

Le rangement, c'est maintenant

Le printemps est un bon moment pour dire adieu au fouillis et procéder à du tri ! Parmi toutes les méthodes qui ont vu le jour, celle de la Japonaise Marie Kondo est très en vogue. Focus sur ce phénomène qui invite à ordonner son intérieur et retrouver la bonne humeur.

Pour Jennifer, la prise de conscience est venue à la naissance de sa seconde fille : « J'avais tout acheté pour l'aînée, avant de comprendre qu'un bébé avait seulement besoin de lait, d'un doudou et de couches ! J'ai éprouvé un ras-le-bol de la surconsommation. » Cette hôtesse de l'air de 35 ans a alors appris à se détacher du matériel et revu ses réflexes. Sa démarche s'inscrit aussi dans une sensibilisation à l'environnement : « Je ne supporte plus ce qui est industriel et de masse. » Elle a réduit l'utilisation de produits d'entretien chimiques, se tourne vers une alimentation et des cosmétiques plus naturels. Elle revend beaucoup, notamment sur le Bon Coin, n'achète pour elle-même que des vêtements de seconde main, sur Vinted, chez Emmaüs ou dans des brocantes. « Je ne veux plus être étouffée par les objets. »

« OBJECTIF : SORTIR UN CARTON PAR JOUR »

Un virage symptomatique, qui rejoint l'art de vivre « slow ». La coach Latifa Gallo abonde dans le même sens : « Notre société est en état de burn-out matériel. Nous ne pouvons plus rien absorber ! Nous n'avons pas besoin d'autant : les besoins profonds de l'homme sont simples... » Pour elle, le déclic est venu lors d'un déménagement, il y a cinq ans : « J'allais réduire de moitié ma surface habitable. Pendant deux mois, j'ai donné, jeté, recyclé, avec pour objectif de sortir un carton par jour. » Elle en a vidé une cinquantaine. Forte de cette expérience qu'elle qualifie d'extraordinaire, elle a publié *Moins c'est mieux* (Larousse). « Je me suis sentie légère, réellement ! La course au "toujours plus" est anxiogène. Choisir

délibérément le "moins" permet de gagner en sérénité. Un nettoyage matériel désencombre l'esprit et favorise le passage de l'avoir à l'être. »

Pour répondre à cette aspiration nouvelle, différentes méthodes de rangement ont envahi le marché. Par catégorie d'objets ou par pièces, en un mois, en trois mois, en adoptant une approche thérapeutique... Ainsi, le « tri conscient » du coach Thomas Siceaux (qui facture 80 € de l'heure) invite à « aiguïser ses choix de vie en commençant par trier ses affaires » en sept étapes, afin d'atteindre la « renaissance ». Cette offre foisonnante emboîte le pas au succès de la méthode « KonMari » élaborée par la japonaise Marie Kondo (lire encadré page suivante). Publié en 2011, sorti en 2015 en France, son premier ouvrage *la Magie du rangement* (First) a été traduit en 35 langues et s'est vendu à plus de 8 millions d'exemplaires. Le second, intitulé *Ranger, l'étincelle du bonheur* (Pygmalion, 2016) cumule 5 millions de ventes. En 2015, l'hebdomadaire américain *Time Magazine* a classé Marie Kondo parmi les 100 personnalités les plus influentes du monde. Sur Instagram, le hashtag KonMari comptabilise à lui seul plus de 250 000 publications.

UNE CONCEPTION ÉNERGÉTIQUE DES OBJETS

Bizarrement, le monde occidental cartésien s'accommode du soubassement taoïste de la méthode et de sa conception énergétique des objets. Un pull relégué en boule au fond d'une armoire serait malheureux, c'est évident. Marie Kondo invite à exprimer sa reconnaissance au tee-shirt devenu informe, en guise d'adieu, ou encore à caresser l'objet que l'on garde. Sur les réseaux sociaux, une communauté de « rangeuses »



– car, il faut l'avouer, le mouvement est plutôt féminin – a vu le jour et développé la mode du « shelfie » – contraction des mots *shelf* (« étagère », en anglais) et *selfie* – qui consiste à publier une photo de son tiroir, de sa bibliothèque ou de sa penderie désencombrés.

Ranger devient branché. De là à en faire une émission de télé-réalité... Lancée sur Netflix en janvier 2019, la saison 1 de *l'Art du rangement avec Marie Kondo* compte huit épisodes dans lesquels la célèbre experte aide ses clients à remettre de l'ordre chez eux. Des larmes, du suspense, des « avant/après » saisissants, des visages rayonnants... nul doute que le concept est voué au succès. D'autant qu'il ne s'agit pas seulement de ranger : sa mission, comme l'explique la trentenaire souriante dans la bande-annonce, consiste à « donner du bonheur grâce au ménage ». Monsieur Propre n'a qu'à aller se rhabiller.

À la différence de la sobriété heureuse ou de la décroissance, la méthode de Marie Kondo n'a pas de résonance sociale, écologique ou politique. En

MARIE KONDO, experte en organisation, a aussi créé une gamme de boîtes de rangement en papier colorées et robustes.

revanche, elle s'inscrit dans une démarche de développement personnel avec sa promesse de « transformer votre vie de manière incroyable ». « Sa méthode structurée et guidée rassure, analyse Arina Samarina-Milhaud, psychologue à Paris. Elle est assez ambitieuse, car elle implique un positionnement rapide et irrévocable. Mais elle enclenche un cercle vertueux : la capacité à prendre une décision va crescendo, la confiance en soi se développe, jusqu'à parvenir à se séparer d'objets à charge émotionnelle forte. »

GAIN DE TEMPS, DE PLACE, D'ARGENT ET D'ÉNERGIE

Mission accomplie pour Mino Rakotozandriny dont la garde-robe tient dans une valise cabine, manteaux exceptés, soit environ 35 pièces, toutes saisons confondues. « Je n'ai pas un chiffre comme objectif », s'empresse de préciser l'auteur de l'ouvrage *Maman minimaliste* (Éditions Ideo, 2017), du titre du blog qu'elle a lancé en 2010, bien avant l'engouement pour ce phénomène. Pour elle, le déclic est venu à →



CHEZ SES CLIENTS, la Japonaise Marie Kondo applique sa méthode de désencombrement : nettoyer tout ce qui est inutile et « ne suscite pas la joie ».

La méthode KonMari

Marie Kondo préconise un rangement par le vide radical. Pour expérimenter sa technique, commencez par votre garde-robe et rassemblez tous vos vêtements au même endroit. Prenez-les un par un, en vous posant la question : « Does it spark joy ? » (« Ressentez-vous une étincelle de joie ? »). Si oui, gardez le vêtement, si non ou bof, séparez-vous de lui. Sans tenir compte de sa valeur, de son usure, de la personne qui vous l'a offert, sans écouter les prétextes – « Ça peut servir », « Pour jardiner », « Si je perds 5 kg », etc. Pour un gain de place maximal, la Japonaise invite à plier en quatre et à ranger verticalement tout ce qui peut l'être : hauts, pulls, pantalons. Puis viendra le tour des livres, des papiers et du « komono », c'est-à-dire le reste. Au terme de l'opération, vous aurez reconquis la moitié de votre espace, voire davantage. Vous aurez fortifié votre prise de décision, retrouvé vos réels centres d'intérêt et décuplé l'envie de réaliser des projets. Enfin, vous consommerez différemment : plus question de remplir vos armoires comme avant.

la lecture de *l'Art de la simplicité* (Laffont, 2005). L'essayiste Dominique Loreau, qui vit au Japon depuis la fin des années 1970 et a creusé la veine éditoriale, y prône une « autre philosophie de vie », désencombrée, influencée par le bouddhisme zen. Alors jeune maman ayant une propension à conserver, Mino Rakotozandriny ressent cette aspiration à davantage de simplicité. « À l'époque, personne n'en parlait, en France. Marie Kondo a vulgarisé et rendu accessible cette notion de désencombrement. Sa méthode m'a aidée, notamment à me séparer des livres et des vêtements. Se débarrasser des objets est un gain de temps, de place, d'argent et d'énergie », énumère la désordonnée repentie.

Certains aspirent au changement mais se heurtent à bien des résistances. « L'objet peut avoir une fonction d'apaisement, note Latifa Gallo, combler des manques affectifs, compenser certaines émotions que l'on ne s'autorise pas à ressentir, telles que l'anxiété ou la tristesse. En réalité, il ne panse pas nos blessures de l'âme. » La psychologue le confirme : « Accumuler interroge sa façon d'être à soi-même et au monde. Une démarche d'introspection conduit la personne à aller à la rencontre d'elle-même. Son bénéfice : se sentir suffisamment ancré pour ne plus avoir besoin de se sécuriser à outrance par l'argent, les possessions, les relations inauthentiques, qui sont des béquilles extérieures... Si je cherche à pallier un manque intérieur, je ne serai jamais satisfait. »

LES QUATRE ENJEUX DE L'EXISTENCE

D'après elle, cette démarche rejoint la psychothérapie existentielle élaborée par le psychiatre américain Irvin Yalom, qui souligne les quatre enjeux fondamentaux de l'existence : la mort, le sens de la vie, l'isolement existentiel, la capacité de prendre des décisions et d'assumer sa responsabilité. Tout un programme ! « Cette introspection peut se réaliser par d'autres méthodes, confirme Arina Samarina-Milhaud, comme la lecture, la réflexion, l'écriture qui favorisent la mise à distance de ce que l'on vit, un accompagnement thérapeutique... » Cette temporalité laisse le temps d'intégrer le changement, à petits pas.

Un travail sur soi aide en effet à mieux se connaître, à accepter de différer, d'attendre, de manquer un peu, plutôt que de se gaver... « Plus on est en paix, moins le besoin nous tenaillera, assure la coach Latifa Gallo. Être moins attaché au matériel permet de s'attacher à l'essentiel : son équilibre intérieur, sa relation aux autres. Qu'ai-je envie de laisser comme empreinte : des tonnes de bibelots ou le souvenir de la belle personne que je suis devenue ? »

Mino Rakotozandriny en témoigne : trier est une première étape, qui incite à mieux se connaître soi-même. « Pourquoi est-ce que je garde cet accessoire, cette écharpe de portage, par exemple, que ma

fillette n'aimait pas et que je n'ai jamais utilisée ? Pour renvoyer aux autres l'image d'une bonne maman ? » Elle a cheminé pendant des années, jusqu'à emprunter la voie du minimalisme qui « reconsidère notre manière de consommer. On investit mieux : dans de la qualité certes onéreuse à l'achat, mais plus bénéfique à long terme. Il véhicule également une notion de beauté : on peut garder des choses inutiles mais belles, car la beauté nourrit et donne de l'énergie. J'invite aussi à consommer de l'immatériel, de l'expérience. » Plutôt que d'épousseter ses bibelots ou courir les magasins, cette mère de trois enfants consacre plus de temps à l'essentiel : sa famille. Exit les cadeaux entre adultes, sauf exception : « J'ai appris à dire "je t'aime" plutôt qu'offrir un cadeau. » Pas de frustration ? « Aucune ! Je me suis libérée du poids de la satisfaction éphémère et de l'insatisfaction chronique. » Son exemple est contagieux : elle fédère désormais une communauté de 20 000 personnes sur sa page Facebook.

DES APPROCHES PLUS DOUCES

« Certains moments s'avèrent propices, qui coïncident avec un renouvellement d'énergie, comme le printemps ou l'été, avant la rentrée », avance pour sa part Diane Ballonad-Rolland, présidente de la Fédération francophone des professionnels de l'organisation. Parmi sa clientèle, trois profils se distinguent : les personnes qui manquent de temps, celles qui sont débordées et ne savent pas par où commencer, celles qui vivent un événement marquant – naissance, décès, départ du dernier enfant, retraite... Face à la méthode KonMari qu'elle qualifie de « coup de poing », cette *home-organizer* (« organisatrice de la maison ») préconise aussi une approche plus douce. « Certains n'auront pas l'énergie de supporter cette opération, si vite et jusqu'au bout, ou bien ils risquent l'effet rebond. » Elle lui préfère un changement progressif de trois mois et conseille à ses clients de prendre une semaine d'observation sans rien jeter afin de faire le tour de leur maison, de comprendre, d'évaluer le temps nécessaire pour chaque pièce, l'aide du conjoint, d'une soeur, d'une amie, etc. « Ce temps de réflexion permet de structurer son action dans le temps et d'emmagasiner de l'énergie. » L'action se concrétise ensuite par trois tas : « Je garde, je donne, je jette. » Une fois le tri effectué, Diane Ballonad-Rolland, qui vient de publier *SOS charge mentale* (Larousse), invite à aller plus loin, en révisant son quotidien afin de mieux répartir les tâches au sein de la famille. Pour que Maman n'ait plus l'apanage du rangement et du ménage... »

« Être moins attaché au matériel permet de s'attacher à l'essentiel : son équilibre intérieur, sa relation aux autres. »

LATIFA GALLO, COACH

STÉPHANIE COMBE