

ERIN ROONEY DOLAND

Préface de **DAVID ALLEN**

auteur du best-seller : *S'organiser pour réussir* (la méthode GTD)

SIMPLIFIEZ VOTRE VIE EN 7 JOURS



*Une semaine
pour mettre de l'ordre
dans votre vie
et vous sentir mieux
au travail
comme à la maison*

L E D U C . S
E D I T I O N S

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Marc Rozenbaum

Titre de l'édition anglaise : *Unclutter Your Life in One Week*

Copyright © 2009 by Erin Doland

Maquette : Facompo

© 2011 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-447-5

Sommaire

Préface de David Allen	7
Mon histoire	9
1. Maîtrisez les bases	11
2. Lundi	27
3. Mardi	61
4. Mercredi	97
5. Jeudi	139
6. Vendredi	161
7. Le week-end	181
8. Célébrez et faites durer vos nouvelles habitudes	191
Annexes	195
Remerciements	209
Table des matières	213

Préface de David Allen

Nous vivons dans une société qui crée bien plus qu'elle achève et qui accumule bien plus qu'elle nettoie. À grande échelle, cela donne des montagnes de déchets et toujours davantage de dioxyde de carbone dans l'atmosphère. À petite échelle, c'est ce désordre que nous connaissons tous, car nous avons souvent tendance à accumuler des choses inutiles dans notre cave ou notre garage, dans nos placards, dans notre ordinateur et dans notre tête.

En réalité, nous ne le faisons pas exprès. Je ne connais personne qui, dès son réveil, serait impatient à l'idée d'aller entasser toutes sortes de babioles et de breloques un peu partout dans sa maison. C'est pourtant ce qui nous arrive à tous. L'utilité des objets change avec le temps, si bien qu'il vous suffit de ne rien faire pour que le « bazar » s'accumule autour de vous. Les cartouches de rechange que vous aviez rangées dans votre tiroir sont devenues inutiles quand le stylo auquel elles étaient destinées a disparu, de même que les souvenirs de votre petit-ami le jour où vous avez tourné la page. Maintenir votre intérieur en adéquation avec votre situation est un défi permanent qui exige une vigilance éternelle et un investissement constant de temps et d'énergie. Quand je jardine, je consacre quatre-vingt-dix pour

cent de mon temps à nettoyer. En contemplant le résultat, je ne peux nier cette réalité.

À partir du moment où le côté ingrat d'une activité créative – nettoyer les outils, les ranger et les remettre en ordre – devient une habitude, cette activité devient bien plus profitable. Un espace propre, qu'il s'agisse de votre cuisine, de votre bureau ou de votre vie en général, procure un sentiment de liberté, de clarté et de légèreté d'être.

Erin Doland a l'expérience des deux situations et son guide, très pratique pour réussir ce genre d'expérience positive, est écrit avec finesse et sensibilité. Ce n'est pas sans difficulté. Pour cesser d'accumuler du bazar, vous devrez surmonter votre attachement irrationnel à certains objets, vous aventurer en dehors de votre zone de confort et vaincre une tendance naturelle à l'inertie. L'auteur vous ouvre cependant la voie de façon remarquable en vous prenant par la main et en vous présentant une série d'étapes qui non seulement rendent ce projet plus facile que vous ne le pensez, mais le rendent aussi amusant. Suivez ses conseils, et vous en tirerez des bénéfices considérables.

DAVID ALLEN
Ojai, Californie
19 mai 2009

Mon histoire

« **I**l me faudrait deux exemplaires de ton livre, me disait une amie.

– Deux exemplaires ? Un pour toi et un pour offrir ?

– Non, les deux exemplaires pour moi. Avec tout mon fourbi, je suis sûre d'en perdre au moins un. » J'ai tout de suite acquiescé : « Je sais *parfaitement* de quoi tu parles. »

Il y a presque dix ans, alors que notre appartement était encombré de piles de documents, de tas de chaussures et de vêtements et de dizaines de boîtes remplies de babioles qui avaient pour moi une valeur sentimentale, une conversation entre mon mari et moi a changé ma vie. Mon mari m'a priée de m'asseoir à côté de lui, il a pris ma main dans la sienne et m'a expliqué qu'il ne pouvait plus supporter mon désordre. Il m'a déclaré qu'il voulait construire avec moi un avenir exceptionnel, mais que tout mon bazar y faisait obstacle. Notre appartement de 80 m² à Washington était tellement encombré de mes affaires stockées, emballées et empilées un peu partout, que nous étions obligés de nous faufiler entre des piles de boîtes de près d'un mètre de hauteur pour passer de la salle de bains à la cuisine. Dans ces conditions, il n'était même pas envisageable de recevoir des amis. Notre domicile n'était pas pour nous un lieu de détente et, quand

nous sortions, nous étions inquiets à l'idée de retrouver tout ce chaos en rentrant.

Le jour où mon mari a décidé de discuter avec moi de ce problème, il n'a pas évoqué la menace d'une séparation et il ne m'a posé aucun ultimatum : il m'a expliqué tout ce que pourrait nous apporter une vie débarrassée de tout ce fatras. Il a ajouté qu'il voulait avoir assez de place à la maison pour accueillir les amis et la famille, assez d'espace pour pouvoir préparer de nouveaux projets et la possibilité de collectionner les bons souvenirs (plutôt que d'entasser des objets de toutes sortes). Il savait qu'il ne pouvait pas m'obliger à changer, mais il me demandait d'essayer.

Je lui ai répondu que j'y étais disposée et que je voulais aussi vivre la vie qu'il imaginait. Je me suis néanmoins abstenue d'ajouter que je n'avais aucune idée de la façon dont j'allais m'y prendre. En particulier, je me demandais comment je pourrais me résoudre à me séparer d'un si grand nombre d'effets personnels. Le lendemain, à mon travail, j'ai passé la plus grande partie de ma journée à réfléchir à la possibilité de transporter mes affaires dans un entrepôt et à chercher comment le convaincre que nous avons besoin de déménager dans un appartement plus grand. J'étais prête à faire n'importe quoi pour garder mes affaires. Cependant, sur le chemin du retour, j'ai repensé au désordre qui m'attendait, et mes plans me sont vite apparus vains. J'ai senti comme un nœud dans mon estomac, mes épaules et mon cou se sont crispés, et je me suis mise à marcher lentement. Mon mari avait raison : il fallait que je change ma façon de vivre.

Cela ne s'est pas fait en une demi-heure comme à la télévision, mais j'ai changé. J'ai fait le tri, j'ai rangé mon bazar et je suis devenue une personne organisée (j'ai même fini par tenir un blog sur ce sujet : Unclutterer.com). **J'ai dit adieu à tout ce capharnaüm et j'ai commencé à vivre la vie exceptionnelle dont je rêvais. Je l'ai fait, et vous pouvez le faire aussi.**

1

Maîtrisez les bases

La simplicité est quelque chose de révolutionnaire. Être débordé de travail, ne plus savoir où donner de la tête, être envahi par les dossiers et par toutes sortes d'objets, c'est démodé. Vous devez faire un choix, et tout de suite. Voulez-vous mener une vie stressante et dépendre de vos biens et de tout ce qu'exige la conservation d'objets qui ne vous servent pas ? Ou voulez-vous être détendu et vivre une vie agréable, débarrassé de tout ce qui pourrait vous encombrer ?

Quand j'ai pris la décision de vivre simplement, il m'a fallu moins de sept jours pour désencombrer mon appartement. Malheureusement, ces sept jours se sont étalés sur six mois, parce que je ne disposais pas des ressources nécessaires pour me guider dans cette entreprise. Je voulais un manuel qui m'expliquerait comment simplifier, organiser, gérer le temps, débarrasser mon espace et devenir plus productive, mais je ne l'ai pas trouvé. J'ai écrit ce livre pour que vous puissiez, à votre tour, mettre de l'ordre dans votre vie en une semaine. Ce sera une tâche difficile, mais vous méritez d'être moins stressé et anxieux. Vous méritez une vie extraordinaire. Enfin, plus important, vous méritez de connaître tous les avantages à être un pro de l'organisation.

Ce qui est susceptible de vous encombrer, autrement dit le bazar, peut prendre différentes formes. Il peut s'agir de votre environnement physique, de la façon dont vous gérez votre temps, de votre mental ou d'organisations inefficaces. Quand ce qui vous entoure, votre emploi du temps ou vos pensées sont chaotiques, il devient difficile d'avancer. Si vous êtes constamment en retard au travail parce que vous avez du mal à sortir de chez vous le matin, peut-être est-ce un problème d'organisation. Si votre maison est dans un tel désordre que vous ne pouvez pas recevoir des amis à dîner, sans doute avez-vous du mal à gérer votre espace. Si vous êtes submergé de courriers électroniques au travail et de linge sale à la maison, c'est peut-être que vous manquez de méthode. S'il vous arrive souvent de ne pas satisfaire vos clients à la date promise, peut-être auriez-vous besoin d'une aide pour mieux gérer votre temps. La liste des désordres possibles est sans fin, et vous seul savez précisément lequel parasite votre existence. En vous débarrassant de ce qui vous encombre et en vous organisant mieux dans votre travail et dans votre vie privée, vous libérerez du temps, de l'espace et de l'énergie pour pouvoir vous recentrer sur ce qui compte vraiment pour vous.

Comme l'expliquait Albert Einstein, « tout devrait être rendu aussi simple que possible, mais pas plus simple ».

Un pro de l'organisation vit aussi simplement qu'il le peut, il évite de se compliquer la vie. Moi, par exemple, j'adore les livres et tout un mur de mon séjour leur est consacré, mais je n'en possède pas plus que je peux en faire tenir sur mes étagères. Peut-être aimez-vous regarder la télévision, mais au lieu d'être dépendant des programmes, vous enregistrez peut-être les émissions qui vous intéressent pour les regarder au moment qui vous convient. Il s'agit de vivre de façon simple, pas de se priver. Au contraire, vivre simplement est enrichissant. Cela revient à se débarrasser de tout ce qui ne trouve pas sa place afin de faire de la place pour le reste.

La devise officielle des pros de l'organisation s'est transmise de génération en génération depuis le temps des dinosaures : *une place pour chaque chose et chaque chose à sa place*. À la maison comme au bureau, chaque objet doit avoir une place déterminée. Dans votre penderie, il faut que vous puissiez accrocher tous vos pantalons de façon à ce qu'ils ne se froissent pas. Au bureau, chaque stylo doit être rangé dans un porte-stylos ou dans une boîte lorsqu'il ne sert pas. Imaginez qu'un célèbre producteur de télévision vous téléphone pour vous annoncer que sa prochaine émission sera tournée chez vous : il ne faudrait pas que, pour rendre votre intérieur présentable et accueillant, vous soyez obligé de fourrer tout votre bazar dans un grand sac ou dans un coffre. Quand une place existe pour chaque chose, vous n'avez pas besoin de chercher où un objet a bien pu passer. Vous n'avez pas besoin, non plus, de chercher où vous allez pouvoir le ranger quand vous aurez fini de vous en servir. Une telle règle représente peut-être pour vous un changement important, comme ce fut le cas pour moi, mais c'est une chose dont vous êtes tout à fait capable.

Pourquoi changer ?

Je ne peux ni vous obliger à devenir un pro de l'organisation, ni faire le travail à votre place, mais je peux vous donner les outils et l'information dont vous aurez besoin pour réaliser ce changement. Ici, c'est vous qui avez la situation en main, et c'est vous qui allez devoir y mettre du vôtre si vous voulez vraiment que quelque chose change dans votre vie. Les avantages d'une vie bien organisée sont si incroyables qu'ils valent largement tous les efforts que vous pourrez faire.

Si vous pensez qu'il est difficile de changer votre façon de vivre, vous avez raison. Sur dix personnes ayant déjà subi un pontage coronarien, une seule changera son mode de vie pour éviter un nouvel infarctus, même s'il s'agit d'une question de

vie ou de mort. Si la plupart des cardiaques n'adoptent pas des habitudes plus saines, c'est parce qu'ils ne reçoivent pas suffisamment d'information et de soutien sur la façon dont ils pourraient réaliser des changements positifs. Quand on donne aux malades les ressources et la possibilité de mesurer les avantages d'un changement significatif dans leur mode de vie, ils ne sont plus 10 % mais 77 % à franchir le pas. Oui, pourvu qu'ils reçoivent une information et une motivation suffisantes, presque huit malades sur dix réussissent à changer leurs habitudes¹.

Pourquoi parler des personnes hospitalisées en chirurgie cardiaque dans un livre consacré à l'organisation ? Pour illustrer la difficulté du changement, quel que soit le domaine et quel que soit l'enjeu. Griffonner « être plus organisé » sur sa liste de résolutions pour le nouvel an ne demande pas beaucoup d'efforts, mais *devenir* vraiment un pro de l'organisation est une autre paire de manches.

Ce livre sera votre guide et votre outil tout au long de vos efforts pour lutter contre le désordre et pour organiser votre vie. Je veille à vous fournir les outils, mais c'est à vous d'apporter l'autre ingrédient indispensable à la réussite de cette entreprise : la motivation. Il faut que vous réfléchissiez à la raison pour laquelle vous voulez réaliser un changement dans votre existence. Qu'est-ce qui pourra vous déterminer à persévérer, même dans la difficulté ?

Fermez les yeux pendant une minute, inspirez profondément et remplissez votre esprit de tout ce qui vous apporte du bonheur. Je sais que cela peut sembler bête, mais faites-le tout de même. Détendez-vous et concentrez-vous sur les bons côtés de l'existence.

Qu'est-ce qui vous est venu à l'esprit ? Avez-vous vu apparaître les visages de vos amis et de vos proches ? Dans quel contexte ? Où étiez-vous, que faisiez-vous, et pourquoi tout cela vous apporte-t-il du bonheur ?

1. Dean Ornish, MD, *et al.*, "Intensive Lifestyle Changes for Reversal of Coronary Heart Disease", *Journal of the American Medical Association*, 280 n° 23 (16 décembre 1998): 2001-2007.

À présent, dressez la liste de ce à quoi vous avez pensé. Regroupez les éléments par catégories globales. Ces catégories sont généralement la famille, les amis, les loisirs, la santé, la vie professionnelle, les vacances et la spiritualité, mais votre liste sera unique. Par ailleurs, personne d'autre que vous ne la consultera. Par conséquent, soyez honnête envers vous-même. N'y incluez pas ce que vous pensez devoir y inclure, mais ce qui vous apporte réellement du bonheur. Cette liste, c'est votre motivation. Ses éléments sont les raisons pour lesquelles vous voulez devenir un pro de l'organisation. Cette liste vous rappelle ce qui compte le plus dans votre vie.

Placez cette liste dans un endroit facilement accessible. Pliez-la pour la faire entrer dans votre portefeuille, ou fixez-la sur le tableau de bord de votre voiture. Il arrivera que vous vous sentiez découragé, mais en voyant cette liste, vous vous rappellerez aussitôt pour quelles raisons vous avez voulu changer. Il s'agit de la vie que vous voulez avoir.

Sur ma propre liste, un des éléments est le voyage. J'aime aller boire du vin dans le Bordelais, skier en Suisse et photographier des éléphants en Thaïlande. Pour cela, il faut que j'économise et que je m'aménage du temps. C'est une question d'organisation et de gestion du temps. Plus je serai organisée, plus je serai en mesure de voyager. L'idée de pouvoir découvrir le monde par moi-même est très motivante, de même que le temps que je peux consacrer à mon mari, à ma famille et à mes amis, ainsi que les autres éléments de ma liste. Faites ce petit travail de réflexion, demandez-vous ce qui compte le plus pour vous. Qu'aimeriez-vous pouvoir faire plus souvent, ou faire mieux ?

L'harmonie entre le travail et la vie privée

Quand j'interroge les gens sur ce qui compte le plus à leurs yeux et sur ce qu'ils espèrent obtenir en désencombrant leur existence,

ils me parlent souvent d'un équilibre entre travail et vie privée. Ils ont besoin de travailler pour vivre, mais ils veulent contrebalancer ce besoin d'une source de revenu par un enrichissement de leur vie privée.

Dans le monde du travail, il me semble qu'une expression comme « équilibre travail-loisirs » ne sert qu'à rendre les gens plus malheureux. Elle déclenche un réflexe pavlovien : « Ah, si seulement je pouvais trouver un équilibre entre mon travail et ma vie privée ! »

Ce n'est pourtant pas un idéal. C'est une absurdité.

Sérieusement, voulez-vous trouver un équilibre parfait entre votre vie professionnelle et votre vie privée ? Voulez-vous passer exactement le même temps au travail qu'à la maison ? N'oubliez pas, au passage, que vous passez une grande partie de votre temps libre à dormir. Sachant qu'une semaine compte 168 heures, il vous faudrait travailler 84 heures. Vous n'auriez pas le temps de profiter de l'argent gagné.

Oubliez quelques instants les chiffres et ne pensez plus qu'à la qualité de votre travail. Je parie que les solutions de votre vie privée servent parfois à régler des problèmes dans votre vie professionnelle. Vous vous souvenez d'une situation à laquelle vous vous êtes retrouvé confronté un jour, en dehors du travail, et cela vous donne une idée pour progresser dans votre travail. Vous ne pouvez pas, comme en appuyant sur un bouton, alterner deux personnalités, un « moi » privé et un « moi » professionnel. Vous êtes une seule personne, et vous ne pouvez pas vous partager en deux.

Cessez donc de déplorer l'absence d'un équilibre entre vie professionnelle et vie privée, et reconnaissez qu'un tel objectif serait à la fois irréalisable et indésirable. Optez plutôt pour un objectif viable et agréable : une symbiose entre votre vie professionnelle et votre vie privée.

Vous parvenez à une telle symbiose quand les différents aspects de votre vie coexistent harmonieusement. C'est pour cela qu'il est important de simplifier, organiser et gérer votre temps,

désencombrer, maintenir votre niveau idéal de productivité et étudier vos centres d'intérêt. C'est d'ailleurs précisément sur la base de la notion de symbiose entre vie professionnelle et vie privée que ce livre est construit. Étudiez, sur une semaine de votre vie, la façon dont vous pouvez enchaîner en douceur votre vie privée et votre vie professionnelle, dans les deux sens. Arrivez à l'heure au travail. Allez retrouver vos amis le soir. Couchez-vous sans vous encombrer l'esprit d'une quelconque liste de tâches à faire le lendemain.

Tout en continuant d'élaborer la liste de tout ce qui compte le plus pour vous et de clarifier votre vision de ce que sera pour vous une vie exceptionnelle, gardez à l'esprit cette vision globale d'une symbiose entre vie professionnelle et vie privée. Évitez de retomber dans le cliché à la mode de l'équilibre travail-loisirs, et décidez ce qui est le plus important pour vous.

Devenez un consommateur avisé

Être un pro de l'organisation, c'est aussi être un consommateur intelligent. Apprenez-en le plus possible sur ce que vous achetez. Savoir ce que vous possédez et de quoi vous avez besoin vous permet d'éviter d'acheter de façon impulsive. Au lieu de cela, vous achetez des articles utiles, de bonne qualité et qui vous apporteront vraiment quelque chose : mais vous ne les achetez qu'au moment où vous en avez besoin.

Le comportement du consommateur intelligent n'est pas naturel chez moi. En vérité, je déteste faire les magasins. Pendant des années, j'ai pris de très mauvaises décisions en matière d'achats parce que je voulais surtout ressortir du magasin au plus vite. Je sais que beaucoup de gens ont le problème inverse. Plusieurs de mes amies m'ont dit qu'elles éprouvaient une montée d'adrénaline dès qu'elles entraient dans une galerie marchande. Même quand elles n'ont besoin

de rien, elles aiment faire les vitrines et s'imaginer acheter des articles.

Heureusement, il existe un juste milieu entre la privation et la boulimie d'achats. On peut prendre soin de ce que l'on possède et prendre des décisions d'achat qui soient éclairées. On peut être un consommateur intelligent et savoir faire régner l'ordre chez soi et au bureau. Au moment où vous vous préparez à désencombrer votre existence, il peut être profitable de repenser à ce qui occupe déjà votre espace. **Ce n'est pas parce qu'un objet est déjà chez vous qu'il doit y rester.** La série de questions qui suit m'a aidée à prendre des décisions utiles concernant mes propres effets personnels. Je l'ai modifiée avec le temps et je pense continuer à la faire évoluer à mesure que mes enfants grandiront. N'hésitez donc pas à l'adapter à votre propre situation. Toutefois, si vous y apportez des changements, tâchez de ne pas trop vous éloigner de l'idée générale.

Questions relatives à ce que vous possédez déjà

1. Est-ce que je possède autre chose de ce genre qui a la même utilité ?
2. En cas de double emploi, lequel de ces objets est dans le meilleur état, de la meilleure qualité et durera le plus longtemps ?
3. Cet objet a-t-il besoin d'être remplacé ou réparé ?
4. Cet objet me facilite-t-il la vie, me fait-il gagner du temps, me fait-il faire des économies, satisfait-il un besoin essentiel ?
5. Ai-je besoin de me renseigner davantage pour savoir si cet objet est le meilleur pour remplir ce besoin essentiel ?
6. Pourquoi cet objet se trouve-t-il chez moi, et est-ce pour lui la meilleure place ?
7. S'il s'agit d'un produit périssable, sa date de péremption n'est-elle pas dépassée ?
8. Cet objet me permet-il de vivre la vie exceptionnelle dont j'ai envie ?

Tout en désencombrant votre maison, vous pourrez même vous apercevoir que vous avez besoin de remplacer des objets abîmés, de ranger vos affaires autrement ou de faire un petit nettoyage. Par ailleurs, ne culpabilisez pas d'acheter quelque chose qui vous tente ou qui vous manque, dans la mesure où vous êtes sûr que cet article satisfait aux critères suivants.

Questions à vous poser avant d'acheter

1. Est-ce que je possède autre chose de ce genre qui aurait la même utilité ?
2. Si oui, suis-je prêt à me débarrasser de ce que j'ai déjà, et que mon nouvel achat remplacera ? (C'est la règle « une sortie pour une entrée ».)
3. Cet objet me facilitera-t-il la vie, me fera-t-il gagner du temps, me fera-t-il faire des économies, satisfera-t-il un besoin essentiel ?
4. Où cet objet trouvera-t-il sa place dans ma maison ?
5. Est-ce le meilleur prix possible pour cet objet ? Est-ce la meilleure qualité que je puisse obtenir pour le même prix ?
6. Ai-je besoin de me renseigner davantage à propos de cet objet avant de l'acquérir ? Ai-je déjà fait une recherche sur des produits similaires ?
7. S'agit-il d'un produit périssable, quand vais-je l'utiliser et que vais-je faire si je ne m'en sers pas suffisamment ?
8. Cet objet me permet-il de vivre la vie exceptionnelle dont j'ai envie ?

SIMPLIFIEZ VOTRE VIE EN 7 JOURS

Voici un exemple de la méthode à appliquer pour l'achat éventuel de ces produits :

	Grille-pain	Imprimante	Couverture en cachemire	Sac de bonbons
1. Est-ce que je possède dans ce genre ?	Non, l'ancien était HS	Non, l'ancienne était HS	Une vieille couverture	Non
2. Si oui, suis-je prêt à m'en débarrasser ?	Oui	Oui	Non	/
3. Utilité d'un nouvel objet ?	Besoin pour le petit déjeuner	Besoin pour imprimer des documents	Non, même si ce serait plus joli	Satisfait un plaisir mais pas mon désir de manger sainement
4. Quelle sera sa place ?	Table de la cuisine	Sur le bureau, près du téléphone	Sur le canapé	Dans le placard de la cuisine
5. Est-ce que j'ai trouvé le meilleur prix et la meilleure qualité pour cet objet ?	Oui, excellentes critiques sur Internet	Je ne sais pas	Très chère...	Oui
6. Ai-je comparé ?	Oui	Pas encore	Non	Non
7. Utilisation avant péremption ?	/	/	/	Consommation généralement rapide
8. Vie exceptionnelle ?	Certainement	Certainement	Pas vraiment	Je m'en voudrai d'avoir vidé le sac
Décision finale	Acheter	En savoir plus	Ne pas acheter	Ne pas acheter

Dans le passé, j'ai reçu des critiques à propos de ces questions qui semblent indiquer que seuls devraient exister, dans

une maison ou dans un bureau, des objets destinés à une fonction précise. Or, je ne fais pas partie de ceux qui pourraient s'accommoder d'un système purement utilitaire. J'ai aussi besoin d'objets qui m'inspirent ou qui me font rire, et ces objets peuvent réussir au test grâce à la question 8 de la p. 18 : il s'agit d'objets qui m'aident à progresser vers la vie exceptionnelle dont j'ai envie. Il faut simplement que les objets qui se plient aux conditions de la question 8 passent avec succès le test des autres questions.

À l'aide de ce questionnaire, de l'information que vous trouverez dans ce livre et des projets que vous allez réaliser, vous allez devenir un pro de l'organisation. En éliminant le superflu, vous vous simplifierez la vie et vous vous donnerez la possibilité de vivre une existence productive et harmonieuse. Préparez-vous à faire de la place pour ce qui compte le plus pour vous.

Il se peut très bien que la liste de ce qui compte le plus pour vous comporte des objets que vous avez déjà. Je connais des femmes qui ne sauraient plus quoi faire si elles se retrouvaient privées de leurs aiguilles à tricoter. Mon frère adore bricoler des voitures de course, et il serait perdu sans sa boîte à outils. Un pro de l'organisation fait de la place pour ce qui lui importe le plus.

La valeur sentimentale

Après avoir vu un film, gardez-vous les tickets d'entrée ? Mettez-vous en évidence dans votre séjour des objets que vous n'aimez pas, parce que vous vous sentez obligé de le faire vis-à-vis de la personne qui vous en a fait cadeau ? Conservez-vous la robe de demoiselle d'honneur que vous aviez portée au mariage d'une amie, alors qu'elle a divorcé depuis ? Vous reste-t-il des T-shirts datant de votre vie étudiante ?

Il est naturel d'attribuer à des objets une valeur sentimentale et de vouloir les conserver, surtout s'ils nous font penser à une personne chère ou s'ils nous rappellent de bons souvenirs. Cependant, nous ne pouvons pas collectionner et conserver les objets qui sont liés à tous les bons moments que nous avons déjà vécus. Stocker des souvenirs

et autres objets ayant une valeur sentimentale prend du temps, de l'énergie et de l'espace. À moins que tout cela ne figure sur la liste de ce à quoi vous tenez le plus, vous avez besoin de ce temps, de cette énergie et de cet espace pour des choses plus importantes.

Les objets souvenirs font partie des choses encombrantes dont il est le plus difficile de venir à bout. Quand un objet vous rappelle de bons moments, vous pensez naturellement qu'en vous en séparant, vous perdrez le souvenir de ces moments ou de la personne qui vous a donné cet objet. Il est important de se souvenir du passé, mais le pro de l'organisation choisit – littéralement – de ne pas vivre dans le passé.

Avant que vous ne commenciez votre programme de rangement, il faut que vous vous libériez de ce fardeau sentimental. Votre cave, votre grenier, vos placards en sont probablement remplis. Vous n'êtes pas obligé de vous séparer de tout (il se peut que certains objets auxquels vous attachez une valeur sentimentale ne fassent pas partie de ce que j'appelle le bazar), mais souciez-vous de réduire la masse des objets que vous conservez. Le jour où j'ai mis de l'ordre dans mes affaires, j'ai retrouvé trois grands sacs remplis de cahiers et de notes de cours de mes années de lycée, une paire de tabliers de mon grand-père et toutes les invitations à des mariages que j'avais pu recevoir dans ma vie. Confrontés aux questions de la p. 18, ces objets se sont révélés totalement inutiles mais il y a des chances pour que vous trouviez le même genre de bazar chez vous.

N'oubliez pas la liste de questions que je vous recommande de vous poser à propos de ce que vous possédez déjà. Gardez cette liste sous les yeux pour pouvoir vous y référer à mesure que vous allez trier vos objets. Fixez-vous des limites, respectez-les et privilégiez la qualité plutôt que la quantité.

Des astuces pour gérer vos souvenirs

- **Optez pour les images.** Une image de l'objet peut très bien remplacer l'objet. Faites des photos numériques des affaires dont vous allez vous séparer. Quand vous chargerez ces images sur

votre ordinateur, associez-leur les légendes et les commentaires appropriés (moi, par exemple, je me suis photographiée revêtue des tabliers de mon grand-père dans un champ de luzerne de sa ferme avant d'en recycler le tissu). Prenez soin de sauvegarder le contenu de votre disque dur. Ainsi, vous ne risquez pas de perdre ces images.

- **Ne gardez que le meilleur.** Vous n'êtes pas obligé de conserver toute la vaisselle dont vous avez hérité de votre grand-mère. Pourquoi ne pas garder simplement un couvert complet, ou bien le service à thé ?
- **Profitez de la révolution numérique.** Scannez vos documents et vos photos et faites-en des fichiers numériques. Il est bien plus facile de trouver de la place pour ranger un CD-ROM ou un disque dur externe que pour ranger plusieurs boîtes remplies de cartes postales et autres souvenirs. Vous ne pensez pas avoir le temps de vous en occuper ? Faites appel à une société qui scannera vos documents à votre place.
- **Partagez.** Une fois scanné vos documents et vos photos, faites cadeau des originaux à vos amis ou à vos proches. C'est ce que j'ai fait avec ma collection de cahiers de classe. Mes amis d'école ont bien ri, puis ils ont détruit les textes et les dessins compromettants. Vous pourriez aussi organiser une soirée au cours de laquelle vous proposeriez à vos invités d'emporter les photos qui leur plaisent. C'est une idée particulièrement judicieuse pour pimenter une réunion familiale.
- **Recyclez.** Si votre armoire est remplie de T-shirts ou autres vêtements que vous ne portez plus, faites-en des chiffons ou découpez-les pour vous fabriquer un dessus-de-lit. Ainsi, vous en profiterez tout l'hiver et, en même temps, vous aurez dégagé de la place pour ranger vos vêtements.
- **Travaillez en équipe.** Des chercheurs de l'université d'État de l'Ohio ont constaté que le fait de toucher même un objet aussi ordinaire qu'une tasse à café suffisait à établir un lien émotionnel et que plus longtemps vous teniez l'objet dans la

main, plus le lien devenait solide¹. Faites-vous aider par un de vos amis, qui prendra vos objets dans ses mains à votre place. Ainsi, vous pourrez vous en défaire plus facilement.

- **Faites passer.** Quand une personne vous offre un cadeau, c'est une façon pour elle d'établir un lien avec vous et de vous rendre heureux. Le problème est que les cadeaux que nous recevons ne sont pas toujours à notre goût. Si un cadeau ne trouve pas sa place dans votre intérieur, remerciez comme il se doit la personne qui vous l'offre mais n'ayez pas de scrupules ensuite à l'offrir à quelqu'un d'autre ou à une œuvre caritative. La personne qui vous a offert ce cadeau (si elle a du tact) n'ira jamais vous demander ce que vous en avez fait. Si elle vous le demande, répondez-lui que vous ne l'avez pas actuellement sous la main. Elle comprendra et n'insistera pas, et la vie continuera. Rappelez-vous : lorsque l'on offre un cadeau, c'est avant tout le geste qui a de l'importance et non l'objet.
- **Faites vite.** Si le meilleur usage que vous puissiez faire d'un souvenir est de le mettre à la poubelle comme déchet recyclable, mettez-le hors de votre vue aussi vite que possible. En l'ayant plusieurs fois de suite sous les yeux, vous auriez davantage de difficulté à vous en séparer.

Quel que soit l'objet que vous voulez conserver, il convient qu'il soit visible ou qu'il serve. Un objet ayant une valeur sentimentale n'a aucune raison d'être dissimulé au fond d'une boîte ni de prendre la poussière dans votre cave ou dans votre grenier. Pourquoi garder un objet qui ne reflète pas la vie exceptionnelle que vous voulez vivre ?

Quand le désencombrement va trop loin

Le jour où je me suis lancée dans ce processus de désencombrement, j'ai voulu éliminer tout mon bazar sur-le-champ. Je me suis

1. James Wolf, "The Power of Touch: An Examination of the Effect of Duration of Physical Contact on the Valuation of Objects", *Judgment and Decision Making*, vol. 3, n° 6 (2008): 476-482.

donc débarrassée de plusieurs boîtes sans même les ouvrir pour en trier le contenu. Comme je ne les avais pas ouvertes depuis des années, je me suis dit qu'elles ne pouvaient rien contenir que je puisse avoir besoin de garder. C'était une grosse erreur, car une de ces boîtes datait de mon dernier déménagement, et je ne l'avais pas encore déballée. Elle contenait entre autres mon passeport et ma carte de Sécurité sociale.

Même si vous êtes sûr à 99 % qu'une boîte ne contient que des cassettes audio inutilisables, de vieilles cartes de vœux ou des tickets de caisse, prenez le temps de vérifier. Faites les choses à votre rythme, ce sera plus profitable.

Avant de vous lancer

Ce livre vous propose un programme de rangement en une semaine parce que c'est le temps qu'il faut pour réorganiser chaque espace de votre quotidien correctement. Toutefois, vos obligations quotidiennes vous empêchent peut-être de faire cohabiter autant de séances de tri en si peu de temps. C'est pourquoi ce planning doit plutôt être considéré comme une référence et non comme une obligation, à moins d'avoir des horaires de travail allégés pendant cette fameuse semaine.

N'hésitez donc pas à étaler ce programme sur quelques jours supplémentaires, mais pas davantage. Vous verrez, c'est possible !

Et maintenant, au travail !

2

Lundi

Le premier jour de la semaine, c'est le lundi. C'est bien ce jour que tout commence, avec un crescendo qui se poursuit jusqu'au vendredi, après quoi le week-end vous apporte la détente. Pour ma part, j'adore mon travail, et cependant le lundi matin me pose toujours un problème. Même quand on est passionné par son job, sortir du lit pour commencer la semaine n'est pas forcément chose facile.

Des études montrent que si l'on commence la semaine avec de bonnes habitudes (par exemple faire de la gymnastique), on a plus de chances de la finir dans un esprit tout aussi positif. Au contraire, si vous attendez le mercredi pour commencer à prendre une bonne habitude, vous ne persévérerez pas et vous vous en remettrez au début de la semaine suivante pour refaire une tentative. Heureusement, ayant décidé de vivre une vie exceptionnelle, vous avez la motivation nécessaire pour travailler dès maintenant à mettre fin à votre mode de vie désordonné.

Aujourd'hui, il faut s'attaquer à ce qui est prioritaire, c'est-à-dire à tout ce qui vous tombe d'emblée sous les yeux quand vous vous réveillez, quand vous allez travailler et quand vous rentrez le soir : votre armoire, votre bureau et votre penderie. Mais il y aura aussi d'autres endroits à ranger chaque jour de la semaine. En débarras-

sant tout cet espace en priorité, vous repenserez souvent à la récompense attendue après tant d'efforts et, ainsi, vous vivrez bien plus agréablement le reste de votre semaine (et de votre existence).

Lundi matin : votre garde-robe

Le soleil n'est pas encore levé quand vous ouvrez votre penderie et vos placards pour choisir votre tenue du jour. C'est un vrai fouillis, et vous voilà tout de suite paniqué. Où est le pantalon qui va avec cette veste ? Quelle cravate pouvez-vous assortir à cette chemise ? Pourquoi est-ce que cette chemise ne vous va plus ? Vos rangements débordent, et pourtant, vous n'avez rien à vous mettre ? Au lieu de vous arrêter juste un instant avant d'aller petit-déjeuner, vous passez dix minutes à vous battre avec tout ce fouillis pour essayer de trouver ce que vous allez pouvoir porter.

Pour commencer à alléger votre environnement, chez vous comme au bureau, il existe sans doute des dizaines d'endroits par où commencer. Pour ma part, je préfère commencer par l'armoire de ma chambre. C'est le premier espace de rangement que je vois quand je me réveille.

La deuxième raison de ce choix comme point de départ est qu'il s'agit d'un espace physiquement limité. Une fois que vous l'aurez désencombré, vous ne tarderez pas à constater les résultats de vos efforts et cela vous donnera de l'élan pour le reste de la semaine.

Quand vous faites le tri dans votre garde-robe

Vous serez sans doute tenté de choisir les moyens les plus radicaux pour vous débarrasser de tout votre bazar. Ne faites pas cela. Commencez plutôt par laver tous vos vêtements sales et par récupérer et ranger tout ce que vous avez pu mettre à sécher ou au pressing. Si vos vêtements sont répartis en plusieurs endroits dans votre maison, rassemblez tout dans la même pièce pour faire le point sur ce que vous possédez actuellement.

Une fois que vous avez tout rassemblé, répondez aux questions suivantes :

1. Que pensez-vous de votre garde-robe actuelle ?
2. De quels genres de vêtements est-elle constituée (tenues de travail, de ville, de sport) ?
3. Remarquez-vous, dans votre garde-robe, une tendance particulière (un style, une saison ou des couleurs qui prédominent) ?

La première question est assez subjective, mais elle n'en est pas moins pertinente. Si vous vous apercevez que vous êtes submergé par la quantité de vêtements que vous possédez, il faut que vous vous débarrassiez d'une bonne partie de tout cela. Ou bien, peut-être est-il temps de remplacer un certain nombre de vêtements que vous ne mettez plus et de faire de la place pour les nouveaux. Si vous avez tendance à vous attacher à vos vêtements, même à ceux que vous n'avez pas portés depuis plusieurs années, vous aurez peut-être quelque difficulté à vous en défaire.

Répondre à la deuxième question vous permettra de savoir par quoi vous allez commencer. Si vous n'avez pas souvent besoin d'être chic et si vous avez dans votre penderie trois smokings ou quinze robes de soirée, vous savez ce qu'il vous reste à faire pour dégager de l'espace. De même, si vous avez des affaires de sport que vous n'utilisez pas, c'est le moment de vous en débarrasser.

Votre réponse à la troisième question vous aidera à décider de ce qui doit rester dans votre garde-robe et de ce qui doit partir. Même si la créativité est votre fort, vous allez peut-être remarquer une certaine tendance dans vos vêtements, que ce soit dans les coloris (moi, par exemple, je ne porte jamais de couleurs vives), dans les matières (chez moi, pratiquement que des fibres naturelles) ou dans les coupes (vêtements ajustés plutôt qu'amples et bouffants). Il se peut que la moitié de votre garde-robe soit constituée de vêtements devenus trop petits, ou adaptés à une saison qui ne dure que deux mois dans l'année. Peut-être même allez-vous vous apercevoir que vous avez acheté plus d'une fois le même article (c'est la raison pour laquelle il faut que vous étaliez tout dans la même pièce).

Pendant que vous étudiez votre garde-robe, profitez-en pour jeter un œil sur l'espace où vous rangez vos affaires. Sortez le reste (ceintures, chaussures) et posez le tout sur votre lit. Ensuite, examinez vos placards : sont-ils en bon état ? N'y aurait-il pas une réparation ou un réglage à faire ? Vos espaces de rangement sont-ils adaptés à vos besoins ? C'est le moment de repeindre, de réaménager et de nettoyer vos placards. En fin de compte, gardez à l'esprit que c'est du volume de rangement disponible que dépendra l'importance de votre garde-robe.

L'importance de votre tenue

Que vous le vouliez ou non, ce que vous portez est très révélateur de ce que vous êtes. Quand on me voit vêtue d'un T-shirt et d'un jean, on sait que je ne me rends ni à un mariage ni à un conseil d'administration. Si mon T-shirt est décoré d'un texte ou d'une image, cela donne aux gens qui me croisent une information supplémentaire me concernant. Ils peuvent dès lors se livrer à une interprétation de cette information visuelle et en tirer des conclusions en fonction de leurs échanges passés avec des personnes habillées de la même manière que moi. Quelles que soient ces conclusions, et qu'elles soient pertinentes ou pas, elles dépendront à la fois de ma tenue, de mon hygiène, de ma posture et de mon apparence physique.

Je ne sais pas quel genre de message Steve Jobs cherche à transmettre avec son T-shirt noir à manches longues et son jean mal coupé, mais sa tenue est devenue aussi légendaire que la marque Apple dont il est le fondateur. Le personnage de Seth Brundle (Jeff Goldblum) dans le film *La mouche* s'habillait lui aussi de la même façon et déclarait imiter Einstein, qui achetait cinq tenues identiques pour éviter de gaspiller de l'énergie mentale à décider chaque jour ce qu'il allait porter. En réalité, Einstein avait une garde-robe variée, mais l'idée n'en est pas moins intéressante. Je suppose que si j'aime tout ce que je possède et si tout ce que je possède me va, je n'aurai pas besoin de gaspiller de l'énergie à décider quoi porter.

Je peux profiter des avantages de l'uniforme sans pour autant devoir porter les mêmes vêtements tous les jours.

Vous êtes ce que vous portez

Vous n'avez peut-être pas une idée précise de ce que votre tenue vestimentaire doit laisser transparaître de votre personnalité, mais sans doute savez-vous ce qu'elle ne doit pas suggérer. Quand j'avais 20 ans et quelques, je dirigeais une réunion sur les pratiques scolaires en matière d'uniforme. Des étudiants m'avaient dit que mes pantalons étaient ringards. Il ne m'avait alors fallu que quelques secondes pour décider que désormais, je ferai des efforts pour m'habiller correctement.

Des années plus tard, après avoir lu un livre sur l'art de s'habiller, j'ai adopté une politique plus volontariste en matière de choix de vêtements. Je me suis rendu compte qu'avoir un style bien défini allait m'aider à éviter d'encombrer ma garde-robe avec du bazar. Et tout ce qui ne me renvoie pas une bonne image de moi n'a pas sa place dans mon armoire.

Au moment où vous réfléchissez à votre propre style de tenue vestimentaire, songez aussi aux tendances ou aux particularités que vous avez pu remarquer en étudiant votre garde-robe. Auriez-vous déjà votre propre uniforme ? Quel est le genre de tenue qui vous va, et quelle image voulez-vous donner de vous-même ?

Pour sélectionner les éléments dignes de constituer votre garde-robe, aidez-vous des règles qui suivent :

- 1. Le vêtement doit refléter votre style actuel** et l'image que vous voulez donner aux autres.
- 2. Le vêtement doit vous mettre en valeur.**
- 3. Le vêtement doit être assorti à deux autres éléments** au moins de votre garde-robe.

4. Il faut **que vous puissiez porter ce vêtement avec une des paires de chaussures que vous possédez déjà** (et pour chaque paire de chaussures, il faut que vous puissiez la porter avec une tenue que vous possédez déjà).
5. **Le vêtement doit être en bon état** et ne pas avoir besoin d'être repris, recousu ou réparé.
6. **Il doit pouvoir être stocké** dans de bonnes conditions, dans un espace suffisant.
7. Il faut **que vous vous sentiez bien** quand vous portez ce vêtement (pour les chaussures, elles ne doivent pas vous donner d'ampoules).
8. Au cours de l'année à venir, **il faut que vous ayez une occasion de le porter.**

Vous pouvez ajouter d'autres règles à cette liste. Pour ma part, j'en avais adopté une neuvième : « Pas d'orange. » Si vous vivez sous un climat tropical, vous pouvez éliminer les gros pulls en laine (ou un seul). Fixez des règles qui soient raisonnables, qui vous correspondent et qui soient adaptées à votre style et à votre espace.

Conseil bonus

Pourquoi ne pas imprimer votre liste de règles et la fixer sur la porte de votre penderie, par exemple ? Vous pouvez également imprimer une version réduite de votre liste et la placer dans votre portefeuille pour vous y référer chaque fois que vous ferez les magasins.

Conseils pour désencombrer vos placards

Désencombrer votre garde-robe peut être la partie la plus difficile de ce projet ; parfois aussi, ce peut être la partie la plus facile.