

7 trucs sur le «pouvoir étonnant» du ménage!

DANIELLE CHOQUETTE

Vendredi, 26 février 2016 17:39

MISE à JOUR Vendredi, 26 février 2016 17:39

On pense facilement qu'on n'aime pas ranger et faire le ménage, que «c'est plate», ennuyeux, fastidieux. Ce faisant, on oublie que nettoyer, mettre de l'ordre, organiser son espace, a toutes sortes d'effets bénéfiques sur l'humeur et sur la vie qu'on mène.

1. Voir les choses en face.

Un des problèmes avec le ménage est qu'il est préférable d'avoir été entraîné à une certaine méthode alors qu'on était jeune. Si ce n'est pas votre cas, il reste une possibilité: croire en vous-même et changer lentement, à force de conseils comme ceux qui suivent.

2. 20 minutes pour un tiroir.

Regina Leeds, dans *One Year to Organize*, affirme que le désordre «fait du bruit», qu'il entraîne une perte de temps, d'argent, d'énergie... Elle suggère ce petit exercice: vous choisissez un tiroir en désordre et vous vous donnez 10 ou 20 minutes, top chrono, pour en venir à bout. Le succès s'apprend à petits pas, dit-elle, un tiroir à la fois.

3. Une occasion de ralentir.

Si vous ne faites pas partie des gens ayant un problème particulier avec le désordre, il est quand même possible de tirer des bienfaits supplémentaires de ces travaux en agissant en pleine conscience. C'est-à-dire que vous en profitez pour ralentir, - accomplir chaque action avec attention et en vous concentrant sur le présent. Faire le ménage se transforme alors en une méditation. Pour retrouver un «rythme de vie serein», c'est utile.

4. Des bénéfices immédiats.

Dans la plupart des tâches que l'on fait, il y a un temps plus ou moins long entre ce qui est accompli et les bénéfices qu'on en tire. Vous investissez à la bourse, c'est long... Vous travaillez très fort depuis des semaines et ça prend une éternité avant que votre patron le réalise... Vous parlez à votre enfant, c'est comme si vous n'aviez rien dit... D'un bon ménage, on tire des bénéfices presque immédiats. D'une part, vous pouvez admirer le résultat de votre travail dès que c'est fini, d'autre part, vous n'avez besoin de personne pour être fier de vous. C'est une manière de trouver son bonheur par soi-même et dans ce qui est concret.

5. Les objets qu'on a.

Nos ancêtres ont dû composer avec le manque et la privation. La nourriture était rare. Le froid, douloureux. Ces souffrances que les premiers hommes ont endurées seraient en quelque sorte ancrées dans nos cerveaux, et c'est en partie pour cette raison que nous chercherions toujours à accumuler davantage. Or, le fond du problème de nos maisons, écrit Marie Konzo dans *Le pouvoir étonnant du rangement*, est que l'on possède trop de... tout.

6. Avoir de la méthode (1).

La jeune auteure Marie Konzo a des solutions pour nous. Il s'agit de se débarrasser de ce qu'on a en trop. Prenons un exemple: un matin, vous décidez de trier vos vêtements. Vous les réunissez dans une même pièce afin de voir tout ce que vous possédez. Vous les prenez ensuite un à un dans vos mains (oui, chaque vêtement) et vous vous demandez si le fait de

l'avoir vous «met en joie», si ça vous rend de bonne humeur. Si oui, vous le conservez, sinon, vous le mettez dans une boîte à donner.

7. Avoir de la méthode (2).

Il importe de procéder dans un certain ordre. Vous commencez par les vêtements, ensuite, vous passez aux livres, à divers objets (disons la vaisselle, puis les vis, les tournevis et le marteau). Et ce n'est qu'à la toute fin que vous faites le tri des photos et des lettres. Pourquoi? Parce qu'il est plus difficile de faire un choix quand il est question de souvenirs et de ce qui relève des sentiments. Bon, quand même, si vous êtes sentimental, gardez-les donc ces lettres.
