



RENCONTRE

# Je trie pour laisser de la place À L'HOMME DE MA VIE!





PARTAGER MA VIE AVEC UN HOMME? IMPOSSIBLE! IL FAUDRAIT DÉJÀ QUE JE PUISSE PARTAGER AVEC LUI MES PLACARDS... ET COMME ILS SONT PLEINS À CRAQUER, ÇA NE VA PAS ÊTRE FACILE. SAUF PEUT-ÊTRE SI J'ACCEPTÉ DE RECONNAÎTRE QUE CETTE MANIE D'ACCUMULER OBJETS ET SOUVENIRS EST UN MOYEN DE FUIR LA RENCONTRE... ET SI PRATIQUER UN TRI CONSCIENT ÉTAIT LA SOLUTION?

Par Thomas Siceaux, créateur du Tri conscient® (voir encadré)

**T**out est plein à craquer! Vos armoires de fringues, votre bureau de papiers, votre salon de meubles, votre agenda de rendez-vous, et votre esprit de choses à faire. Seule la 2<sup>nd</sup> place de votre lit est vide... Et s'il y avait un lien entre ces espaces gavés et l'absence d'un homme dans votre vie? Et si en faisant du tri, vous laissiez justement de l'espace pour une rencontre sérieuse et authentique? Vous êtes partante?! Oui, sauf que vous ne savez pas comment vous y prendre. Rassurez-vous, je vais vous aider! Thérapeute par le tri et créateur du tri conscient, j'aide mes clients à sélectionner ce qui est encore nécessaire dans ces surplus qui encombrant l'espace de vie mais aussi le cœur. Résultat: cette méthode aide à alléger non seulement les placards, mais aussi les émotions toxiques et les prises de tête pour vivre dans un cocon oxygéné et pouvoir (enfin) le partager, avec un(e) partenaire.

### La bonne excuse!

En effet, à y regarder de plus près, le manque de temps et d'espace pour accueillir ou choisir Jules, pourrait bien

être un prétexte pour fuir les accrocs de parcours encore piquants. Ceux qui vous empêchent d'avoir pleine confiance en vous pour assumer qui vous êtes et accueillir l'heureux(se) élu(e) sans a priori. Vous avez donc camouflé au fond des placards et du cœur ces vieilles blessures et croyances erronées. Ce surplus d'objets et cet agenda overbooké deviennent ainsi un gros câlin qui rassure ou la bouée qui sauve de l'angoisse du vide. Bienvenue

encore habitat non investi. Ces racines s'abreuvent depuis longtemps de ces souvenirs invalidants qui argumentent vos lacunes et abîment vos talents. Et, avec le temps, elles se confirment par des histoires mal finies avec des ex plus ou moins bien intentionnés. Le cercle vicieux s'installe et s'auto-alimente pour créer cet iceberg dont la face visible n'est autre que cette saturation d'objets ou ce manque de temps qui vous déconnecte de vous-même.

Le manque de temps et d'espace pour accueillir ou choisir Jules, pourrait bien être un prétexte pour fuir ce qui fait encore mal.

dans le cercle vicieux « je remplis pour être rassurée et finis par m'étouffer dans ce trop-plein ». Car finalement, à quoi bon rencontrer l'autre, découvrir son univers et en créer un en commun, puisque le vôtre est déjà rempli de tout ce qu'il faut pour être heureuse? Enfin... c'est ce dont vous vous persuadez un peu plus chaque jour en continuant à remplir ce vide intérieur par le remplissage de vos intérieurs!

### Les intérieurs miroir de l'Intérieur

Comment faire alors? Le premier pas est d'oser regarder dans le miroir de votre chez-vous, de plonger dans vos pensées, vos croyances et vos habitudes récurrentes. Vous y décèlerez les racines de ce bazar intime. Bazar qui peut prendre de multiples formes: saturation, extrême discipline ou

### Zoom sur les peurs

- **La peur de se tromper.**

Celle qui fige et vous évite de choisir.

- **La peur de l'échec.**

Celle qui sur-contrôle et vous transforme en superwoman perfectionniste

- **La peur de manquer.**

Celle qui commence tout et ne finit rien et vous offre une multitude de possibilités au cas où.

Quelle que soit la peur aux commandes de vos habitudes, lorsque vous voudrez vous en défaire, le découragement se dressera sur le chemin. Détendez-vous et rappelez-vous que la peur se manifeste lorsque vous ne connaissez pas encore ce qui se présente à vous. C'est bien connu l'inconnu fait peur. Respirez un grand coup et osez faire autrement.



C'est ainsi que pour zapper la méses-time, vous dévorez le contenu du frigo par vague. Pour éviter l'absence de repère d'après rupture, vous dévalisez IKEA en mode shopping compulsif. Pour vous consoler, vous ressortez cycliquement, tels des doudous, vos gris-gris d'enfance. Ou alors vous devenez control freak pour éviter de revivre ce qui fait mal en verrouillant tout accès à l'imprévu. Quel que soit le mécanisme (de survie), il est certes apaisant (sur le moment) mais vous empêche de vous épanouir dans votre vie de femme et de vivre l'instant présent.

### Sortir du cercle vicieux

Alors comment sortir des espaces sclérosants intérieurs et Intérieurs ? Ces endroits qui étouffent et rassurent à la fois, parce qu'on les connaît par cœur. Comme dans toute décision qui tranche, c'est le côté de la balance le plus lourd qui va éclairer le choix. Erika, par exemple, a saisi que cette solitude était définitivement plus lourde à vivre que les efforts à fournir pour être enfin en couple. Elle a commencé par décider de réorganiser des soirées chez elle, faire ce qu'il faut pour que la table puisse de nouveau recevoir le couvert et le canapé accueillir ses amis. C'est précisément



parce que votre cercle vicieux a un avantage que vous restez dedans. En sortir revient à ce que j'appelle « faire un devis ». Allez-vous réinvestir dans ce qui ne marche pas très bien pour l'utiliser encore un tour ou repartir sur des bases saines ? Qu'il s'agisse d'habitudes polluantes (comme celle de croire que seule, vous allez plus vite et n'avez

aucune contrainte), ou d'un objet qui ne vous sert plus du tout, c'est exactement le même mécanisme. Vous ne voulez pas vous défaire de ce que vous connaissez parce que c'est rassurant. Oui, faire de la place à la nouveauté passe par une phase inconnue. Et cela peut être stressant : vous ne savez pas ce qui va arriver dans ce vide que vous allez faire dans vos placards ou votre esprit. Il va donc falloir être d'accord de lâcher ce que vous connaissez, et plus précisément une partie des avantages que vous apporte ce bazar. Comme la sensation de plénitude au premier sens du terme, le sentiment de contrôler la situation avec cette manie de tout étaler pour toujours avoir tout sous la main. Ou encore ce goût de liberté car vous faites ce que vous voulez quand vous voulez, sans avoir besoin de demander l'avis de l'autre.

Allez-vous réinvestir dans ce qui ne marche pas très bien pour l'utiliser encore un tour ou repartir sur des bases saines ?



Prenez la décision de sortir de ce que vous connaissez, de suivre le mouvement et d'être surprise.

parfois évidentes, parfois subtiles. Votre regard neuf sur l'extérieur révélera ce qui est déjà là et vous emmènera dans de nouvelles expériences. Vous inscrire au sport, débiter le bénévolat dans une association, lire votre pile de bouquins en attente. Mais aussi finir de vous installer chez vous et débiter les derniers cartons de votre emménagement qui date de deux ans maintenant. Dire (enfin) oui à

vos collègues qui vous invitent tous les vendredis soirs. Accepter de l'aide de votre voisin pour finir la peinture de la salle de bains. Ou encore partir pour un trek dont vous rêvez depuis des années dans les steppes mongoles.

#### Le tri ouï! Mais comment?

Ainsi boostée, vous partez dans une tornade blanche qui change tout et vous jetez tout ce qui n'a pas été utilisé ou

#### Accepter la surprise

Changer ses habitudes fait donc peur. Mais chaque nouveauté a ses avantages, même si vous ne les connaissez pas encore! Et pour y goûter, vous devez plonger! Envisagez vos peurs (voir encadré) comme les grains de sable qui grippent la machine du renouveau, ce mouvement naturel qui fait bouger et circuler les besoins, les envies, les habitudes, les relations, les émotions et les objets.

Il n'y a pas de bons ou de mauvais choix quand il s'agit de se séparer de tel objet ou de telle habitude. Il y a juste cette décision de sortir de ce que vous connaissez, de suivre le mouvement et d'être surprise. Soit de votre propre fait, en organisant des choses que vous ne faites jamais (et rencontrer de nouvelles personnes au passage). Soit en acceptant les surprises qui vous sont proposées,

#### Les 3 origines de la saturation... et du vide dans sa vie

##### La fuite du vide

**Côté maison :** les placards débordent, pas de place disponible pour du nouveau, à moins de tasser et d'entasser.

**Côté cœur :** l'agenda saturé de rendez-vous amoureux où le prétendant a du mal à en placer une. Ou, à l'inverse, ne rencontrer personne pour ne pas vivre cette nouveauté pleine de potentiel, totalement vide de ce que vous connaissez.

##### Le 100 % contrôle

**Côté maison :** chaque chose a sa place en mode « rien ne bouge », histoire de tout retrouver, tout de suite, tout le temps. Pas de place pour l'imprévu.

**Côté cœur :** Ne surtout pas être surprise pour être certaine de maîtriser l'histoire et ne pas perdre les pédales.

##### Les deuils inachevés

**Côté maison :** évoluer dans un univers poupée/peluche ou portfolio d'ado pour continuer à kiffer les bons moments (du passé).

**Côté cœur :** ne pas savoir boucler les boucles d'avec ses ex, ou avoir du mal à se trouver belle en 42, ex 38 que vous êtes devenue (l'amour de soi est indispensable pour aimer les autres).



porté depuis 6 mois ou 1 an. Stoooooop! Ça ne marche pas comme ça. Peut-être avez-vous déjà testé en vain ces méthodes qui coupent tellement dans la masse que vous en perdez votre identité et vos repères au passage. Pas de quoi être sereine pour accueillir l'heureux élu, vivre une relation équilibrée, et l'être soi-même. Le point de départ du tri conscient est de retourner à la base et (re)découvrir ses véritables besoins. Avez-vous besoin d'une télé dans chaque pièce, de dix parures de draps ou de ces montagnes de photos et dossiers? Personne ne peut répondre à votre place! Même pas votre meilleure amie. Alors même si elle est calée pour ce qui est du tri et du rangement, c'est une histoire avec vous-même: c'est vous qui savez... même si vous ne savez pas que vous savez!

Appuyez-vous pour faire VOTRE tri sur les 4 utilités du tri conscient. La pragmatique: un stylo écrit, un parapluie protège. L'émotionnelle: un tableau fait voyager, une photo nourrit le souvenir agréable. L'intellectuelle: un livre rappelle l'essentiel d'un sujet important, ces notes sont nécessaires pour finir votre dossier... Et l'existentielle: ce bijou vous connecte à votre grand-mère, ce sac résume une partie de votre vie. Et si ce que vous vous apprêtez à faire sortir de chez vous ne répond à aucune des 4 définitions de l'utilité vous venez de découvrir ce qui vous est inutile même si ça peut encore servir! C'est pourquoi ce qui vous est inutile vous sert à apprendre à faire vos deuils: c'est-à-dire accepter que ce qui a été ne soit plus. Précieux pour apprendre à choisir, trancher et

être seule. Vous avez ouvert cette porte de l'inconnu pour vivre calmement ce point d'interrogation. L'inconnu de l'équation qui donne ce piment, ce frisson du « je ne sais pas ». Vous avez peut-être même fait des deuils jusqu'ici remis perpétuellement à plus tard. Le deuil de ces fringues que vous ne remettez de toute façon jamais parce que trop petites ou has been. Ou celui de ces objets qui garnissaient encore votre chambre chez vos parents, qui vous rattachaient à l'insouciance et la

Répondre à la question des besoins véritables vous permet de faire vos choix en conscience, qu'il s'agisse de réorganiser votre maison ou de trouver un amoureux.

Faites-vous confiance! Oubliez ce qu'il faut faire et faites ce qui est bon pour vous. Qui dit que vous devez absolument vous débarrasser de toutes ces choses sous prétexte que vous ne vous en êtes pas servis récemment? En revanche, arrêtez de faire l'autruche en argumentant que tout ceci vous est utile alors que vous savez pertinemment que si vous ne faites rien vous explorez en vol. Car le piège est là! Tout sert sauf que tout ne VOUS sert pas.

sélectionner ce qui est juste de garder chez vous. Car répondre à la question des besoins véritables vous permet de faire vos choix en conscience, qu'il s'agisse de réorganisation de la maison ou du choix de son amoureux!

### Concession gagnante

Vous avez donc joué le jeu de sauter dans le vide. En vous faisant confiance sur ce qui était bon et juste pour vous et en osant lâcher une partie des avantages à



### A LIRE

Le bazar qui s'accumule est le reflet de celui qui étouffe notre cœur et sature nos pensées. Mais comment se libérer de nos émotions toxiques, de nos habitudes polluantes? En pratiquant le tri conscient, proposé par Thomas Siceaux. Il 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...) 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 la planète. Un ouvrage concret et passionnant.

**Ciao Bazar - Ranger ses objets, ses émotions, ses habitudes avec le Tri Conscient, Thomas Siceaux, Le Courrier du Livre, 16,90 €.**



*Vous apercevez de nouveau les bons côtés de la vie de couple : le plaisir de partager et d'échanger, le soutien, la complicité...*

désinvolture que vous chérissez tant. Vous avez osé perdre quelque chose. Bonne nouvelle : la nature n'aime pas le vide, vous allez recevoir en retour. C'est le paradoxe du don et du partage : « Plus je donne et plus je reçois ». Et côté tri, « plus je fais de la place, plus je peux m'ouvrir à accueillir du nouveau sur les étagères et dans mes relations ». Détail qui fait la différence et aide à lâcher prise. Si vous regardiez les inconvénients de

la vie de couple pour nourrir votre fuite d'être à deux, vous apercevez de nouveau ses bons côtés : le soin et l'attention de l'autre, le plaisir de partager et d'échanger, le soutien dans les coups de blues, la complémentarité, la complicité, les encouragements et compliments, la symbiose sexuelle douce et sauvage et tout ce qui donne goût à la vie. De quoi oser plonger dans le tri de ce qui vous entrave et vous englué dans ces cases

poussiéreuses, certes rassurantes mais enfermantes. Bienvenue à la prise de risque d'être surprise (en douceur) et si le résultat n'est pas à la hauteur de vos besoins, recommencez ! Faites votre tri... en conscience. ●

#### THOMAS SICEAUX

est le créateur du tri conscient : une méthode pour sélectionner de façon honnête et sincère ce qui est utile de ce qui ne l'est plus, en phase avec vos actualités concrètes et subtiles. Grâce au tri dans les objets, les émotions et les habitudes, il aide le particulier et le professionnel à mettre en valeur talents et compétences pour un quotidien authentique et léger. Son site : [demenagersansdemenager.fr](http://demenagersansdemenager.fr)