

Les différentes méthodes de tri pour désencombrer son intérieur



Mes 5 conseils pour débuter TOUT EN DOUCEUR dans le tri

1. Commencez par un endroit petit : une petite pièce, une petite zone de la pièce (une étagère, une partie d'armoire, un tiroir, une boîte à bazar...) ; et procédez étape par étape.
 - a. Pour l'intérieur d'un rangement, travaillez de haut en bas et de gauche à droite ;
 - b. Pour l'intérieur de la pièce, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre ;
2. Commencez par des choses usuelles - EVITEZ de commencer par les choses sentimentales ;
3. Puis, choisissez parmi les différentes méthodes celle(s) qui vous permettra d'avancer (STAR, émotions, critères, carton...) ;
4. Et au fur et à mesure faites sortir rapidement les objets dont vous ne voulez plus pour ne pas vous démoraliser en encombrant ou en stockant dans d'autres espaces et pour avoir un aperçu du fruit de votre travail.
5. Félicitez-vous !



La méthode “STAR”

Préparez 5 bacs :

- Bac 1 : A jeter ou à recycler ;
- Bac 2 : A vendre ;
- Bac 3 : A donner ;
- Bac 4 : A garder ou à stocker ;
- Bac 5 : A voir - Ce sont les objets pour lesquels on hésite ; mais pour un désencombrement efficace, cette option ne doit pas être une généralité.

Puis, pour chaque objet, estimez son utilité en tenant compte de :

- Sa valeur sentimentale ;
- L'espace qu'il prend par rapport à l'usage que vous en faites ;
- La dernière fois que vous l'avez utilisé.

Et enfin, placez-le dans un des 5 bacs préparés.



1. Pour éviter de faire un deuxième tri et dans l'optique de faire sortir rapidement les objets dont on se sépare, on peut aussi diviser les bacs 1 et 4 :

- bac 1 : à jeter (poubelle) ;
- bac 1bis : à recycler (ressourcerie, déchetterie) ;
- bac 4 : à garder (plutôt dans la maison) ;
- bac 4bis : à stocker (au grenier, à la cave, dans le garage).

2. Pour les objets du bac 5, tentez avec une autre des méthodes existantes.



Le jeu des questions / réponses

- En ai-je vraiment besoin ?
- Quand m'en suis-je servie pour la dernière fois ?
- Est-il pratique ? utile ? beau ?
- Ai-je la place suffisante pour le conserver ?
- L'ai-je en double ?
- Cet objet représente-t-il pour moi ?
 - Une valeur fonctionnelle ?
 - Une valeur informative ?
 - Une valeur émotionnelle ?
 - Aucune valeur ?



La méthode des émotions ?

En répondant juste à cette question : **Qu'est-ce que je ressens pour cet objet ?**

- De la joie ?
- Du bien-être ?
- De l'irritation ?
- De la tristesse ?
- Du stress ?
- Un mauvais souvenir ?
- ...



👍 On garde les objets qui nous procurent de la joie, du bien-être, du plaisir ;

👎 On se sépare de ceux qui nous rendent triste, nous procurent du stress, de l'irritation ou nous rappellent un mauvais souvenir.



L'astuce du 90/90

Pour chaque objet, se poser la question : « L'ai-je utilisé au cours des 90 derniers jours et ai-je l'intention de l'utiliser dans les 90 prochains jours ? »



- On oublie les « ça peut servir » ou les « on ne sait jamais ».
- On peut augmenter la durée (mais pas indéfiniment) : 120 jours, 6 mois, au cours de la dernière année (grand maximum 😊).

Et oui, on a tous vécu cette situation qu'une fois qu'on s'en est débarrassé à un moment on se dit qu'il aurait pu être utile ! 😊



La méthode « pente de ski »

Elaborée par Anita Yokota, ancienne thérapeute de couple américaine devenue décoratrice d'intérieur.

Ne pas dévaler la pente tout droit mais en opérant des zigzags. La pente symbolise l'amoncellement des objets dans notre maison et les zigzags le désencombrement espace par espace, étape par étape.



Débuter dans un angle, puis quand il est désencombré, s'atteler à un autre endroit en face. On avance petit à petit, en douceur.



La méthode « O.H.I.O »

« Only Handle It Once », que l'on pourrait traduire par « On ne s'y prend qu'une fois ».

On ne fait qu'une chose à la fois mais de A à Z, on ne s'éparpille pas. On va jusqu'au bout d'une tâche et on passe à autre chose.

Avec cette méthode, il n'y a plus de « plus tard ».



Exemples :

- Les vêtements pliés ou repassés sont immédiatement rangés.
- La vaisselle qui sèche sur l'égouttoir est essuyée et rangée.



La méthode « d'organisation du déménagement »

Elaborée par **Katie Holdefehr**, elle l'explique dans son livre « **Embrace your space** » et la détaille sur le site de RealSimple.com. Partir de l'idée que déménagement = tri drastique.

Il s'agit d'un déménagement fictif, pour pouvoir distinguer l'essentiel du superflu.

Sa méthode :

1. Fixer une date, réaliste et atteignable selon si l'on veut désencombrer : toute la maison, une pièce, un placard... ;
2. Un déménagement, c'est emballer et transporter tout ce que l'on a si on ne fait pas le tri avant ;
3. Pour chaque objet, Katie Holdefehr conseille de se poser cette simple question : « **Est-ce que je l'emporterais avec moi si je déménageais dans un endroit plus petit ?** » ou « **Si je déménageais demain, prendrais-je la peine d'emballer et de transporter cet objet ?** ».
4. Tout ce que vous avez décidé de ne pas garder doit sortir (vous pouvez utiliser la méthode "STAR") ;
5. Pendant que la zone triée est vide, nettoyez-la ;
6. « **Réemménager** », même si l'on est sur le principe d'un faux emménagement soignez et organisez votre nouvel espace comme pour un «nouveau chez vous».



La méthode « du carton »

Vous hésitez sur certains objets ou accessoires ?

1. Enfermez ces objets et accessoires dans un carton ;
2. Inscrivez sur le carton une date dans le futur. Trois mois, six mois, huit mois... ;
3. Rangez-le dans un coin ;
4. Une fois le laps de temps écoulé, ressortez votre carton ;
5. Si à son ouverture vous vous rendez compte que ce qu'il contient ne vous a pas manqué, et que vous n'avez pas cherché à vous en servir durant cette période, c'est que vous êtes prêt à passer à autre chose, à vous en séparer.



Le jeu des critères

Etablissez vos 2 ou 3 critères

Exemple :

- Pour des vêtements : trop petits / Pas mis depuis 1 an ou plus / difficile d'entretien.
- Pour des jouets : âge / la matière (ex on garde les jouets en bois) / complet ou pas.
- Pour les livres : on ne va pas le relire / on n'a pas aimé.

→ Si oui à 1 des critères, l'objet **SORT DE LA MAISON** (donné, vendu, recyclé...).



La méthode « Je ne savais pas »

Méthode imaginée par Joshua Fields Millburn et Ryan Nicodemus, du blog américain "The Minimalistes".

Le concept : si vous découvrez chez vous un objet dont vous aviez presque oublié l'existence, c'est probablement parce qu'il ne vous est pas indispensable... Et donc, que vous pouvez vous en séparer.

En résumé, si **vous ne saviez pas** que vous le possédiez, il occupe inutilement de la place et vous ne le regretterez sûrement pas si vous vous en séparez.



Non, non, on ne bascule pas dans les : «Je le cherchais partout !» 🔍, «ça peut servir» 🤔, «Je savais que je l'avais mais je ne sais pas qui l'a rangé là !» 😇



Choisissez et utilisez la(les) méthode(s) qui vous permettra d'avancer pour aller au bout de votre démarche sans vous décourager ou vous frustrer.

Vous pouvez n'en utiliser qu'une ou plusieurs, séparément ou en même temps, en fonction de la zone, de la catégorie d'objets ou de la pièce, à trier.

Amusez-vous, prenez du plaisir et ressentez les bienfaits d'une maison triée et désencombrée. Un cocon dans lequel vous retrouvez de la fluidité, de l'harmonie et qui vous ressource.

Prendre soin de votre maison, c'est prendre soin de vous !



