

Réduire : méthodes existantes

Nous partageons ici ce que nous avons retenu de quelques célèbres méthodes et vous donnons nos méthodes personnelles. A vous de choisir celle qui vous convient le mieux, ou de trouver la votre en les mixant !

La méthode KonMari

Marie Kondo est spécialiste en rangement et développement personnel. Elle a écrit plusieurs livres, dont le best-seller *l'art du rangement*.

- Les grands principes

Il s'agit d'un rangement massif. On prend une semaine et on passe la maison entière en revue ! Le critère de tri est simple et unique : "Cet objet m'apporte-t-il de la joie ?". Il faut donc se concentrer un peu au départ et essayer, d'après Marie, de ressentir l'énergie des objets.

Avant de commencer le grand tri, Marie Kondo, nous invite à prendre un temps pour fermer les yeux, remercier sa maison et surtout s'imaginer dans cette maison entouré seulement des objets qui nous apportent de la joie.

- Les étapes

- Sortez tout de votre placard et rassemblez vos affaires au même endroit
- Prenez chaque objet l'un après l'autre dans vos mains et demandez-vous "Cet objet m'apporte-t-il de la joie ?"
- Gardez ceux qui vous apportent de la joie
- Remerciez ceux qui ne vous en apportent plus et mettez-les de côté
- Jetez les objets que vous avez mis de côté
- Rangez le reste en suivant ces 2 principes :
 - Mettez tous les objets de même type au même endroit
 - Rangez de manière verticale (notamment grâce à des boîtes ou aux méthodes de pliage de Marie Kondo)

- Les catégories

Répétez ces étapes pour chaque catégorie, à faire dans cet ordre :

- Vêtements
- Livres
- Papiers et documents
- Objets divers, appelés "Komono" (CD, DVD, produits de soin, accessoires, appareils électroménagers, fournitures pour la maison, ustensiles de cuisine, etc.)
- Souvenirs et objets à forte valeur sentimentale

Ce qu'on aime dans cette méthode

Avoir la vision de notre maison propre et rangée, contenant seulement les objets que nous aimons est super motivant !

Ce qu'on aime moins

Dans son livre, Marie Kondo utilise très souvent le mot "jeter", là où nous aimerions voir "donner", "revendre" ou encore "réparer".

Les questions de Béa Johnson

Dans son livre *Zéro Déchet*, Béa Johnson propose des critères de tri à la fois stricts et objectifs. Il s'agit de faire passer chaque objet, pièce par pièce, par le filtre de ces questions :

- Cela fonctionne-t-il encore ? Est-ce périmé ? Est-ce en bon état ? Ou est-ce réparable ?
- Est-ce que je l'utilise ou le mets régulièrement ?
- En ai-je plusieurs ?
- Cela met-il la santé de ma famille en danger ?
- Est-ce que je le garde par culpabilité ? (C'est tatie qui me l'a offert !)

- Est-ce que je le garde parce que la société me dit que j'en ai besoin ou parce que "tout le monde en a un" ? (une essoreuse à salade)
- Mérite-t-il que je consacre du temps à le nettoyer ?
- Pourrais-je utiliser cet espace pour autre chose ?
- Est-ce réutilisable ?

Ce qu'on aime dans cette méthode

C'est une méthode très objective, qui permet de laisser l'affect de côté. Pratique pour celles et ceux qui ont du mal avec la méthode KonMari et qui n'arrivent pas à "sentir l'énergie des objets".

Le projet 333

Le projet 333 a été créé par Courtney Carver, rédactrice du blog ["Be more with less"](#). Cette méthode s'applique spécifiquement à votre garde-robe.

- Le principe

Il s'agit d'un challenge qui nous invite à avoir 33 articles dans notre garde-robe pour une durée de 3 mois.

- Le fonctionnement
 - Quand commencer ? N'importe quand !
 - Quels articles sont concernés ? 33 articles incluant vêtements, chaussures, accessoires, bijoux et manteaux.
 - Qu'est-ce qui ne compte pas ? Les bijoux portés tous les jours (l'alliance par exemple), les sous-vêtements, les vêtements de nuit ou de maison, les vêtements de sport.
 - Comment faire ? Choisir 33 articles. Mettre tout le reste dans une boîte, fermer la boîte avec du scotch. Et mettre la boîte hors de vue.
 - Autres informations : Il s'agit de créer une garde-robe complète pour 3 mois, incluant les articles nécessaires pour aller au boulot, sortir, jouer ... bref vivre ! Ce challenge doit rester ludique. Si vous constatez que certains articles ne collent vraiment pas, échangez-les avec un autre de la boîte.

Ce qu'on aime dans cette méthode

Tous les 3 mois, on a l'impression de se reconstituer une nouvelle garde-robe sans faire de nouveaux achats ! Cette méthode est également très efficace pour nous faire réaliser la simplicité d'une démarche minimaliste et plonger progressivement dans ce mode de vie.

Nos méthodes complémentaires : la valise et la boîte

La valise

Lors d'un départ en vacances, nous sommes bien obligés de tout faire tenir dans une valise. Nous faisons des choix et généralement, nous prenons nos vêtements, chaussures et accessoires préférés.

- Le principe

Notez (mentalement ou sur un carnet) les choix que vous avez faits et les vêtements qui ne vous ont pas du tout fait envie au moment de faire la valise. Dès le retour de vacances, donnez-les !

La boîte

La méthode de la boîte, quant à elle, est à utiliser en complément d'une ou plusieurs autres méthodes et s'appuie sur l'adage "Loin des yeux, loin du coeur".

- Le principe

En faisant du tri, il nous arrive de tomber sur des objets qui nous font hésiter. Une partie de nous aimerait avoir le courage de s'en débarrasser et une autre partie trouve des excuses ("Oui mais enfin c'est un cadeau", "c'est quand même pratique" et l'excuse ultime "Ça peut toujours servir"). Dans ces cas là, mettez les objets en question dans une boîte. Fermez la boîte avec du scotch et écrivez la date dessus. Si vous avez spontanément (réellement) besoin d'un des articles de la boîte, allez le chercher. Dans le cas contraire, donnez la boîte au bout de 3 mois. Et surtout ne rouvrez pas la boîte avant de la donner !

Pour voir la fiche complète et les documents attachés, rendez-vous sur <https://colibris.360learning.com/course/play/5cebdb24b3ffed93faf5cd3b>