

Julia Vignali

Adieu bordel !

Comment gagner du temps,
de l'argent et des moments de bonheur



Flammarion

Adieu bordel !

DE LA MÊME AUTRICE

Et toi, tu fais comment ? Flammarion, 2014.

40, c'est le nouveau 30, Flammarion, 2016.

Julia Vignali

Adieu bordel !

*Comment gagner du temps, de l'argent
et des moments de bonheur*

Flammarion

© Flammarion, 2023.
ISBN : 978-2-0804-1376-5

Merci à mon fils d'exister et de ranger sa chambre.

*Merci à l'homme que j'aime de laisser parfois
traîner ses chaussettes.*

Sommaire

<i>Introduction</i>	13
---------------------------	----

Première partie

TDR : TRIER, DÉSENCOMBRER, RANGER, ET LE TOUR EST JOUÉ !

1. TDR, c'est la clé !	21
2. C'est bien beau tout ça, mais.....	27
3. Organiser, ranger, anticiper, c'est rock, fun et glamour !	31

Deuxième partie

ORGANISER, C'EST BEAUCOUP D'ARGENT GAGNÉ

4. Vendre ce dont on ne se sert plus, une bonne façon d'arrondir ses fins de mois....	41
5. Savoir ce qu'on possède pour éviter d'ache- ter en trop... et trop !	45
6. Comment mon « administrophilie » me fait gagner de l'argent.....	47

Adieu bordel !

7. Maîtriser son budget courses	53
8. Traquer les dates de péremption et autres dates limites de consommation	57
9. Anticipez vos vacances !	61
10. Faites des économies... d'énergie	65

Troisième partie

ORGANISER, C'EST PLUS DE TEMPS POUR PROFITER

11. Avoir un chez-soi rangé, que de temps gagné !	73
12. Être organisé au travail	87
13. Pour une vie de famille apaisée : anticipez !	99

Quatrième partie

ORGANISER, C'EST RESPECTER LES AUTRES

14. Aimer, c'est organiser.....	119
15. Anticiper, organiser, ranger : et si c'était ça, l'amitié ?	123
16. Tout pour les enfants	139
17. Pour être heureux au bureau, une solution : soyez organisé.....	145

Cinquième partie

ORGANISER, C'EST BON POUR LA SANTÉ !

18. Rangez, organisez, anticipez, vous resterez en bonne santé.....	155
19. Un esprit sain dans un intérieur sain	165

Sommaire

20. Avoir une meilleure image de soi.....	185
---	-----

Sixième partie

QUAND ORGANISER ET ANTICIPER VONT UN PEU TROP LOIN...

21. Quand anticiper rime avec inutilité.....	197
22. Quand organiser rime avec privation de liberté.....	199
23. Organiser, anticiper, c'est grave, docteur ?..	201
24. Pour bien anticiper et organiser, lâchez !....	207
<i>Conclusion</i>	209
<i>Petite bibliographie</i>	211
<i>Remerciements</i>	213

Introduction

L'humanité se divise en deux : d'un côté, les organisés, et de l'autre, les bordéliques. Chaque camp fustige l'autre et l'accuse de tous les maux. Je suis sûre que vous savez déjà où vous situer... Figurez-vous que moi aussi : je me place avec délectation au premier rang des filles hyperorganisées. Mieux : je revendique ma passion du rangement, de l'organisation et de l'anticipation.

Or, souvent, qui dit organisation dit ennui, obligation, absence de plaisirs et de joie. Croyez l'hyperorganisée que je suis : tout est faux ! J'aime la vie, j'aime m'amuser, j'aime rire et bien manger, j'aime voyager, j'aime profiter. J'ai un métier qui me passionne mais qui me prend beaucoup de temps, un amoureux, un enfant, bref, je pourrais facilement me laisser déborder par le quotidien. Mon secret pour ne pas sombrer : l'organisation.

Oui, je l'affirme bien haut : je suis organisée ! Et ce n'est pas seulement un trait de caractère, une marotte pour passer le temps : c'est un véritable

Adieu bordel !

art de vivre qui permet de régler bon nombre de problèmes au quotidien. Organiser, c'est gagner du temps pour profiter à fond de chaque minute qui passe. Organiser, c'est optimiser ses dépenses pour s'offrir la vie qu'on souhaite. Organiser, c'est le gage d'une vie de famille paisible et d'une diminution de la charge mentale qui pèse souvent sur nous, les femmes. Organiser fait du bien à la tête et au moral, facilite la bonne entente amoureuse, permet de dégager du temps pour soi, celui qu'on a tendance à sacrifier en premier, et aussi de garder sa spontanéité. Organiser, c'est se débarrasser de tout ce qui nous encombre, nous alourdit, pour enfin pouvoir vivre notre vie.

Plus que tout, organiser, c'est le secret d'une vie heureuse. C'est glamour, c'est sexy. C'est rock ! Organiser, rien de mieux pour vivre heureux. Adieu bordel ! Bonjour bonheur !

On peut être bordélique dans sa tête comme chez soi. Mais rassurez-vous : si le désordre vous pèse, être organisé s'apprend, même quand on part de loin. Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre ! Et une fois que c'est fait, ça vaut pour toute la vie, si tant est qu'on y mette un peu du sien chaque jour.

Une des sources du problème ? Nos vies professionnelles et personnelles beaucoup trop remplies. On en fait tous trop et certains d'entre nous perdent pied. La crise sanitaire que nous avons subie ces deux dernières années nous a poussés à

Introduction

davantage nous recentrer pour gagner en sérénité : elle a changé nos quotidiens, nos rythmes de vie, mais aussi nos envies et nos attentes. Elle a donné un nouveau sens à nos existences, une nouvelle direction. Elle a mis le doigt sur quelques absurdités et sur les mauvais plis qu'on ne veut plus prendre. Elle a généré chez un grand nombre d'entre nous un besoin viscéral de liberté. Or, quand tout est à sa place, on gagne en légèreté, le premier pas vers cette liberté qui nous a tant manqué, dans tous les aspects du quotidien comme dans l'agencement de nos pensées.

En ce qui me concerne, mon besoin d'organisation a commencé bien avant la pandémie. Je dis « besoin » car au début c'en était un. Je n'ai jamais été diagnostiquée comme telle mais je ressens parfois comme des troubles de l'attention. Je m'en suis rendu compte assez tôt à l'école. À l'époque, on était très loin de la prise en charge d'aujourd'hui. Alors j'ai pallié moi-même mes propres manques. J'ai mis en place un système ultraorganisé afin de ne pas perdre pied en classe. Je vous donne un exemple : lorsque je devais réviser, j'utilisais une méthode bien à moi, et qui a fait halluciner pas mal de mes copines. Je prenais mes cours sur un cahier, que j'apprenais par cœur sur le bout des doigts. Dès que je savais une page, je la collais à la précédente. Ainsi, je savais que j'avais terminé de réviser quand la totalité des pages de mon cahier... étaient collées les unes aux autres. Imaginez la tête

Adieu bordel !

de mes amis de l'époque lorsqu'ils me demandaient de leur passer mes cours...

Comment organiser au mieux nos espaces comme notre tête ? Les méthodes sont nombreuses, mais le principe est toujours le même : trier/désencombrer/ranger. TDR. Vous verrez, le trio est magique ! Il existe plein d'outils vraiment utiles et efficaces pour vous aider : les agendas partagés, les *to do list*, des applis, des blogs... et même des coachs ! Il y en a pour tous les goûts et toutes les bourses, impossible que vous ne trouviez pas ce qui vous correspond.

Une fois le travail accompli, il ne reste plus qu'à entretenir. Peut-être vous aura-t-il fallu prendre de nouvelles habitudes : préparer vos vêtements la veille après avoir consulté la météo, cuisiner en avance le week-end pour toute la semaine, ou vous séparer de certaines personnes de votre entourage... Mais le plus gros sera déjà fait !

Tout au long du livre, je partagerai aussi avec vous tous mes trucs et astuces pour rester organisé. Avec à la clé une promesse : à vous la liberté, le bonheur et la sérénité ! La vie est bien trop courte pour en perdre la moindre seconde à courir après l'horloge, errer dans les allées d'un supermarché bondé, se noyer sous les centaines de mails non lus ou côtoyer des personnes toxiques plutôt que de profiter, s'amuser, aimer... Vous ne trouvez pas ?

Première partie

TDR : TRIER, DÉSENCOMBRER,
RANGER, ET LE TOUR EST JOUÉ !

Les méthodes pour apprendre à ranger, à s'organiser, se sont multipliées ces quinze dernières années, déclinées dans toutes les langues, pour toutes les bourses, en livres comme en applis, en blogs comme en émissions de télévision, de sites Internet en agences de coachs. Je ne vais pas vous proposer ici une méthode inédite qui révolutionnera le genre – tout a été dit ou presque sur le sujet –, mais plutôt une stratégie « anti-bordel ». Dans ce chapitre, je vous propose un tour d'horizon des fondamentaux d'un rangement réussi, point de départ obligatoire pour rester organisé en toutes circonstances.

Chapitre 1

TDR, c'est la clé !

Quelle que soit la technique que vous allez employer pour organiser ou réorganiser votre vie, vous ne pourrez y échapper : d'abord il faut ranger. Et rien de mieux, pour commencer, que de trier, puis de désencombrer, et seulement enfin de ranger. « Tirer, désencombrer, ranger » : les trois piliers d'un rangement réussi. Et ce trio fonctionne absolument dans tous les domaines : votre intérieur, votre ordinateur, vos vêtements, vos papiers administratifs, votre santé, les tâches quotidiennes et même vos relations professionnelles ou amicales !

À chaque méthode de rangement ses spécificités, à chaque coach sa particularité : il y a autant de façons de ranger que de professionnels de l'organisation. Mais tous, sans exception, vous demanderont de suivre ces trois étapes, et... dans l'ordre s'il vous plaît : trier, désencombrer, ranger.

Trier

Trier se fait en deux temps.

Première étape : faire des tas ! Par catégorie d'objets, par famille, par pièce, par goût, peu importe, on commence toujours par rassembler en un même endroit les pulls avec les pulls, les médicaments avec les médicaments, les livres avec les livres, les casseroles avec les casseroles... Cet état des lieux de ce qu'on possède est primordial pour amorcer efficacement le processus.

Deuxième étape, la plus difficile pour beaucoup d'entre nous : dans chaque tas, choisir entre ce qu'on garde et ce dont on se sépare. La méthode ? Se poser les bonnes questions : « Depuis combien de temps n'ai-je pas porté ce pull ? », « ai-je vraiment besoin de trois couteaux à beurre ? », « ai-je suffisamment de place chez moi pour garder mes huit derniers smartphones ? », « ce guide de voyage sur le Berry m'apporte-t-il de la joie ? », « ce vieux vase ébréché a-t-il de la valeur, même si c'est un cadeau ? »... Il convient de s'interroger sur l'utilité de l'objet, la place qu'il prend, sa valeur, son état, le nombre d'exemplaires qu'on possède, le plaisir qu'on tire à l'avoir chez soi...

Attention : se poser les bonnes questions, c'est bien, mais répondre en toute objectivité, c'est mieux ! C'est même essentiel. Et ça demande un certain courage : se séparer d'un objet est souvent douloureux, surtout s'il a une valeur sentimentale.