

ÉLODIE-JOY JAUBERT

L'ART du MINIMALISME



Se libérer du superflu
pour revenir à l'essentiel

LE DUC . S
EDITIONS

L'ART du MINIMALISME

N'avez-vous pas besoin d'une bouffée d'air frais dans votre vie ? Se libérer de tous ces objets qu'il faut entretenir, ranger, dépoussiérer, disposer de plus d'espace chez soi et de plus de temps pour soi... bref, se simplifier la vie, ça vous dit ?

Dans ce livre qui va vous guider pas à pas vers la liberté, découvrez :

- les grands principes du minimalisme et les différentes méthodes existantes ;
- les conseils pratiques pour désencombrer votre intérieur pièce par pièce, et ranger efficacement une bonne fois pour toutes ;
- des astuces faciles pour évacuer le superflu de votre vie et retrouver l'harmonie ;
- des recommandations feng shui pour favoriser la circulation des énergies.

Découvrez un véritable art de vivre pour revenir à l'essentiel !

Élodie-Joy Jaubert est blogueuse « bio » depuis huit ans : www.sirenebio.fr. Elle est spécialisée dans le bien-être, la beauté, l'écologie et l'harmonie. Elle est également l'auteur des best-sellers *Secrets d'une peau nette* et *Layering*.

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

Prix : 13 euros
ISBN : 979-10-285-0272-0
Rayon : Développement personnel
Illustrations par Élodie Joy-Jaubert

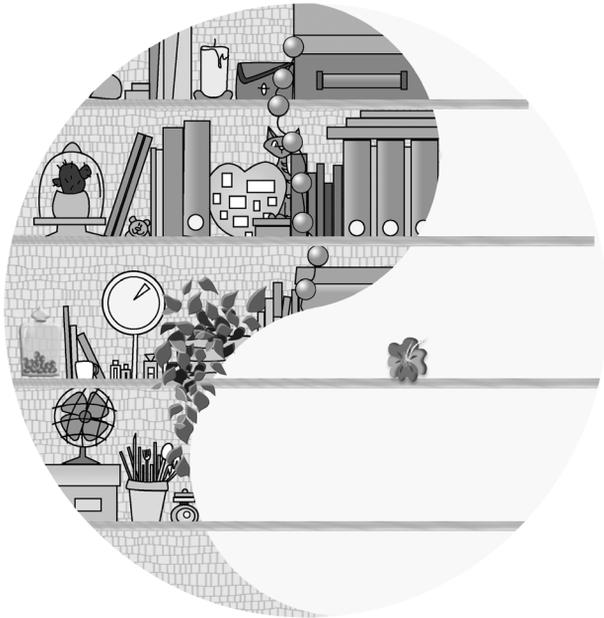
UNE CRÉATION SUPERNOVA



9 791028 502720

Élodie-Joy JAUBERT

L'ART du minimalisme



REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :



<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :

www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s éditions**

Maquette : Véronique Vagneur (Lorraine)

Illustrations : Elodie-Joy Jaubert

© 2016, Leduc.s Editions
17, rue du Regard
75006 Paris –France
ISBN : 979-10-285-0272-0

Introduction



« *La perfection de l'homme réside en ce qu'il est, non en ce qu'il a.* »

Oscar Wilde

Faire le ménage, entretenir son logement, ranger... plutôt corvées que plaisirs ! Pourquoi avons-nous cette impression d'esclavage, de routinite aiguë liée au nettoyage, au dépoussiérage, au classement... aussi agréable que soit le résultat final ?

Connaissez-vous ce « ras-le-bol », cette sensation d'étouffer sous les objets, les contraintes ménagères, la gestion du temps ? Avez-vous ce sentiment de ne pas réussir à trouver votre harmonie intérieure ? Oui ? Rassurez-vous, vous n'êtes pas un cas isolé.

Le ménage a toujours été une corvée pour moi. Non que je n'aime pas vivre dans l'ordre et la propreté, bien au contraire, mais j'avoue que passer plusieurs heures par semaine à nettoyer, dépoussiérer, ranger... me donnait la fâcheuse impression de perdre mon temps, et parfois même de vivre une certaine injustice.

Alors, je me plaignais, je râlais... tout en continuant dans mes habitudes, de consommation, de course après le temps, de stress, d'accumulation... jusqu'au jour où... Au détour d'une lecture inspirante, d'un article de blog ou d'une coupure de journal, j'ai entendu parler du « minimalisme ».

De quoi s'agit-il ? Le minimalisme est un mouvement qui prône le désencombrement, l'anti-consommation et le non-conformisme. L'idée principale est de simplifier sa vie pour l'enrichir.

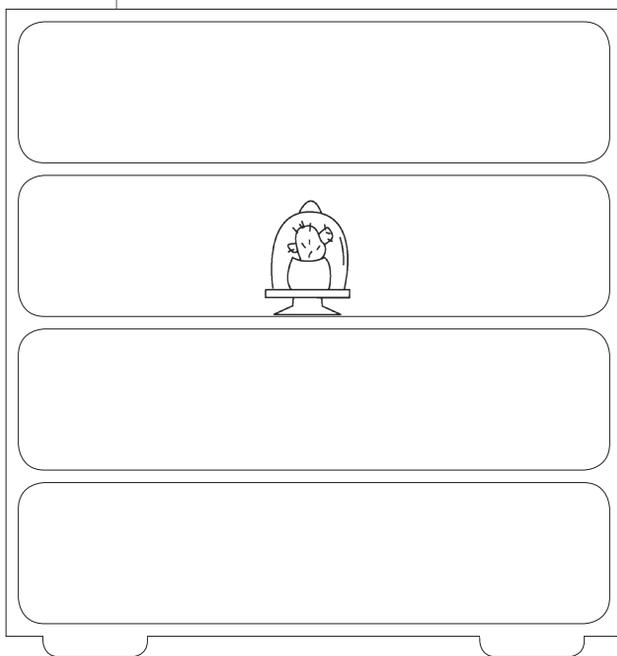
Cela vous paraît énigmatique ? Ou même bien trop dogmatique : vous n'êtes pas prêt à vivre avec une paire de chaussettes, un bol et un livre ! Pourtant, vous ressentez une certaine curiosité, une envie de changer quelque chose dans votre vie, non ?

Jusqu'à présent, cela n'était pas très limpide, mais peut-être que le minimalisme est la solution pour déclencher ce renouveau tant espéré. C'est sûrement pourquoi vous tenez ce livre entre vos mains aujourd'hui. Je suis heureuse que vous m'ayez choisie pour vous accompagner dans cette démarche. Grâce à mon expérience et à mes propres tâtonnements, je souhaite vous permettre d'entrevoir un nouvel art de vivre, un autre mode de pensée, qui va vous amener à passer à l'action. De petits pas et de plus grands qui vont changer votre conception de la vraie richesse.

Un parcours qui vous mènera bien plus loin qu'une simple entreprise de désencombrement matériel. Je vous préviens : vous risquez d'être surpris par les transformations qui vont s'opérer en vous ! N'ayez pas peur, le meilleur est à découvrir.

Alors, on se lance ?

.Entrez, on va discuter



« Heureux celui qui se contente des biens qui s'offrent à lui aujourd'hui, quels qu'ils soient, et aime ce qu'il possède ; heureux celui pour qui la raison décide de la valeur de tout ce qui lui appartient. »

Sénèque

Le minimalisme, un nouvel art de vivre ?

Le minimalisme n'est pas une démarche nouvelle. L'auteur Dominique Loreau a été la première à initier, en France, cette approche d'une vie très simplifiée. Avant elle, cet art de vivre était prôné par les ecclésiastiques, les bouddhistes, certains grands penseurs tels que Gandhi, Sénèque, Oscar Wilde... En effet, posséder moins, c'est adopter une nouvelle manière de vivre, de s'organiser et de consommer.

« *Less is more!* » (Moins c'est plus !), de l'architecte Mies van der Rohe, en est l'une des définitions les plus approchantes. L'idée principale étant de simplifier sa vie pour l'enrichir.

L'impulsion du minimaliste vient de la volonté d'échapper, par son action quotidienne, au contexte de crise écologique, économique et sociale. Il en devient même, pour certaines personnes, un engagement idéologique.

LA LOI PARETO

Selon la loi Pareto, environ 80 % des effets sont le produit de 20 % des causes. Ce qui explique que 80 % de nos résultats découlent de 20 % des efforts et du temps. Le minimaliste aime cette symbolique et apprécie d'y faire référence dans son mode de consommation. Si seulement 20 % de nos possessions sont le fruit de 80 % de nos besoins et de notre bonheur, nous avons donc besoin de moins pour vivre confortablement et être satisfait. L'idée est donc de définir ces 20 % utiles et agréables et de se défaire de tout le surplus.

► Qu'est-ce qu'un minimaliste ?

La personne minimaliste ambitionne de se défaire de la pensée collective, de la surconsommation. Elle souhaite réduire au maximum tout ce qui lui fait perdre du temps, la distrait inutilement et lui demande une énergie supplémentaire. Elle choisit alors d'organiser sa vie uniquement autour de ce qui est important à son bien-être et à ses réelles nécessités. Dans ce monde saturé de sources d'angoisse et d'instabilités, où les besoins sont surstimulés, adopter une attitude minimaliste, c'est choisir de reprendre le contrôle de son environnement et de sa destinée. Ainsi, le stress et les aléas du quotidien – dont le ménage ! – paraîtront plus légers.

Il s'agit d'améliorer sa qualité de vie, en se concentrant sur le moment présent.

► Et s'il existait plusieurs approches du minimalisme ?

Le minimalisme ne revêt pas la même signification selon les convictions de chacun.

On peut distinguer quatre catégories de minimalistes, fédérées par une même finalité, mais dont l'approche peut sembler légèrement différente au premier abord :

1. Le minimaliste mesuré, à la japonaise

Il choisit de ne plus surconsommer et de s'entourer uniquement de choses belles et pratiques. Il pourra tout à fait être amené à consommer

pour remplacer un objet qui ne lui apporte pas de bonheur ou de pleine satisfaction à l'utilisation. Il n'aura pas d'états d'âme pour jeter et se défaire d'objets en trop ou qu'il souhaite changer (toujours sans excès et seulement dicté par la nature de ses réels besoins). Il aime les intérieurs épurés, monochromes et pratiques. Il est engagé dans une consommation raisonnée, mais n'est pas obligatoirement un écolo engagé... même si sa démarche de consommation le rend respectueux de son environnement. Il est davantage sensible à l'impact psychologique du poids des possessions, aux méfaits de l'accumulation des objets sur l'ensemble de sa vie. Il aspire à une vie simple, libre et heureuse.

2. Le minimaliste éthique

Il est très sensible à l'éthique et à son environnement. Il souhaite que son mode de consommation ne nuise ni à sa santé, ni à celle des autres et des générations futures. Pour lui, l'esthétisme peut compter mais n'est pas sa priorité. Il cherchera toutes les solutions pour acheter le plus d'objets de récupération. Il a peut-être un peu plus de difficultés à se défaire de ce qu'il possède déjà. Il apprécie de réaliser des choses de ses propres mains. Il est souvent créatif. Son point faible, dans certains cas, est qu'il a tendance à oublier l'importance de vivre dans un espace épuré et dégagé de possessions.

3. Le minimaliste fourmi

Il veut dépenser le moins possible. Il souhaite se défaire du mode de consommation conventionnel, tout en mettant le plus d'argent

de côté pour s'offrir des voyages, des expériences de vie ou même se permettre d'avoir une retraite anticipée. Il n'est pas fermé au fait de recevoir des choses, si cela peut lui donner l'occasion de faire des économies. Tout comme le minimaliste éthique, il doit rester vigilant à ne pas tomber dans l'accumulation matérielle en étant envahi par des possessions offertes, gratuites, dont il n'a pas réellement besoin.

4. Le minimaliste zéro déchet

Il aborde un mode de vie fondé sur une consommation pauvre en déchets. Ce mouvement est porté par l'auteur et conférencière Béa Johnson, qui prône cinq règles de consommation : refuser, réduire, réutiliser, recycler, composter... et qui, logiquement, s'articule autour d'un mode de vie minimaliste.

Malgré ces approches parfois un peu différentes, aucune n'est moins bien qu'une autre, bien sûr ! Le minimalisme reste une démarche positive dans la vie d'une personne. Cette démarche sera guidée par des étapes, des aspirations, des ressentis propres à chacun. Il n'y a pas de niveaux, de grades. L'important étant de suivre son propre chemin, à son rythme, tout en se fixant des buts. Ce qui compte n'est pas de savoir quel chemin on emprunte, mais comment atteindre l'objectif que l'on s'est fixé.

L'idée est toujours de simplifier sa vie, d'être plus heureux, plus libre et sans excès de possessions.

À chacun de trouver ce qui lui correspond le mieux, sans pour autant s'enfermer dans une étiquette. D'autant qu'une approche minimaliste pourra amener à une autre, qu'elles pourront se combiner, évoluer...

_____ Le poids des possessions _____

Le minimalisme prône les espaces libres et épurés car ils sont vecteurs de paix intérieure et d'un esprit plus clair. Les possessions doivent rester harmonieuses, utiles et calculées.

J'ai longtemps fait partie de celles et ceux pour qui l'encombrement n'était absolument pas problématique. Je dirais même que plus un lieu était décoré, chargé et coloré, plus je le considérais comme confortable et signe d'une certaine opulence.

Lorsque j'ai découvert le minimalisme, j'ai été interpellée par la beauté d'une sobriété heureuse et définitivement chic. Je ne pensais pas possible d'apprécier des décors si simples et affranchis d'objets ou de meubles. Pourtant j'ai toujours aimé l'ordre, la sérénité contemplative d'un lieu propre. Et j'ai surtout toujours recherché à échapper aux heures de ménage !

C'est au détour d'une lecture inspirante que j'ai commencé à prendre conscience de quelque chose :

- *N'avais-je pas choisi, en m'entourant de tous ces objets, de me contraindre à m'en occuper ? Que deviendraient toutes ces possessions une fois passées de mode, cassées, usées ou simplement plus à mon goût ? Des déchets !*
- *Et si ces mêmes objets, avant d'encombrer une future décharge ou de souiller un océan, n'étaient pas déjà en train d'encombrer ma vie et de saper mon énergie ?*

J'avais entendu l'expression « le poids des possessions », cela pouvait-il être vrai ?

Tout à coup, en regardant mes armoires, mes étagères, mes tiroirs débordants, je ressentais pour la première fois cette sensation d'étouffement. Je ne contrôlais plus toutes ces choses, c'était elles qui contrôlaient ma vie. Certes, il y avait beaucoup de bonnes choses qui rendaient mon quotidien plus doux, mais tant d'autres qui sapaient mon énergie par le seul fait d'être là, en trop grand nombre autour de moi, et finalement en moi. Tout ce que l'on possède n'est pas seulement matériel, cela participe de notre être et nous suit, sous forme dématérialisée, partout dans notre vie.

Et si le fait de ne posséder que l'utile et l'agréable pouvait nous rendre plus heureux ?

Les bouddhistes, eux, ont compris que le besoin de posséder découlait de la peur de perdre, de la tristesse liée au manque. Selon leur philosophie, il est important d'apprendre à se détacher affectivement de ses biens pour vivre plus heureux. Prenez le temps de vous souvenir des meilleurs moments de votre vie. S'agissait-il de bonheurs uniquement dus à l'acquisition d'objets, ou plutôt de moments de vie intenses, partagés avec des êtres chers ?

► Le vrai prix de la consommation

La société d'aujourd'hui est le royaume du matériel et de la consommation. Il est donc étrange de vouloir chercher à se défaire de cette

pensée collective, idéologie qui veut que nous ne trouvions notre propre valeur qu'à travers nos possessions.

C'est pourquoi, faire le choix d'aller à contre-courant est au départ un peu difficile et demande quelques efforts. Il faudra passer par une prise de conscience et se poser quelques questions.

Combien d'objets possédé-je ? Suis-je capable d'en établir la liste ? Y a-t-il des objets chez moi que je n'utilise jamais ? Pourquoi gardé-je des choses, dans des boîtes, des cartons, dans un grenier ou une cave, que je ne vois jamais, dont je ne me sers jamais... ?

C'est un fait de société : nous n'utilisons que 30 % de nos possessions. Tant de gadgets, d'objets en double, triple... de vêtements, de chaussures, de bijoux, des décorations que l'on aurait pu éviter d'acheter, qui auraient été source d'économie et de mieux-être.

S'agit-il pour autant d'argent ou de niveau social ? Non, pauvres ou riches, nous sommes tous capables d'avoir des armoires qui débordent de fouillis.

La société ne nous a-t-elle pas conformés à l'idée que posséder donne le sentiment d'exister, l'impression d'avoir plus de valeur, à ses yeux et à ceux des autres ? C'est à celui qui aura la plus grosse voiture, le dernier téléphone à la mode, le plus de signes extérieurs de richesse... Mais tout cela n'est finalement qu'illusion et fantasme, l'important étant de vivre pour « être » et non pour « avoir ».

► Les conséquences de l'accumulation

On consomme, on achète, on accumule... mais quel est l'impact réel de ces habitudes qui nous semblent si normales et rationnelles ?

Ne vous est-il jamais arrivé de rentrer chez vous et d'avoir le sentiment que « tout ça, c'est trop » ? De ressentir cette sensation d'étouffement face à l'ampleur de vos possessions qui s'accumulent devant vos yeux ou sont cachées dans vos armoires ? Si faire le tri de tous vos biens vous semble une tâche surhumaine, c'est bien la preuve que vous avez laissé les objets prendre possession de votre vie, au détriment de votre bien-être.

Tous ces objets vous apportent dans votre quotidien trop de distractions et de bazar. Vous rappellent sans cesse à l'ordre... car, oui, garder les choses en ordre implique du temps, de l'investissement de soi, de l'énergie et même du stress.

Ces objets peuvent avoir une signification, une marque émotionnelle, mais combien y en a-t-il autour de vous qui vous rendent sincèrement heureux ?

Par habitude, nous gardons, sous nos yeux ou bien cachés, tant d'objets que nous ne savons même plus qu'ils sont là. Pourtant, aucun n'échappe à la loi du lourd fardeau des possessions, qui nous accompagnent où que nous soyons.

Rangement, tri, entretien... Pourquoi se rajouter des tâches inutiles alors qu'il y a tant d'autres choses à faire ? N'est-il pas temps de

dédramatiser et de couper le cordon avec nos possessions ? Vivre avec seulement ce dont on a besoin est la seule façon de nous permettre de profiter de nouvelles expériences.

► Pourquoi éliminerais-je des choses de ma vie ?

Souvent, on ne comprend pas pourquoi, malgré nos efforts, tout nous semble figé dans notre vie. On veut du renouveau, que les choses changent... Dans l'approche feng shui, on évoque les « énergies bloquées », gênées dans leur circulation à cause de l'ampleur de nos possessions. On s'impose alors soi-même ses propres limites. C'est là qu'intervient le minimalisme : il va permettre de repenser ses choix et débloquer les énergies stagnantes.

Faire un grand nettoyage par le vide, c'est avant tout faire le ménage en soi. Nettoyer, dépoussiérer, se débarrasser ne sont pas des actes anodins et sont reliés à nos états d'âme, à notre état émotionnel. La façon dont sont entretenus nos affaires, notre logement, notre voiture est un miroir de notre état intérieur.

C'est pourquoi vivre dans un lieu épuré, entouré d'objets utiles, beaux et harmonieux améliore notre quotidien au sens le plus large du terme. Cela a un impact positif sur notre amour-propre et notre relation au monde extérieur.

Le désencombrement procure un sentiment nouveau de liberté né de la délivrance mentale et physique que permet la *consommation volontaire*, une consommation articulée sur nos be-

soins réels et non sur des besoins suggérés ou imposés par la société.

Retrouver du temps pour soi et pour les autres est aussi l'un des bienfaits de l'élimination matérielle.

Libérer de l'espace, c'est créer de la place en soi et autour de soi. Les idées sont plus claires, la vie devient plus simple et plus riche. C'est aussi laisser de la place pour d'autres expériences de vie et de nouveaux plaisirs.

Quand tout, dans notre vie, trouve sa juste place, nous sommes en accord avec nous-mêmes. Nous retrouvons une harmonie qui nous semblait inaccessible tant nous étions embourbés dans nos possessions.

L'idée principale du minimalisme est donc de découvrir le détachement, pour se retrouver face à soi-même et ne plus nourrir la peur du manque, du vol, du manque d'estime de soi... Une fois lancé, ce processus devient une vraie thérapie !

Pourquoi changer ses habitudes ?

Les habitudes sont rassurantes et constituent en quelque sorte un refus du changement. Le changement fait peur, car il nous oblige à sortir de notre zone de confort. Une zone qui, même si elle n'est pas la meilleure pour nous, a pour effet de nous rassurer par sa constance. Heureusement, une prise de conscience



couplée à une volonté forte d'aborder ce virage est le moteur qui va mettre en route notre action. Décider de faire du vide, c'est permettre une transformation de tout notre état intérieur. C'est s'offrir une nouvelle page blanche. C'est repartir de zéro.

_____ Psychothérapie brève _____

Il est facile d'apprécier l'effet psychothérapique du choix de s'alléger drastiquement de ses possessions.

S'ouvrir à ce type de démarche, c'est affronter des zones de soi plus sombres et parfois fragiles. Se défaire d'objets peut avoir un impact aussi retentissant qu'une psychanalyse. Car si cela était si simple pour vous, moi et les autres, nous serions tous nés minimalistes !

Notre éducation, la société nous ont rendus esclaves de nos possessions. À tel point que nous redoutons parfois ce moment où nous allons devoir prendre la décision de nous en séparer. C'est la peur du manque, la peur du vide, la peur de perdre notre identité.

Nos possessions sont les liens qui nous relient à notre passé, aux souvenirs... Ce sont des traces figées que l'on cache dans un grenier ou que l'on expose chez soi comme le ferait un musée.

Se défaire de nos objets en trop, c'est accepter que notre passé a disparu et que notre avenir est fantasme – puisqu'il n'existe pas encore. Le matériel n'est qu'illusion, et qui plus est, souvent source d'inquiétude. Qui n'a jamais craint de se faire voler ou de perdre ses affaires ? N'est-ce pas la pire aliénation qui soit ? Avons-nous réellement besoin de nous mettre plus de stress sur les épaules que la vie ne peut en apporter ? Paix, utilité et sérénité ne sont-elles pas les seules compensations que devraient nous rendre les objets en échange de nos bons soins et de notre utilisation ?

► Le besoin d'exister

Consommer, emmagasiner, accumuler, stocker ont pour effet de nous donner le sentiment d'exister. La société a voulu nous faire croire que plus nous aurions de possessions, plus nous laisserions des traces de nous aux autres. L'humain est si souvent mené par l'ego... Cet ego qui veut affirmer sa place sur Terre. Qui souhaite surtout qu'on ne l'oublie pas. Les possessions deviennent alors des légations... et ainsi on pense faire perdurer son existence. Est-ce si vrai ?

La réalité ne serait-elle pas plutôt que nous ne sommes rien et que nous ne possédons rien ? Pourquoi ne pas préférer laisser simplement une trace d'amour et de joie, de partage, des souvenirs de moments forts, quelques photos, des créations si l'on est artiste, un recueil de recettes si l'on est bon cuisinier... plutôt qu'un fouillis de meubles, de livres, de bibelots qui n'ont de valeur qu'à nos yeux ? Ces mêmes affaires qui vont demander tellement de travail à ceux qui devront ensuite venir les trier, les récupérer, les diviser entre les membres d'une famille, qui risque en plus de se déchirer pour savoir qui aura l'objet le plus coûteux !

La vie serait-elle synonyme d'accumulation d'objets ?

Ne peut-elle pas avoir une signification moins terre à terre ?

► La nostalgie du passé

Tant d'objets s'accumulent dans les greniers et les caves ! Pour avoir visité de nombreuses maisons, j'ai pu constater, avec une certaine gêne, le nombre effarant de vieilleries inutilisées, abîmées,

oubliées que tant de personnes entassent chez elles. Parfois même jusqu'à en bloquer des espaces de vie entiers. Comment oublier la remarque de cet homme me rapportant qu'il préparait son déménagement et qu'il venait déjà de faire de multiples allers-retours à la déchetterie... tout en me montrant une cave encore impraticable ? Pourquoi faut-il attendre de devoir quitter un lieu pour amorcer un tri, un désencombrement qui aurait été si salutaire au quotidien ?

Qu'est-ce qui bloque à ce point le désir de faire du vide autour de soi ? La peur ? Peur de se croire plus pauvre, peur de manquer, peur de devoir tirer un trait sur son passé, donc sur une partie de soi... On en revient toujours à soi, à son ego et à sa peur de ne pas avoir existé.

Se défaire de ses chaînes, c'est pourtant se permettre de continuer à vivre sans aucun asservissement. Savoir que tout ce qui nous appartient, tout ce qui nous est le plus cher, peut se transporter rapidement dans quelques sacs ou une valise. C'est s'offrir la plus délicieuse des indépendances. C'est être le propre artisan de son bonheur.

► Les « bonnes » excuses

« Et si un jour j'en ai besoin ?

Et si je l'abîme ?

Et si quelqu'un de ma famille venait un jour à en avoir besoin ?

Mais je m'y retrouve dans mon bazar !

Et je déteste jeter !

Mais je manque de temps... »

Ce sont sûrement les excuses le plus souvent invoquées pour se complaire dans l'inaction. Les excuses ne sont là que pour se dire non à soi-même. Avec des « Et si » et des « Mais », vous ne vous délesterez jamais de quoi que ce soit. Les excuses ne vous apporteront jamais la vie de vos rêves, celle où vous pouvez évoluer dans un espace clair et ordonné, désencombré et confortable. Les « Et si » et les « Mais » sont les panneaux « Stop » de toutes les meilleures décisions qu'on souhaite prendre et qui nous font rater les grandes occasions de notre vie.

Combien de personnes se sentent déjà vaincues face à l'ampleur de la tâche ? En effet, désencombrer, pour beaucoup, est « une tâche gigantesque » dont on ne sait pas si un jour on verra le bout. Une tâche qui semble si douloureuse et demande tellement de don de soi qu'on préfère ne même pas monter la première marche. Ne partez jamais vaincu d'avance. Les plus grands changements se font pas à pas, parfois même en trébuchant. C'est à vous de savoir vous fixer le but et simplement de vous y tenir ; à votre rythme, mais vous y tenir. Car le jeu en vaut vraiment la chandelle, croyez-moi !

Attention

Les foyers modestes, qui par leur situation ont nourri une peur du manque d'autant plus grande, auront du mal à se délester. Si c'est votre cas, cette émotion ne doit pas devenir un alibi pour ne pas passer à l'action. C'est là qu'il faut faire preuve de discernement pour ne pas se défaire à tort et à travers pour ensuite avoir des regrets.

Mais il ne faut pas non plus se voiler la face devant l'accumulation réelle des possessions superflues.

► Le lâcher-prise

Avoir un mode de vie qui n'est plus fondé sur les possessions, c'est s'ouvrir au détachement, au changement. D'où l'importance du lâcher-prise pour ne plus porter, supporter, son histoire. C'est choisir de se défaire des fantômes de nos objets qui nous accompagnent où que nous soyons. Même caché au fond d'un tiroir ou d'une cave, tout ce qui est à nous est aussi en nous. Toutes ces possessions prennent autant de place dans notre esprit que dans l'espace qui nous entoure. Et que risque-t-il de nous arriver à nous délester de telle ou telle chose ? Rien, sinon très peu... Pour se défaire des décombres du passé, aller de l'avant, il faut s'ouvrir au changement, ne pas s'accrocher à sa peur du manque. C'est ouvrir sa conscience à une nouvelle façon de consommer et de gérer ses acquisitions. Penser à des alternatives qui ont pour seul but de nous offrir plus de bonheur, plus d'argent et plus de temps pour soi et les autres.

Prendre de la distance permet de se libérer de son état de résistance. Cette résistance qui nous fait croire que, en possédant moins, nous ne sommes rien.

Notre richesse est réelle, et elle existe d'abord en nous.

Vous avez tout à y gagner !

A vertical stack of four rounded rectangular boxes, each with a thin black border. The top box contains a small, stylized illustration of a cluster of leaves and flowers. The boxes are connected by a thin vertical line on the right side, which extends downwards to a larger, empty rectangular box at the bottom of the page.

« Éliminez la complexité de votre vie en vous déchargeant de l'inutile et les difficultés s'élimineront d'elles-mêmes. »

Edwin Way Teale

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



L'art du minimalisme
Elodie Joy-Jaubert



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

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