fémitude
POUR COMMENCER UNE NOUVELLE VIE
Périodicité : Trimestriel

Date : SEPT / NOV 17
Page de l'article : p.128-133

Fini le bazar... Je fais le tri dans ma vie et je me sens mieux

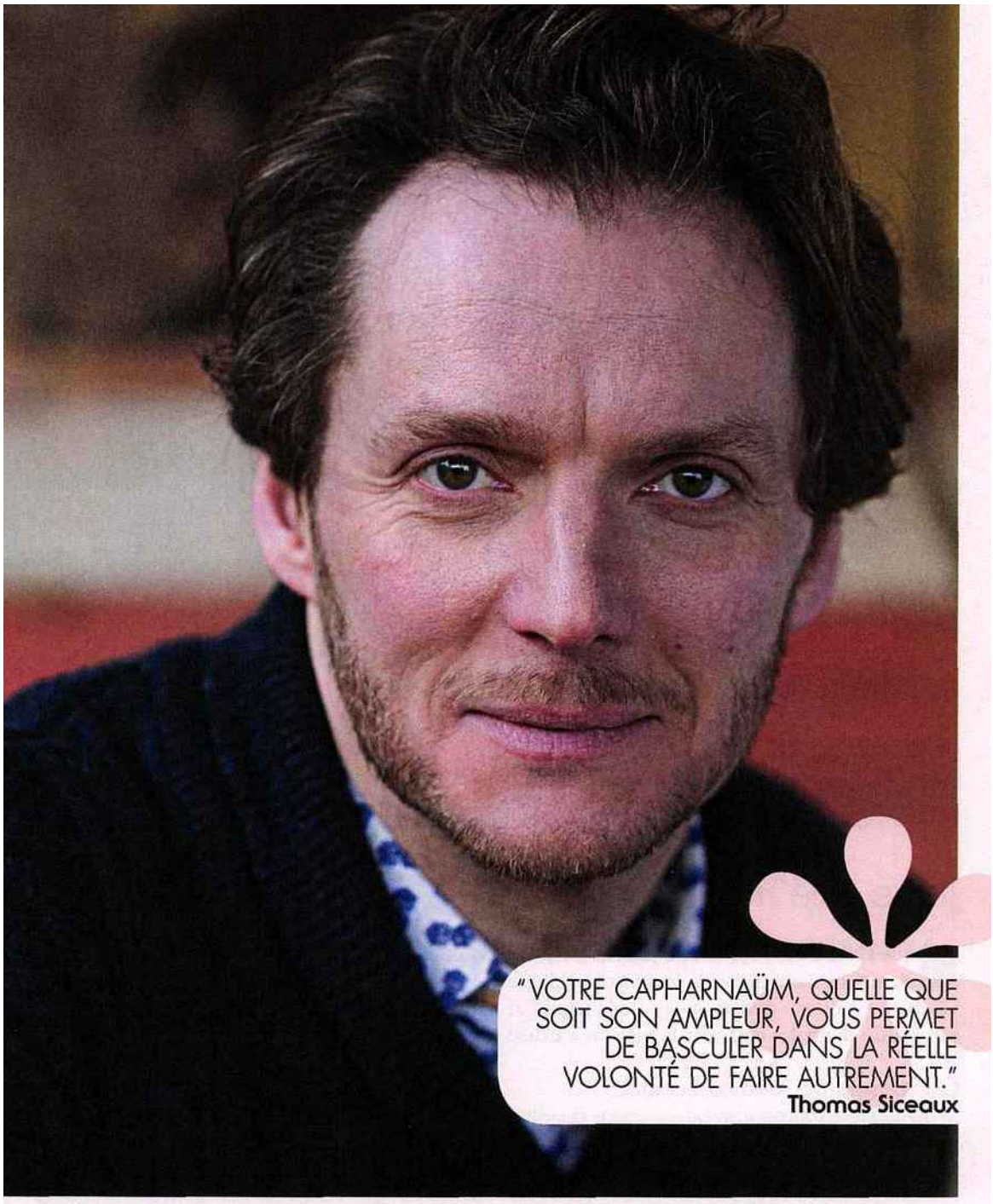
Vous vivez depuis des années dans un intérieur encombré sans parvenir à faire le tri et à ranger durablement ? **Thomas Siceaux**[1], coach rangement et thérapeute par le tri, vous aide à sortir du bazar grâce à sa méthode du *Tri conscient* qui vous permet d'aller à la racine du problème et de chasser les émotions négatives qui vous polluent autant que le bazar.

Je garde les vêtements des enfants

Sandrine, 50 ans : J'ai du mal à me séparer des vêtements de mes filles, de l'époque où elles n'étaient encore que des bébés. Je les conserve précieusement dans des cartons au garage. J'ai tendance aussi à accumuler les vêtements pour moi, ma penderie déborde, j'empiète même sur celle de mon mari !

Les conseils de Thomas Siceaux :
Il y a une question que j'aime poser aux personnes qui sollicitent mon aide : " Qu'est-ce que vous gardez ? Qu'est-ce que cela représente pour vous ? " Ici, ce sont des vêtements que personne ne portera à nouveau, il n'y a pas d'utilité pratique mais une utilité émotionnelle : celle pour Sandrine de se raccrocher à

Tous droits réservés à l'éditeur



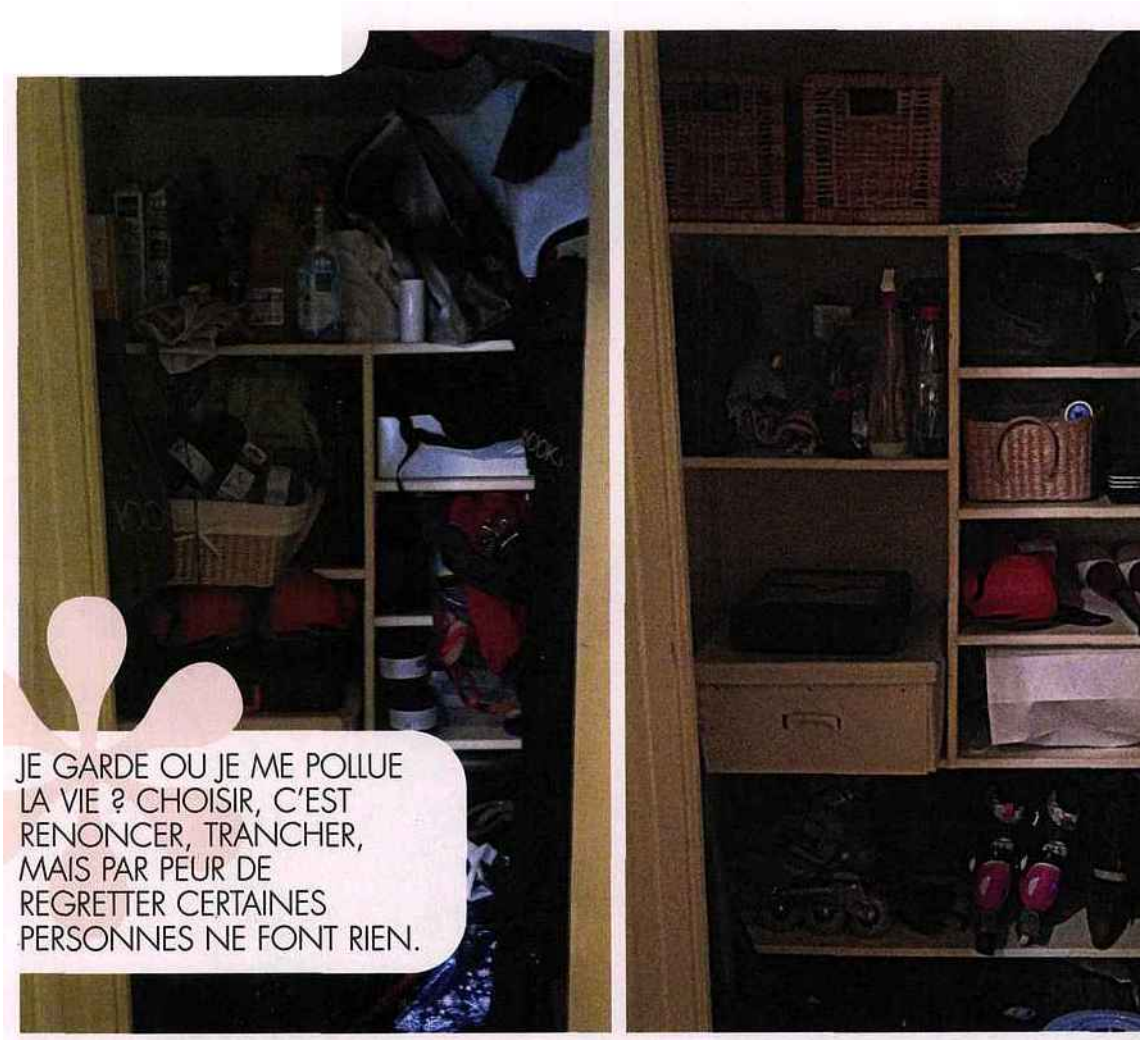
"VOTRE CAPHARNAÜM, QUELLE QUE SOIT SON AMPLEUR, VOUS PERMET DE BASCULER DANS LA RÉELLE VOLONTÉ DE FAIRE AUTREMENT."
Thomas Siceaux

la maternité, à ce beau moment de la vie. L'essentiel est de décider de garder les choses consciemment. Sandrine n'a sans doute pas besoin de garder cette quantité de vêtements mais peut-être un ou deux bodies seulement pour garder un ancrage avec ce souvenir.

Tous droits réservés à l'éditeur

fémitude
POUR COMMENCER UNE NOUVELLE VIE
Périodicité : Trimestriel

Date : SEPT / NOV 17
Page de l'article : p.128-133



JE GARDE OU JE ME POLLUE LA VIE ? CHOISIR, C'EST RENONCER, TRANCHER, MAIS PAR PEUR DE REGRETTER CERTAINES PERSONNES NE FONT RIEN.

Je ne jette rien

Marie-Claire 51 ans : Je garde tout et ne jette rien. J'angoisse même de jeter la poubelle, je vérifie ce qu'il y a dedans avant de la jeter. J'ai beaucoup de mal à nettoyer la maison à cause du bazar. Je me dis souvent que ça peut servir un jour. Je ne peux pas me séparer des objets qui me rappellent de bons souvenirs ou les affaires de mes parents disparus.

Les conseils de Thomas Siceaux :
Marie-Claire exprime trois peurs : celle du vide, celle du manque et la peur de gâcher ce qui lui fait créer de la surconservation. Le deuil n'est sans doute pas fait par rapport à ses parents. Elle pourrait peut-être commencer à faire le tri de façon séquencée, pour que ce ne soit pas indigeste. Et quand elle a quelque chose dans la main qui doit aller à la poubelle en faire le deuil en se rappelant que le cycle de la vie est infini ou la maxime du chimiste Lavoisier : " Rien ne se perd, tout se transforme." Oser jeter demande de faire confiance à la poubelle. C'est un processus qui trouve son sens du fait de faire le tri dans ses mécanismes personnels. L'arbre ne garde pas ses feuilles en automne au cas où pour le printemps prochain ? Faire le deuil, laisser aller, suivre l'instant présent est parfois complexe mais ça s'apprend.

Tous droits réservés à l'éditeur

Les produits de beauté et d'épicerie débordent des placards

Carmela, 49 ans : J'ai trop de nourriture dans les placards de la cuisine, il y en a jusque sur la table. La salle de bains regorge aussi de produits de beauté.
Du coup, j'ai du mal à trouver de la place pour ranger les choses.

Les conseils de Thomas Siceaux :
La surconsommation quelle qu'elle soit est, en plus d'être liée à la peur du manque, directement en lien avec la connaissance de ses stocks. Faire sa liste de courses pour ne rien oublier c'est une chose, mais je conseille à Carmela de faire une seconde liste de ce qu'elle a déjà, pour soulever les doutes et la fameuse question : "Est-ce que j'en ai encore de ça ?" qui nourrit la peur du manque et fait acheter beaucoup trop.

5 étapes simples pour commencer à faire le tri dans votre bazar

Pour Thomas Siceaux, le bazar est plus qu'une affaire de manque de place ou de manque de méthode de rangement et d'organisation d'espace. C'est la révélation d'une incapacité à digérer son propre mode de vie, sa consommation et sa conservation. Dire ciao à son bazar a une portée bien plus grande que le simple fait de trier ses objets. C'est un moyen concret pour alléger ses espaces intérieurs intimes et se reconnecter à sa vérité profonde : Être Vivant. De quoi éveiller la conscience et réveiller les gestes ajustés pour participer à la régénération naturelle de la planète qui souffre de notre déconnexion au Vivant.
Avant de commencer à faire le tri, Thomas Siceaux vous propose de respirer un grand coup et de prendre du recul en vous demandant : Aujourd'hui, qui est-ce que je suis ? Aujourd'hui, qu'est-ce que je veux ? Aujourd'hui, de quoi ai-je envie ? Et comment est-ce que je peux accéder à mes besoins ?
Pour le coach, il s'agit là de créer une dynamique pour recréer votre cycle classique, naturel. Ranger sans faire de tri, c'est un peu comme faire la vaisselle dans une eau sale, cela ne fonctionnera pas.

OUVREZ LES YEUX

Pour le coach : "Le déclic, c'est de vivre cette déconnexion entre ce qui est autour de vous et ce qui est en vous.
Au moment où vous ne vous sentez plus confortable avec vos objets, c'est sans doute qu'il y a un manque de sens et c'est un véritable parcours que vous devrez accomplir pour combler votre besoin véritable d'espace et trouver la sérénité.
Trouver vos besoins véritables est la première étape pour trouver le sens de votre tri et trancher ce qui reste de ce qui sort de chez vous.

ACCEPTEZ D'ÊTRE DANS LE DÉSORDRE

Pour Thomas Siceaux : "Vous ne pouvez gérer une situation que si vous l'acceptez dans sa totalité. C'est pourquoi il est avant tout nécessaire d'accepter cette saturation et simplement vous dire : "C'est là" pour pouvoir en faire quelque chose. Et, accepter ne veut pas dire être d'accord. C'est toute la nuance."

ASSUMEZ VOTRE BAZAR

C'est peut-être là le pas le plus compliqué mais pour Thomas Siceaux, il est important de prendre votre responsabilité dans ce qui se passe. Ça permet de sortir du déni ou de l'accusation des autres et de reprendre ainsi le pouvoir de faire quelque chose.

Tous droits réservés à l'éditeur

REMERCIEZ VOTRE BAZAR

"Le bazar est un cadeau. Parce que vous vous cognez tous les matins dans vos bouquins en sortant du lit, vous vous dites que vous voulez autre chose, que vous avez besoin de douceur. Votre capharnaüm, quelle que soit son ampleur, vous permet de basculer dans la réelle volonté de faire autrement. Car sans ce bazar grandissant, réduisant un peu plus chaque jour votre espace vital, vous n'auriez jamais pu saisir l'importance de votre besoin d'espace et de lumière..."

DÉCIDEZ CE QUI RESTE CHEZ VOUS

"Je garde ou je me pollue la vie ? Choisir, c'est renoncer, trancher mais par peur de regretter, certaines personnes ne font rien. Sauf qu'il n'y a qu'une chose qui ne change pas c'est le changement.
Voilà pourquoi il est judicieux d'apprendre à remettre en question vos mécanismes polluants et oser faire autrement, en gardant à l'esprit les raisons pour lesquelles vous faites ce tri."

Les 5 questions à vous poser avant de vous débarrasser d'un objet

Thomas Siceaux a élaboré ces cinq questions pour évaluer la réelle utilité d'un objet et déterminer s'il doit rester ou sortir de chez vous :

1 ✻ Est-ce que ça sert ?
❑ Oui ❑ Non

2 ✻ Est-ce que ça me sert ?
❑ Oui ❑ Non

3 ✻ Pour quoi vais-je m'en servir ?
.....

4 ✻ Quand et à quelle fréquence est-ce que je m'en sers ?
.....

5 ✻ Est-ce que je vais penser à m'en servir ?
❑ Oui ❑ Non

Si vous répondez oui à la première question poursuivez tant que la réponse est affirmative. Si à la question 5 c'est toujours oui, l'objet peut rester chez vous. Sinon, donnez-le, vendez-le, recyclez-le ou jetez-le rapidement.
À chaque fois que le découragement vous guettera, rappelez-vous pourquoi vous triez. Pour Thomas Siceaux, la raison d'être du tri est de créer un environnement garni d'objets utiles dont vous appréciez l'aspect émotionnel, le tout conservé et entretenu par des habitudes qui vous sont bénéfiques.

Comment aider un proche (bordélique) à faire le tri

Selon Thomas Siceaux : " Dites-vous bien que vous ne pouvez rien faire si l'autre n'a pas envie de faire son tri. En plus chacun a sa définition du bazar ! Si vous vivez avec cette personne, il sera plus efficace et respectueux d'exprimer vos limites, vos besoins et d'écouter les siens pour trouver ensemble des règles communes pour le bien-être du couple. Un exercice essentiel à faire également

Tous droits réservés à l'éditeur

en famille. Vivre ensemble demande d'avoir des espaces personnels et communs pour un bon équilibre de chaque habitant.

Aurore de Lagane

1/ Auteur de *Ciao bazar ! Ranger ses objets, ses émotions, ses habitudes avec le tri conscient*, Éd. Courrier du Livre, 180 pages, 16 euros. www.demenager-sansdemenager.fr. Pages Facebook Déménager sans déménager et Ciao bazar. Chaîne YouTube Déménager sans déménager.

Tous droits réservés à l'éditeur