



LA MAGIE DU RANGEMENT

Marie Kondo

Livre français

LES IDÉES

L'INFLUENCE POSITIVE DU RANGEMENT SUR LE BONHEUR



« Vivre dans une maison ordonnée influe de manière positive sur tous les autres aspects de votre vie, notamment professionnels et familiaux. » **Vivre dans une maison bien rangée, c'est vivre une vie plus libre et plus simple.** Léo Babauta nous disait la même chose dans l'art d'aller à l'essentiel ([notes ici](#)) : « Simplifier sa vie, c'est la désencombrer, en supprimant tout le superflu ». **Une maison bien rangée est une maison où nous gardons uniquement ce qui est source de joie.** Il en résulte, de manière quasi-évidente, un niveau de bonheur plus élevé. Et si tu ne sais pas pas comment t'y prendre, pas de panique, Marie Kondo est là pour ça !



RANGER EN UNE SEULE FOIS

« Le rangement produit des résultats visibles et ne ment jamais. Le véritable secret du succès est le suivant : **si vous rangez tout en une seule fois, et non petit à petit, vous pouvez modifier de manière spectaculaire votre état d'esprit.** Le changement opéré est si profond qu'il touche à vos émotions et **influe irrésistiblement sur votre mode de pensée et vos habitudes au quotidien.** » Ranger doit être un **événement spécial.** L'idée étant que lorsqu'on s'y prend en une seule fois, le choc provoqué par la difficulté de la tâche nous pousse à ne plus vouloir recommencer dans le futur ...



VISUALISER SA DESTINATION ET COMMENCER PAR JETER



« Avant de faire le vide, prenez le temps de réfléchir à votre but ultime. Cela signifie **visualiser le mode de vie idéal dont vous rêvez.** » 1ère étape : on visualise. 2ème étape ? : « je suis convaincue que, pour faire du rangement, il faut d'abord se séparer d'objets, quelle que soit sa personnalité », on jette !! **Pour ranger, il faut commencer par jeter, en une seule fois.** Tout simplement car sinon : « au fil du temps, vous accumulez des choses et, avant d'avoir pu dire ouf, votre intérieur est de nouveau dans l'état où il était avant ». Comment choisir quels objets jeter ? **« Le meilleur critère pour choisir quoi garder et quoi jeter est de savoir ce qui vous rend heureux, vous procure de la joie. [...] Gardez les choses parce que vous les aimez, et non juste au cas où. »** Plutôt radical, mais son succès parle pour elle ... :)



RANGEMENT ET MÉDITATION

« Bien qu'il ne s'agisse pas exactement d'un état méditatif, il m'arrive de communier paisiblement avec moi-même lorsque je range. La tâche consistant à déterminer si chacun des objets possédés me procure la joie revient à **converser avec moi-même par l'intermédiaire de mes biens personnels.** C'est pour cette raison qu'il est essentiel de **créer un espace de quiétude permettant d'évaluer les objets de votre univers.** » Wow ! J'ai adoré ce passage... Une nouvelle vision qui donne plutôt envie non ? Le rangement méditatif... #2en1 !



Conserver un intérieur rangé devient une seconde nature. Vous pouvez le faire très facilement, même si vous rentrez fatigué du travail. Et vous aurez ainsi plus de temps pour vraiment apprécier la vie.



LA MAGIE DU RANGEMENT : SENS À SA VIE + MEILLEURE SANTÉ



« Mettre de l'ordre dans votre maison est un excellent moyen de savoir quelles sont vos passions » ... et de découvrir ce que l'on veut vraiment faire dans sa vie. Yeahh ! Mais pourquoi ?? Tout simplement car en se débarrassant du superflu, on ne garde que ce qui nous met en joie : ranger est **donc un moyen de faire le point sur ce que l'on aime réellement.** Marie Kondo nous dit également : « lorsque nous possédons moins de choses et que nous désintoxiquons notre maison, cette désintoxication se produit également dans notre corps ». Selon son expérience, **après avoir rangé notre intérieur, le désir matériel diminue, nous avons plus de volonté et succombons moins aux tentations : nous sommes donc en meilleure santé ...** Une maison saine => un esprit sain => un corps sain #Juvénal 2.0 !! :D