

ET SI ON DE-SEN-COM-BRAIT?

Rem : le dossier mensuel du magazine
Agenda+ n°217 du mois de mai 2010
est un extrait des derniers chapitres
du présent article

SOMMAIRE

1/ INTRODUCTION

2/ RAISONS – OBJECTIFS – MOTIVATIONS POUR DESENCOMBRE

- a) Le manque d'air, d'espace, d'ordre, de propreté
- b) Le surmenage (manque de temps)
- c) Le manque de revenus
- d) réduire son empreinte écologique

3/ OBJET DU DESENCOMBREMENT

- a) En tout premier : le superflu
- b) Ce que nous n'utilisons plus
- c) Ce dont nous n'avons pas vraiment besoin et qui ne nous facilite pas tant la vie que cela
- d) Ce qui nous est peut-être utile mais nous force à gaspiller ou consommer
- e) Ce que nous gardons par attachement personnel mais dont nous n'avons pas la conscience de la présence
- f) Ce dont nous avons peur de nous séparer
- g) Ce que nous avons reçu et dont nous n'osons pas nous défaire pour ne pas nous attirer l'acrimonie du donneur.

4/ ETES-VOUS PRÊT A VOUS TESTER AU DESENCOMBREMENT?

5/ METHODE

- a) commencer
- b) rythme d'avancement
- c) conseils utiles
- d) critères de choix - garder ou pas

6/ QUE FAIRE DES ENCOMBRANTS

7/ OBSTACLES AU DESENCOMBREMENT

- a) Tout d'abord, faire de la place pour réaccumuler
- b) Évacuer les objets qui sont riches en souvenirs
- c) L'effet fatigue dû au réveil des émotions
- d) Le prétexte de stocker pour réutiliser quand il s'avère qu'on ne réutilise pas

8/ AUTRES ENJEUX DU DESENCOMBREMENT

- a) L'entourage
- b) Le désencombrement avec les enfants
- c) Les cadeaux
- d) La ville et la campagne
- e) Désencombrement, un luxe de riches?
- f) Échos de l'extérieur

9/ EFFETS DU DESENCOMBREMENT

- a) Espace - ordre - énergie
- b) Mémoire
- c) Temps
- d) Conscience de la valeur des objets
- e) Plus loin encore : l'information, la communication , les relations

10/ VERS UNE LIBERTE INTERIEURE

11/ EN CONCLUSION

12/ REFERENCES

1/ INTRODUCTION

Êtes-vous de ceux qui en ont assez de consommer, de gaspiller, de polluer? Êtes-vous de ceux qui ne veulent plus perdre tout leur temps à travailler pour se payer les objets si pratiques qui vont leur faire gagner du temps? Êtes-vous de ceux qui rêvent de plus de temps, plus de paix, et de partager plus de moments avec les êtres qui leur sont chers? A n'en pas douter, le désencombrement est alors un sujet qui vous concerne.

Nos achats nous mènent à devoir gagner toujours plus pour accumuler toujours plus dans nos chaumières et nous finissons par nous asphyxier, ignorant que nous avons créé nous-même cette situation. Et si nous l'avons créée, il devient alors envisageable de la quitter.

S'installer dans un autre registre que celui dicté par notre société prend du temps. Cela va à contre-courant, cela ne fait pas partie de notre éducation.

C'est un chemin qui, une fois commencé, s'auto-alimente, et il mène forcément un jour à prendre la décision de faire table rase de toute notre surconsommation accumulée dans le passé.

Le mot désencombrement peut renvoyer à des notions de grand ménage de printemps, de déménagement, de rangement.

Cela peut y ressembler en effet. Mais si les gestes sont similaires, les coulisses sont bien différentes. Car le désencombrement est une étape d'un processus : un processus à un niveau matériel, mais également un processus d'évolution dans nos têtes, dans nos mentalités, dans nos croyances, dans nos habitudes.

Ce ne sont pas tant les objets qui sont devenus inutiles pour nous, que notre regard sur eux qui a changé pour les voir à présent comme superflus.

Le désencombrement est donc précédé d'un cheminement, et il va lui-même nous pousser à le poursuivre davantage;

- car nous allons nous délester de bagages qui, pour certains, étaient parfois bien lourds et bien imposants, tant en place, qu'en souvenirs, en émotions et en mémoire;

- car nous allons disposer de plus d'espace dans notre lieu de vie mais également dans notre esprit;

- car nous allons libérer du temps que nous ne devons plus occuper à nettoyer, ranger, entretenir, utiliser tous ces objets.

Nous pourrions nous autoriser à penser à autre chose, mais aussi peut-être aurons-nous l'occasion d'apprendre à moins penser et à être plus présent.

Enfin, nous apprendrons par cette action à mieux nous connaître, mieux connaître nos besoins. Car vivre avec moins c'est vivre plus en adéquation avec qui l'on est, c'est mieux se respecter, mieux respecter son environnement, et c'est aller à la rencontre des valeurs essentielles de l'existence.

On peut définir le désencombrement comme le travail d'évacuation de nos lieux de vie et de nos vies, de tous les bagages matériels principalement, ensuite affectifs et mentaux, qui nous empêchent d'aller de l'avant.

En général, on ne désencombre pas qu'une fois, car il faut parfois du temps pour nous détacher de nos objets, de nos habitudes, de notre sécurité.

Pourquoi désencombrer?

Tout d'abord, on ne désencombre pas sur un coup de tête. L'objectif poursuivi, de se débarrasser de l'inutile et de faire de la place, est lui-même déjà amené par un changement de cap dans notre façon de vivre. Car si une part de ce que nous possédons devient obsolète par l'usage, ou par des changements dans nos activités, le principal de ce dont nous nous défaisons lors d'un désencombrement est constitué par des biens que nous jugeons dorénavant inutiles pour notre

bonheur, alors que nous pensions dans le passé qu'ils y contribuaient.

Un petit conseil, si vous n'avez aucune envie d'envisager un désencombrement, passer cet article, car parler de ce sujet donne des idées, et immanquablement ces idées font leur chemin pour aboutir un jour ou l'autre à l'action. Dans tout ce qui concerne le retour à l'essentiel, chaque graine semée sur un terrain fertile ne peut qu'un jour amener à l'éclosion.

*« You can't organize clutter, you can only get rid of it.
On ne peut pas organiser le bazar. On ne peut que s'en débarrasser. »
Site Flylady.net*

2/ RAISONS – OBJECTIFS – MOTIVATIONS POUR DESENCOMBRER

Si les motivations pour désencombrer peuvent être diverses, elles se rejoignent toutes vers un objectif global commun : vivre dans un milieu qui nous convient plus et qui est plus respectueux de notre environnement naturel, social et psychologique.

Les raisons qui y mènent sont multiples et se cumulent bien souvent pour parvenir à une mise en action dans le concret. Il s'agit d'un projet, qui la plupart du temps aura mûri mentalement avant d'être mis en oeuvre.

En voici quelques unes, les plus souvent rencontrées :

a) Le manque d'air, d'espace, d'ordre, de propreté :

Plus on accumule des objets, plus on réduit l'espace de vie et on sature l'espace en poussières. On peut arriver à réellement se sentir "étouffer" et trébucher continuellement sur nos affaires. Ou encore, par manque d'ordre, on cherche en permanence tous nos objets. On manque donc forcément de courage pour commencer à ranger ou nettoyer. On perd beaucoup de temps à chercher des objets dans les tas, piles anarchiques, et on finit par remettre à plus tard pas mal d'activités domestiques, car elles exigent au préalable de décortiquer notre désordre.

b) Le surmenage (manque de temps) :

Plus on dispose de biens divers, plus cela nécessite de l'entretien, du nettoyage, du rangement, voire de la gestion, à effectuer. Nos possessions exigent de nous de l'énergie, du temps et de l'argent pour la maintenance. L'accumulation et le désordre vont correspondre à plus de confusion dans notre mental, et générer des oublis, des retards, du stress, de l'inquiétude parfois, et la difficulté à établir les bonnes priorités.

c) Le manque de revenus :

Accumuler et entretenir des biens exige forcément de l'argent, et nos revenus ne sont pas extensibles. Stopper l'accumulation mène presque directement, par logique et cohérence, à l'acte inverse de se débarrasser de ce qui a déjà été accumulé.

d) Se libérer de nos bagages du passé.

En gardant certains souvenirs, cadeaux, dossiers ou archives correspondant à des épisodes anciens de notre vie, nous nous refusons à orienter notre énergie pleinement dans le présent ou vers l'avenir. Cela peut nous empêcher de terminer un deuil, ou de libérer notre créativité, et par là-même de réaliser des projets qui nous sont chers.

e) réduire son empreinte écologique

Plus on fait du chemin en simplicité volontaire, plus il devient nécessaire de stopper net la surconsommation, et donc d'évacuer les biens que nous avons accumulés dans tous les domaines, ainsi que de rendre possible une réduction de notre consommation en eau, électricité, gaz, mazout, essence, papier,

Il est essentiel que la démarche soit initiée par un besoin personnel et non à la demande explicite ou implicite de l'entourage, ou pour la recherche de la bonne conscience.

On est vraiment prêt à désencombrer lorsqu'on est enthousiaste de se lancer dans l'aventure. Inutile de s'y risquer en s'y forçant, car on risque que d'abandonner rapidement, d'y perdre beaucoup d'énergie, et de ne pas être satisfait du tout du résultat.

3/ OBJET DU DESENCOMBREMENT

L'objet du désencombrement, à la base, est matériel. Cela consiste principalement à tout ce qui fait partie de notre intérieur et qui fait ombrage à notre bien-être, nos valeurs, notre évolution.

Principalement il s'agit d'objets inutiles, le qualificatif étant relatif pour chacun. Cependant, on peut définir en grandes lignes ce qui peut être considéré comme inutile pour la plupart d'entre nous.

La partie non matérielle du désencombrement se produit en général ultérieurement et elle implique des remises en question plus importantes encore. Un désencombrement, s'il est fait pour soi, stimule forcément un cheminement ultérieur, plus psychologique celui-là, même s'il a déjà commencé au préalable pour rendre possible la décision de désencombrer.

L'inutile, c'est :

- ce qu'on n'utilise plus;
- ce qui ne nous convient plus (car nous changeons, car notre mode de vie change);
- ce qu'on n'aurait jamais dû acheter ou recevoir (les achats impulsifs ou conditionnés, les cadeaux non désirés).

a) En tout premier : le superflu

Ce sont les gadgets, les objets de plaisir factices, certaines collections qui ne nous apportent pas grand chose (le plaisir est bien souvent de collectionner en recherchant à acquérir des pièces de collection supplémentaires, pas de profiter réellement des objets déjà acquis).

Cela peut concerner des objets très différents pour chacun : certains objets de décoration, des livres, cd, vidéos, dvd, des bijoux, par exemples. Pour d'autres, ces mêmes objets peuvent servir quotidiennement et ne pas faire l'objet d'un désencombrement.

b) Ce que nous n'utilisons plus

Par excellence : les vêtements et jouets d'enfants qui ont grandi. Mais aussi, ce peuvent être des vêtements qui ont rétréci, ou devenus inadéquats lorsqu'on a changé de taille, de goûts, de métier. Toute activité stoppée peut engendrer la mise au rebut (ou en attente) du matériel qui l'accompagnait.

c) Ce dont nous n'avons pas vraiment besoin et qui ne nous facilite pas tant la vie que cela

Ce sont tous les appareils et ustensiles que nous utilisons peu et pouvons remplacer par un système manuel; que souvent nous possédons également. Par exemple, l'aspirateur contre le balais, le moppe, la ramassette; ou encore, le four à micro-ondes contre les poêles et casseroles classiques; la couverture électrique contre un bon pull ou une bouillotte; la tondeuse électrique ou à essence contre une tondeuse mécanique.

d) Ce qui nous est peut-être utile mais nous force à gaspiller ou consommer

Par exemple, les essuie-tout en papier ne sont pas indispensables, un torchon fait tout aussi bien l'affaire. Les mouchoirs en papier n'ont que l'avantage apparent d'être jetables, mais ils irritent, se

déchirent, polluent; alors que le mouchoir en tissu est bien plus pratique.

Les lampes à abat-jour (empêchant une bonne part de la lumière de passer), nous poussent à démultiplier leur présence, alors qu'une seule bonne ampoule peut éclairer toute une pièce.

Ce sont également tous les produits jetables : serviettes, lingettes, sacs, gobelets, vaisselle ...

e) Ce que nous gardons par attachement personnel mais dont nous n'avons pas la conscience de la présence

Ce sont pour la plupart des souvenirs. Cela peut être également des documents d'archive peu importants que nous gardons "au cas où" mais dont la probabilité d'utilisation est si proche de zéro que les garder ne fait plus sens.

f) Ce dont nous avons peur de nous séparer

Ce qui est potentiellement utile et que l'on garde "au cas où", alors que l'inconvénient de le garder est plus important que l'avantage de l'utiliser le cas échéant, et qu'il serait possible de se procurer l'objet en prêt ou à moindre frais si le besoin s'avérait. Ce sont souvent des documents : articles, livres, brochures, dépliants. Nous avons pour la plupart, oublié que nous les avons, et si nous avons besoin de l'information, nous songerions d'abord à visiter internet, donner un coup de fil, demander à l'entourage, ou encore passer à la bibliothèque. Cela peuvent être aussi des outils comme la foreuse, que l'on n'utilise pas une fois par an et que presque chaque ménage possède. Il est donc très facile de se les procurer en prêt. Cela peuvent être des vêtements de soirée, achetés pour un événement ponctuel il y a bien longtemps, qui ne servent plus, mais qui, peut-être un jour... Ils peuvent servir à d'autres maintenant, et il sera toujours possible d'en avoir à prêter, ou au pire, d'en louer, si une nouvelle occasion devait se présenter.

g) Ce que nous avons reçu et dont nous n'osons pas nous défaire pour ne pas nous attirer l'acrimonie du donneur.

voir plus en détail le chapitre 8a concerné par l'entourage.

Il existe également d'autres domaines de désencombrement, qui sont les contrats et engagements qui nous relient aux choses matérielles. Il s'agit des abonnements, les affiliations (clubs, comités,....), les contrats d'assurances et tous les autres services desquels nous sommes dépendants et qui ne nous sont pourtant pas nécessaires.

Plus loin encore on peut se désencombrer des sources d'information qui nous nuisent, dont la plupart des mass médias. Il y a toutes les dépendances : café, alcool, cigarette, télé, internet.....

Au-delà du désencombrement matériel, il est possible d'aller beaucoup plus loin, en désencombrant énormément de nos bagages psychologiques, tels que les chapitres de notre vie qui sont terminés (y compris certaines relations), les problèmes psy anciens, tous nos modes de fonctionnement obsolètes : tant pour les comportements, que pour les émotions, les pensées, les croyances, jugements, doutes..., mais cela est envisagé plus loin.

4/ ETES-VOUS PRET A VOUS TESTER AU DESENCOMBREMENT?

Tout d'abord, faites la liste des 50 objets que vous savez, de mémoire, que vous évacueriez en premier de chez vous.

Ensuite, si vous deviez aller vivre en Robinson sur une île déserte, et qu'il vous serait permis de prendre seulement 15 objets avec vous, quels seraient-ils?

5/ METHODE

Il s'agit d'une réelle entreprise, et cela prend du temps. Car le plus souvent, on ne le fait pas en une fois, mais par étapes. Les étapes peuvent représenter les espaces à désencombrer, ou un désencombrement par couches successives. Car il faut en général faire du chemin dans sa tête pour accepter de se débarrasser de certaines choses.

a) commencer

Il est peut-être utile, avant de se lancer, de faire une liste de tous les domaines que nous voulons désencombrer. Mieux vaut sans doute choisir un domaine que nous utilisons couramment, qui soit abordable à la fois au niveau de la taille du tri et de la difficulté de choix de ce que l'on garde ou pas, et qui apportera un changement flagrant dans la vie quotidienne. On peut choisir de trier par pièce, par armoire, par thème (livres, vêtements, paperasse). Mieux vaut commencer toutefois dans le lieu d'habitation plutôt que la cave, le grenier ou le garage, afin d'être directement encouragé à poursuivre.

Le principal est de commencer, mais sans se forcer car la décision doit venir d'un réel désir ressenti à partir de soi plutôt que sous une pression extérieure suite à : une influence, une information, une pression, un conseil, ou pire encore, un sentiment de culpabilisation. Il faut que cette démarche soit cohérente, conséquente avec ce que l'on vit.

S'imaginer déjà le résultat peut nous motiver à l'action et mieux vaut attendre le bon jour pour débiter afin que le punch soit au rendez-vous.

Il est d'ailleurs important de se ménager au départ pour éviter l'abandon. Commencer par le plus fastidieux pourrait en effet nous libérer plus rapidement mais pourrait nous amener au découragement plus rapidement aussi. A l'inverse, les premiers effets du désencombrement, vont augmenter la motivation de poursuivre.

Allez vers ce vers quoi votre coeur vous mène. Ce ne sera pas forcément le plus urgent ou le plus utile, mais ce sur quoi vous vous sentez la force ou l'envie de démarrer.

Pour garder les idées claires, il est nécessaire, dès le départ d'avoir défini des destinations potentielles pour chaque objet qui va être passé au crible. Ce que nous gardons, nous devons savoir à l'avance comment nous allons le garder : simple rangement, archivage, ou en attente d'être évacué. Et ce que nous éliminons, nous devons également décider ce que nous allons en faire : donner, vendre, recycler, ou jeter. Mieux nous sommes organisés, plus facile sera le tri, et plus encourageant le travail.

Dernière chose : mieux vaut commencer par des choses très concrètes et très visibles, et éviter de commencer par entamer les domaines qui représentent un attachement sentimental.

b) rythme d'avancement

Désencombrer est un apprentissage de vivre avec moins, cela ne se fait pas forcément pour tout le monde sur un claquement de doigt. Autrement dit, une fois qu'on commence, on n'est jamais sûr de terminer. Il est donc probable que le travail ira moins vite que prévu.

Rien n'oblige d'y travailler de manière ardue. Cela peut aussi être une entreprise de plusieurs semaines à laquelle on ne consacre qu'une toute petite partie de son temps, quotidiennement.

Il est d'ailleurs préférable de débiter en scindant le plus possible le travail pour rendre la tâche plus abordable, et surtout ménager certaines peurs de nous défaire de nos affaires.

Il est important de connaître ses limites, de savoir ce qui est important pour notre équilibre, et de le respecter. Dans ce cadre, chacun adaptera son rythme, la manière d'effectuer le travail, ainsi que le niveau de désencombrement effectué. C'est la conscience qui mène à l'acte. Et la conscience part de notre propre expérience, au delà d'une compréhension intellectuelle.

Il est cependant probable que dans les deux cas de figure on fonctionne par couches concentriques. La première vague étant probablement la plus importante, il reste souvent encore beaucoup à trier. Car il n'est pas trop difficile de se défaire de ce qui nous gêne le plus. Ce n'est pas forcément le cas pour la suite. Il y a les objets dont on se rend compte qu'ils n'ont plus servi depuis longtemps, mais dont on se dit aussi qu'ils pourraient servir bientôt. et il faut donc encore laisser cheminer l'idée de s'en défaire. Lors de la prochaine tournée, ils passeront la porte plus facilement. Il y a aussi les objets pour lesquels nous avons besoin d'un certain temps pour digérer, accepter l'idée de nous en séparer. Intellectuellement nous savons qu'ils sont de trop, mais cela nous sécurise encore de les garder. Rien ne sert de trop forcer, ce serait ne pas nous respecter, et cela freinerait le reste du chemin de désencombrement. A avancer trop vite, on finit par se trouver en situation de reculer si on n'est pas prêt. Ce qui aura fait l'objet d'hésitations lors d'une première évacuation, pourra être évacué sans souci au second round. Un travail souterrain et pas forcément conscient se fera entre les deux.

Il y a d'ailleurs un excellent moyen de laisser ce travail se faire en douce. Tout ce dont il nous paraît difficile de nous séparer, mais dont nous savons que nous n'en avons pas réellement besoin et que cela nous encombre; nous pouvons le mettre en quarantaine pendant une période de plusieurs mois, voire un an. Il est possible de mettre une ou plusieurs caisses d'objets en quarantaine dans notre cave, notre grenier ou un placard. Lors du prochain désencombrement, sauf exception, nous nous rendrons compte que nous n'avons plus pensé un seul instant à ces objets, et nous en défaire sera alors nettement plus facile, surtout que la caisse est déjà prête.

c) conseils utiles

Bien qu'il n'y ait pas "une" méthode à préconiser, il y a bien l'un ou l'autre conseil à donner pour effectuer un désencombrement :

1 - éviter l'exigence de la perfection

Tout d'abord, un désencombrement n'est jamais quelque chose de définitif. C'est un cheminement et le tri et l'évacuation de nos affaires n'en est qu'une étape. Vivre avec moins est un apprentissage, en général cela ne se produit pas du jour au lendemain. Nous pourrions probablement nous séparer de beaucoup plus demain que ce dont nous sommes capables aujourd'hui. En considérant les choses ainsi, on se donne du lest pour faire de son mieux sans être dans l'exigence de la perfection. Ce qui ne part pas aujourd'hui pourra partir lors de la tournée suivante. Trop exiger de soi-même nuit au résultat et au bien-être qui y est lié.

L'étape la plus importante est de commencer une première fois, car il s'agit d'un engrenage. Une fois qu'on a goûté à ce « plus d'espace et de liberté », on tient à l'entretenir et l'améliorer.

2 - au peigne fin

Pour faire un désencombrement en profondeur, il peut être utile de visiter tous les lieux du logement, tous les lieux de rangements, sans exception, objet par objet. Cela permet d'avoir conscience de tout ce que nous détenons, car l'inutile se cache partout.

3 - réorganiser ce que nous gardons

En désencombrant, il est possible aussi de modifier la place de rangement de ce que nous gardons. C'est l'occasion de rétablir plus de rationalité dans la place des choses. Garder à portée de mains ce que nous utilisons le plus souvent, éloigner ce que nous utilisons rarement; placer les objets de manière à faciliter le nettoyage et les rangements réguliers, et surtout, donner une réelle place à chaque chose, plutôt que d'improviser mille lieux fourre-tout.

La fonctionnalité du rangement ne libère pas seulement l'espace et les déplacements futurs que nous auront à faire : cela libère aussi nos neurones qui devront moins travailler à se préoccuper des conséquences de notre désordre.

4 - même les meubles

Si vous avez évacué suffisamment pour pouvoir vous débarrasser d'un meuble de rangement, évacuez-le aussi. C'est bien souvent parce que nous avons la place pour ranger que nous accumulons de nouvelles possessions.

5 - un lieu de quarantaine

Pour parer à nos indécisions, nous pouvons, pendant le désencombrement, créer un lieu de quarantaine (pour quelques mois, voire un an), où tous les objets que nous savons qui ne nous servent plus, mais pour lesquels nous avons du mal à nous défaire ou pour lesquels nous avons un doute peuvent être entreposés provisoirement. Une caisse dans un placard ou à la cave peut permettre, lorsque le jour vient de s'en débarrasser, de retirer en dernière minute celui qui y a été glissé par erreur.

6 - une place fourre-tout

Il y a souvent de ces petits objets, dont nous ne savons que faire, s'ils serviront encore ou pas, s'il y a moyen de les recycler ou pas, ou qui n'ont pas, a priori, une place prévue dans nos armoires (objet cassé, un récipient vide, emballage peut-être recyclable, pièce détachée,) . Pour ne pas se creuser la tête à chaque fois qu'un objet imprévu nous tombe entre les mains on peut leur dédier un emplacement fourre-tout (caisse, tiroir, portion d'armoire). Cela va nous alléger la tâche du rangement quotidien. Et lors du prochain désencombrement, nous aurons certainement moins à nous creuser la tête pour décider de leur sort.

7 - Aller trop vite

Si l'expression "ça peut toujours servir" est souvent un prétexte, elle est parfois aussi tout à fait adéquate. Un risque réel du désencombrement est d'aller trop vite en besogne et de se défaire d'objets qui, à court terme, nous manqueront réellement, et qu'il est difficile, voire impossible de récupérer ou de se procurer à nouveau. Il y a certains objets que l'on utilise rarement, mais périodiquement, par exemple, lorsqu'ils sont liés à la saison. En triant les outils en été, on pourrait se trouver devant une clé pour purger des radiateurs, ne pas la reconnaître, et l'envoyer au rebut. On sera bien embêté dès les premiers assauts de l'hiver, quand on se souviendra du geste malencontreux, mais irréversible.

8 - prudence face à nos émotions

Il se peut que des réactions émotives inattendues surviennent lors d'un désencombrement. Elles sont passagères, et préfigurent un mieux-être. Cependant, il faut être prudent, en particulier face aux objets qui nous lient sentimentalement à des personnes, à des souvenirs, voire à un statut, ou à certaines blessures du passé (cadeaux de personnes décédées, courrier du coeur, matériel d'une activité que nous avons dû cesser contre notre gré,). Ne surtout rien forcer. Le lieu de quarantaine est en général la meilleure solution à envisager.

Se séparer de ces objets peut paraître difficile à effectuer, mais cela consiste souvent à se délester de bagages bien lourds, et de tourner la page du passé pour mieux vivre le présent.

9 - Voici un site internet qui regorge d'autres conseils pratiques :

http://cherryplum.canalblog.com/archives/desencombrez_votre_interieur/index.html

en fonction du lieu ou du domaine à désencombrer. Il s'agit du blog de Laurence Paré, l'une des auteures du livre : « L'art de désencombrer », ayant repris de manière plus structurée une bonne partie des conseils se trouvant sur le blog.

d) critères de choix - garder ou pas

Les critères pour choisir de se défaire d'un objet sont tout à fait personnels. Cependant, il est nécessaire de les connaître avant de commencer un désencombrement, et d'être au clair avec nos ressentis, nos besoins, nos valeurs, afin que à chaque décision de garder ou pas, nous restions en accord avec nous-même.

Cependant, s'il n'y a pas de règle définie, il y a bien une direction dont voici les critères possibles :

- La place que prend l'objet dans notre espace. C'est par exemple la différence entre une bibliothèque virtuelle qui prend à peine quelques mégabytes sur le disque dur de notre pc, et quelques centaines de volumes qui occupent une grande étagère dans notre salon.

- Son utilité. L'objet nous sert-il quotidiennement, de temps à autre, pratiquement jamais? A quoi nous sert un bibelot que nous ne voyons plus et qui prend la poussière? Doit-on garder les archives de souvenirs qui ne sont jamais consultés?

- Sa nécessité. Ai-je réellement besoin d'avoir cet objet en ma possession? Ma qualité de vie va-t-elle être réduite si je m'en défais? Cet objet sert-il à mon confort, à ajouter du luxe dans ma vie, à me donner un statut? Et surtout, va-t-il me manquer si je m'en défais? Ou encore, ma peur qu'il me manque est-elle bien justifiée? Suis-je psychologiquement dépendante de cet objet? Ne puis-je pas emprunter cet objet à quelqu'un d'autre chaque fois que j'en ai besoin? Ou puis-je en faire bénéficier d'autres que moi?

- Son empreinte écologique. Quelles ressources naturelles ont été utilisées pour fabriquer l'objet? Quelle énergie, quelle quantité d'eau, quelles ressources naturelles, quels produits polluants ont été nécessaires à cette fabrication? Vient-il de l'autre bout de la planète? Dans quelles conditions a-t-il été produit? Pourra-t-il être recyclé quand il ne servira plus. Amène-t-il, pour son utilisation, à utiliser de l'énergie, de l'eau, du papier, des produits polluants, ou autre? S'il casse ou tombe en panne, sera-t-il possible de le réparer?

- La peine que demande son utilisation. Est-ce un objet dont le mode d'emploi est compliqué? Qui demande un entretien régulier? Qui doit être souvent réparé? Qui augmente la quantité de ménage? Qui exige régulièrement le paiement d'un abonnement, ou l'achat de compléments (cartouches d'encre pour imprimantes par exemple)

- La possibilité de le recycler. Est-ce que si je me défais de l'objet il ne va pas aller encombrer ou polluer ailleurs? D'autres pourraient-ils l'utiliser à bon escient? Par exemple, faut-il se débarrasser de vieilles chaussures ou de vieux vêtements qu'il se pourrait qu'un jour nous mettions encore, alors que nous savons qu'ils ne trouveront plus acquéreur si nous nous en débarrassons?

- Sa valeur sentimentale. Est-ce que si je m'en défais, le souvenir de ce qu'il représente pour moi (l'amour pour une personne, une période de ma vie, ...) va s'estomper? Vais-je le regretter dans quelque temps?

- La honte de s'en défaire. Il est souvent difficile de se défaire de nos achats erronés car nous espérons qu'un jour nous finirons par avoir le courage de leur donner une utilité. Et en attendant nous tentons de les oublier en les laissant dans le fond d'une armoire. Or cette attitude va non seulement nous maintenir dans un sentiment de culpabilité, mais elle rend impossible la remise en circulation de l'objet pour d'autres personnes. Et cela ne fait rien pour nous rendre plus responsable lors de nos achats.

Pour résumer tous ces critères : Dans quelle mesure l'objet augmente-t-il ma qualité de vie, et quel est le prix à payer pour cela (prix en argent, en énergie, en pollution, en temps, en préoccupation, en consommation complémentaire, en dépendance)?

Pour certains domaines, il reste difficile de donner une direction.

Par exemple le cas des « au cas où » : faut-il stocker des produits recyclables ou archiver des documents? Cela va dépendre de la place dont on dispose, de la difficulté que représente le fait de garder, et de l'utilité réelle estimée. De la même manière, il peut être bien utile de garder : des emballages, du papier vierge côté verso, des vêtements usagés; pour plus tard ou pour en faire profiter d'autres. Mais le bénéfice pour « plus tard » est-il bien réel, en comparaison à l'encombrement que cela représente maintenant, et peut-être pour des années encore? Ces questions peuvent nous amener à enrayer en partie le problème à la source, en évitant le suremballage, en évitant les achats inutiles, en modifiant donc nos habitudes de consommation.

Il y a également le cas des collections. Faut-il s'en défaire ou pas? Nous amènent-elles à poursuivre notre consommation? Même s'il s'agit d'achats d'objets trouvés, reçus, cueillis, ou de seconde main? Faut-il les considérer comme un hobby, ou comme de l'accumulation compulsive? Faut-il considérer le plaisir de chiner comme une habitude de consommateur ou comme un passe-temps agréable?

Au final, tant que nous n'avons pas la réponse à nos questions, il reste toujours la solution de la quarantaine, en décidant de laisser le temps faire son travail, et en évitant de la sorte les regrets inutiles.

6/ QUE FAIRE DES ENCOMBRANTS

« On n'est jamais heureux que dans le bonheur qu'on donne. Donner c'est recevoir. » Abbé Pierre

Ce que l'on fait des objets à évacuer va dépendre de leur état :

- état de marche (pour les appareils)
- usure (pour les vêtements par exemple),
- utilité (pour les outils, gadgets par exemple),
- actualité (pour les objets soumis à la mode, ou la documentation par exemple).

Pas mal de solutions sont possibles :

- les donner,
- les troquer,
- les vendre,
- les recycler,
- les jeter,
- les détruire.

L'idéal semble de pouvoir donner, de préférence à ceux qui en ont le plus besoin. Pour le plus inutile, les gadgets par exemple, la question reste posée de savoir si ce n'est pas un cadeau empoisonné que de les donner.

Il y a également des objets qui ne peuvent plus servir à personne, des objets trop personnels : de vieilles lettres affadies, ou alors des objets cassés : débris de vaisselle. Excepté le recyclage de la matière première, il n'y aura pas vraiment de possibilité pour le réemploi.

Pour la plupart des autres objets, il est souvent bien plus utile de les remettre en circulation d'une manière ou d'une autre que de les garder.

Tout dépend également du temps et de l'énergie que l'on est prêt à consacrer pour évacuer les encombrants, ainsi que de la conscience de l'utilité du réemploi.

Voici quelques solutions pour trouver une aide ou une destination pour les encombrants.

- les bibliothèques (*) et médiathèques (*) pour les livres et tout support audio, audio-visuels
- les brocantes (*)

- les associations caritatives ou sociales : Emmaus (France - Belgique (voir aussi La Poudrière)) (*), Oxfam (Belgique) (*), Les Petits Riens (Belgique) (*), les paroisses, associations locales, communautaires, sociales de quartier, communales, municipales.
- l'entourage
- les sites et systèmes de dons (*)
- les SEL, JEU, et autres réseaux d'échange (*)
- les vide-greniers
- les sites de vente aux enchères sur internet
- les dépôts de vente d'occasion
- le Grand Don (*)

Des références de sites (*) internet associés sont proposés sur la page :
<http://sechangersoi.be/4Articles/desencombement01.htm#references>

Une fois le désencombrement terminé, il est bon de garder un emplacement dans le lieu de vie, où entreposer au fur et à mesure tous les objets dont nous continuons, au compte-goutte, à nous défaire. Cela permet lorsque l'occasion se présente de les proposer à des invités, de les donner lors d'un Grand Don ou de les porter vers une association.

Vendre les objets dont nous nous défaisons peut poser question.

Sommes-nous réellement dans le besoin? Si non, ne sommes-nous pas encore en train de stimuler en nous cette fibre consommatrice, qui, au lieu de désencombrer, s'apprête déjà à engranger des revenus pour mieux réaccumuler?

Cela fait-il réellement sens de nous débarrasser de notre bazar en faisant du bénéfice?

Ou alors sommes-nous prêt à donner également cet argent à d'autres qui en ont besoin?

Car vendre va créer chez nous de nouvelles préoccupations : fixer le prix, organiser la vente (louer un emplacement de brocante par exemple, mettre une petite annonce), rester avec des invendus.

Une autre question qui se pose quand nous vendons ou donnons : ne sommes-nous pas en train d'aller encombrer d'autres personnes avec nos encombrants. S'il s'agit de livres, de vêtements, d'ustensiles, peut-être pas, mais qu'en est-il de nos bibelots et gadgets?

Il faut aussi savoir que ce qui est devenu totalement inutile pour nous pourra peut-être servir à un bricoleur, un artiste, un enfant, une association, pour un tout nouvel usage que nous n'avions pas imaginé. Par exemple, de vieux vêtements usagés peuvent être récupérés pour des déguisements ou la confection de nouveaux vêtements attrayants par un-e styliste, des emballages récupérés peuvent être utilisés en maternelle pour le bricolage, des débris de vaisselles, ou de vieux cds, seront utilisés par des artistes.

7/ OBSTACLES AU DESENCOMBEMENT

Le désencombrement comporte certains risques ou inconvénients. Les connaître avant de commencer est le meilleur moyen de pouvoir les éviter.

a) Tout d'abord, faire de la place pour réaccumuler

Si l'on fait un désencombrement sans être prêt, sans être vraiment conscient de l'enjeu, on ne fait que préparer un plus beau réencombrement. Cela correspond plus, en quelque sorte, à un grand nettoyage de printemps. Car si on reste consommateur, avoir de l'espace encourage à le remplir en achetant, collectionnant. Notre désencombrement ne sera donc qu'un prétexte pour mieux gaspiller, et pour mieux mettre de l'ordre dans l'inutile.

Dans ce cadre, les achats impulsifs sont les premiers à éliminer : par exemple, s'obliger à attendre

au moins une semaine avant d'acheter quelque chose de non prévu, et se refuser l'achat s'il s'agit d'une offre de passage. Souvent, le lendemain, si on y repense, l'envie d'acheter s'est envolée, et on se sent soulagé de ne pas avoir succombé à notre impulsion.

Ensuite « il faut se soustraire à la publicité. Fermer les magazines féminins qui contiennent deux pages de pub pour une page d'article, éteindre la télé ou profiter des publicités pour faire autre chose, fuir le téléachat. Pour vous aidez, vous pouvez collez sur votre boîte aux lettres un autocollant « Stop-pub ». » (« L'art du désencombrement » A. Le Guiffant et L. Paré – p. 150)

Comme le signale Mark Burch dans un article qui a figuré sur le site du Réseau Québécois de la Simplicité Volontaire :

<http://simplicitevolontaire.info/>

« On ne peut manger qu'une certaine quantité de nourriture ensuite on doit s'arrêter. L'achat de vêtements n'est limité que par le budget, l'espace de la garde-robe, ou idéalement, la prise de conscience de ce qui est réellement nécessaire et approprié. » Si nous en avons les moyens, rien ne va nous limiter dans nos achats sauf nous-même. Et si nous ne définissons pas de limites, nous sommes capable, sans en être conscient, de lutter par tous les moyens pour augmenter nos revenus afin de ne jamais devoir nous limiter. C'est simple pourtant, nous avons tendance à considérer que les limites, comme pour un enfant, sont définies par les conditions extérieures. Une fois que nous connaissons mieux nos besoins, nous pouvons mieux fixer des limites et nous y tenir.

b) Évacuer les objets qui sont riches en souvenirs

Évacuer les objets qui sont riches en souvenirs va forcément nous occasionner un pincement au coeur. Nous pouvons choisir délibérément de garder (ou non) les souvenirs en mémoire, sans garder les objets auxquels ils s'y rattachent.

Mieux vaut ne pas s'y forcer et éviter les regrets. Cependant, bien souvent, l'objet auquel est rattaché le souvenir, fait partie de notre cadre visuel quotidien, et dans les faits, le souvenir n'y est plus trop rattaché. Ou alors, l'objet se trouve au fond d'un tiroir, et nous n'y pensons pratiquement jamais. Dans ce cadre, s'en séparer ne change pas grand chose.

Dans les deux cas, il s'agit bien plus d'une peur à gérer que d'un manque à vivre.

Désencombrer ce type d'objet va nous permettre à apprendre à mieux gérer ces peurs, et une fois les premiers évacués, et le bien-être préservé, il devient ensuite plus facile de se défaire de certains souvenirs matériels sans appréhension.

c) L'effet fatigue dû au réveil des émotions

Remuer nos vieilles affaires peut correspondre à un réveil d'un passé douloureux. Nous n'en sommes pas forcément conscients. Un effet inverse de libération pourra suivre ultérieurement. Il est probablement important d'être attentif au vécu qui accompagne l'acte en tout cas. Car ce qu'on nettoie à l'extérieur de soi, on le nettoie aussi à l'intérieur. Donnons-nous donc le temps de faire correctement les choses, et ne prenons pas cela trop à la légère. Il est probable que le début soit plus difficile, mais au fur et à mesure, l'effet extérieur et intérieur motive à poursuivre. En inversant nos mécanismes, nous effectuons un changement important dans nos vies, et nous pouvons observer l'évolution de nos conceptions qui accompagnera ces changements.

d) Le prétexte de stocker pour réutiliser quand il s'avère qu'on ne réutilise pas

C'est à chacun de juger pour lui-même, tout en étant conscient que le stockage (principalement pour ceux qui vivent à la campagne) peut être à la base d'une vie plus proche de l'autarcie. Mais il peut aussi n'être qu'un prétexte à ne pas jeter, car jeter c'est un peu mourir. Quand on vide les armoires et qu'on décide de garder certains objets, et que par la suite on en oublie l'existence, est-on bien cohérent dans la démarche?

L'expression "ça peut toujours servir" et "au cas où" sont dans ce cas juste un faux-fuyant. L'excuse donne bonne conscience, et permet de poursuivre la boulimie, l'avidité de posséder des objets.

8/ AUTRES ENJEUX DU DESENCOMBREMENT

a) L'entourage

Faire du désencombrement n'est pas anodin, ni pour notre milieu de vie, ni pour notre propre vécu. Mais cela implique également, dans la plupart des cas, des changements par rapport à l'entourage. Cela peut avoir plusieurs aspects vécus comme négatifs :

Nous ne serons pas toujours à même d'expliquer ce que nous vivons en étant compris. En effet, comment se faire comprendre des autres qui sont obnubilés de gagner plus pour pouvoir dépenser plus, acquérir plus; quand nous prenons la direction opposée qui nous fait nous sentir mieux. Même ceux qui intellectuellement comprennent le processus, mais ne le vivent pas, auront du mal à pouvoir adhérer à notre enthousiasme.

De surcroît, une fois engagé dans ce processus, il est difficile de rester sur la même longueur d'onde que ceux qui n'ont pas pris cette direction. Car plus le temps passe, plus la tentation est grande de les juger dans les comportements auxquels nous n'adhérons plus, et que pourtant, nous posions nous-mêmes il n'y a pas si longtemps que ça.

Un effort sur soi est parfois bien utile pour nous retirer de la bouche toute parole culpabilisante, condamnant un comportement conçu comme tout à fait logique par nos proches. Il s'agit donc de choisir une direction, sans se laisser tenter de dénigrer ceux qui suivent la direction opposée à laquelle nous n'adhérons plus.

A cela s'ajoute le fait que vu les bienfaits rendus par le désencombrement, nous aurons envie d'en propager l'effet autour de nous afin de convaincre nos amis, nos collègues, nos connaissances, certains membres de notre famille, etc. Malheureusement, les arguments sont souvent un peu abruptes et ne convainquent pas trop. Cela n'empêche pourtant pas que nous puissions rayonner grâce à notre état d'esprit, notre bien-être et notre exemple. Car si les arguments ne portent pas, ce que nous vivons va toutefois influencer. Faites confiance au temps qui fera son travail. Et souvent plus tard, quand nous ne l'attendons plus, nous verrons ces proches prendre la même direction que la nôtre, sans crier gare.

b) Le désencombrement avec les enfants

Vis-à-vis des enfants, la question se pose pour le choix de désencombrer : faut-il l'imposer ou non? Comment proposer aux enfants, à un âge où ils en sont capables, d'effectuer le désencombrement de leur chambre à coucher, voire d'une salle de jeux?

Une règle s'impose : ne rien imposer. Se limiter à proposer, à en discuter, et, comme pour le reste de l'entourage, attendre de voir le temps faire son travail.

Il est important également d'être conscient que si nous estimons que les enfants devraient eux aussi désencombrer, c'est tout de même, car nous-mêmes, en tant que parent, en tant qu'éducateur, nous les avons amenés à s'encombrer. Ils ne comprendront donc un virement à 180° que s'ils en voient les bénéfices sur nous-mêmes, s'ils perçoivent la cohérence de notre démarche.

c) Les cadeaux

Le choix de désencombrer, a priori, ne concerne pas l'entourage extérieur au cercle familial. Comment faire dès lors pour éviter les cadeaux inutiles?

Tout d'abord, l'information peut circuler. Les proches vont déjà remarquer que le vide a été fait dans le lieu de vie. Un intérieur sobre ne va probablement pas stimuler les visiteurs à vouloir offrir montagne de gadgets et bibelots.

Le témoignage ensuite informera plus clairement des choix de désencombrer. Et enfin, rien n'interdit de faire des demandes claires : soit de ne pas recevoir de cadeaux, soit de changer les

types de cadeaux, afin que ce ne soient plus des objets, et encore moins des objets inutiles. Au pire, il existe encore deux solutions. Soit évacuer le cadeau peu après sa réception. Soit le refuser clairement et gentiment. Bien sûr, il y a risque de vexation à la clé. Toutefois, il est probable que lors d'une occasion ultérieure, la personne dont le cadeau a été refusé, ne se remettra plus dans la situation d'essayer un autre refus.

Garder un objet qu'on nous a donné pour ne pas vexer la personne qui nous l'a donné est une erreur :

- car cet objet se rappelle en continu à notre bon souvenir mais il est fort probable que la personne a oublié qu'elle nous l'a donné et,
- quand elle vient chez nous elle ne vient pas pour vérifier si tous ses cadeaux sont visibles,
- si elle devait vraiment le voir, ce serait tout bénéfique pour qu'elle ne réitère pas de tels cadeaux.

d) La ville et la campagne

Quand on vit à la campagne, loin d'un centre urbain, et de surcroît, que notre habitat est aussi notre lieu de travail, le désencombrement peut paraître opposé au bon sens. La place pour stocker, en général, ne manque pas. Les possibilités de réemploi sont nettement plus importantes pour le jardinage et l'élevage des animaux. Le mode de vie est fort différent si l'on ne peut compter sur des voisins, ou communauté, trop éloignés, et qu'un déplacement vers la ville, pour un achat unique, exige d'allonger les kilomètres ou dizaines de kilomètres en voiture. La difficulté consiste alors à stocker intelligemment, de sorte à ne pas devoir chercher à chaque fois qu'on a besoin d'un objet. Cela exige tri, rangement, mémoire, et, le cas échéant, trace écrite. L'isolement rend également plus difficile toutes les solutions d'échange, de prêt, de partage, et poussent donc à penser mieux l'autonomie dans tous les domaines de la vie quotidienne. Cela exige également, de préférence, un habitat stable. De plus, à la campagne, souvent le lieu de vie peut rester libre de tout stockage, vu qu'il y a bien souvent une grange, un grenier, une cave, des annexes, etc., pour les entreposer.

A l'inverse, vivre en ville, en appartement et en location, donne plus d'occasion de se solidariser et d'effectuer un désencombrement. Car il n'est en général pas question d'utiliser le peu d'espace disponible pour des stocks, pas plus qu'il n'est recommandé de transbahuter ces stocks de déménagements en déménagements.

e) Désencombrement, un luxe de riches?

Au départ, se désencombrer, vient en effet du fait même que l'on "possède" en trop. Et souvent aussi que l'on possède de l'inutile. Il est aussi sûrement plus facile de se désencombrer quand on a la possibilité de racheter si on en a besoin. Cependant, la difficulté de l'attachement émotionnel à nos "possessions" n'est pas forcément plus faible lorsqu'on est plus aisé.

La simplicité volontaire, très liée au désencombrement, exprime d'elle-même ce paradoxe, en ce sens qu'elle est volontaire. Il faut donc être en mesure de pouvoir faire ce choix, ce qui est nettement moins accessible aux gens qui sont dans le besoin. Il est plus facile de choisir de vivre avec moins que de faire "avec" quand on n'a pas grand chose. Choisir de se désencombrer c'est un peu choisir de se défaire de nos attitudes de "riches", le concept lui-même étant très relatif.

f) Les échos de l'extérieur

Si l'initiative d'un désencombrement doit partir de soi et non sous la pression de l'entourage, une influence extérieure peut toutefois s'avérer bénéfique. Les témoignages de gens qui sont plus loin sur ce chemin, et les lectures diverses sur le sujet, peuvent en effet faire écho et nous motiver à concrétiser un projet initialement vague et lointain.

9/ EFFETS DU DESENCOMBREMENT

Maître Eckhart : « La vie spirituelle n'est pas un processus d'addition, mais plutôt de soustraction. »

L'action de nettoyer, de trier, de ranger, d'évacuer, et les résultats obtenus vont amener des changements dans notre quotidien.

Certains effets sont très concrets, d'autres sont plutôt psychologiques et d'autres encore concernent l'initiation à un désencombrement plus immatériel qui touche plutôt à l'évolution spirituelle.

Chacun vit cela à sa manière, en fonction de la taille du désencombrement, du temps qu'on y investit, et aussi du type de motivation qui en est à l'origine.

a) Gains en espace, en ordre et en énergie

En tout premier, le désencombrement donne un coup de peps. On se sent respirer. On a plus d'espace. On se sent plus libre, plus vif, plus léger. Car ce qui n'est plus dans notre espace de vie n'encombre plus notre cerveau. Il n'est plus nécessaire de l'entretenir, de le nettoyer, de retenir qu'on l'a et où c'est rangé, d'avoir à disposition l'espace où c'est rangé, de savoir comment ça marche. C'est donc en plus d'un espace physique, de l'espace mémoire, un gain de temps, une perte de stress, de préoccupation.

Vu que le désencombrement diminue la nécessité de nettoyer, on a plus de facilité à garder de l'ordre et à ranger au fur et à mesure, surtout qu'il y a beaucoup moins à ranger et moins à déplacer pour le nettoyage. Et paradoxalement, cela encourage à nettoyer plus fréquemment, à mieux entretenir et à évacuer tout ce qui gêne ce processus.

Si le nouveau rangement est aussi plus fonctionnel, cela donne également une économie de temps et d'énergie, donc un double gain pour l'énergie.

On ressent un besoin d'ordre accru, une nécessité de libérer son espace, de mieux savoir où ce que l'on a se trouve. En d'autres termes cela motive soit à désencombrer plus avant, soit à ne pas réencombrer, ou les deux.

En effectuant la démarche du désencombrement, si on voit les avantages des premiers petits changements qu'on a commencé à faire : on continue à en faire. Et plus ça va, plus on est stimulé à poursuivre. C'est une sorte de spirale positive.

Un inconvénient passager toutefois : Les sentiments négatifs

Il se peut en effet que des émotions désagréables nous accompagnent lors de certains tris. Ils sont passagers et nous quittent en même temps que les objets qui les ont déclenchés.

Il s'agit en général de la culpabilité de jeter ou celle de se défaire de cadeaux qui nous ont été donnés de bon coeur, de la honte d'avoir acquis tant de choses inutiles, du ressentiment pour les commerçants ou les publicitaires qui nous ont manipulés, ou encore de la colère envers ceux qui ont contribué par leurs dons à nous encombrer, et bien sûr il y a la peur de manquer. Cette dernière peut être contournée par la mise en quarantaine de l'objet concerné.

b) Clarifier la mémoire

La diminution du nombre d'objets collectionnés libère notre mémoire quant à la rétention de leur mode de fonctionnement, du lieu de rangement, et du simple fait qu'on les possède.

L'ordre que l'on remet dans son espace, on le met aussi dans sa tête.

Ce qu'on libère dans notre espace de vie, on le libère également dans notre espace mental. C'est bien souvent notre tête aussi qui est trop encombrée. Après un désencombrement, chacun qui l'a fait, pourra dire : on « respire mieux », au propre, comme au figuré.

Notre mémoire souvent saturée, redevient plus claire car nous l'avons libérée d'une bonne dose de données superflues. Et dans la même lancée, le niveau de stress diminue et laisse la place à une plus grande satisfaction pour ce que nous vivons.

Dans le cas des objets anciens liés à des souvenirs, et dont nous sommes amenés à nous séparer, il est possible de rencontrer quelques difficultés au début. Or l'expérience va vite nous démontrer que nous avons intérêt à faire confiance à nos propres ressources, plutôt qu'à nous fier à des objets qui ont pour fonction de garder le souvenir pour nous. Il n'est pas nécessaire de dépendre d'objets ou de documents, voire de photos, pour garder en mémoire des liens ou événements passés qui nous sont chers. Les objets et photos qui sont sensés nous aider à nous souvenir, nous aident bien souvent à affadir les souvenirs que nous avons naturellement, en imprimant à la place du souvenir l'image de la photo ou de l'objet, qui sont mille fois plus pauvres que ce que notre mémoire avait gardé.

Pour certains objets représentant des souvenirs douloureux: des problèmes du passé dont nous n'avons pas fait le deuil, des blessures affectives qui ne sont pas guéries; il y a de grandes chances que les évacuer nous libère l'esprit du poids émotionnel qu'ils représentent. En nous délestant de certains bagages du passé, il se peut que nous libérions la voie pour construire un meilleur avenir.

c) Disposer de temps

« Vous avez des montres, nous avons le temps » Proverbe africain

Vivre avec moins de possessions va nous faire gagner du temps. Un temps qui, à l'heure actuelle, est devenu une denrée très rare.

Mais l'effet ne se limite pas à cela. En ramenant nos possessions vers l'essentiel, c'est aussi le questionnement sur nos priorités qui vient poindre. Et en premier lieu, celui de consacrer toujours plus de temps à un travail pour gagner toujours plus d'argent, pour nous payer ce dont nous commençons à juger ne plus avoir besoin.

Vivre avec moins, diminuer nos besoins, permet doucement d'orienter nos choix pour se consacrer plus de temps à soi-même et pour consacrer plus de temps à notre entourage, plutôt que de le consacrer à nos biens et à travailler pour acheter ce qui ne nous rend pas heureux. On peut alors quitter le cercle vicieux qui consiste à acquérir ce qui est sensé nous faire gagner du temps (voiture, micro-onde, robots, plats préparés, et autres machines qui travaillent pour nous, ...), et à devoir toujours gagner plus et travailler plus pour continuer à utiliser tous ces biens, et à toujours courir plus pour tenter de récupérer du temps qu'on n'a finalement pas gagné du tout.

Il est intéressant de « ...mettre en parallèle la valeur d'un achat et le temps de vie consacré à son travail pour pouvoir se l'accorder! » (« L'art du désencombrement » par A. Le Guiffant et L. Paré page 30)

Dans nombre de familles les objets font souvent office de béquille à la relation, à la communication. Et c'est un autre cercle vicieux. Nous allons travailler double pour pouvoir nous procurer tout ce que nous jugeons nécessaire. Mais nous jugerons nécessaire d'offrir télé, vidéo, console de jeux vidéo à nos enfants car ce même travail nous enlèvera le temps que nous pouvons leur consacrer.

Se désencombrer c'est donc se permettre de ralentir et de favoriser le cercle vertueux qui consiste à disposer de temps pour définir nos priorités.

On devient moins dépendant des objets, moins dépendant de l'argent, on devient conscient de choix possibles. Le stress fait alors place à plus de sérénité et nos activités et nos pensées sont plus en adéquation avec nos besoins et nos désirs. En d'autres termes on reprend en mains la responsabilité de notre vie.

Cette autonomie regagnée s'accompagne d'une diminution de l'individualisme. Car le temps que nous ne consacrons plus à nos objets, nous le consacrons dorénavant à notre entourage et à la communauté. Ne plus posséder permet de passer à l'heure du prêt, de l'emprunt, des échanges et de tous les comportements qui favorisent la participation citoyenne active et solidaire.

d) Conscience de la valeur des objets

Très concrètement, le désencombrement va aider à créer les conditions propices pour perdre le désir d'acheter et d'accumuler.

Entre autres, certains vont observer un changement dans les comportements d'achats: disparition ou diminution des achats impulsifs. On apprend à mieux cerner nos besoins, et à ne se procurer que le nécessaire.

On n'effectue plus l'achat d'une chose similaire à ce dont on vient de se débarrasser.

Les achats deviennent plus ciblés, fonction des besoins réels et non plus créés de toute pièce.

On apprend à user jusqu'au bout ce que l'on a déjà, surtout pour les nouvelles acquisitions (faites après désencombrement).

Les raisons qui ont poussé à supprimer un objet aident également à ne pas réencombrer.

On devient aussi plus conscient des conséquences écologiques, économiques et sociales de nos achats et de nos actes en général.

La publicité perd de son emprise sur nous, et souvent nous tenterons d'éviter d'être encore en contact avec elle. Car la plupart du temps c'est elle qui nous donne les modèles à suivre. Et comme nous ne serons jamais assez ressemblants, il nous faudra toujours acheter plus. Or nous ne sommes pas ce que nous portons, ce que nous avons; mais nous sommes bien autre chose.

Certains se posent désormais les questions (tiré de l'article d'olivier Desurmont publié dans Agenda+ en septembre 2004):

1. En ai-je vraiment besoin?
2. Pourquoi est-ce que j'achète ceci?
3. Quel impact cet achat aura-t-il sur mes enfants et les générations futures?
4. Retirerai-je de cet achat un plaisir proportionnel aux ressources utilisées?
5. Puis-je consacrer à sa consommation le temps nécessaire, et cela sans arrière-pensée aucune?
6. Les personnes qui produisent ce que j'achète sont-elles adéquatement rémunérées? Bénéficient-elles des droits élémentaires d'association? De conditions de travail décentes?
7. Dans quelles conditions écologiques le produit acheté a-t-il été produit, le transport a-t-il été effectué, etc...?
8. Vais-je utiliser le produit suffisamment souvent pour en justifier l'achat?
9. La consommation de ce bien, ou de ce service, me rapproche-t-elle de mon but de vie? M'aide-t-elle à renforcer mes priorités? Ou, au contraire, m'éloigne-t-elle de mon axe, me disperse-t-elle?
10. Avant tout, puis-je acquérir ce bien, ou ce service, et l'utiliser sans qu'il ne me possède et m'utilise à son tour?

Il s'agit d'un choix conscient de se détacher du matériel. On change le rapport que nous avons aux objets. On garde de moins en moins, et paradoxalement, moins on a, plus chaque objet que l'on a, reprend toute sa valeur. Non plus une valeur marchande ou de statut, mais une valeur de reconnaissance de son utilité, de sa fonction, de son importance et des bienfaits qu'il nous

procure.

Le questionnement peut être poussé plus loin et nous faire comprendre que la boulimie qui nous pousse à acheter, collectionner, consommer, et que l'on tente parfois de masquer par les "ça peut toujours servir" et "au cas où", est en fait liée à une recherche de sécurité.

En effet, engranger des biens et de l'argent donne un semblant de sentiment de sécurité car, pour des raisons de survie, de tous temps, les humains ont dû "mettre de côté" pour s'assurer la survie lors des périodes de disettes, de famines ou de guerres. Il est devenu plus rare de mourir de faim et de malnutrition dans nos contrées (occidentales), ce qui devrait permettre à la plupart d'entre nous de dépasser ce réflexe de "vouloir garder pour soi", une fois devenus conscients de ce mécanisme.

Du manque à la dépendance, il n'y a qu'un pas. On peut commencer à engranger des biens pour se sécuriser, et l'habitude aidant, finir par continuer de manière compulsive à accumuler des choses qui nous sont totalement inutiles, mais pour lesquelles nous vouons presque un culte, que ce soit des vêtements, des livres, des cds ou autres. Cela nécessitera peut-être un travail plus en profondeur pour en venir à bout.

Remettre les objets à leur place purement pragmatique devient donc une condition sine qua non pour parvenir à effectuer un désencombrement. Cela peut se faire progressivement, ce qui explique aussi la tendance de vider notre logement par couches concentriques.

Le fait de posséder donne aussi du pouvoir sur tout ce que l'on détient, et par extension, donne aussi l'impression d'avoir du pouvoir sur notre propre vie. Nos biens sont nos repères. Nous leur donnons souvent inconsciemment la fonction d'apaiser nos peurs et de combler nos vides affectifs.

En possédant toujours plus d'objets, il se peut que nous cherchions aussi à acquérir un statut, et par là, une reconnaissance sociale. Il y a les objets pour le standing (la décoration, les beaux vêtements, les marques, les bijoux).

Dans leur livre « l'Art du désencombrement » A. Le Guiffant et L. Parré (p. 109) donnent un exemple très parlant :

« J'ai compris depuis peu que ma bibliothèque était bondée pour que les autres pensent que j'étais une littéraire. Avoir un mur couvert de livres, il n'y a pas à dire, ça en jette, ça fait intelligent. Sauf que, lorsqu'on est vraiment intelligent, on n'a pas besoin de l'étaler sur les murs. »

Le désencombrement peut être une occasion de s'affranchir de la recherche d'une image par identification aux objets. La reconnaissance peut s'obtenir autrement, en quittant un à un les masques, en privilégiant l'authenticité à l'apparence, la profondeur à la superficialité et en cheminant vers plus de simplicité.

Au départ, les encombrants n'ont qu'une fonction pour nous : quitter notre habitat. Mais eux aussi peuvent, avec le temps, prendre de la valeur à nos yeux. Pas forcément une valeur monétaire, bien au contraire. L'important est de leur donner une seconde vie, soit en les donnant à l'entourage ou à des associations, soit en partant dans un circuit de recyclage. « Jeter » devient alors une tâche ingrate.

Et enfin, quand on se défait de "nos" objets, il ne s'agit alors plus de « s'en débarrasser », mais bien plus de mettre en actes nos prises de conscience. L'acte approche dès lors plus la notion de rite, que l'on retrouve d'ailleurs dans plusieurs religions (voeu de pauvreté chez certains catholiques, détachement matériel chez les moines bouddhistes, choix de l'ascétisme chez des grandes figures comme Jésus, Gandhi, Saint François d'Assise).

e) Plus loin encore : l'information, la communication , les relations

Il y a beaucoup de chances que le travail sur le concret nous amène à interpellier plus avant

d'autres domaines comme notre gestion de l'information, notre gestion de la communication, et plus avant la gestion de nos relations.

Nous sommes à l'ère de l'information, et nous en sommes inondés. Elle nous parvient dans la boîte aux lettres, via la télévision et les mass médias, via la publicité, via internet. Et subrepticement elle peut envahir notre mental, influencer nos préoccupations et nous emprisonner elle aussi.

Il est dans notre intérêt d'en prendre conscience, de comprendre que nous n'avons pas la capacité de tout savoir, de tout connaître, et que nous avons à choisir l'information que nous laissons entrer pour qu'elle puisse nous servir et non nous submerger.

Cibler l'information consiste à reprendre le pouvoir sur ce qui nous atteint. Si nous ne pouvons choisir les faits de l'actualité, il est tout de même possible de filtrer en grande partie les sujets dont nous désirons être tenus au courant. Nous redevons alors plus maître du contenu de ce qui nous atteint, et par là-même du contenu de nos pensées. Et cela permet de pouvoir mieux adapter nos comportements en fonction de la bonne information que l'on détient, plutôt que face à un bouillon culturel souvent nauséabond duquel il n'est rien possible de tirer et qui nous donne un fort sentiment d'impuissance.

Très proche de l'information, la communication via les moyens technologiques actuels peut être tout aussi envahissante. Nous perdons notre liberté face aux appels incessants qui nous parviennent via le GSM, les SMS, les emails, ou à travers les réseaux de communications comme Facebook ou Twitter. Nous devenons disponibles 24 heures sur 24 tant que notre GSM est allumé, les informations qui nous concernent ne nous appartiennent plus une fois lâchées sur Facebook ou Twitter.

Les emails, principalement les Spam, remplissent notre boîte aux lettres et nous ne parvenons plus à suivre.

En boutade : « ...l'email ne fait 'qu'inciter ceux qui n'ont rien à dire à le dire à tout le monde. » (« L'art du désencombrement » A. Le Guiffant et L. Paré - page 60.

Et c'est sans compter les appels de démarchage téléphoniques qui nous dérangent à toute heure du jour pour nous vendre un salon, de la porcelaine, ou du vin, que nous n'avons jamais songé acheter.

Mettre un peu d'ordre dans tout cela est possible et permet de diminuer le stress et rendre nos idées plus claires.

Et qu'en est-il de notre vie sociale? Choisissons-nous toujours en conscience nos amitiés et relations? Prudence, ici, il ne s'agit pas de prendre des gens pour des objets et « faire le ménage » de ceux qui nous gênent.

Il s'agit d'être un peu plus au clair du pourquoi nous sommes en relation et avec qui.

Il nous arrive de rester en contact avec certaines personnes plus pour rester fidèle à l'idée de l'amitié que nous nous faisons que pour le réel lien d'amitié qui nous lie.

Ou nous tenons à garder un contact avec quelqu'un qui nous donne une bonne image de nous même, le fameux statut social.

Plus difficile, nous maintenons des relations étroites avec des membres de la famille ou de la belle-famille ou des collègues que nous n'affectionnons pas, par peur de nuire aux autres membres de la famille ou à notre profession, alors qu'au contraire, un peu plus de distance ou d'authenticité dans ces relations nous permettrait de les améliorer.

Souvent c'est notre image de nous-mêmes que nous voulons maintenir (la meilleure possible) en maintenant des relations qui n'ont plus de raison d'être.

De la sorte nous ne nous respectons pas, mais nous ne respectons pas plus les personnes concernées.

Nous pouvons choisir d'investir notre affection, notre temps, notre énergie, et notre attention vers les personnes que nous apprécions réellement, à qui nous sommes capables de donner le meilleur de nous-même, et de qui nous pourrions recevoir ce dont nous nous estimons digne.

10/ VERS UNE LIBERTE INTERIEURE

Au-delà encore, faire un retour vers l'essentiel, mieux connaître nos besoins et nos limites, mène à la réflexion sur nos valeurs, et les aspects plus immatériels de notre vie.

Nos habitudes, nos goûts vont être questionnés directement à un niveau concret, et cela va renvoyer à un niveau plus subtil à questionner nos idées reçues, nos conditionnements, nos préjugés, en quelque sorte : notre culture personnelle, héritée de notre éducation et de nos expériences. Nous aurons alors la liberté de la remodeler en fonction de nos besoins et non des attentes extérieures.

Tout d'abord, si le désencombrement matériel nous stimule à agir en fonction de nos besoins, en faisant fi des pressions extérieures; il stimule alors intrinsèquement en retour que nous aurons moins tendance vouloir exercer des pressions sur les autres. Quand on commence à se faire une réelle place dans sa propre vie, en parvenant à aller au-delà des jugements de l'entourage, on apprend à soi-même ne plus juger l'autre, ou du moins, dans un premier temps, ne plus tenir compte de nos jugements dans nos relations avec eux. C'est donc un apprentissage de l'indulgence, du respect, et de la générosité. Non plus par conditionnement, mais par le vécu, en tirant les leçons de nos propres expériences.

Ensuite, désencombrer implique d'accepter de changer notre intérieur, de changer nos références matérielles, de changer nos idées sur la valeur des choses, de changer certaines de nos habitudes. Cette ouverture aux changements est un apprentissage d'une certaine souplesse de pensée et de comportement.

Si nous apprenons à nous détacher de l'image que nous nous faisons auparavant de notre habitat, nous pourrons aussi nous détacher, sur le long terme, de l'image que nous nous faisons de nous-même. En créant la liberté de réagencer, de simplifier, d'assainir notre espace de vie, nous ouvrons la voie pour faire de même au niveau mental, affectif, relationnel. Nous pouvons penser différemment, nous comporter différemment, communiquer différemment, effectuer des choix différents, et plus loin encore, nous pouvons transformer tout l'édifice sur lequel sont basés nos pensées, nos émotions, nos comportements, notre langage : l'édifice de nos croyances.

En découvrant que nous défaire de tous ces bagages que sont nos possessions, nous allège, nous remplit d'énergie, et ne comporte pas tous les dangers que nous imaginions quand nous accumulions pour nous sécuriser; nous ne sommes pas loin de découvrir qu'il en est de même de toutes nos croyances. Rien ne nous oblige à nous y accrocher. Et nous en défaire ne comporte pas de réel danger si nous le faisons lentement et en conscience.

Le plus grand obstacle pour changer, pour se changer, c'est la peur irrationnelle de se perdre. Le désencombrement peut aider dans ce cas à faire le premier pas sans perdre pied. Perdre nos possessions ne nous nuit pas, que du contraire. Perdre nos possessions en terme de croyances nous ouvre la porte de toutes les libertés : libertés sur l'avoir dans un premier temps, liberté sur l'être, liberté sur l'action, et enfin liberté sur les pensées.

Le désencombrement n'est pas la voie universelle pour un travail d'évolution personnelle, mais il offre une multitude de stimulations pour avancer sur celui-ci.

11/ EN CONCLUSION

Le désencombrement peut agir sur nous comme une leçon de vie, nous menant à grandir en conscience dans un plus grand respect de soi, de la nature et de l'humain en général.

Ce n'est pas forcément simple à réaliser. Car s'il s'agit à la base d'un choix de faire de l'espace, de

se simplifier la vie, il ne fait pas le raccourci du simplisme. Du résultat émerge une simplicité de coeur, une épuration du milieu de vie, et plus loin une meilleure connaissance de soi, une plus grande liberté d'être, un travail sur soi vers l'essentiel. Le chemin n'est pas tout droit tracé, et il est différent pour chacun.

12/ REFERENCES

références bibliographiques :

- Le dossier sur le désencombrement réalisé en 2006 pour l'ancien site « SimplePratique » : <http://sechangersoi.be/4Articles/Exdesencombrement01.htm>
- « L'art du désencombrement » - Alice Le Guiffant & Laurence Paré – Editions Jouvence
- « Se désencombrer de l'inutile » R. Poletti & B. Dobbs – Editions Jouvence
- le forum de simplicité volontaire français, où a eu lieu un débat sur le désencombrement en janvier 2006 : <http://fr.groups.yahoo.com/group/LaSimplicitéVolontaire/>
- texte de Mark Burch sur le désencombrement, anciennement visible sur le site du RQSV: <http://simplicitévolontaire.info/>
- Un page de conseils pratiques concernant entre autre le désencombrement. Il s'agit de la page de Laurence Paré, l'une des auteures du livre « L'art du désencombrement » : <http://cherryplum.canalblog.com/> - choisir, dans la colonne de gauche, la rubrique : « désencombrez votre intérieur »

Références (non exhaustive) de sites et associations pour effectuer des dons :

Emmaus : http://fr.wikipedia.org/wiki/Emma%C3%BCs_International

La poudrière : http://poudriereh.blogspot.com/2005_06_14_poudriereh_archive.htm

Oxfam : http://www.oxfamsol.be/fr/article.php3?id_article=478

Les Petits Riens : <http://www.petitsriens.be/accueil.htm>

Convivial : <http://convivial.be/>

D'autres moyens encore :

<http://granddon.free.fr/principes.htm>

<http://www.recupe.net/recherch.html>

ou encore freecycle qui présente un forum local dans la plupart des villes de France, Belgique et beaucoup d'autres pays du monde : <http://www.freecycle.org>

site Belgique : <http://www.freecycle.org/group/BE/Belgium>

Site France : <http://www.freecycle.org/group/FR/>

Site Québec : <http://www.freecycle.org/group/CA/Quebec>

Site Suisse : <http://www.freecycle.org/group/CH/Switzerland>

Pour les autres régions du Monde : <http://www.freecycle.org/group/?noautodetect=1>

voire encore :
<http://donnons.org/>

pour les dons d'ordinateurs en particulier : une liste de liens, dont ceux concernant la Belgique :
<http://don.ordi.free.fr/>

dons de livres :
<http://www.bookcrossing.com/home>

Autres systèmes d'échanges :

- les SEL (Systèmes d'Echanges Locaux) et JEU (Jardin d'Echange Universel) :
<http://www.sel-terre.info/>
<http://jeu.vingrau.free.fr/>

- Pour emprunter :

bibliothèques publiques en Belgique francophone livres, cd, dvd :
<http://www.bibliotheques.be/index.php?id=9233>
<http://www.lamediatheque.be/>

- un site belge pour l'agenda des brocantes : http://www.quefaire.be/brocantes/0_1_0_0.html

- des sites de troc :
<http://www.troczone.com/>
<http://www.wyseur.com/>

Claire De Brabander
avril 2010
article publié sur le site

à la page : <http://sechangersoi.be/4Articles/Exdesencombement01.htm>

© Toute reproduction du présent document (pour des objectifs non commerciaux uniquement) est libre et souhaitée, sous réserve de n'effectuer aucune modification et de mentionner l'auteur, le site et la page concernée.
