



Un air de renouveau

# Une brise de légèreté souffle dans nos intérieurs

APRÈS UN LONG HIVER, QUI NOUS A POUSSÉS À NOUS LOVER AU CHAUD DANS NOTRE COCON, IL EST TEMPS AUJOURD'HUI DE LAISSER L'ÉNERGIE DU PRINTEMPS ENVAHIR NOTRE LIEU DE VIE. DYNAMISONS-LE EN OUVRANT GRAND NOS PORTES ET NOS FENÊTRES, ET LIBÉRONS-LE DE TOUTE SURCHARGE INUTILE !



## Un cycle éternel

Le printemps est LA saison qui apporte une énergie toute particulière, celle du renouveau, de nouveaux départs. Après une saison où tout est «endormi», nous ressentons profondément une vitalité qui revient, tout comme la sève des végétaux remonte depuis leurs racines jusqu'aux branches, afin de faire naître de nouveaux bourgeons. C'est ainsi, nous suivons les cycles de la Nature et nous nous laissons bercer par son éternelle sagesse.

L'énergie revient donc, alimentée par une lumière qui se réchauffe et se prolonge. Tout est là pour nous donner l'impulsion à sortir de notre lenteur, propre à la saison hivernale. Il est temps de remonter nos manches et de redonner vie à tout ce qui nous entoure, en commençant par notre intérieur !

## Le grand ménage de printemps

La notion de grand ménage de printemps nous est familièrement connue. Quant à son origine, les chercheurs nous en proposent plusieurs. Certains l'associent à la fête de Norouz, le nouvel an iranien qui a lieu le premier jour du printemps, où tout est nettoyé du sol au plafond, y compris les meubles et les textiles. D'autres l'associent à la fête de Pâques qui a lieu également au printemps. Que ce soit pour la pratique juive ou chrétienne, il est de tradition de faire un grand ménage pour préparer cette fête. Pour d'autres encore, cette pratique remonterait aux origines du monde agricole, au moment de vider et de nettoyer les caves et les greniers, pour faire place aux nouvelles récoltes.

En effet, pour que notre désir de renouveau, de fraîcheur et de prospérité puisse s'exprimer, il ne suffit pas seulement

“LA SIMPLICITÉ,  
C'EST L'HARMONIE PARFAITE  
ENTRE LE BEAU,  
L'UTILE ET LE JUSTE”

Franck Lloyd Wright

de nettoyer tout notre intérieur de fond en comble, nous avons aussi besoin davantage d'espace. Ainsi, le grand ménage de printemps nous pousse à faire du tri dans nos biens matériels, pour faire de la place dans nos placards!

### L'Home Organizing, un véritable accompagnement

Trier, ranger et organiser sont les bases de ce qu'on appelle l'Home Organizing, une pratique apparue aux USA dans les années 1980. Structurer cette discipline à travers ce métier répond à un besoin propre de notre société actuelle, en proie à la surconsommation. En effet, la plupart des foyers ont une représentation erronée de leurs possessions, ne se doutant pas de la quantité d'objets réellement possédée. Par exemple, selon l'Ademe, l'Agence de la transition écologique, les Français estiment posséder 34 appareils électriques et électroniques par foyer. En réalité, ils en détiennent 99 en moyenne, dont 6 ne sont jamais utilisés. Par ailleurs, suite au programme d'accompagnement pour le désencombrement, les foyers testés par l'Ademe se sont séparés de 30 % en moyenne de leurs objets, ce qui leur a permis un gain d'espace de 30 à 60 %.

Mais la surconsommation n'est pas la seule responsable de notre encombrement. Qu'il soit léger ou plus important, il peut être lié à des freins tels que nos souvenirs, nos croyances ou encore notre éducation.

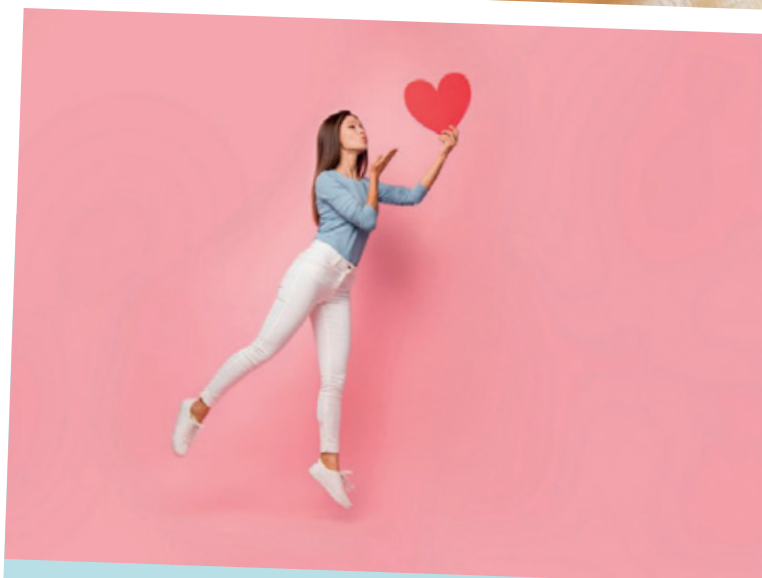
Nous négligeons souvent l'impact d'un intérieur mal rangé ou mal organisé sur notre vitalité et notre bien-être. Or il est bien réel. Qui n'a pas déjà ressenti de la fatigue, voire de l'épuisement ou de l'énervement à la vue du désordre ou de l'accumulation ? Nous remarquons aussi que les tensions et les disputes sont davantage présentes dans les foyers concernés par l'encombrement. Par ailleurs, la prise de conscience ayant été faite, s'ajoute souvent le découragement lorsque nous ne savons pas par où commencer. Et pour d'autres, c'est le découragement qui s'installe lorsqu'ils observent que les efforts faits n'ont pas tenu dans le temps. En cela, le métier d'Home Organizer ou de coach en rangement est une aide considérable, car nous bénéficions de conseils adaptés à chacun et d'un soutien qui permet d'aller au bout du processus et de le faire durer.

### Les vertus du tri et du rangement

Lorsque nous voulons mettre en ordre notre intérieur, nous commettons souvent l'erreur de ranger et réorganiser, au lieu de commencer par trier. Car ranger consiste le

## À LIRE

CARNETS HOME ORGANIZING, SALON, CUISINE,  
SALLE À MANGER, 29 € SUR LE SITE  
[WWW.INSPIRATION-SP.COM/BOUTIQUE](http://WWW.INSPIRATION-SP.COM/BOUTIQUE)



## LA "MÉTHODE BISOU"

Pour éviter les achats inutiles ou compulsifs, utilisez cette technique !

Cet acronyme permet de nous rappeler les cinq questions à nous poser avant d'acheter :

- A quel Besoin répond l'objet ?
- Le besoin est-il Immédiat ?
- N'ai-je pas un objet Semblable ?
- D'Où vient cet objet ?
- Est-il Utile ?

## Bien vivre chez soi et habitat



“LE SECRET DU BONHEUR, VOYEZ-VOUS, N'EST PAS TROUVÉ DANS LA RECHERCHE DU PLUS, MAIS EN DÉVELOPPANT LA CAPACITÉ DE JOUIR DE MOINS.”

Socrate

plus souvent à déplacer les objets et à essayer une énième « nouvelle » organisation, afin de tout faire rentrer dans les placards et les tiroirs ! Or, cela ne peut pas fonctionner si nous n'avons pas trié tous nos objets avant. Cette étape du tri est la clé pour atteindre nos objectifs et générer un réel changement.

Pourquoi l'étape du tri est-elle aussi importante ? Elle permet de faire la distinction entre ce qui nous apparaît comme superflu, à l'instar de tous ces objets dont nous ne nous servons pas ou qui ne nous apportent plus aucune satisfaction, de ce qui est essentiel à notre vie quotidienne et notre bien-être.

Il ne faut pas oublier qu'un habitat dans lequel nous avons passé de nombreuses années, parfois toute une vie, est chargé de notre histoire, de bons et de mauvais souvenirs, que nos objets tout autour de nous nous rappellent. Garder ceux qui nous rendent heureux et nous débarrasser des bagages

inutiles permet de nous libérer d'un poids conséquent. Cela nous aide à nous alléger sur tous les plans, physique, mental et émotionnel.

En effet, quel profond soulagement, quelle respiration après avoir remis en ordre son intérieur ! En cela, le grand ménage de printemps n'influe pas seulement sur notre lieu de vie, il influe aussi sur notre moral, notre vitalité et notre bien-être. Prendre soin de son habitat permet de vivre mieux et en meilleure santé, tout comme nous pouvons agir sur notre alimentation en mangeant sainement, ou sur notre forme physique en pratiquant une activité sportive...

C'est ainsi, désencombrer notre habitat et lui redonner une organisation et un sens qui nous conviennent à ce jour, permet de retrouver une sérénité et une joie de vivre, en plus de faciliter notre quotidien, de gagner du temps, de la place et de la clarté. Un véritable renouveau ! Plus besoin de déménager ou de changer toute la décoration pour avoir un sentiment de changement !

Alors vous êtes prêts ? Un, deux, trois, triez !

“LA SIMPLICITÉ DE LA VIE  
EST LE SIGNE DE LA VRAIE  
PROSPÉRITÉ”

Swami Ramdas

SOPHIE PIRANDA  
CONSULTANTE SPÉCIALISÉE  
EN AMÉNAGEMENT BIEN-ÊTRE  
[WWW.INSPIRATION-SP.COM](http://WWW.INSPIRATION-SP.COM)  
[WWW.FACEBOOK.COM/  
INSPIRATIONSP](http://WWW.FACEBOOK.COM/INSPIRATIONSP)  
[SP@INSPIRATION-SP.COM](mailto:SP@INSPIRATION-SP.COM)

