

# HOME SWEET HOME

*Mettez de l'ordre  
chez vous et en vous*



UN ART DE VIVRE

©2024 - Véronique Le Goascogne. Tous droits réservés.  
Toute reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou numérisation, est interdite sans l'autorisation préalable écrite de l'auteure.

Mentions légales :

Tous les conseils contenus dans ce document sont à titre informatif seulement.

Ils représentent les opinions, les recherches et les expériences de l'auteure Véronique Le Goascogne.

L'auteure décline toute responsabilité, toute perte ou tout risque, toute atteinte personnelle ou autre, qui peuvent être engagés en raison de l'utilisation des recommandations proposées dans ce document.

Pour voir tous mes services et prestations, je vous invite à visiter mon site Internet : <https://un-art-de-vivre.com>

# *Présentation*

Mettre de l'ordre dans votre lieu de vie va au-delà de l'aspect purement matériel. Cela vous permet de mettre de l'ordre dans votre vie.

Ranger, c'est se confronter à la matière et aux aspects subtils (émotions, mémoires,...).

Ranger s'apparente à un rituel, une ode à la vie et une discipline pour entretenir votre lieu de vie qui devient un espace sacré et le reflet de qui vous êtes.

Dans ce guide, je vous présente quelques principes préconisés par la japonaise Marie Kondo (La magie du rangement) qui s'est elle-même inspirée du Feng Shui, art millénaire d'origine chinoise qui a pour but d'harmoniser l'énergie environnementale, de manière à favoriser le bien être, la santé et la prospérité.

Bonne lecture et clarté !

Véronique

*Votre espace de rangement  
est votre paradis personnel.*

*Marie Kondo*

# *Principes de base*

## **Etape 1**

Entourez-vous des objets que vous aimez :

- Gardez seulement les objets utiles.
- Gardez seulement les objets que vous aimez.

## **Etape 2**

Lâchez-prise avec gratitude :

- Libérez-vous des objets que vous n'aimez plus.
- Faites-le avec le sentiment de gratitude.

## **Etape 3**

Chérissez les objets que vous conservez :

- Chaque objet doit avoir une valeur à vos yeux.
- Chaque objet a sa propre utilité.

## **Etape 4**

Faites de la place pour ce que vous aimez :

- Prenez en compte votre style de vie idéal.
- Laissez à vos objets la place de rayonner.

*Imaginez-vous vivre dans un espace qui ne contient que des choses qui suscitent de la joie. N'est-ce pas le style de vie dont vous rêvez ?*

*Marie Kondo*

# *Règles du rangement*

- 1.** Engagez vous à faire du rangement.
- 2.** Imaginez votre style de vie idéal.
- 3.** Terminez d'abord de jeter l'inutile.
- 4.** Rangez par catégories et non par emplacement.
- 5.** Agissez avec ordre et méthode.
- 6.** Chaque objet que vous souhaitez garder doit vous procurer un sentiment de bonheur et de joie.

*La question de ce que vous  
voulez posséder est en  
réalité la question de savoir  
comment vous voulez vivre  
votre vie.*

*Marie Kondo*

# *L'état d'esprit*

- 1.** Pensez au lieu dans lequel vous voulez vivre.
- 2.** Pensez à la façon dont vous voulez y vivre.
- 3.** Soyez convaincu.e des bienfaits d'un domicile rangé.
- 4.** Clarifiez pourquoi vous voulez ranger.
- 5.** Considérez ce processus comme un moyen de vous sentir mieux dans votre vie.

*Ranger est un moyen de faire  
le point sur ce que nous  
aimons vraiment.*

*Marie Kondo*

# *Prendre les bonnes décisions*

- 1.** Prenez une décision pour savoir quoi garder.
- 2.** N'ayez pas peur de vous séparer de vos objets de valeur.
- 3.** Engagez-vous sur le long terme pour entretenir votre domicile.
- 4.** Consacrez du temps au rangement.
- 5.** Considérez le rangement comme un plaisir de vous retrouver dans un intérieur paisible.

# *Se débarrasser des choses inutiles*

- 1.** Ranger est une manière spirituelle de vider votre esprit de l'encombrement.
- 2.** Procédez au tri par catégorie et non par pièce ni par emplacement.
- 3.** Regroupez tous ces éléments dans une pièce.
- 4.** Consacrez du temps au rangement.
- 5.** Donnez, jetez, recyclez vos affaires inutiles.

# *Ranger par catégorie*

## **1. Vêtements :**

Une fois pliés, rangez vos vêtements de manière verticale pour gagner de la place, tous les voir et les avoir tous à portée de main.

## **2. Livres :**

Tous les livres doivent être visibles et à portée de main.

Gardez seulement ceux qui vous procurent un sentiment de joie.

# *Ranger par catégorie*

## **3. Documents :**

Gardez seulement les papiers importants et dont vous avez besoin. Rangez les dans des boîtes et nommez les par catégories avec des étiquettes.

## **4. Souvenirs :**

Gardez seulement vos souvenirs préférés et mettez les en évidence pour les faire vivre.

## **5. Objets divers :**

Gardez seulement les objets qui vous procurent joie et bien-être.

*Le rangement doit  
consister essentiellement à  
restaurer l'équilibre entre les  
êtres humains, leurs biens et  
la maison dans laquelle ils  
vivent.*

*Marie Kondo*

# *Check liste*

- ✓ Lister mes besoins.
- ✓ Définir par où je commence.
- ✓ Me fixer un objectif réaliste.
- ✓ Faire confiance à mon ressenti pour trier (garder / éliminer).
- ✓ Accepter le minimalisme. Conserver les objets utiles et qui soutiennent mon bien-être.
- ✓ Consacrer du temps raisonnable pour que le rangement avance et reste une source de plaisir.
- ✓ Célébrer mes avancées.
- ✓ Honorer mes biens matériels et cultiver la gratitude pour la richesse de ma vie.

# *Pour aller plus loin*

Si vous avez envie de mettre de l'ordre chez vous et en vous et que vous sentez le besoin d'être soutenu.e, contactez-moi directement pour en savoir plus sur mes accompagnements et prestations :

**[contact@un-art-de-vivre.com](mailto:contact@un-art-de-vivre.com)**

Avec cœur et inspiration,

*Véronique*

