

# DOSSIER DESENCOMBREMMENT

voir également le nouveau dossier :

« Et si on dé-sen-com-brait »

<http://sechangerson.be/4Articles/desencombremment01.htm>

rédigé en avril 2010

1 – Définition	p. 2
2 - Objectifs / Conditions et raisons de désencombrer	p. 2
a) Le manque d'air, d'espace, d'ordre, de propreté	
b) Le manque de revenus	
c) Le surmenage (manque de temps)	
3 - Qu'est-ce qui encombre?	p. 3
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	
4 - Quelques moyens pour y arriver	p. 4
5 - Que faire des encombrants?	p. 5
6 - Effets du désencombrement	p. 5
7 - Obstacles au désencombrement	p. 6
a) Faire de la place pour réaccumuler	
b) Le prétexte de stocker pour réutiliser quand il s'avère qu'on ne réutilise pas	
c) Evacuer les objets qui sont riches en souvenirs	
d) L'effet fatigue dû au réveil des émotions	
e) Aller trop vite, évacuer ce qui nous est encore utile	
8 - Le désencombrement et notre entourage	p. 8
9 - Désencombrement : un luxe de riche?	p. 8
10 - Certaines particularités au désencombrement	p. 9
a) Ville et campagne	
b) Le désencombrement avec les enfants	
c) Les cadeaux	
11 - Le chemin psychologique par rapport au désencombrement Le pouvoir de posséder	p. 9
12 - En conclusion	p. 11
13 - Références	p. 11

## 1/ DEFINITION

Quand on parle de désencombrement, viennent à l'esprit l'idée de faire de l'espace, et celle de se débarrasser de l'inutile. Il n'est pas nécessaire qu'un objet encombre pour être évacué dans le cadre du désencombrement : les raisons sont souvent plus subtiles.

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.

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).

La limite du désencombrement n'est pas seulement l'espace disponible ou l'utilité des objets. Chacun, selon son niveau de conscience, et son mode de vie, jugera pour lui-même ce dont il estime avoir besoin. La nécessité du stockage de produits recyclables et l'archivage de documents pour "au cas où", sont à évaluer par celui qui les possède. Il n'y a pas de règle définie, mais bien une direction. Le désencombrement est donc une notion subjective.

## 2/ OBJECTIFS / CONDITIONS ET RAISONS DE DESENCOMBRER

Si les conditions et raisons 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.

Le choix de désencombrer peut être fait par tout le monde. La simplicité volontaire et le désencombrement sont toutefois très proches.

Il est essentiel que la démarche soit initiée en fonction d'une nécessité propre et non par l'influence de l'entourage ou la recherche de la bonne conscience.

Les raisons qui mènent à effectuer un "désencombrement" 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.

### **b) 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.

### **c) Le surmenage (manque de temps) :**

L'encombrement entraîne un surplus d'entretien, de nettoyage, de rangement, voire de gestion, à effectuer. Il exige pour cela l'énergie, le temps et l'argent pour la maintenance.

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.

Remarque :

Certaines personnes, depuis toujours, vivent dans un cadre sobre. Elles ne sont donc pas concernées personnellement par le sujet, et ont au contraire une sérieuse longueur d'avance. Cependant, la plupart des consommateurs moyens dans nos pays (occidentaux), même avec un revenu modeste, sont probablement très concernés, s'ils sont devenus conscients du non sens de la "consommation".

### **3/ QU'EST-CE QUI ENCOMBRE?**

#### **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 multiplier leur présence, alors qu'une seule bonne ampoule peut éclairer tout une pièce.

#### **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 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 des amis, ou encore passer à la bibliothèque. Cela peut être des outils comme la foreuse, ponceuse, etc. 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.

#### 4/ QUELQUES MOYENS POUR Y ARRIVER

S'il n'y a bien sûr pas "une" méthode à préconiser, il y a bien l'un ou l'autre conseil à donner :

Tout d'abord, il est primordial de prendre la décision de désencombrer, uniquement si elle nous convient, si elle est née d'un réel besoin ou d'une envie importante, et non 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.

Ensuite, il est important de réaliser cela à son rythme. Ne jamais précipiter la décision de donner, jeter, vendre. Une distraction est vite faite. Une fois l'objet ailleurs, il est très probable qu'on ne pourra plus le récupérer.

Créer un lieu où tous les objets destinés au rebut sont provisoirement entreposés peut permettre, lorsque le jour vient de s'en débarrasser, de retirer en dernière minute celui qui y a été glissé par erreur.

Une situation citée par Flore exprime aussi l'importance de prendre son temps, de laisser le chemin se faire : "Pour ma part, souvent quand je fais du tri, je me dis : ah tiens, j'avais ça. Ca ne m'a pas manqué. Mais en général, même si je pense le donner, je le garde... jusqu'au prochain tri. Si alors, je ne l'ai pas utilisé, alors que cette fois j'ai conscience de l'avoir, cet objet, alors je le donne. C'est une solution pour les étourdis comme moi qui ne pensent qu'à ce qu'ils voient... et qui oublient ce qui est soigneusement rangé dans un tiroir. Mais des fois, c'est comme ça que j'ai réutilisé des trucs que je ne pensais plus avoir et qui finalement m'ont bien servi."

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.

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.

Parmi les témoignages de personnes ayant commencé, on retrouve deux tendances pour effectuer ce grand nettoyage.

Soit on prend le taureau par les cornes, on va tenter de vider la place, les places, par une grande marrée de nettoyage. On s'organise pour mettre tout en caisse, remiser les objets en attente de départ, au garage, à la cave, au grenier ou dans un placard. Et ensuite, on s'inscrit à une brocante, on fait venir un camion d'Emmaus, d'Oxfam ou d'une autre association de récupération (voir le paragraphe 13/ Références)

Cela peut se passer à l'occasion d'un déménagement, du changement de la structure familiale, ou d'autres raisons incitant un bouleversement important.

L'autre manière est de fonctionner au coup par coup, par pièce, par armoire, par thème, et d'élaguer le surplus. Cette méthode est en général moins radicale, plus dépendante de l'humeur du moment, moins planifiée.

Il est cependant probable que dans les deux cas de figure on fonctionne par couche concentrique. 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.

## 5/ QUE FAIRE DES ENCOMBRANTS?

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 sites (\*) internet associés sont repris dans le paragraphe 13/ références.

- les bibliothèques (\*) et médiathèques (\*) pour les livres et tout support audio, audio-visuels
- les brocantes (\*)
- les associations caritatives ou sociales : Emmaus (France) (\*), Oxfam (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 : E-bay (\*) et Priceminister (\*)
- les dépôts de vente d'occasion

## 6/ EFFETS DU DESENCOMBREMENT

Tant l'action de désencombrer, que le résultat, ont plusieurs effets. Selon les témoignages, voici les effets du travail de nettoyage, de tri, de rangement, d'évacuation :

- Cela 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, et paradoxalement, cela encourage à nettoyer plus fréquemment, à mieux entretenir et à évacuer tout ce qui gêne ce processus.
- On ressent un besoin d'ordre, 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.
- Cela aide à perdre le désir d'acheter et d'accumuler.
- On devient aussi plus conscient des conséquences écologiques, économiques et sociales de nos achats et de nos actes en général.
- 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.
- 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. Tout achat devient plus conscient.
- 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?
- Et à un niveau personnel, une autre question peut être posée :  
"Est-ce que j'ai vraiment envie de passer autant d'heures à travailler pour me l'acheter?"
- Cela aide aussi les proches à ne plus nous offrir d'objets, vu qu'il n'y a plus de bibelots, de choses qui traînent, de collections de x ou y, les autres voient et se disent que nous n'aimons pas ça.

## **7/ OBSTACLES AU DESENCOMBREMENT**

### **a) 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.

### **b) 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.

Car en effet, l'expression "ça peut toujours servir" a parfois bon dos. Certains témoignages du forum de simplicité volontaire sont assez éloquents à ce sujet.

Brigitte : "Quand on se retrouve avec 3 rabots, au cas où, et qu'on les a depuis 20 ans, on se dit: le "au cas où" n'arrivera plus."

Flore : "Il ne s'agit pas tant de jeter, mais de décider de ne garder que ce qui nous sert vraiment, et de faire profiter aux autres ce dont on n'a plus besoin."

"Mais il faut que le recyclage soit initié par un besoin et non recyclé pour être recyclé en truc qui ne nous sert pas et qui traîne."

Brigitte : "On ne s'encombre pas forcément en dépensant. Je me suis encombrée en faisant les monstres ou les encombrants (le comble), la décharge, les cadeaux des uns et des autres, les surplus aussi donnés pour x raisons, aussi en fabriquant des choses qui ne me sont plus utiles..."

A cela se greffe aussi le fait que quelque chose qui pourrait un jour nous servir, risque d'attendre plusieurs années, alors que d'autres personnes pourraient très bien en avoir besoin directement. N'est-il pas préférable alors de remettre directement ces objets en circulation?

Les différences de comportement seront donc fort liées à un désir de vivre plus proche de l'autarcie ou de faire profiter la communauté de ce dont on n'est pas sûr de se servir un jour.

Certains argumenteront que certaines collections ne sont pas liées à la pure consommation ou au gaspillage. Cependant, collectionner de "l'occasion" ou du "naturel" que l'on n'utilise pas, relève toujours de l'accumulation inutile qui encombre l'espace comme l'esprit.

A l'exception du fait que l'on n'achète pas neuf, "chiner" reste un pur comportement de consommateur quand les biens recherchés ne sont pas acquis pour répondre à un réel besoin.

### **c) Evacuer les objets qui sont riches en souvenirs**

Evacuer 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. Une personne nous a même dit qu'avant de se défaire de certains objets qui lui tiennent à coeur, elle en prend une photo.

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.

### **d) 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.

#### **e) Aller trop vite, évacuer ce qui nous est encore utile**

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 manquent 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/ LE DESENCOMBREMENT ET NOTRE 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.
- En parallèle, une fois engagé dans le processus, et cela concerne aussi les thèmes de la simplicité volontaire et de la décroissance, il est difficile de rester sur la même longueur d'onde que ceux qui n'ont pas pris cette direction. Et 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.

### **9/ DESENCOMBREMENT, 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.



## **10/ CERTAINES PARTICULARITES DU DESENCOMBREMENT**

### **a) Ville et campagne**

Quand on vit à la campagne, loin d'un centre urbain, et de surcroît, sur son 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 les voisins, la communauté, trop éloignée, 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.

### **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? Le témoignage de Brigitte à ce sujet montre bien la difficulté :

"Je suis bien consciente d'avoir participé (en tant que parent) à cet encombrement, et s'en est suivi une belle culpabilité pour moi, et cela m'a amenée aussi à réfléchir sur le fait d'imposer ou non mon choix pour la simplicité volontaire. Je préfère au fond les laisser choisir ce chemin ou d'autres qui lui ressemblent."

### **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. 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.

## **11/ LE CHEMIN PSYCHOLOGIQUE PAR RAPPORT AU DESENCOMBREMENT**

Plusieurs aspects du chemin psychologique par rapport au désencombrement ont déjà été cités dans les paragraphes précédents :

- l'ordre que l'on remet dans son espace, on le met dans sa tête;
- la séparation d'objets anciens liés à des souvenirs douloureux peut être difficile, mais nous libère l'esprit du poids émotionnel qu'ils représentent;
- 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.

Tout cela va nous donner un regain d'énergie (physique et morale) qui va être stimulé également par une nécessité moins grande, et pourtant une envie plus grande, de ranger et nettoyer, et par la

disponibilité en temps que cela crée.

- Le désencombrement va également favoriser plus de cohérence entre nos pensées et nos actes. Il provoque la plupart du temps des questionnements, qui vont nous pousser à évoluer dans nos modes de fonctionnement. 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.
- Il a été mentionné également l'importance d'initier le désencombrement à partir de soi, d'un besoin personnel et non sous l'influence d'autres personnes ou d'une lecture.
- 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.
- A été évoqué également le processus par couches concentriques. 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.
- Un autre aspect qui a été abordé est la peur de se séparer de certains objets, surtout ceux à charge émotionnelle forte (par exemple, un cadeau reçu d'une personne chère et décédée). Mieux vaut ne pas s'y forcer. Les regrets ne sont jamais bénéfiques. D'un autre côté, l'expérience des premiers objets évacués, dont nous avons peur de regretter l'absence, va nous aider, nous motiver à dépasser cette peur pour les objets suivants. C'est une manière aussi d'apprendre à gérer certaines peurs.

Voici brièvement d'autres aspects non encore mentionnés :

- 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 ça mène loin. C'est une sorte de spirale positive;
- Si l'initiative doit partir de soi, les témoignages de gens qui sont plus loin sur ce chemin, et les lectures diverses sur le sujet, peuvent faire écho et nous motiver;
- La nécessité de désencombrer peut apparaître brutalement. Elle pouvait nous paraître comme complètement absurde quelques mois ou quelques semaines auparavant, et s'imposer soudain comme une évidence quasi inéluctable : aboutissement d'un cheminement effectué semi consciemment. La lecture à ce sujet par des personnes encore assez rétives à cette démarche pourrait donc ne pas être vaine et porter ses fruits dans quelques mois ou quelques années.

Le dernier aspect, beaucoup plus insidieux n'a pas encore été développé :

### **Le pouvoir de posséder**

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 possédant toujours plus d'objets, il se peut que nous cherchions à avoir plus de pouvoir sur notre vie. Il y a les objets pour le standing (la décoration, les beaux vêtements, les marques, les bijoux), qui nous donnent une impression d'acquérir un statut, et par là, une reconnaissance sociale. Cette reconnaissance peut s'obtenir autrement, en restant simple et authentique.

La publicité n'est pas étrangère à ce phénomène. S'en prémunir c'est se rendre service. 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.

Il y a aussi le fait de posséder, d'avoir du pouvoir sur tout ce que l'on détient, qui nous semble nous donner du pouvoir sur notre propre vie, qui sont nos repères, qui combrent aussi nos peurs et nos vides affectifs.

Dans nombres de familles les objets vont remplacer aussi la relation, la communication. Et c'est un 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. De la même manière que nous tenterons de récupérer du temps avec la voiture, le micro-onde, les plats préparés, les robots, etc.

A un autre niveau encore, engranger des biens et de l'argent sécurise 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 d'abandonner ce réflexe de "vouloir garder pour soi", une fois devenus conscients de ce mécanisme.

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.

Quand on se défait de "nos" objets, cela ne signifie plus tout simplement de s'en débarrasser, mais aussi de mettre en actes cette prise 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 les grandes figures comme Jésus, Gandhi, Saint François d'Assise).

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.

## 12/ EN CONCLUSION

On peut se "simplifier" les actes et évacuer les questions, comme le faisait remarquer Brigitte : "en possédant x robots, x voitures neuves pour aller plus vite, en achetant des plats tout faits pour gagner du temps".

Le désencombrement, tout comme la simplicité volontaire, ne sont, à l'inverse, pas si simples à réaliser. S'il s'agit à la base d'un choix 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, mais le chemin est relativement complexe, et différent pour chacun.

## 13/ REFERENCES

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, que l'on pouvait trouver sur le site du RQSV:

<http://simplicitevolontaire.org/> (la page n'existe plus)

bibliothèques publiques en Belgique francophone :

<http://www.bibliotheques.be/index.php?id=9233>

la médiathèque de Belgique :

<https://www.pointculture.be/mediatheque/>

Emmaus :

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Emma%C3%BCs\\_International](http://fr.wikipedia.org/wiki/Emma%C3%BCs_International)

Oxfam

<https://www.oxfamsof.be/fr/vous-dagir/donnez-vos-affaires>

un autre moyen de donner :

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

donner pour ne pas jeter :

<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>

<http://fr.freecycle.org/accueil/>

voire encore :

<http://donnons.org/>

donner ses livres anonymement :

<http://www.bookcrossing.com/home>

les SEL : Systèmes d'Echanges Locaux :

en France : <https://annuairedessel.org/>

en Belgique : <http://www.sel-lets.be/>

des sites de troc :

<http://www.troczone.com/>

un site belge pour l'agenda des brocantes :

[http://www.quefaire.be/brocantes/0\\_1\\_0\\_0.html](http://www.quefaire.be/brocantes/0_1_0_0.html)

Dossier réalisé par Claire De Brabander

version du 30/10/08

du site <http://sechangersoi.be>

page <http://sechangersoi.be/4Articles/desencombrement01.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.