

# #3 Faire le ménage

## #3 Fiches outils MBOAM

Et si le bonheur n'était pas dans le pré, mais dans le rangement ? C'est dans l'air du temps, rangé est désormais source de bonheur et d'épanouissement. Que ce soit au bureau pour être plus productif ou encore chez vous pour se sentir le mieux possible, ranger nous permet d'éclaircir notre territoire et notre environnement. Un espace rangé nous permet d'y voir plus clair, de gagner du temps au quotidien, c'est comme un second souffle. Un nouveau métier venant d'outre Atlantique a vu le jour en France, le Home organiser, il consiste à rendre votre quotidien plus efficace grâce à une optimisation et une organisation de votre environnement.

## Je range donc je suis

« Organiser ce n'est pas mettre de l'ordre, c'est donner la vie ». Jean Fourtou (*homme d'affaire*)

Une étude de Anna Mikulak chercheuse Américaine à l'université du Minnesota a démontré qu'un espace de travail rangé favorisait des comportements généreux et conventionnels ainsi qu'une alimentation saine.

Au travail, l'une des premières choses que vous voyez en arrivant, c'est votre bureau. Si ce dernier est en désordre, avec encore des dossiers mal rangés, des feuilles éparpillées, des post-it non traités, des stylos... votre environnement peut vous étouffer dès le matin et vous procurer un sentiment de malaise, de lourdeur...ça ne va pas le faire, la journée commence mal ! Si tel est le cas et avant de prendre de nouvelles résolutions, vous allez devoir, dès votre arrivée, mettre un peu d'ordre dans tout ça. Et honnêtement ce n'est pas la chose la plus sympa à faire dès le matin ! Un bureau encombré est source de stress, favorise l'anxiété, diminue votre concentration. CQFD vous êtes moins efficace.



Marie Kondo, auteure du Best-seller « la magie du rangement », livre vendu à plus de 2,3 millions d'exemplaires nous explique que le rangement est devenu tendance. Sa méthode nous conduit à supprimer tous les objets personnels qui ne nous procurent pas de joie en les observant.

Comme pour les enfants, moins on possède d'objets et plus on les utilise. Moins on passe de temps à les nettoyer (gain de temps) et les réparer (gain d'argent).

### Comment Ranger efficacement

- 1 - Faites un état des lieux et définir un plan d'attaque
- 2 - Identifier le superflu
- 3 - Mettre tous les objets du même type au même endroit (classer)
- 4 - Surtout on ne déplace pas, on jette ou on le sort du champs de vision (grenier/cave...) et rangé dans un carton ;)

- 5 - Mettre en place de nouveaux rituels
- 6 - Au travail, chaque soir on prend 5 minutes avant de partir pour ranger son bureau
- 7 - Ne pas trier pour les autres
- 8 - IMPORTANT : NE GARDER QUE CE QUI VOUS PROCURE DU PLAISIR ET DE LA JOIE



### Les bienfaits du rangement

- ✚ Clarifie l'esprit
- ✚ Favorise la concentration
- ✚ Réduit les tensions
- ✚ Permet de gagner du temps
- ✚ Diminue la fatigue
- ✚ Augmente la productivité
- ✚ Fait faire des économies
- ✚ Diminue le stress
- ✚ Meilleure organisation
- ✚ Sentiment d'apaisement