

Se (re)connecter, se relier, s'écouter

Open mind

NOUVEAU !
N°2
NOV - DÉC 2017

Travail :
Le pouvoir
des gentils

Ouvrez-vous à la vie !

DOSSIER

Avoir confiance en soi

Accepter ses imperfections,
en prendre soin, modifier
sa programmation

CHRISTIAN CLOT,
EXPLORATEUR

"Nous devons
retrouver
notre capacité
d'émerveillement"



L'ANCRAGE : pour se sentir en sécurité en toutes circonstances

Illustration
IRMA

L 13172-2-F 595 € - 40

TRIER pour prendre soin

de soi, de
sa maison
et de la
planète

Et si trier nos placards débordants avait un impact direct sur l'état de notre Grande Maison commune? Au-delà d'une utopie fantasque, c'est le vœu que je formule lorsque j'accompagne l'habitant à trier en conscience ses objets, ses émotions et ses habitudes. Un premier pas pour donner du sens à nos gestes écologiques quotidiens et laisser la place et le temps à la Terre de retrouver son rythme naturel de régénération.

Par **Thomas Siceaux**, thérapeute par le tri, créateur du Tri Conscient® et auteur de *Ciao Bazar*



Thomas Siceaux, thérapeute par le tri, accompagne l'habitant à retrouver un habitat vivant et ressourçant avec sa méthode du Tri Conscient®. Une méthode douce et durable qui sélectionne l'essentiel du surplus dans les objets, les émotions et les habitudes, pour sortir (enfin) de l'enfer du bazar. Il est l'auteur de *Ciao Bazar* (voir encadré).
Son site: demenagersansdemenager.fr
Ses pages Facebook:
[@demenagersansdemenager](https://www.facebook.com/demenagersansdemenager) et [@ciaobazar](https://www.facebook.com/ciaobazar)

Qui n'a jamais eu un choc en ouvrant les yeux un beau matin sur son champ de bataille qui fait office de lieu de vie, alors qu'il avait été rangé la semaine dernière ou pire la veille? Qu'est-ce qui fait que ce désordre se réinvite continuellement alors qu'il est le seul à ne pas être convié? Comment sortir de ce cercle vicieux? Bon nombre de personnes sont fatiguées voire usées de se poser ces questions sans en trouver la réponse. Pour la simple et bonne raison qu'ils la cherchent au mauvais endroit.

TRIER EN SOI POUR TRIER CHEZ SOI

Car vous aurez beau vous raconter tous les mensonges du monde, votre penderie ne s'est pas gavée d'elle-même, ni votre bureau chargé par magie de buildings de papiers qui frisent la tour de Pise. Sortir définitivement du bazar qui englut vos intérieurs vous demandera tout d'abord de regarder et

Deux mécanismes alimentent le bazar: la boulimie de la nouveauté et l'angoisse à l'idée de jeter.

d'assumer celui qui pollue votre Intérieur. Ces émotions toxiques et ces habitudes polluantes qui pilotent en automatique votre surconsommation et votre surconservation. Les deux mécanismes qui alimentent le bazar. Le premier: boulimie de la nouveauté et le second: angoissé à l'idée de jeter. Ces deux racines nourries en coulisse par les peurs de manquer et de gâcher sont à la base du cercle vicieux. Les nier vous éloigne un peu plus chaque jour de vos besoins fondamentaux de sérénité, d'espace et de lumière au même rythme que votre saturation vous ensevelit.

RESPECTER LE CYCLE NATUREL POUR VIVRE UN RANGEMENT DURABLE

C'est pourquoi à l'heure du tout, tout de suite et encore plus vite, il est urgent de recouvrer son affiliation organique: Être vivant parmi le Vivant. Une invitation à retrouver et retourner dans le cycle naturel des choses. De vivre à nouveau avec fluidité les quatre étapes du cycle de la vie: éclosion, épanouissement, maturité, déclin. Cycle qui débute et se termine avec le même point: le début et la fin. Ces étapes sont cependant malmenées dans la vision « moderne » du monde qui fuit la finitude et chérit la fraîcheur éternelle. Une vision déconnectée de la réalité du mouvement de la vie qui donne ainsi des airs fantomatiques au grenier musée de celui qui ne veut pas tourner les pages de ces souvenirs et des airs de hall de gare à l'appartement de celle qui refuse de s'y installer complètement pour rester libre et désinvolte. Sauf qu'accepter la fin comme faisant partie de la vie sera la clé pour vous défaire plus aisément de cette photo, de ce vêtement, de ces livres qui ne sont plus totalement en phase avec votre actualité. Voilà pourquoi il est tout aussi sage d'apprendre à faire ses deuils qu'à s'émerveiller de ce qui est déjà là pour réenclencher ce regard sur l'essentiel. Et ainsi activer un rangement durable: celui qui ne fige pas dans des boîtes et placards le mouvement infini de la vie mais qui suit son cours, et où la fin d'une chose représente le début d'une autre. ➤

Par quoi commencer?

- 1. Ouvrez les yeux.** Revisitez votre appartement, votre pièce ou votre tiroir comme si vous le découvriez. C'est essentiel pour regarder objectivement ce que vous avez à trier.
- 2. Soyez clair sur le sens de votre tri.** À quoi ce tri vous sert, au-delà de retrouver de l'espace et de la lumière? Savoir pourquoi vous faites les choses est un réel boost pour persévérer sur ce chemin souvent truffé d'embûches.
- 3. Séquencez.** Choisissez une étape (digeste) dans le tri global à réaliser. La plus simple façon de préserver votre courage et donc d'arriver au bout du tri dans des pièces comme le grenier qui sont restées dans leur jus très longtemps.
- 4. Prenez rendez-vous avec vous-même.** Pour réaliser la séquence suivante et sortir de la procrastination (l'art de remettre sans cesse à demain).

J'ai testé... le tri conscient

Pourquoi ai-je tant de mal à donner ou à jeter des livres que je ne lirai jamais et qui m'encombre ? C'est sur cette question que je me suis penchée, avec l'aide de Thomas Siceaux.

Il y a quelques années, j'avais lu un guide sur le tri. En résumé : tout ce que je n'avais pas utilisé depuis un an, je devais le jeter. Je n'ai jamais réussi à appliquer cette méthode. Je n'ai pas porté cette robe depuis un an mais il n'a pas fait beau et je compte bien la mettre dès qu'il fera chaud ! Et quid de ces souvenirs qui ne me servent pas, si ce n'est justement à me rappeler un événement ou une personne ? Dans son ouvrage, Thomas Siceaux va beaucoup plus en profondeur : il interroge notre lien avec ces objets, les bénéfices secondaires à les conserver, notre capacité au deuil... J'ai peur qu'il me dise qu'il est temps de couper le cordon et de jeter tout le contenu de ma chambre d'adolescente. J'ai peur aussi de devenir une obsédée du rangement et pour en avoir connu, je ne veux pas du tout être comme elles, dans le contrôle permanent. Heureusement, lors de notre entretien, Thomas Siceaux me rassure tout de suite : la souplesse et la bienveillance sont essentielles. Tout comme la connexion à soi. Bien sûr, je peux garder des souvenirs de mon enfance, des cadeaux... Mais je dois aussi comprendre que je n'ai pas forcément besoin de ces objets pour me souvenir de ces personnes, de qui je suis et d'où je viens. Une fois que j'ai compris que sans ces objets, je suis toujours la même, avec tout ce qui m'a construite, que les personnes que j'aime, vivantes ou disparues, sont toujours dans mon cœur, alors je peux trier en conscience, garder mes pépites et jeter certaines choses. Car si je jette sans avoir eu cette réflexion, alors, je le ferai avec une boule dans le ventre et beaucoup de regrets. Je comprends aussi que tel un arbre, je n'ai pas différentes parties séparées dans ma vie : l'enfance, l'adolescence, la vie étudiante... mais que chaque nouvelle « tranche » de vie vient s'ajouter à la précédente, comme un tronc qui grossit. Le centre du tronc est toujours là, il n'est pas vide. Ainsi, la fin d'un cycle est le début du suivant. C'est moins triste de le voir ainsi et plus facile alors de s'alléger matériellement.

POURQUOI JE GARDE ?

Nous nous penchons alors sur mes livres. J'en ai des centaines, voire des milliers (je les reçois pour mon travail) et la majorité d'entre eux, je ne les lirai jamais. Je viens de déménager, je ne veux plus en avoir autant mais j'ai du mal à m'en séparer. Il me demande pourquoi je les garde. J'ai un lien particulier avec les livres, de l'ordre du sacré, peut-être parce que mes parents me lisaient toujours des histoires et que depuis, je lis tous les soirs avant de m'endormir. J'explique aussi

que j'aimerais avoir un jour une grande pièce-bibliothèque avec tous ces livres pour pouvoir en prêter dès qu'un proche me le demande. Finalement, ces livres me servent, dans l'idée, à être en lien avec les autres. Mais en creusant, je me rends compte que je n'ai finalement pas besoin de livres pour être en connexion avec mon entourage. Pire, ces livres m'ont empêchée de déménager depuis des mois alors que j'en avais envie, juste parce que j'étais fatiguée d'avance de devoir tous les mettre en carton puis les ranger de nouveau. En fait, pour moi qui aime ma liberté par-dessus tout, ils sont un boulet. Thomas Siceaux m'interroge : s'ils m'empêchaient de déménager, quel bénéfice secondaire je tirais à rester dans mon appartement ? Je réponds que peut-être, cela me permettait de prouver à mes parents que, contrairement à ce qu'ils ont souvent dit sur moi pendant mon enfance, je suis souple, facile à vivre et pas « chiante ». Car je vivais avec quelqu'un dont les règles de vie étaient pesantes et mes proches ne comprenaient pas pourquoi je ne déménageais pas et me disaient souvent : « *Moi, je n'aurais pas supporté, t'es quand même vraiment cool...* »

Quels bénéfices secondaires avais-je à garder ces livres et à ne pas déménager ?

LÂCHER DES CROYANCES

Thomas Siceaux me demande alors si je suis prête à lâcher sur ce point : ok, c'est bon je sais que je peux être facile à vivre, il est peut-être temps d'arrêter de vouloir le prouver. De me libérer de cette croyance que je suis « chiante ». Et d'accepter quelque part d'être « déloyale » à ce que pensaient mes parents. Contrairement à ce qu'ils ont dit, les personnes qui vivent à mes côtés n'en savent pas et ne sont pas « soumis », ce serait même le contraire. Je me sens prête à avancer sur ce chemin. Cette séance m'aura permis de me poser les bonnes questions. Il n'est pas toujours facile de se pencher sur les bénéfices secondaires d'un fonctionnement car cela demande une vraie réflexion sur soi et il faut accepter que ce ne soit pas toujours rose. Nous avons très peu parlé de tri finalement, nous n'avons pas passé en revue mes différentes pièces, nous avons plutôt cherché à comprendre mon rapport aux objets, ce que cela jouait en moi et comment me libérer de certaines peurs et croyances pour débloquent des situations (cela peut être le bazar chez soi mais aussi un blocage dans sa vie professionnelle ou personnelle par exemple). Désormais, je ne regarde plus mes livres de la même façon, je les vois comme des chaînes qui m'entravent. Alors, c'est sans regret que je vais en donner une très grande partie !

Anaëlle, 31 ans



de surconsommateurs ou de consommateur non avertis sur les conséquences de nos achats, qui contribuent à la quantité astronomique de déchets à traiter. Comme ceux qui flottent à l'heure actuelle dans les océans. Ou ceux qui chassent des espèces de leurs habitats naturels jusqu'à les exterminer. Ou encore ceux qui éteignent la biodiversité à petits feux. Comment connaître ses besoins véritables ? Il est question d'avoir confiance en cette intuition qui sait ce qui nous est nécessaire pour évoluer et grandir. De réviser avec un regard plus large la manière de subvenir à nos besoins personnels. L'enjeu étant aujourd'hui d'y répondre en triant nos caprices aussi égoïstes que suicidaires pour rééquilibrer, dans un respect simultané de l'individuel et du collectif, l'espace que nous partageons ensemble. Et se reconnecter ainsi à ce Vivant qui nous relie tous ! Nous n'avons rien à faire pour que cet espace sacré, en nous et autour de nous, reprenne ses droits. À part peut-être d'y être ouvert et de faire notre part en choisissant avec bon sens ce qui est essentiel de ce qui ne l'est plus dans notre façon de vivre. Et prendre ainsi soin comme il se doit de cet habitat magnifique et généreux qu'est notre planète, notre maison et notre corps. ●



À lire

Trier et dépolluer ses espaces de vie aide à se libérer l'esprit. Mais c'est aussi en travaillant sur nos peurs, nos émotions, nos croyances que nous pourrions enfin trier sereinement et durablement. Par sa méthode du tri conscient, Thomas Siceaux nous invite à faire un état des lieux de notre maison, à questionner nos pratiques (pourquoi nous gardons, pourquoi nous (r)achetons, pourquoi nous avons du mal à jeter...), à nous pencher sur notre Intérieur et à passer à l'action. Il propose également un pont avec la grande maison qu'est notre planète. Car en changeant nos habitudes, nous œuvrons aussi pour une attitude plus respectueuse de l'environnement. Un ouvrage aussi concret que passionnant. **Ciao Bazar – Ranger ses objets, ses émotions, ses habitudes avec le Tri Conscient, Thomas Siceaux, Le Courrier du Livre, 16,90 €.**