarrasser la table
- Ranger sa chambre en 5 minutes chaque soir
- Vérifier les sacs / cartables le soir
- Aider à trier le linge ou vider le lave-vaisselle

Mais surtout :

Valorise les efforts,
même maladroits.

**Ne repasse pas
derrière.**

**C'est la répétition
(et ta confiance)
qui créent
l'autonomie.**

UN PAS APRÈS L'AUTRE

Tu n'as pas besoin de refaire
tout ce que tu as fait avant
Pessah.

Juste de poser quelques bases
simples, à ton rythme, pour que
ta maison reste fluide... sans
que tout repose sur toi.

Pas besoin de viser la
perfection.

Juste de faire un peu mieux
qu'hier. Et de t'autoriser à
avancer par petites touches.
Parce que quand on sème les
bonnes graines,
l'effet Pessah peut
vraiment durer





@RESETYOURHOME_

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Tu sais maintenant quoi faire. **Mais parfois, entre savoir... et réussir à l'appliquer, il y a un monde.**

Et c'est justement pour ça que j'ai créé un **accompagnement** sur-mesure :

pour t'aider à retrouver une **maison fluide et un quotidien plus léger, à ton rythme, selon ta réalité.**

Tu veux en parler avec moi pour voir ce qui te conviendrait ?

Tu peux m'écrire ici ↓

ME CONTACTER

@RESETYOURHOME_

TA DOSE D'ORGANISATION QUOTIDIENNE

Tu veux continuer à progresser chaque jour ?

Rejoins nous WhatsApp gratuitement et reçois des astuces pratiques pour transformer ton organisation, pas à pas, au quotidien.

Le groupe est silencieux toute la semaine et on discute le samedi soir seulement. Ce format te permet de rester concentrée, sans être submergée de messages.

REJOINS NOUS

