

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE DE

CAROLINE S. GLEIZES

VIVRE DANS LE DÉSORDRE !

21 étapes

pour remettre de l'ordre
dans ma vie et en moi
avec le Feng Shui



● Éditions
EYROLLES

L'accumulation, la désorganisation et le bazar fatiguent, agacent, font perdre du temps et mettent nos nerfs à rude épreuve.

Si vous n'avez ni le temps ni l'envie de ranger car l'idée même de s'atteler à la tâche vous fatigue d'avance, alors ce guide est fait pour vous !

En s'appuyant sur l'approche Feng Shui, l'auteur vous donne en 21 étapes toutes les clés pour retrouver l'ordre de façon simple, rapide et efficace :

- Des **autodiagnostic**s de la situation ;
- Des feuilles de route pour **le tri et le rangement** ;
- Des conseils en **organisation** et **gestion de l'espace**.

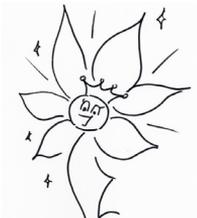
Pourquoi est-ce si important de mettre de l'ordre chez soi ? Parce que le corps, le cœur, l'esprit et le cadre de vie forment un tout en interaction permanente. Notre corps est le réceptacle de nos émotions et de nos pensées, notre maison en est sa carapace et notre environnement sa toile de fond. Si un déséquilibre se crée dans l'un de ses domaines, c'est tout l'écosystème qui se modifie.

En mettant de l'ordre chez soi, c'est aussi en nous que nous le faisons. Alors suivez le guide et laissez-vous mener vers l'harmonie, la confiance et la vitalité !

Et si pour améliorer votre quotidien et retrouver votre vitalité vous mettiez de l'ordre chez vous ?



Caroline S. Gleizes est conseil expert en optimisation des potentiels des individus et de leurs cadres de vie personnel et professionnel. Elle est Expert Feng Shui et Méditation Active, deux piliers de la médecine chinoise qui ne séparent pas l'individu du contexte dans lequel il évolue. Elle est l'auteur de trois livres sur le Feng Shui et de nombreuses publications.



**J'ARRÊTE DE VIVRE
DANS LE DÉSORDRE !**

Éditions Eyrolles

61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière,
fondatrice du magazine FemininBio.com, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

J'arrête de stresser !, Patrick Amar et Silvia André

J'arrête d'avoir peur !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau

J'arrête d'être mal dans mon couple !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau

J'arrête de procrastiner !, Diane Ballonad Rolland

J'arrête les relations toxiques !, Marion Blique

J'arrête de (me) juger !, Olivier Clerc

J'arrête de me gâcher la vie !, Claire de Buttet

J'arrête d'être jaloux(se) !, Bernard Geberowicz

J'arrête d'être parfaite, Cindy Ghys

J'arrête la malbouffe !, Marion Kaplan

J'arrête de surconsommer !, Marie Lefèvre et Herveline Verbeken

J'arrête d'être hyperconnecté !, Catherine Lejealle

J'arrête de râler ! L'intégrale, Christine Lewicki

J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !, Christine Lewicki et Florence Leroy

J'arrête de râler au boulot !, Christine Lewicki et Emmanuelle Nave

J'arrête d'être addict (grâce à l'autohypnose) !, Olivier Lockert et Gérard Cervi

J'arrête de renoncer à mes rêves !, Delphine Luginbuhl et Aurélie Pennel

J'arrête de ramollir !, Barbara Meyer

J'arrête d'être débordée !, Barbara Meyer et Isabelle Neveux

J'arrête de me trouver nul(le) !, Clotilde Poivilliers

J'arrête de m'épuiser !, Marlène Schiappa et Cédric Bruguière

J'arrête de subir mon passé !, Céline Tadiotto

J'arrête le superflu !, Joanne Tatham

Illustrations originales : Caroline S. Gleizes

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en page : STDI

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020

ISBN : 978-2-212-57344-2

Caroline S. Gleizes

J'ARRÊTE DE VIVRE DANS LE DÉSORDRE !

21 étapes pour remettre
de l'ordre dans ma vie et en moi
avec le Feng Shui

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

Introduction	1
PARTIE 1	
Ranger ça s'organise !	9
ÉTAPE 1 Les outils pour ranger	10
ÉTAPE 2 Les éléments pour nettoyer	11
ÉTAPE 3 Les produits d'entretien	13
PARTIE 2	
Je déblaye mon entrée	15
ÉTAPE 4 Pourquoi ranger mon entrée ?	16
ÉTAPE 5 Feuille de route pour bien ranger l'entrée	22
Fiche synthèse	44
PARTIE 3	
Je fais place nette dans mon salon	45
ÉTAPE 6 Pourquoi ranger mon salon ?	46
ÉTAPE 7 Feuille de route pour bien ranger le salon	51
Fiche synthèse	70

PARTIE 4	
Je range ma cuisine	71
ÉTAPE 8 Pourquoi ranger ma cuisine ?	72
ÉTAPE 9 Feuille de route pour bien ranger la cuisine	78
Fiches synthèse	107
PARTIE 5	
J'aménage mon bureau	109
ÉTAPE 10 Pourquoi ranger mon bureau ?	110
ÉTAPE 11 Feuille de route pour bien ranger le bureau	114
Fiche synthèse	134
PARTIE 6	
J'entretiens ma salle de bains	135
ÉTAPE 12 Pourquoi ranger ma salle de bains ?	136
ÉTAPE 13 Feuille de route pour bien ranger la salle de bains . .	141
Fiches synthèse	160
PARTIE 7	
Je mets de l'ordre dans ma chambre et mon dressing . . .	165
ÉTAPE 14 Pourquoi ranger ma chambre ?	166
ÉTAPE 15 Feuille de route pour bien ranger la chambre et le dressing	173
Fiche synthèse	200
Conclusion	201

Introduction

Se sentir bien chez soi

Chaque maison, chaque appartement, chaque lieu de vie a une histoire. Et, parfois, ce ne sont pas tant les murs qui gênent, mais la façon dont nous investissons les lieux, utilisons l'espace, achetons, accumulons, qui fait que nous avons la sensation d'être étouffé, envahi, que l'espace dans lequel nous vivons est trop petit. Les inconforts inhérents à la vie nous épuisent, il nous tarde de rentrer chez nous. Pourtant, bien souvent, nous ne sommes pas à l'aise à la maison. De nombreuses raisons de nous agacer s'accumulent jusqu'à ce que ce sentiment de désagrément devienne insupportable, que notre humeur en pâtisse.

Si nous avons la sensation d'avoir trop de choses – elles prennent trop de place et/ou ne nous donnent pas ou plus satisfaction – c'est parce qu'effectivement tous nos biens portent un message, une énergie qui peut-être ne nous convient plus. Il est alors temps d'écouter ce message et de procéder à du tri et du rangement.

Vous êtes conscient de cela, mais vous ne savez pas comment vous y prendre ? Vous aimeriez tellement que ça change, mais vous êtes déjà épuisé à l'avance de modifier quoi que ce soit ? Vous n'avez pas le temps ? Vous n'avez pas ou plus la force ? Et surtout, vous ne savez pas par quoi commencer ? Soyez apaisé, cet ouvrage a pour but de vous aider à apprendre à ranger votre maison, à en faire un lieu confortable, fluide, équilibré et harmonieux pour vous et tous ceux qui y résident.

Vous allez découvrir les liens entre les différents espaces de votre maison et votre bien-être, leurs impacts sur votre santé, sur votre vitalité et sur votre humeur.

Par le biais de réflexions, de témoignages, de questionnaires, d'exercices et d'apprentissage du rangement, vous allez redécouvrir

votre maison, l'arranger et apprendre à l'aimer. Ranger, ça s'apprend. Si certains ont ce talent inné, en revanche, tout le monde peut apprendre des techniques et des comportements simples qui, au fur et à mesure, deviendront des automatismes de rangement.

Imaginez comme il serait agréable, tonifiant et revitalisant de rentrer dans une maison ou tout n'est... qu'ordre, calme et volupté ! C'est possible quel que soit votre lieu d'habitation, studio, F2 ou encore maison, car chez vous, le maître c'est vous !

Ranger : une solution ?

Qu'est-ce que ça signifie ?

Voici la définition du *Petit Larousse* :

- Disposer des choses dans un ordre déterminé.
- Mettre quelqu'un, quelque chose à la place qui lui revient dans une classification, le faire entrer dans telle catégorie.
- Mettre quelque chose à un endroit donné, ou le remettre à sa place habituelle.
- Mettre de l'ordre dans un lieu, y disposer les objets de façon convenable.

Ranger, c'est faire de la place, ordonner, structurer ce qui nous entoure en fonction de qui nous sommes. Il y a un lien inéluctable entre nous et notre façon de ranger nos objets. Il y a des évidences communes à tous, comme ranger la nourriture dans la cuisine et les vêtements dans la chambre. Et il y a notre propre façon de ranger, car elle renvoie à nos habitudes, notre histoire, notre façon d'agir et d'interagir avec notre cadre de vie, qu'il soit personnel ou professionnel. Et il y a... ce qui nous empêche d'agir comme nous le voulons, c'est ce que nous allons appeler les « encombrants ».

Apports du Feng Shui

Le Feng Shui, qui est l'art d'analyser les espaces de vie en vue d'équilibrer les forces visibles et invisibles, fait le parallèle entre

l'être humain et la maison. Une maison est comme un être vivant : elle respire. Comment ? Par les ouvertures, à savoir les portes, les fenêtres et les conduits d'aération, de cheminée. Une maison fermée depuis quelques mois sent... le renfermé, une maison qui est close depuis des années semble morte car elle n'est pas ventilée. Ce qui gêne la libre oxygénation des maisons (portes et/ou fenêtres coincées, volets bloqués ou encore bouches d'aération encombrées), empêche la maison de bien respirer.

Une maison se nourrit du soleil, du vent, de la pluie, de tous les éléments de la nature. En trop grande quantité, elle s'abîme, comme vous. De la même sorte que nos différents organes sont reliés par des chemins sophistiqués de veines, de muscles, de tendons, d'os, la libre circulation d'une pièce à l'autre est indispensable à notre bien-être. Lorsque des éléments viennent encombrer ces chemins, notre vitalité diminue et nous pouvons même être bloqués physiquement pour marcher, respirer. La maison, c'est pareil, lorsqu'elle est encombrée, que ce soit dans les pièces ou dans les lieux de passages, elle se porte moins bien.

Ce livre n'est pas un livre sur le Feng Shui, mais révèle des liens entre la façon dont nous investissons les lieux, dont nous les arrangeons en fonction de son organisation et, ainsi, dévoile le secret de l'influence de notre habitation sur notre personnalité, sur notre vitalité et surtout sur notre humeur.

Ranger en pleine conscience

Remettre de l'ordre chez nous et en soi

La répétition est la mère de tous les apprentissages : si vous vous entraînez pour courir le marathon, mieux vaut vous entraîner un peu tous les jours, que longtemps de temps en temps. Il en est de même pour le rangement. Petit à petit, vous devenez plus conscient de chaque réaction de votre corps, de votre esprit, ainsi que de vos paroles. Dans certains lieux, certains espaces de notre maison, nous pouvons remarquer être plus tendus. Cette prise de

conscience nous permet de modifier ce qui doit l'être pour réajuster nos sensations. Ce n'est que lorsque nous sommes conscients de ce qui arrive, que nous pouvons changer, nous libérer de nos actions passées pour agir de façon différente.

Bouddha dit : « L'esprit est précurseur de toutes les actions, toutes les bonnes actions sont dirigées par l'esprit, créées par l'esprit. Si une personne parle ou agit avec un esprit serein, le bonheur suit, tout comme son ombre. » L'esprit est au cœur de tout, la conscience permet de comprendre que nous créons la majeure partie de notre malheur, de nos inconforts.

Notre maison, notre façon de ranger, de disposer les objets qui s'y trouvent est le reflet de notre esprit, de notre façon de penser et d'agir. Alors, remettre de l'ordre dans notre maison est aussi une façon de remettre de l'ordre dans la maison qui est notre corps !

Persuadé ? Se mettre dans l'action et poser des actes concrets va vous remettre dans le mouvement et vous permettre de remettre de l'ordre dans vos pensées. Apprenez à faire le tri, à ranger et à réorganiser votre maison. Arrêtez de soupirez devant le désordre ! Bientôt, vous pourrez soupirez... d'aise !

Trouver son harmonie

Ranger pour moi est quelque chose de tellement naturel qu'il fait partie de ma vie tout comme je respire. J'aime ranger. En fait, je crois que j'aime « que tout soit à sa place », et j'aime surtout le résultat. Je ressens chaque fois un sentiment de plaisir, de légèreté et de joie. Déjà enfant, j'adorais ranger chez mes copines, il y avait la curiosité de découvrir les jouets, l'univers propre à chacune, et de faire plaisir tout en me faisant plaisir !

Avec l'expérience, j'ai constaté combien la disposition des meubles, le choix des couleurs, des matériaux et avait un impact sur notre corps, notre esprit et notre cœur. Et j'ai été surprise aussi de constater combien le changement de l'organisation d'une pièce, d'un placard, d'un tiroir avait un impact sur les autres pièces, notre esprit. Comme tous les organes sont liés dans notre

corps, tout est lié dans une habitation. À chaque fois que j'accompagne une personne dans le réaménagement de sa maison, de son appartement, il arrive un moment où tout est à sa juste place. Se dégage alors un air serein qui fait fleurir les sourires, efface les nuages sombres et permet d'agrandir ses horizons. Un nouveau départ est alors possible.

Lutter contre l'accumulation

Tout objet, par nature, est énergie. En excès elle nous fatigue. Une maison surchargée oppresse, donne le sentiment d'étouffer, et le bazar attire le bazar.

Alors pourquoi accumulons-nous tant de choses, alors que nous n'en utilisons qu'une infime partie ? Peut-être sommes-nous à l'image de la nature qui donne et qui dépense sans compter, tout simplement. La différence, c'est que la nature est mue par une énergie en perpétuel mouvement. Prenez l'exemple d'un arbre apparemment sans vie en hiver, la montée de la sève se prépare déjà, invisible à nos yeux pour libérer son énergie le printemps venu. Les bourgeons apparaissent, ils deviendront feuille ou fleur. Les fleurs deviennent fruits, et lorsque l'été est à son apogée, la séparation se prépare, les feuilles donnent leur dernier éclat se parant de couleurs de feu pour se détacher l'une après l'autre à l'automne. Le sol regorge de quoi se nourrir, se transformer au sein de la terre afin de préparer le cycle suivant. La nature ne s'accroche pas aux saisons, elle suit avec constance le perpétuel changement.

Notre corps, de la même sorte, suit des cycles, plus ou moins grands et le corps à chaque instant, de notre vie, au travers de nombreux mécanismes, trie, élimine et rejette ce qui a été utile et qui ne l'est plus.

Pour ce qui est de nos biens, ils ne peuvent s'éliminer seuls. Ils vieillissent, se patinent avec le temps ou se cassent. À nous de donner un coup de main pour continuer ce processus naturel qui évolue sur un cycle temporel nettement plus long que la durée de notre propre vie.

Accumuler, c'est souvent pour se sécuriser, par peur d'oublier, alors que, plus on accumule, on s'attache, et plus nous sommes esclaves des objets. Ce sont eux qui nous possèdent plus que nous qui les possédons. Les services marketing connaissent bien le système et s'appuient sur des données scientifiques pour nous encourager à consommer. L'abbé Pierre a une définition magnifique qui vient compléter ce constat : « On ne donne pas ce qu'on possède, on ne possède que ce qu'on est capable de donner, sinon on est possédé. »

Comment utiliser ce livre ?

L'accumulation, la désorganisation et le bazar fatiguent, agacent, font perdre du temps et mettent nos nerfs à rude épreuve. Ils ont un impact dans de nombreuses sphères d'intérêt de notre vie. Ranger n'est pas fatigant, lorsque... tout est en ordre ! Ce qui fatigue, c'est surtout parce que nous sommes plusieurs à mettre le bazar, et que c'est souvent la même personne qui range pour tous, à savoir vous ! Organiser, ranger est une affaire personnelle, c'est-à-dire que chacun doit s'y mettre ! Ayez donc bien en tête que ce guide convient à tous ceux qui résident sous votre toit, et que tous vont bientôt mettre la main à la pâte !

Vous avez plusieurs façons d'aborder ce guide. Si tout est en bazar chez vous et que tous les espaces nécessitent un bon rangement, une bonne chose est de commencer par débayer l'entrée, puis le centre de votre maison, quelle que soit la pièce ou l'espace qui s'y trouve. Ensuite vous vous attaquez aux coins de la maison. Lorsque l'espace central est dégagé, c'est la maison entière qui bénéficie de la nouvelle circulation d'énergie.

Si votre maison est à peu près rangée, mais que l'une ou l'autre des pièces est particulièrement encombrée et en désordre, alors rendez-vous dans le chapitre qui correspond à la pièce pour commencer un rangement par étapes.

Pour chaque pièce, je procède avec méthode et par étapes. Vous retrouverez pour chacune d'entre elles trois types de rangement :

- **Le rangement fondamental** : c'est celui que vous allez faire une fois pour toutes. Il concerne l'organisation même de la pièce, la disposition du mobilier et des objets. C'est l'étape la plus longue, et aussi la plus importante, car lorsque « tout est à sa place » les rangements suivants se font rapidement et de façon aisée. Pour le faire correctement, il faut s'assurer que la structure et les rangements sont en quantité suffisante et adaptés à votre situation.
- **Le rangement quotidien** : c'est celui qui est inévitable. À partir du moment où vous utilisez l'un ou l'autre des éléments d'une pièce, vous devrez à un moment ou à un autre le remettre à sa place, voire le laver.
- **Le rangement soupir** : c'est celui qui irrite. Il s'agit souvent du rangement d'un désordre dont vous n'êtes pas l'auteur. C'est le bazar que met votre conjoint ou vos enfants, si vous en avez. Pour en finir avec ce dernier rangement, je vous propose la mise en place de règles avec une méthodologie efficace : expliquer – transmettre – apprendre à l'autre – surveiller – encourager et féliciter.

S'il est indispensable qu'il y ait un leader qui chapote ce projet de rangement, de réorganisation, il est aussi important de se faire aider. La maison est un écosystème composé de plusieurs individus, aussi est-il nécessaire que chacun participe à la nouvelle organisation, au nouveau fonctionnement de vie de la maison.

Lorsque vous aurez réalisé la première et la dernière étape, soyez assuré que ranger ne sera plus un souci, et qu'une maison bien organisée donne envie qu'elle reste ainsi ! Pour prendre conscience des changements, je vous recommande vivement de faire les autodiagnostic proposés en début et fin de chapitre. Une fois le rangement accompli, vous prendrez mieux conscience des bienfaits apportés tant au niveau du corps que de l'esprit.

PARTIE 1

**Ranger ça
s'organise !**



ÉTAPE 1

Les outils pour ranger



« La poubelle est le meilleur des accessoires de rangement. »

Frédéric Dard

Ranger demande un minimum de préparatifs. Vous avez décidé de ranger telle ou telle partie de votre maison, ou toutes ? Dans tous les cas de figure, quelques éléments sont à prévoir.

Des contenants pour tout ce dont vous allez vous séparer :

- Des sacs-poubelle pour ce que vous jetez.
- Des cartons de tailles différentes pour ce que vous allez donner. Si vous donnez des livres par exemple, ou de la vaisselle, pensez à les mettre dans des petits cartons sans quoi les porter sera très lourd.
- Des sacs réutilisables, pour pouvoir transporter les objets d'une pièce à l'autre. Par exemple, pour rassembler toutes vos chaussures en un même lieu.

De quoi ranger les objets et vêtements :

- Des paniers, des boîtes en bois avec ou sans couvercle, des coffrets, des boîtes de rangement transparentes (elles sont intéressantes car on voit d'un seul coup d'œil ce qu'elles contiennent à la différence des cartons opaques).
- Des cintres en quantité suffisante et adaptés en matière (bois, plastique...) et en forme (épais, larges, antidérapants pour les vêtements fluides qui glissent et qui rendent fou car on les trouve toujours par terre).
- Du papier bulle (pour emballer les choses fragiles).
- Du scotch, des ciseaux (pour fermer les cartons).

ÉTAPE 2

Les éléments pour nettoyer

Ranger ça s'organise !

Préparez les éléments qui vont vous servir à nettoyer.

- Un aspirateur.
- Des balais : en général trois suffisent, un balai en coco pour les grosses miettes et petits détritrus, un en soie pour les fines poussières, et un balai trapèze pour les parquets. Sans oublier, la balayette et sa pelle utiles pour les petits nettoyages localisés.
 - **Le balai coco.** C'est le balai le plus commun, dont les poils sont fabriqués en fibres de coco. Il s'utilise au quotidien pour un nettoyage rapide en intérieur comme en extérieur. Il existe en différentes tailles selon la surface à balayer.
 - **Le balai soie.** Il s'utilise en intérieur sur les parquets et le carrelage sans laisser de traces ou de rayures grâce à ses poils souples. La poussière s'accroche facilement aux poils de soie.
 - **Le balai-brosse ou lave-pont chiendent.** Grâce à ses poils courts et rigides, il débarrasse les surfaces des salissures en relief, utile pour nettoyer les tapis. Il est utilisé avec une serpillière pour les sols carrelés.
 - **Le balai espagnol.** Constitué de poils longs, souples et absorbants, il s'utilise avec de l'eau chaude et des produits d'entretien pour les sols intérieurs.
 - **Le balai à franges microfibres.** S'utilise de préférence sur le carrelage et le parquet car il s'accroche facilement aux surfaces lisses comme le lino.
 - **Le balai trapèze en microfibres** efficace sur les parquets et surfaces lisses, il s'utilise avec de l'eau chaude.
- Des chiffons :
 - en microfibres, à utiliser humides ;



- en coton doux, pour essuyer après le passage de chiffons et éponges humides ;
- les carrés de lustrage (pour faire briller la cire sur vos meubles en bois).
- Des éponges : toute éponge absorbante et quelques-unes avec un côté pour gratter. Ayez toujours un stock d'avance et pensez à les changer régulièrement, c'est-à-dire tous les 15 jours au minimum. Soyez écolo, pensez à acheter des éponges biodégradables, c'est un petit geste pour la planète ! De même, passez régulièrement vos éponges et vos chiffons à la machine à laver le linge.
- Des brosettes semi-rigides :
 - pour la vaisselle ;
 - pour frotter énergiquement les baignoires et les bacs de douche.
- Des serpillières : une ou deux suffisent.
- Un seau et son système d'essorage (en fonction du type de balais que vous possédez) : rond ou rectangle peu importe. Toutefois les seaux de forme rectangle se rangent plus facilement dans les placards en étant moins encombrants.
- Une raclette à vitres double face. Parce qu'avoir des vitres bien propres permet de bien voir à l'extérieur et clarifie nos pensées !
- Un nettoyeur vapeur si possible.

ÉTAPE 3

Les produits d'entretien

Ranger ça s'organise !

Faites un geste pour la planète. Soyez écolo et utilisez un maximum de produits sains et naturels :

- du savon de Marseille (forme solide et liquide, en paillettes pour le nettoyage des pulls) ;
- du vinaigre blanc ;
- du bicarbonate de soude ;
- des citrons ;
- un nettoyeur universel pour son parfum agréable. Choisissez-le bio, toujours ;
- de l'huile de coude et une bonne dose d'entrain et de motivation !

Une astuce quand vous décidez de ranger, car je ne vais pas vous mentir c'est fatigant, visualisez le travail effectué, imaginez le soulagement, la sérénité et le plaisir dont vous allez jouir ensuite. Imaginez les nouvelles énergies qui vont vous booster dans les différents domaines de votre vie ! C'est un moyen très efficace pour être motivé. Et rien ne vous empêche de vous faire aider : seul on va plus vite mais à plusieurs on va plus loin, parole de scout !

Vous avez rassemblé le matériel ?

C'est parti !

