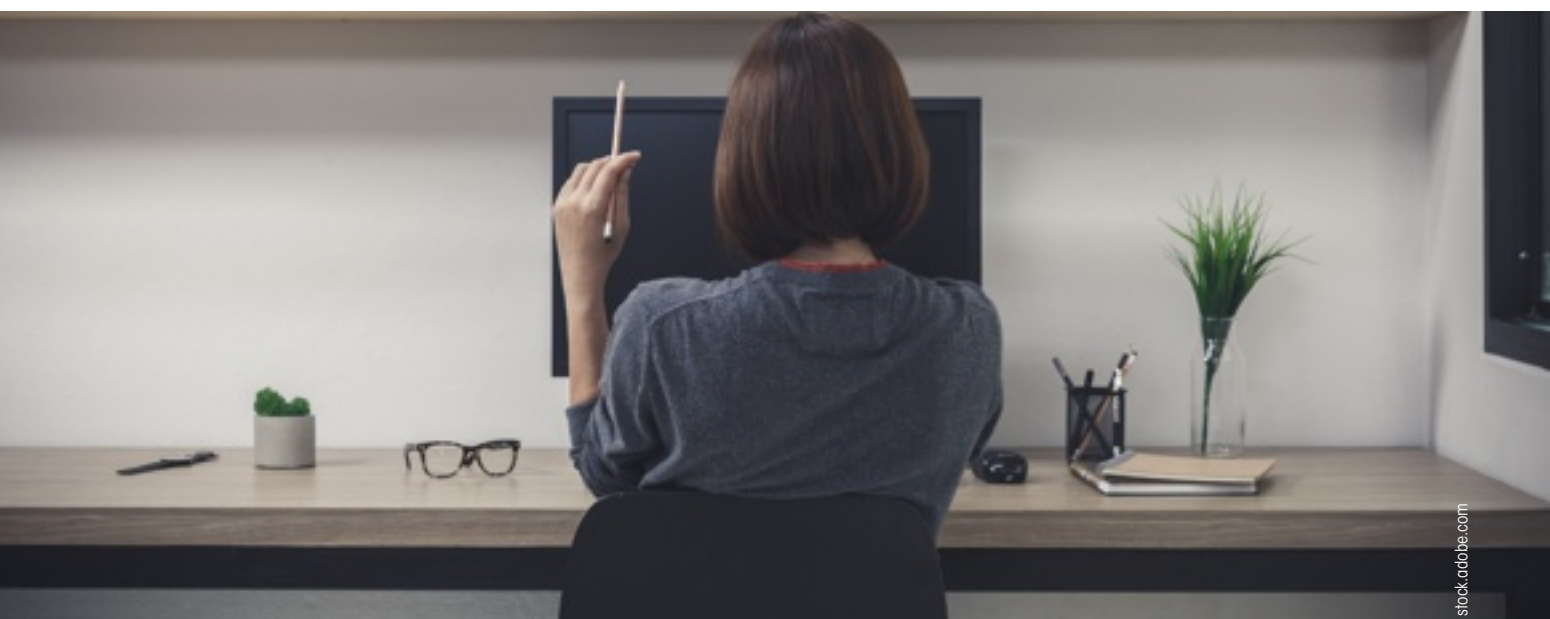


Trier

POUR SE SENTIR MIEUX

Et si, en désencombrant son intérieur, on s'enlevait aussi certains poids de l'esprit ? Ils sont nombreux, comme Thomas Siceaux, à encourager un tri pourvoyeur de bien-être.

CÉLINE FION



stock.adobe.com

Il n'est pas inutile de demander à Thomas Siceaux, auteur de *Ciao Bazar* (Le Courrier du Livre) s'il pense que le rangement peut aider à se sentir mieux dans sa vie. Son titre parle pour lui : il est thérapeute par le tri. En accompagnant de nombreux clients qui souhaitaient redécorer leur logement, il s'est rendu compte non seulement de l'importance du désencombrement, mais aussi des mécanismes psychiques qui conduisent à l'accumulation d'objets.

Que garde-t-on ?

« Je suis persuadé que surconsommation et surconservation sont deux racines importantes qui sont elles-mêmes nourries de la peur du manque et de la peur de gâcher. Derrière tout ça, il y a des craintes issues de blessures de l'âme », explique-t-il. La question qu'il préfère poser à ses

clients est : qu'est-ce que vous gardez réellement ? « Souvent, les gens m'expliquent à quoi l'objet sert, comment il est arrivé dans leur existence, mais ce qui m'intéresse, c'est ce qu'il y a derrière. Quand je pose la question, très vite mes interlocuteurs basculent et parlent d'émotions. » On garde le souvenir d'un moment heureux que l'on croit contenu dans un vieux billet d'avion. On garde un amour de jeunesse entre les perles d'un collier que l'on n'a pourtant jamais eu envie de porter. On garde le désir d'un corps plus svelte dans un jean qui est deux tailles trop petit...

Chacun son bazar

Il a donc créé une méthode de « tri conscient » et encourage à « explorer et à comprendre les racines de vos bazars pour redevenir maîtres de vos espaces de façon pérenne ». Pour que le tri soit vraiment

salutaire, l'auteur invite à se détacher aussi des préjugés qui entourent le rangement ainsi qu'à trouver sa propre voie, sans forcément s'inscrire dans une démarche minimaliste à l'extrême. « Sortir du bazar commence par trier les jugements qui le caractérisent, car chacun a sa définition du capharnaüm. Là où vous jugez une pièce ordonnée, une autre personne y verra un fatras sans nom, et inversement », note-t-il tout en précisant que le « bazar » peut-être considéré comme utile à certaines périodes de sa vie. « Il arrive qu'il nous soit nécessaire, comme une couverture. Il faut l'accepter ». « Bordel organisé » ou maison immaculée et quasi vide : sachez pourquoi vous gardez les choses et faites le grand tri en vous, pour déterminer ce qui vous rendra le plus épanoui.

www.letriconscient.fr