

Geneviève Tremblay
Marie-Josée Boudreau

SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE

Une démarche concrète et
accessible pour vous libérer du superflu
dans toutes les sphères de votre vie



ÉDITIONS
Bonheur en vrac

Nouvelle
Édition
améliorée

**SIMPLIFIEZ-VOUS
LA VIE**

Données de catalogage disponibles auprès de Bibliothèque et
Archives nationales du Québec.

ISBN 978-2-9813547-4-7 (PDF)

ISBN 978-2-9813547-3-0 (ePub)

ISBN 978-2-9813547-2-3 (version imprimée)

Révision : **Maryse Tremblay** (www.lescentmots.com)

Conception de la couverture : **Manon Desbiens**

Infographie : **Monique Moisan** • mmoisan@supernet.ca

Éditions : **Éditions Bonheur en vrac**

Pour communiquer avec Bonheur en vrac

514 543-8722

info@bonheurenvrac.ca

www.bonheurenvrac.ca

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013

Bibliothèque et Archives Canada, 2013

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés – © Bonheur en vrac,
Marie-Josée Boudreau, Geneviève Tremblay, 2013

GENEVIÈVE TREMBLAY
MARIE-JOSÉE BOUDREAU

SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE

Une démarche concrète et
accessible pour vous libérer du superflu
dans toutes les sphères de votre vie

 EDITIONS
Bonheur en Vrac^{MC}

*À nos amis et clients.
Vous nous avez inspiré chaque mot de ce livre qui,
nous le souhaitons, saura vous accompagner
efficacement dans votre transformation.*

INTRODUCTION

Vous sentez-vous pris dans un carcan ? Souhaitez-vous sortir la tête de l'eau et profiter enfin de la vie ? Parfait ! Le hic, c'est que vous ne savez pas trop comment y arriver... Entre les corvées et les tâches de toutes sortes, les réunions, les demandes des uns et des autres, vous n'avez pas une minute pour penser à ralentir et pour savourer la vie que vous vous êtes construite. Vous n'avez même pas de temps à consacrer à ces piles de factures à ranger ou à ces rénovations qui traînent depuis des mois. Les jours passent à une vitesse folle, tous plus chargés les uns que les autres. Parfois, à l'intérieur, une voix sourde éclate et crie : « attention, ta vie te file entre les doigts ! » Vous figez, dépossédé : vous vous sentez pris dans l'engrenage qu'est votre vie.

Cela dit, vous avez peut-être déjà essayé de reprendre le dessus. Qui n'a jamais tenté de dompter son désordre en mettant en place des systèmes d'organisation, donné des objets devenus inutiles, ou encore essayé d'alléger son horaire trop rempli ? Vous avez peut-être même fait des choix de vie cruciaux, comme celui de changer de carrière ou celui de rester à la maison pour prendre soin de vos enfants. Malgré vos bonnes intentions, vous êtes encore essoufflé, au centre d'une vie compliquée. En fait, vous avez peut-être l'impression que peu importe les efforts fournis pour simplifier votre vie, rien ne fonctionne vraiment. Vous vous êtes peut-être même résigné à vivre dans la course et le désordre, convaincu d'être indiscipliné, ou même une « cause désespérée ».

Vous reconnaissez-vous dans ces propos ? Si c'est le cas, ne paniquez pas ! Nous étions dans la même situation il y a quelques années. Oui, il est possible de vous construire une vie simplifiée qui fait place à ce qui compte vraiment, et ce, peu importe votre point de départ. Bien entendu, il s'agit d'un défi à relever. Vous l'avez sûrement observé : le désordre et l'encombrement ressurgissent à tout moment. C'est décourageant d'observer la vitesse à laquelle la table que vous venez de nettoyer se couvre rapidement de magazines, de factures et de plats sales.

Pourtant, reconnaître la nature récurrente et inévitable du désordre est notre plus grand atout : quoi de mieux que de connaître l'adversaire pour le déjouer ! Les meilleures stratégies de jeu sont élaborées par les équipes sportives en analysant les forces et faiblesses des équipes adverses.

De même, il existe des stratégies efficaces pour simplifier sa vie de façon durable. Un élément primordial de cette stratégie consiste à accepter que la démarche soit continue et qu'elle devienne, en quelque sorte, un mode de vie. Bref, on ne simplifie pas sa vie une fois pour toutes, on choisit plutôt de se faire de la place consciemment et de prioriser ce qui compte vraiment.

Simplifier sa vie est la solution à deux problèmes distincts que l'on a souvent tendance à confondre : l'encombrement et le désordre. L'encombrement, c'est tout ce qui est de trop, ce qu'on garde avec soi et qui est inutile, nous surcharge ou nous gêne. Le désordre, quant à lui, réfère à tout ce qui n'est pas à la bonne place.

L'encombrement et le désordre se manifestent partout. Même si la problématique de notre garde-robe semble très différente de celle de nos relations interpersonnelles, elles se réduisent toujours à la même chose : « trop » et « pas à la bonne place ». Voici des exemples concrets d'encombrement et de désordre dans différentes sphères de la vie humaine :

> **Les lieux physiques** : trop d'objets pour trop peu

d'espace, accumulation d'objets devenus inutiles, encombrants ou que vous n'aimez plus, objets mal rangés, dispersés, incomplets ou perdus, saleté ou moisissures, etc.

- > **Les relations humaines** : relations avec des gens énergivores, conflits récurrents, amitiés précieuses interrompues, moments de qualité interrompus ou écourtés avec les gens qu'on aime, etc.
- > **Les finances** : dépenses excédant les revenus, crédit problématique, etc.
- > **Les tâches et responsabilités** : tâches non complétées, engagements trop nombreux, actions retardées, oublis, etc.
- > **Les ambitions et aspirations** : orientation de carrière indécise, décisions repoussées, procrastination, projets de vie continuellement différés, etc.
- > **Le corps** : congestion répétée de certains organes comme les intestins ou le foie, migraines, indigestions, œdème, inflammation, tensions musculaires, etc.
- > **Le cœur** : chagrins non résolus, jugements envers soi ou les autres, lourds sentiments de culpabilité ou de colère, etc.
- > **L'esprit** : pensées négatives ou limitatives, inquiétudes, etc.

Bonne nouvelle ! La démarche que nous vous proposons dans ce livre s'applique à tous ces domaines. Elle s'effectue en quatre étapes successives :

1. Identifier ce qu'on veut vraiment ;
2. Comprendre pourquoi on ne l'a pas déjà ;
3. Se délester de ce qu'on ne veut plus ;
4. Organiser le reste pour obtenir ce qu'on veut vraiment.

Ce livre vous guidera pas à pas dans cette démarche de simplification. Des exercices pratiques et des réflexions vous

aideront à vous l'approprier et à l'appliquer facilement dans votre vie grâce à des techniques et des trucs éprouvés. Tout ce que vous devez faire, c'est garder l'esprit ouvert : certaines choses vous paraîtront surprenantes ou vous ébranleront. C'est normal. Persévérez malgré tout. Vous en serez largement récompensé, c'est garanti.

Vous reconnaîtrez peut-être certains concepts présentés dans ce livre. Vous les connaissez... mais les avez-vous réellement appliqués dans votre vie ? Nous avons parfois tendance à confondre savoir et faire. Permettez-vous de faire une grande différence dans votre vie.

Alors, prêt pour cette aventure ? Allons-y !

CHAPITRE 1

Faites-vous ce qui compte vraiment pour vous ?

La première étape de la démarche de simplification consiste à identifier ce qu'on veut dans notre vie et la direction qu'on souhaite emprunter. Pas ce qu'il faut être ou ce qu'on doit faire, mais plutôt ce qui compte véritablement. Depuis notre tendre enfance, nous sommes conditionnés à nous conformer à ce qu'on attend de nous. Cela nous pousse à performer, à maintenir certaines apparences, à faire ce qui nous déplaît, juste parce qu'il faut le faire... Dans ces circonstances, il est normal d'avoir un peu de mal à identifier ce qu'on veut *vraiment* dans les différentes sphères de notre vie.

Les exercices suivants visent à faciliter cette réflexion essentielle. Vous êtes invité à les compléter le plus honnêtement possible. Il n'y a pas de bonne réponse ; il n'y a que **vos** bonnes réponses puisque le but est d'identifier ce qui compte le plus pour **vous**. Prenez le temps d'écrire vos réponses, que ce soit dans ce livre ou ailleurs. L'écriture active une zone du cerveau qui est liée aux émotions, et ceci permet d'accélérer votre transformation personnelle.

EXERCICE

La fée marraine

Imaginez... Vous vivez un moment de votre vie rempli de découragement. Puis soudain, pouf! Dans un nuage de fumée apparaît votre fée marraine qui vous offre la chance de changer votre vie. Elle peut faire disparaître tout ce qui vous déplaît afin qu'il ne reste que ce que vous souhaitez vraiment. Prenez quelques instants pour réfléchir : qu'est-ce que vous conservez dans votre vie (personnes, objets, activités, etc.) ?

EXERCICE

Réinventer sa vie

Continuez à imaginer la vie que vous auriez grâce à votre fée marraine. Quelles sont les cinq activités auxquelles vous aimeriez consacrer votre temps et votre énergie? Qu'est-ce qui vous fait vibrer? Qu'est-ce qui a du sens pour vous? Ne vous limitez pas en imaginant des contraintes comme un manque de ressources (temps, argent, gardiennage, etc.). Tout est possible! Grâce à votre fée marraine, vous pouvez réinventer votre vie comme vous l'entendez. Que feriez-vous?

EXERCICE

Et si je parlais...

Voici maintenant un exercice de réflexion classique : si vous appreniez que vous êtes atteint d'une maladie incurable et qu'il ne vous reste que six mois à vivre, qu'elles seraient les choses essentielles que vous souhaiteriez faire ? Présumez que votre santé demeure suffisamment bonne pour les accomplir.

L'objectif des exercices précédents est de faire ressortir vos réelles priorités. Est-ce que ce sont ces dernières qui mènent votre vie actuelle ? Si ce n'est pas le cas, après quoi courez-vous au juste ?

Même si ces exercices sont fictifs et qu'il serait surprenant que vous mouriez dans six mois, rappelez-vous que nous sommes tous atteints de la même maladie incurable et impitoyable : la mort. Nous y ferons tous face, sans exception, et ce, sans savoir quand. Y pensez-vous le matin en vous levant ? Il s'agit peut-être de votre dernière journée en vie... Ce serait important de passer une journée extraordinaire, non ? Et le soir venu ? À quoi pensez-vous juste avant de vous endormir... peut-être pour l'éternité ?

Bon, on vous l'accorde, cela peut paraître un peu mélodramatique. Il reste que d'avoir conscience de la fragilité de la vie la rend beaucoup plus précieuse. Connaissez-vous quelqu'un qui a frôlé la mort, que ce soit à cause d'un accident ou d'une maladie grave ? Pour certains, c'est le déclenchement d'une transformation radicale de leur vie. Cette transformation s'effectue généralement sur deux plans : faire ce qui compte vraiment et apprécier ce qui est là.

Grâce aux exercices de cette section, vous savez maintenant ce qui compte vraiment dans votre vie parce que vous avez fait le bilan de vos priorités. Comme la plupart d'entre nous, votre situation n'est peut-être pas des plus réjouissantes pour le moment. Voilà pourquoi vous voulez simplifier votre vie, n'est-ce pas ? Mais rien ne sert de déprimer pour autant. Il suffit de miser, comme les rescapés de la mort, sur le deuxième volet : apprécier ce qui est là. Oui, la route sur la voie de la simplification durable peut être longue, mais vous êtes vivant, là, maintenant. Vous avez le droit de profiter de la vie, aussi imparfaite, désordonnée ou encombrée soit-elle. Qui plus est, vous êtes déjà sur la voie de la transformation, ce qui est un merveilleux accomplissement en soi.

CHAPITRE 2

Qu'est-ce qui vous empêche d'être pleinement vivant ?

Sans que nous en soyons conscients, l'encombrement et le désordre diminuent considérablement notre niveau d'énergie et notre vitalité. Le terme anglais pour désigner le désordre, « *clutter* », signifie aussi « coaguler ». Cela illustre à merveille ce qui se passe lorsqu'on laisse le désordre s'installer dans sa vie : l'énergie coagule, plutôt que de circuler librement. Plus l'énergie stagne, plus elle attire le désordre... Le cercle vicieux s'installe et la situation devient alors hors de contrôle. Idem avec l'encombrement : quand notre vie déborde d'objets, de tâches, de préoccupations ou de relations difficiles ou peu nourrissantes, l'énergie n'arrive plus à circuler en nous et autour de nous de façon fluide. Voilà pourquoi nous nous sentons si bien après avoir fait un grand ménage, que ce soit dans nos biens ou dans nos relations : l'énergie stagnante est enfin libérée !

Plus on se simplifie la vie, plus on dégage l'énergie qui était bloquée et plus on gagne en vitalité. C'est merveilleux ! Alors, pourquoi ne le faisons-nous pas plus souvent ? En quoi est-ce si difficile ?

Il est fort probable que vous ayez déjà complété des

exercices de réflexion semblables à ceux du premier chapitre. Aviez-vous changé quoi que ce soit à votre vie par la suite ? Peut-être, mais « pas vraiment » est une réponse plus courante. Difficile pour quelqu'un de s'imaginer faire table rase, de balancer toutes ses responsabilités, ses contraintes, ses engagements, pour se consacrer ensuite à ses aspirations profondes. Pourtant, c'est possible de le faire, car certains passent à l'action. D'autres, comme nous l'avons vu, y sont « forcés » par une maladie grave, comme un cancer ou une dépression majeure. Pour la majorité des gens cependant, une approche moins radicale, plus graduelle, convient mieux, car elle permet de vivre une transformation intérieure qui peut s'intégrer à leur vie actuelle et l'enrichir au lieu de l'ébranler et la menacer.

Cette transformation s'amorce en identifiant ce qui compte vraiment dans notre vie, comme nous l'avons vu dans le premier chapitre. Pourtant, la transformation ne saurait être durable si on ne met pas le doigt sur *comment* nous en sommes venus à avoir une vie qui déborde de tout, sauf de l'essentiel. L'exercice suivant vous aidera à identifier ces motifs cachés.

EXERCICE

Qu'est-ce qui vous attache à votre désordre?

Les énoncés suivants décrivent diverses raisons qui expliquent un attachement au désordre. Cochez ceux qui s'appliquent à vous dans chaque section. S'il y a plusieurs énoncés cochés dans une section, lisez l'explication complémentaire qui suit afin de découvrir quels motifs vous attachent à votre désordre.

SECTION A

- Je garde ou j'achète souvent des choses pour moi et pour les autres, ou les deux, en me disant que cela pourra servir, même si je n'en vois pas l'utilité dans l'immédiat.
- Juste avant de me débarrasser de quelque chose que je n'utilise plus, je change d'avis en me disant que cela pourrait servir un jour.
- Si je jette ou donne quelque chose, il m'arrive souvent de regretter mon geste par la suite.
- Je suis incapable de donner ou de vendre un objet qui est encore utile même si je sais que je ne l'utiliserai plus jamais.
- Je garde des objets inutiles, encombrants ou que je n'aime pas seulement parce qu'ils sont dispendieux.
- J'entretiens des relations pour ce qu'elles pourront m'apporter un jour (contact, gardiennage, faveur, etc.).
- Lorsque je voyage, j'emporte toujours beaucoup de bagages superflus.

LES MOTIFS CACHÉS

Depuis toujours, vous sentez au fond de vous qu'il est préférable de tout conserver « au cas où » le pire arriverait. Que ce soit un revers de fortune, une malchance, un accident, vous pensez qu'il vaut mieux être prêt à tout en conservant ce qui pourrait s'avérer utile, particulièrement si cela vaut

cher. Vous conservez donc beaucoup de choses qui pourraient servir un jour, même si au fond, cela est peu probable. Vous n'arrivez pas non plus à mettre une croix définitive sur des relations humaines qui ne vous épanouissent plus en vous disant qu'un jour, ces gens pourraient vous aider à vous sortir du pétrin. Vous pourriez, par exemple, maintenir votre participation à des associations professionnelles liées à une carrière dont vous vous êtes détourné, ou encore faire du bénévolat pour un organisme qui ne correspond plus à vos aspirations du moment, ou enfin continuer à téléphoner à cette vieille tante que vous détestez, mais qui vous a dépanné un jour en gardant vos enfants.

PISTES À EXPLORER

Votre encombrement reflète votre insécurité intérieure. Vous vous sentez peut-être indigne de l'abondance et de la générosité qu'offre la vie. Ayez confiance en l'avenir, faites de la place dans votre vie et découvrez enfin toutes les belles surprises qu'elle vous réserve depuis longtemps !

SECTION B

- Je conserve des souvenirs d'événements auxquels j'ai participé, comme des spectacles, des sorties ou des visites touristiques.
- Je suis incapable de donner ou de jeter un objet (meuble, vêtement, jouet, etc.) ou un document (lettre, carte, photo, certificat, etc.) auquel est rattaché un souvenir de ma vie, même si ce souvenir est douloureux ou triste.
- Je garde des objets de loisirs (équipements de sport, livres, etc.) ou des collections d'objets même si je ne m'y intéresse plus.
- J'entretiens des relations avec des amis avec qui je n'ai plus d'affinités parce qu'ils sont des amis d'enfance ou d'une autre période lointaine de ma vie.
- Je ressasse souvent des souvenirs douloureux.

LES MOTIFS CACHÉS

Vous sentez que pour maintenir votre identité personnelle, vous devez conserver beaucoup d'objets et de souvenirs, penser à des événements anciens ou maintenir des relations nouées il y a longtemps avec des gens qui vous rappellent qui vous étiez. Garder votre passé vivant est important pour vous, que ce soit consciemment ou non. Cela n'est pas mauvais en soi, si ces objets, souvenirs, pensées et relations vous donnent de l'énergie et vous propulsent vers l'avenir. Par contre, cela s'avère problématique s'ils vous rappellent continuellement des périodes sombres et douloureuses ou vous ramènent toujours à agir comme la personne que vous avez déjà été, mais que vous n'êtes plus. Vous ne faites que maintenir une identité périmée.

PISTES À EXPLORER

Libérez l'énergie stagnante qui se trouve prisonnière de votre passé. Cette énergie sera enfin disponible pour construire le présent dont vous rêvez. En faisant de la place pour du nouveau et du meilleur, vous laisserez émerger votre réelle identité, plus positive et rayonnante.

SECTION C

- Même si je le voulais, je ne pourrais pas me sortir de mon désordre, car je suis trop malade ou fatigué.
- Je manque tellement de temps qu'il m'est impossible de reprendre le dessus sur le désordre qui règne dans ma maison et dans ma vie.
- Je reporte souvent des projets ou des conversations qui me permettraient de mettre de l'ordre dans ma vie en me disant « je ne suis pas assez en forme », « ce n'est pas le bon moment », « je suis trop triste ces temps-ci », « j'ai déjà assez de soucis ou d'ennuis comme cela », etc.
- Je ne me permets pas de faire des tâches que j'aimerais compléter, car je suis submergé par

d'autres tâches que je n'ai plus le choix d'exécuter parce qu'elles ont été trop souvent repoussées.

LES MOTIFS CACHÉS

Vous avez l'habitude d'évoquer des raisons pour vous justifier de ne pas attaquer le désordre qui règne dans votre vie. Ces raisons vous paraissent sûrement valables. Votre inaction a pourtant un prix élevé : en reportant sans cesse ce qui doit être fait, vous vous empêchez de prendre votre envol.

PISTES À EXPLORER

N'oubliez pas que vous êtes pris dans un cercle vicieux dont vous seul détenez le pouvoir de vous libérer. La seule option pour regagner votre énergie vitale et votre temps est de vous attaquer à la source du problème. Ce n'est pas en se lamentant qu'on avance. Pire, cela vous découragera encore plus d'agir. Faites un pas - n'importe lequel - mais avancez ! L'énergie dégagée sera supérieure à l'effort demandé et vous serez propulsé encore plus vers l'avant. Vous vous surprendrez alors à accomplir ce qui traînait depuis longtemps. Passez donc à l'action dès aujourd'hui !

SECTION D

- Acheter quelque chose me fait du bien quand je me sens mal, angoissé, anxieux ou triste.
- Je magasine pour me désennuyer.
- Je mets beaucoup d'efforts pour entretenir mon réseau social afin d'avoir beaucoup d'amis, même si j'ai peu d'affinité avec la plupart d'entre eux.
- Je suis très attaché à ma routine plutôt rigide et si je dois en déroger, cela me perturbe beaucoup ou me rend de mauvaise humeur.
- Je m'ennuie de mes « choses » lorsque je suis ailleurs.
- Je me sens bien quand je suis très occupé, même si cela m'épuise.

- Il ne m'arrive quasiment jamais d'avoir du temps libre non planifié. Si cela arrive, je tente de trouver une autre activité à faire pour m'occuper.
- Lorsque je vis des émotions déstabilisantes, je cherche à m'évader ou à m'anesthésier en lisant énormément, en écoutant la télé ou des films ou en surfant sur internet, entre autres.

LES MOTIFS CACHÉS

Posséder des objets, maintenir un large réseau social, avoir un horaire bien chargé ou une routine confortable vous aide à vous sentir bien et en sécurité. Il est vrai qu'être en terrain connu est réconfortant et rassurant. Toutefois, si vous avez tendance à saturer votre temps afin de ne pas vivre de la tristesse, de la colère, de l'ennui, de la solitude, des peurs ou des angoisses, vous utilisez l'encombrement comme un bouclier émotionnel.

PISTES À EXPLORER

En fait, de qui vous protégez-vous, si ce n'est de vous-même? Maintenir votre bouclier requiert une énorme quantité d'énergie. En prenant votre courage à deux mains et en affrontant l'encombrement qui paralyse votre vie, vous récupérerez cette énergie qui pourra être investie dans la construction de la vie que vous désirez.

SECTION E

- Lorsque mes voisins ou mes amis achètent un nouvel objet pour leur maison, je sens le besoin de me procurer le même. Si je ne le fais pas, cela m'affecte et je me sens mal, irrité ou triste.
- Je peux être très en colère ou triste si un objet que je viens d'acheter se brise ou est défectueux, comme s'il s'agissait d'une atteinte personnelle.
- Je crains toujours que des amis passent à l'improviste

dans ma demeure, car je serais gêné qu'ils voient le désordre qui y règne.

- Il est important pour moi d'avoir une profession prestigieuse, même si ce que je fais ne me rend pas heureux ;
- Je serais gêné de rouler dans une vieille auto ou de porter des vêtements démodés, même s'ils sont en très bon état.
- Lorsque j'ai de la visite, je leur montre toujours mes dernières acquisitions (meubles, outils, livres, etc.).
- J'aimerais quitter ou changer d'emploi, mais je ne le fais pas, car je n'aurais pas assez d'argent pour maintenir mon train de vie actuel.
- J'évite d'effectuer des changements, car j'ai peur de ce que les gens vont en penser.

LES MOTIFS CACHÉS

Vous dépensez beaucoup d'énergie pour préserver les apparences. En plus de vous amener à encombrer votre demeure de possessions destinées à épater la galerie plutôt qu'à combler vos réels besoins, vous agissez en fonction de la perception des autres plutôt qu'en fonction de ce qui vous rendrait heureux. Ce que vous possédez et ce que vous faites déterminent l'estime que vous avez de vous-même. Vous vivez peut-être comme si le bonheur était dans le « toujours plus » et dans le « toujours mieux ».

PISTES À EXPLORER

Et si le bonheur était simplement d'être qui vous êtes ? Votre véritable valeur n'a rien à voir avec ce que vous projetez comme image. Lors de votre mort, vous n'emporterez aucune de vos possessions, de vos titres ou de vos accomplissements. Vous n'emporterez que la vraie richesse, celle qui habite votre cœur. Ne seriez-vous pas soulagé à l'idée de

ne plus avoir à encombrer votre vie en fonction de l'opinion des autres? Ne voulez-vous pas être enfin libre de mener la vie que vous méritez, non pas pour avoir l'air heureux, mais pour l'être vraiment?

SECTION F

- Je garde les cadeaux que je reçois même s'ils me déplaisent, sont inutiles ou encombrants, car j'ai peur de me le faire reprocher ou de me sentir ingrat si je m'en débarrasse.
- Les objets que j'utilise le plus sont disposés dans des endroits encombrés ou mal localisés.
- Je perds souvent des objets d'utilisation quotidienne comme mes lunettes, mes clés et mon porte-monnaie.
- J'ai dans ma demeure ou dans mon milieu de travail des objets qui me rappellent visuellement des tâches inachevées.
- J'ai plusieurs objets qui me déplaisent dans ma demeure ou dans mon lieu de travail.
- J'ai plusieurs objets qui attendent d'être réparés/donnés/jetés depuis des mois, voire des années.
- Quand je pense à ma demeure ou à mon lieu de travail, je me sens coupable, découragé, mal, triste ou confus devant le désordre qui y règne.
- Lorsque je prends du temps pour moi, je me sens coupable en pensant à tout ce que je pourrais faire d'utile.
- Je ne peux pas m'empêcher de m'inquiéter et de penser à ce qui pourrait mal aller dans ma vie ou dans celle des autres, particulièrement dans celle de mes proches.
- Je fais une montagne avec un rien et je crée des drames de toutes pièces.

- Je prends du poids, ou je cesse de faire de l'exercice, ou je cesse de bien manger durant les périodes difficiles de ma vie.
- Je me nourris d'aliments que je sais être mauvais ou dommageables pour ma santé et ma vitalité.
- Je maintiens des liens avec des gens qui m'épuisent, qui abusent de ma bonté ou qui ne m'apportent rien en retour.
- J'ai des amitiés ou des relations qui se sont terminées en queue de poisson. Si je devais rencontrer ces personnes par hasard, je serais vraiment inconfortable.

LES MOTIFS CACHÉS

Votre vie est encombrée d'objets mal aimés ou mal disposés, de relations peu satisfaisantes, de pensées de peur, de drames inutiles, d'activités futiles et de projets inachevés. Tout cela contribue à maintenir votre énergie à un très bas niveau, peut-être tout juste suffisant pour survivre. En agissant comme vous le faites, vous vous assurez de ne pas réaliser ce qui compte vraiment dans votre vie. En laissant le désordre et l'encombrement vous priver de votre énergie et de votre vitalité, vous choisissez de saboter tout le potentiel que vous pourriez déployer autrement.

PISTES À EXPLORER

Ne voulez-vous pas enfin apporter votre pleine contribution à notre monde ? Ne voulez-vous pas être énergique et en forme, capable de profiter pleinement de la vie qui vous habite ? Libérez-vous sans crainte ni culpabilité de tout ce qui vous freine et vous limite. Faites-le à votre rythme, sans rien forcer... mais faites-le !

Vous vous êtes probablement reconnu dans certains énoncés de l'exercice précédent. Vous avez peut-être réussi à identifier les motifs profonds qui vous poussaient à maintenir votre vie encombrée et désordonnée. Sinon, poursuivez la réflexion avec l'aide d'un professionnel si nécessaire. Il est très important d'identifier ces motifs profonds.

Rappelez-vous que chacun agit de son mieux. Il s'avère inutile de vous sentir coupable ou en colère lorsque vous prenez conscience de la source de votre attachement au désordre ou à l'encombrement. Vous en aviez besoin avant... mais plus maintenant! L'exercice suivant vous aidera à **agir** sur les mécanismes ancrés dans votre subconscient. En identifiant les motifs profonds qui vous amenaient à maintenir votre vie encombrée et désordonnée, vous cessez de leur permettre de diriger votre vie. Ils perdent leur pouvoir et instantanément, vous ouvrez la porte à la transformation. Simplifier votre vie devient possible, et surtout, durable!

EXERCICE

Reformulez-vous!

Dans cet exercice, vous êtes maintenant invité à formuler de nouvelles façons de voir la vie. Celles-ci pourront remplacer vos anciens motifs cachés, désormais périmés. Une fois vos nouvelles devises choisies, installez-vous face à un miroir et dites-les à voix haute avec le plus de conviction possible. Refaites l'exercice plusieurs fois – tous les jours si nécessaire – jusqu'à ce que vous ayez complètement intégré cette nouvelle vision dans votre vie. Cela peut paraître simpliste, mais tentez tout de même l'expérience. Vous constaterez par vous-même la puissance et l'efficacité de la reformulation positive.

Exemple

Je crains l'avenir → Je suis confiant que mes besoins et ceux de mes proches seront toujours comblés facilement et pour le mieux.

CHAPITRE 3

Évacuez de votre vie ce qui doit l'être

Vous découvrirez dans les pages qui suivent des moyens concrets pour vous aider à laisser partir tout ce qui est devenu inutile dans votre vie, ce qui la gêne ou la surcharge. Il est temps de vous libérer de votre encombrement. Il est temps de passer à l'action.

Karen Kingston (KINGSTON, 2009), une sommité du Feng Shui, rappelle avec humour qu'il n'existe que trois méthodes testées et approuvées pour gérer son bazar. La première consiste à laisser la nature s'en charger. Elle fera son œuvre en décomposant le tout petit à petit. Vous pouvez aussi attendre de mourir et la famille s'en occupera pour vous. Cette approche est d'ailleurs la plus courante. À l'opposé de ces méthodes plutôt passives, prendre la responsabilité de votre désordre vous permettra d'avancer immédiatement dans votre vie plutôt que d'attendre de voir lequel d'entre vous ou de votre bazar disparaîtra le premier !

Quelle méthode choisissez-vous ? S'il s'agit de la troisième, la suite de ce livre vous y aidera grandement. Allez-y étape par étape, par exemple en réglant une chose par jour. En se fixant un objectif circonscrit, on se sent tellement

libéré et satisfait lorsqu'il est accompli que l'envie de continuer vient tout seul!

3.1 Libérez votre environnement matériel

Si vous êtes continuellement en train de créer de nouveaux espaces de rangement dans votre maison, c'est que vous avez tendance à accumuler les biens matériels. Plutôt que de créer de nouveaux espaces de rangement, libérez plutôt ceux que vous avez déjà! Voici comment.

3.1.1 Quoi éliminer

Si vous avez du mal à savoir par où commencer tellement la tâche semble insurmontable, la liste suivante, proposée par Linda Sauvé, consultante en organisation (SAUVÉ, 2006), pourrait vous donner quelques idées de choses dont vous pourriez vous débarrasser facilement.

1. Toute nourriture périmée, dont les épices et les fines herbes datant de plus d'un an.
2. Les brosses à dents de plus de six mois d'utilisation.
3. Les bas et les boucles d'oreilles qui ont perdu leur jumeau.
4. Les objets clones. En effet, combien avez-vous besoin d'aspirateurs, de grille-pains, de bouilloires ou de râteaux, pour ne nommer que ceux-là?
5. Les vêtements et accessoires qui ne sont plus de votre style.
6. Les souliers, bottes et sandales qui vous font mal aux pieds ou au dos.
7. Les plantes mortes ou à l'agonie.
8. Les objets brisés ou irrécupérables.
9. La vieille paperasse : coupons et invitations périmées, journaux de plus de deux jours, magazines de plus de deux mois, calendriers d'années passées, guides touristiques et almanachs

de plus de deux ans, premiers curriculum vitæ, impôts de plus de dix ans, garanties d'objets que vous ne possédez plus, etc. Déchiquetez les papiers qui renferment des informations personnelles ou délicates afin de prévenir le vol d'identité.

10. La vieille peinture (à disposer adéquatement auprès de la municipalité pour son recyclage ou sa récupération).
11. Les petits électroménagers qui ne servent pas.
12. Vos notes de cours et travaux scolaires jaunies et illisibles.
13. Les chaises inconfortables, les vidéocassettes non identifiées, les photos et les souvenirs douloureux (de vos ex-conjoints par exemple).
14. Tout objet que vous n'utilisez plus, qui ramasse de la poussière ou qui vous fait soupirer.

3.1.2 Techniques de désencombrement

Voici différentes méthodes concrètes et efficaces pour vous aider à vous départir de votre surplus et à mieux ordonner ce que vous choisissez de garder. L'ordre dans lequel ces techniques vous sont présentées a été choisi pour faciliter la lecture, mais vous pouvez très bien aller directement à la sous-section la plus pertinente pour vous. Rappelez-vous : l'important, c'est de passer à l'action dès aujourd'hui, ne serait-ce que pour faire le premier pas!

TECHNIQUE GÉNÉRALE

Choisissez un endroit précis à libérer, qui peut être aussi restreint qu'un tiroir, une armoire, ou une étagère.

Étape 1 : Videz

En enlevant tout, vous êtes forcé de manipuler chacun des objets contenus dans cet espace.

Étape 2 : Lavez à fond

Vous dégagez ainsi l'énergie stagnante liée à la saleté et

à l'encombrement en créant aussi un endroit épuré pour recevoir les objets que vous choisirez de garder.

Étape 3 : Faites un choix concernant chaque objet

Garderez-vous ou non cet objet dans votre vie ?

Pour vous aider, Karen Kingston (KINGSTON, 2009) vous conseille de vous poser les questions suivantes :

1. Est-ce que cet objet augmente mon énergie lorsque je le regarde ?
2. Est-ce que j'aime vraiment cet objet ?
3. Est-il vraiment utile ?
4. Quand l'ai-je utilisé la dernière fois ?

Si vous ne répondez pas oui aux trois premières questions, et si vous n'avez pas utilisé l'objet depuis longtemps, qu'est-ce que ce dernier fait encore dans votre vie ?

Soyez vigilant : votre tête inventera sûrement toutes sortes d'excuses pour que vous conserviez l'objet. Soyez alors attentif aux réactions de votre corps : il vous dira à coup sûr quelles sont les vraies réponses.

Étape 4 : Exécutez la décision

Agissez pour que cet objet trouve sa place définitive, que ce soit ailleurs ou chez vous.

Si vous décidez que **cet objet doit partir**, vous avez plusieurs options parmi lesquelles choisir :

1. Donner (amis, famille, collègues, organismes de bienfaisance, etc.).
2. Vendre (vente de garage, petites annonces classées, etc.).
3. Retourner à son propriétaire.
4. Récupérer si c'est possible ou sinon, jeter.

Toutes ces actions demandent de la vigilance afin de s'assurer que les objets destinés à quitter votre demeure la quittent

vraiment... plutôt que de rester pour toujours dans un sac en attente d'être donnés ou vendus. Vous devez donc vous engager envers vous-même à rendre leur départ prioritaire. Par exemple, lorsque vous aurez rempli un sac d'objets à donner, apportez-le sans tarder à un organisme de bienfaisance ou contactez-en un pour qu'il passe les chercher. Consultez l'annexe 3 pour des références.

Si vous décidez que l'**objet examiné a sa place chez vous**, vous devez choisir quelle sera cette place. Il est possible que l'objet puisse être replacé là où vous l'avez trouvé. La situation est alors réglée. Par contre, il se peut que l'objet ne doive pas y retourner, auquel cas vous faites face à deux possibilités :

1. **Objet en transit** : l'objet doit trouver un nouvel espace de rangement plus approprié. Référez-vous au chapitre 4 pour en apprendre plus sur l'organisation de l'environnement matériel.
2. **Objet à réparer ou à transformer** : l'objet trouvera sa place chez vous lorsqu'il redeviendra fonctionnel.

Il est aussi possible que vous ne soyez pas encore certain de vouloir vous départir de l'objet en question. Vous pouvez alors le placer dans la « boîte-dilemme » qui est destinée à recueillir les objets au sort incertain. On parle d'une **seule** boîte ici, de taille raisonnable ; remplissez-la donc avec discernement !

Important : Pour vous assurer que vos efforts portent fruits, fixez-vous une date d'échéance à laquelle les objets devront être réparés ou dont le sort devra être scellé. Pourquoi ne pas inscrire cette date directement sur la « boîte-dilemme » ou sur la boîte d'objets à réparer ? Si le collant n'est pas descellé à la date d'échéance, jetez ou donnez les objets sans hésiter. Pour ne pas oublier cette boîte, rangez-la de manière à la voir lorsque vous prendrez des objets utilisés moins fréquemment, comme des décorations saisonnières par exemple.

La technique présentée ci-haut s'applique pour tout type d'objet. Néanmoins, voici quelques conseils et techniques supplémentaires pour des catégories particulières d'objets comme la paperasse, les vêtements, la nourriture, le bazar des autres et les cadeaux.

LA PAPERASSE

Avant de pouvoir bien gérer la grande quantité de papiers de toutes sortes qui entre chez vous (factures, journaux, magazines, cartes de souhaits, etc.), il vous faudra probablement reprendre le dessus sur les piles qui s'accumulent ainsi que sur les boîtes et classeurs déjà pleins à craquer. La méthode Eisenhower, le secret de nombreux présidents américains, pourrait vous être très utile (KÜSTENMACHEN et SEIWERT, 2003) :

1. Dégagez une surface plane, comme votre table de cuisine, sur laquelle s'effectuera le tri.
2. Déposez à côté une poubelle, une déchiqueteuse et un bac de recyclage.
3. Choisissez à quel amoncellement de paperasse vous vous attaquerez. À ce point-ci, vous partez en guerre : vous devez être convaincu que vous sortirez grand vainqueur. Vous devez vous engager à continuer le combat jusqu'à ce qu'il ne reste plus la moindre feuille. Ceci est crucial : soyez persuadé que vous allez y arriver, jusqu'au bout, peu importe le temps que cela prendra !
4. Prenez chaque document et choisissez dans quelle pile vous le déposerez, chaque pile correspondant à une action à poser. Ne manipulez chaque document qu'une seule fois et prenez une décision définitive. Ne faites aucune pile intermédiaire du style « ne sais pas encore ».

Pile n° 1 : À jeter, à déchiqueter ou à recycler

Débarrassez-vous sans état d'âme de tout ce qui ne sert

plus ou qui traîne depuis trop longtemps, que ce soit de vieilles coupures de journaux, des vieilles brochures, des calendriers, des cartes de vœux, etc.

Pile n° 2 : À transmettre

Mettez dans cette pile tout ce qui devrait être réglé ou rangé par quelqu'un d'autre. Transmettez le document le plus rapidement possible.

Pile n° 3 : Important

Mettez dans cette pile tout ce que vous devez faire vous-même sans tarder. Vous devez avoir une idée précise de ce que sera la prochaine étape pour les documents concernés. Attention, ne surchargez pas cette pile.

Pile n° 4 : À faire immédiatement

Mettez dans cette pile tous les documents que vous pouvez traiter tout de suite, pendant que vous faites du rangement. Prenez le téléphone, rédigez des courriels, complétez les coupons-réponse et posez les timbres sur les enveloppes à poster! Si vous devez conserver un document, rangez-le tout de suite à la bonne place.

LES VÊTEMENTS

Portez-vous 20 % de votre garde-robe 80 % du temps? Si oui, voici les questions de Linda Sauvé pour vous aider à éliminer le 80 % de vêtements superflus qui encombrant votre garde-robe et votre vie (SAUVÉ, 2006):

1. Est-ce que j'aime porter ce vêtement?
2. Est-ce que ce vêtement me va bien?
3. Est-ce l'image que je veux projeter?

Si vous avez répondu non à l'une de ces questions, donnez le vêtement. Si cela s'avère trop difficile, mettez-le dans une boîte ou un sac scellé avec un ruban sur lequel vous inscrirez une date d'expiration. Si vous n'avez pas eu envie de mettre les vêtements qui s'y trouvent durant tout ce temps, donnez le sac ou la boîte sans même l'ouvrir! Si vous êtes

attaché à vos vêtements en raison du prix qu'ils vous ont coûté ou pour des motifs sentimentaux, pourquoi ne pas organiser une soirée d'échange de vêtements entre amis ? Vous pourrez ainsi vous assurer que vos vêtements trouveront un nouveau foyer aussi aimant que le vôtre.

LA NOURRITURE

Vous arrive-t-il régulièrement de jeter des restes oubliés dans un recoin de votre frigo ? Avez-vous des denrées non périssables que vous n'utilisez pas et qui s'empoussièrent sur les tablettes ? Entrez-vous tant de nourriture que vous en oubliez l'existence et qu'elle en vient à être périmée ? Il est temps de désencombrer votre garde-manger ! Commencez par jeter tout ce que vous ne mangerez pas. Puis mangez tout le reste. Oui, oui ! Relevez le défi de consommer tout ce que vous trouvez dans vos armoires, frigo et congélateur. Voyez combien de temps cela prendra, puis lors de votre prochaine épicerie, n'achetez que ce que vous allez consommer prochainement.

LE BAZAR DES AUTRES

Vous êtes motivé à vous départir de ce qui est de trop, mais que faire si votre conjoint ou vos enfants ne sont pas du même avis ? Le désordre et l'encombrement des uns et des autres sont des sujets de dispute très fréquents au sein des familles. Outre vos proches qui demeurent avec vous, il est possible que des membres de votre famille élargie ou que des amis entreposent certaines de leurs affaires chez vous. Que faire dans ces circonstances ?

Oubliez tout de suite les menaces et les ultimatums. Vous obtiendrez peut-être des résultats à court terme avec ces méthodes, mais vous ne rallierez personne à votre cause de façon durable. Ne tentez pas non plus de donner ou de jeter les objets inutiles ou superflus des autres : la plupart des gens sont attachés de façon viscérale à leurs affaires. Vous en débarrasser à leur place peut être aussi terrible pour eux que de leur arracher un bras.

On ne peut pas changer les autres de force et encore moins les amener à se libérer de leur encombrement sans leur accord. La façon la plus efficace d'aider vos proches à se désencombrer est de leur donner l'exemple. Passez à l'action et regardez ce qui se produira. Aussi simple que cela puisse paraître, vous serez ébloui du résultat!

LES CADEAUX

Vous n'êtes pas obligé d'aimer un cadeau qui vous est offert. On le répète assez souvent: c'est l'intention qui compte! Le geste vous a fait plaisir, vous avez été touché et heureux de recevoir le présent. Parfait! L'objectif a été atteint. Rien ne sert de vous encombrer maintenant de cet objet s'il ne vous plaît pas ou que vous n'en voyez pas l'utilité. Comme l'encombrement nuit à votre bien-être, votre bienfaiteur ne devrait pas vous en vouloir de prendre des décisions vous permettant d'être bien, même s'il s'agit de vous départir de son présent. Dans le même ordre d'idée, donnez aux autres la liberté de disposer de vos présents comme bon leur semble.

Vous pouvez aussi travailler en amont, en éduquant vos proches à votre besoin de garder votre environnement libéré. Votre amie offre à vos enfants des montagnes de jouets bon marché qui se brisent rapidement et finissent par ramasser la poussière un peu partout dans la maison? Expliquez-lui honnêtement la situation. Oui, vous appréciez qu'elle pense à gâter vos enfants, mais vous apprécieriez davantage un ou deux jouets de qualité que vos enfants chériront. Tout se dit: c'est dans la manière que réside la clé du succès. Parlez des faits, puis spécifiez vos attentes clairement, en mettant l'accent sur les bénéfices que chacun en retirera.

EXERCICE

Bilan de lecture

Qu'avez-vous découvert dans cette section qui vous interpelle particulièrement ? Comment cela va-t-il changer votre façon (1) de libérer votre environnement matériel et (2) de le maintenir ainsi ?

EXERCICE

Libérez votre environnement matériel dès maintenant

Écrivez tout ce que vous voudriez voir simplifié et ordonné dans votre environnement. Classez les items selon leur importance et l'envergure requise pour les mener à bien. L'envergure est déterminée par les ressources nécessaires (temps, argent, habiletés, nombre de personnes impliquées, etc.)

Au final, les éléments les plus faciles à réaliser seront en haut de la liste tandis que ceux de plus grande envergure seront au bas. Ainsi, en débutant par ce qui se trouve en premier sur la liste, vous ressentirez une grande satisfaction et un regain d'énergie grâce à toutes ces choses réglées sans grand effort.

PRESSANT	MOINS PRESSANT
<i>Petite envergure</i>	
<i>Moyenne envergure</i>	
<i>Grande envergure</i>	

3.2 Assainissez vos finances

Vous ne savez pas trop où s'envole votre argent ? Vos dépenses sont supérieures à vos revenus ? Vous n'arrivez jamais à économiser ? Vos dettes vous inquiètent ? Il est temps de reprendre la maîtrise de vos finances, car les soucis financiers drainent énormément d'énergie et vous limitent grandement dans votre vie. Le premier pas à faire est de regarder la réalité en face.

Il n'existe que deux moyens pour rééquilibrer votre budget et vous assurer une vie sans souci financier :

1. Trouver un moyen d'augmenter vos revenus pour qu'ils soient suffisants pour votre train de vie ;
2. Ajuster vos dépenses aux revenus que vous gagnez présentement.

Quelle que soit l'option choisie, il faut avoir conscience des moyens financiers disponibles. Si votre budget est déjà très serré simplement avec les dépenses de base, il est alors primordial de choisir avec soin ce que vous consommez en surplus.

NOTEZ VOS DÉPENSES

Ce conseil est bien connu. Vous devez toutefois comprendre que l'important n'est pas de *comptabiliser* exactement où va votre argent, mais bien de *comprendre* comment vous le dépensez. Ainsi vous réaliserez peut-être que le coût de vos trois cafés pris sur le pouce ou de vos repas au resto s'additionnent rapidement et grugent le budget. On devient riche en étant raisonnable ! Comme nous le rappellent si bien Küstenmacher et Seiwert (KÜSTENMACHEN et SEIWERT, 2003), « la conscience de votre richesse ne doit pas vous conduire à jeter l'argent par les fenêtres ».

Si vous avez du mal à franchir ce pas difficile et que vous avez besoin d'être accompagné, les associations coopératives d'économie familiale (ACEF) peuvent vous aider. N'hésitez pas à rencontrer un conseiller et à participer à leurs ateliers de formation. Vous trouverez des références à l'annexe 3.

EXERCICE

Bilan de lecture

Qu'avez-vous découvert dans cette section qui vous interpelle particulièrement ? Comment cela va-t-il changer votre façon (1) de libérer votre environnement financier et (2) de le maintenir ainsi ?

3.3 Revenez à l'essentiel dans vos tâches et responsabilités

Dans notre société, il est bien vu et même souhaité d'être capable de vivre sous pression. Cependant, lorsque vous acceptez d'être surmené et surchargé, la pression que les autres vous font subir ou que vous vous faites subir augmentera jusqu'à ce que tout s'effondre. Vous l'avez peut-être déjà vécu, ou vous en avez été témoin. Si vous en faites plus que ce qui est humainement possible et que votre horaire est chargé au point qu'il ne supporte aucun imprévu, c'est qu'il est temps de dégraisser le tout et de réduire vos tâches et vos responsabilités !

Examinez votre attitude face à votre horaire :

- > Se peut-il que le fait d'être submergé de choses à faire soit une échappatoire ?
- > Remettez-vous souvent à plus tard ce qui vous ferait du bien maintenant ?
- > Y a-t-il une forme de peur du vide entourant votre encombrement ?

Examinez maintenant votre emploi du temps et posez-vous les questions suivantes :

- > Qu'est-ce qui se trouve dans mon agenda et qui est essentiel que je fasse ? Si j'étais soudainement malade et incapable de quitter mon lit pour la semaine, que se passerait-il ? Quelles en seraient les conséquences ?
- > Est-ce que je fais ce qui est important ou est-ce que mon temps s'organise autour de la prochaine urgence à régler ? Bref, est-ce que je suis maître de mon temps ou est-ce que je me fais gérer par les événements ?
- > Est-ce que j'ai du temps à consacrer à mes propres besoins ou est-ce que je ne fais que courir pour combler les besoins des autres ?

Votre temps devrait être consacré en premier lieu à ce qui est important. Il est primordial que vous soyez bien, ainsi

que les membres de votre famille immédiate. Ensuite, vous devez évidemment faire face à vos obligations financières ou autres, comme payer les factures à temps. Tout le reste est optionnel. Oui, tout ! Conduire vos enfants à leurs leçons de piano alors que vous n'avez pas le temps de respirer vous-même est-il vraiment important à ce point-ci ? Prendre des cours ou travailler le soir pour progresser dans votre carrière est-il prioritaire si le bien-être de vos jeunes enfants en est compromis ? En prenant conscience des choix que vous faites, vous déciderez peut-être d'en réviser certains.

Cela peut vous paraître compliqué d'élaguer toutes les tâches et les activités qui encombrant votre vie actuelle, même si les bénéfices en valent vraiment l'effort. Commencez par ce qui est facile et simple.

IMPORTANT OU URGENT ?

Les listes sont bien populaires pour s'organiser. Qui n'en fait pas, que ce soit une liste rapide griffonnée sur un coin de papier ou encore remplie avec soin dans un agenda ? Pourtant les listes peuvent être décourageantes... D'une part, elles s'allongent sans cesse, et d'autre part, il est difficile de distinguer ce qui doit être fait à court terme de ce qui peut attendre un peu.

Voici un système de listes qui permet d'être plus efficace. L'idée est de préparer d'abord la liste des tâches à faire pour la semaine, plutôt que pour une journée. Vous aurez ainsi plus de marge de manœuvre pour intégrer les inévitables imprévus. Ensuite, scindez votre liste en trois colonnes regroupées sur une même page :

IMPORTANT ET URGENT	IMPORTANT, MAIS PEUT ATTENDRE UN PEU	POUR ME GÂTER
<p>On retrouve dans cette colonne les tâches qui, si elles ne sont pas achevées, résulteront en conséquences fâcheuses.</p>	<p>On met ici ce qui est important, mais moins urgent. Les items qui n'ont pas été réalisés dans la plage de temps donnée finissent par migrer dans la colonne « Important et urgent »</p>	<p>On liste dans cette colonne les activités qui nous font du bien, mais qu'on laisse souvent tomber faute de temps.</p>
<p><i>Exemples :</i> Payer les facture, s'inscrire à un cours avant la date limite, acheter un présent pour un anniversaire qui a lieu bientôt, etc.</p>	<p><i>Exemples :</i> Acheter un manteau d'hiver alors qu'on est en septembre, remettre les notes pour une réunion qui aura lieu dans un mois, se mettre à faire du sport, etc.</p>	<p><i>Exemples :</i> Aller marcher à la montagne, prendre un café avec un ami, aller aux pommes avec les enfants, etc.</p>

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter les subdivisions de votre choix dans chaque colonne afin de regrouper ensemble les tâches similaires : téléphones, courses, courriels, recherche internet, etc. Cette façon de faire peut vous aider à voir plus clair dans votre liste.

Le principal défi avec ce système est d'identifier ce qui est

réellement important et urgent... pour vous. Gardez en tête que tout ce qui est urgent n'est pas forcément important. Même si cela semble être une question de vie ou de mort, cela peut sûrement attendre un peu... jusqu'à la semaine prochaine, où vous pourrez glisser l'élément dans la colonne « important et urgent ». Vous pouvez même avoir une grille pour toutes les semaines à venir, ce qui vous aidera à mettre les urgences en perspective.

La liste « urgent et important » devrait pouvoir s'accomplir dans une période donnée, que ce soit une semaine ou une journée. Si ce n'est pas le cas, il y a trois causes possibles :

- > Vous avez de la difficulté à identifier ce qui est *vraiment* urgent et important ;
- > Votre vie déborde de tâches et responsabilités au point où il vous est impossible d'arriver à bout de tout ce que vous y inscrivez. Dans ce cas, il faut vous désencombrer. La suite de cette section vous aidera en ce sens ;
- > Vous utilisez mal le temps mis à votre disposition. Vous devez mieux vous organiser.

Revenons à nos listes. La seconde colonne, intitulée « peut attendre un peu » ne signifie pas que ces tâches sont moins importantes. Au contraire, vous y trouvez souvent ce qui permet de faire avancer des « dossiers de fond ». Par contre, en les listant de cette façon, cela a pour effet de réduire le stress ressenti face aux tâches à faire, mais non réalisées, une fois la semaine terminée. Votre cerveau saura que vous reconnaissez que cela doit se faire, mais pas nécessairement tout de suite.

Finalement, la liste « pour me gêner » est la plus fondamentale. On y trouve souvent toutes ces activités qui donnent du sens à la vie et les tâches qui procurent essentiellement du plaisir (comme aller voir un film, se faire un bon gâteau, etc.). Malheureusement, on finit, malgré toutes nos bonnes intentions, à repousser ces petites joies aux calendes grecques, faute de temps. C'est donc ici que cette liste joue un

rôle essentiel dans une démarche de simplification comme celle que vous avez entreprise : se désencombrer et mieux s'organiser permet de libérer du temps pour se permettre ces activités agréables et porteuses de sens. Bref, c'est le bonbon qui permet de vous récompenser chaque semaine des efforts investis pour vous simplifier la vie. Vérifiez si vous arrivez, chaque semaine, à dégager du temps pour vous permettre de faire un ou deux items sur votre liste « pour me gâter ». Si c'est le cas, bravo ! Sinon, la suite de votre lecture vous donnera des pistes pour vous faire davantage de place à l'horaire.

APPRENDRE À DIRE NON

Pour vous aider à vous libérer, il est essentiel d'apprendre à dire « non ». Vous affirmer ne sera pas toujours facile au début, surtout si les gens autour de vous ont l'habitude de vous voir acquiescer à leurs requêtes. Voici quelques phrases-clés pour vous y aider (KÜSTENMACHEN et SEIWERT, 2003) :

- > « Laissez-moi un peu de temps pour réfléchir. Je vous rappelle dans x temps ». Rappelez ensuite pour dire poliment et fermement « non », sans donner de raison. Le fait de prendre le temps de réfléchir et de rappeler ensuite adoucit votre refus.
- > « C'est une proposition intéressante, mais je suis trop impliqué ailleurs pour l'instant pour pouvoir dire oui ». Ne précisez pas quel est cet « ailleurs » afin d'éviter tout conflit ou argumentation.
- > « Je vous apprécie beaucoup ! Vous êtes LA personne à qui j'aurais aimé donner satisfaction. Mais je suis obligé de vous dire « non » pour cette fois. »
- > « Par principe, je ne le fais pas ». Cela est bien utile pour dire non à de la sollicitation ou pour refuser de faire des heures supplémentaires au travail. Dans ce dernier cas, vous pourriez aussi utiliser la variation « par principe, je donne maintenant priorité à ma famille, car je n'ai pas eu beaucoup de temps à lui consacrer dans le passé ».
- > « En ce moment, ce n'est vraiment pas possible » permet

de gagner du temps quand l'échéance est trop serrée. Le demandeur peut alors abandonner sa requête ou donner un délai plus raisonnable.

LES VOLEURS DE TEMPS

Pour récupérer votre temps et votre énergie, apprenez à mieux gérer les « voleurs de temps » suivants :

- > Interruptions fréquentes par les courriels, le téléphone, les jasettes avec des collègues ou des amis alors que vous travaillez :
 - ◆ Lisez vos courriels à des moments fixes ;
 - ◆ Fermez votre porte quand vous travaillez ;
 - ◆ Faites connaître vos limites en les exprimant ou en installant des affichettes du style « s.v.p. ne pas me déranger quand je travaille, car j'ai besoin de toute ma concentration ».
- > Appels téléphoniques à un moment inopportun :
 - ◆ Payez-vous le service d'affichage téléphonique pour filtrer les appels ;
 - ◆ Laissez le répondeur prendre l'appel et rappelez plus tard ;
 - ◆ Commencez la conversation par « cela me fait plaisir de te parler, mais j'ai seulement 5 minutes à te consacrer » ;
 - ◆ Si une personne que vous aimez vous appelle régulièrement à des moments inopportuns, abordez franchement le sujet avec elle en disant « j'aime bien te parler et j'aimerais être plus attentive à ce que tu dis. Pourrais-tu m'appeler à un autre moment plutôt ? » ;
 - ◆ S'il s'agit d'une personne qui vous embête, pourquoi continuer à lui parler et à vous faire voler ainsi votre temps ? Référez-vous à la section 3.6 « Élaguez vos relations » ;

- ◆ Procurez-vous un casque d'écoute et vous pourrez ainsi parler tout en vaquant à des tâches simples, mais nécessaires, comme laver la vaisselle ou plier les vêtements.
- > Visites impromptues :
 - ◆ Si la personne qui s'invite chez vous vous embête, dites-lui poliment « c'est dommage que tu n'aies pas appelé avant de venir, car nous avons des plans pour la journée. Tu ne pourras donc pas rester très longtemps ». Cela peut paraître brutal, mais c'est très efficace ; la prochaine fois que cette personne voudra venir, elle appellera avant. Ce sera donc plus facile de dire non.
- > La télévision, la radio et les autres médias de divertissement :
 - ◆ Calculez le nombre d'heures par semaine que vous passez à vous divertir ainsi. Ces heures ne seraient-elles pas mieux investies autrement ?
 - ◆ De quoi vous divertissez-vous au juste ? D'une vie ennuyeuse et monotone ? S'agit-il d'un moyen de décompresser d'une pression trop grande ? Attaquez la source du problème et il deviendra alors facile de renoncer à ces voleurs de temps.

RÉDUISEZ VOS ATTENTES

N'exigez pas trop de vous-même et cessez de vouloir atteindre la perfection en tout. Loin de vous donner de l'énergie, cela vous limite et vous prive de profiter pleinement de la vie, dans la joie et la détente. Votre valeur ne se réduit pas à vos actes. Si vous êtes de nature perfectionniste, tentez, pour une journée, de ne pas en faire plus que nécessaire. Concentrez-vous à bien faire les choses, mais sans plus. Vous connaissez le principe de Pareto qui dit que 80 % du résultat s'atteint par 20 % de vos efforts ? Pourquoi investir 80 % d'efforts supplémentaires si les résultats obtenus sont suffisants ? Gardez en tête l'objectif derrière chacune

des actions que vous posez et demandez-vous si vous vous investissez là où cela compte vraiment. Dans le fond, atteindre la perfection est rarement utile ou nécessaire.

Réconciliez-vous aussi avec vos erreurs : elles ne sont que des opportunités d'apprentissage extraordinaires. M. Kûstenmacher et M. Seiwert, des sommités internationales en matière de gestion de temps et de vie, proposent même d'instaurer périodiquement une « journée des erreurs », où vous mettrez des vêtements dépareillés et froissés, vous demanderez de l'aide même si vous êtes capable seul, vous répondrez « je ne sais pas... » alors que vous connaissez la réponse et composerez un numéro de téléphone erroné pour dire « oups, je me suis trompé ! ». Pendant cette journée volontairement ratée, vous permettez à votre inconscient de faire une pause, conditionné qu'il est à ne jamais faire d'erreurs.

APPRENEZ À FIXER DES OBJECTIFS EFFICACES

Savoir *où* investir son énergie est fondamental. Savoir *comment* le faire l'est tout autant. Une excellente façon de s'assurer de réussir est d'apprendre à formuler des objectifs efficaces. Plus l'objectif est bien formulé, plus il sera facile d'élaborer un plan d'action qui sera vraiment suivi.

Voici une analogie qui aide à comprendre l'importance d'avoir un objectif clair et un plan d'action pour l'atteindre. Supposons que vous êtes un pilote d'avion. L'objectif est votre destination et le plan d'action est l'itinéraire de vol. Sans destination précise, il ne peut y avoir d'itinéraire. Évidemment, un pilote peut rencontrer des problèmes en cours de vol, comme des orages, des changements de trajectoire et des ennuis mécaniques. Malgré cela, puisqu'il est formé pour parer à toute éventualité, le pilote saura mener l'équipage et les passagers à destination. En tant que pilote de votre vie, vous avez tout à gagner à déterminer clairement où vous souhaitez aller, choisir le meilleur chemin pour vous y rendre, et prévoir les solutions aux difficultés potentielles. Vous aurez ainsi toutes les chances d'arriver à bon port.

Voici la méthode RAMPS (mieux connue sous l'acronyme anglais SMART). Il s'agit d'une méthode largement utilisée en coaching professionnel pour formuler des objectifs efficaces. L'objectif énoncé selon cette méthode doit pouvoir répondre aux cinq critères suivants :

- a. RÉALISTE. : L'objectif doit pouvoir être atteint, mais sans que cela ne soit trop facile non plus.
- b. À TERME. : L'objectif doit avoir une échéance. Plus l'échéance est serrée, plus il faudra investir de ressources (temps, argent, énergie, etc.) pour atteindre l'objectif.
- c. MESURABLE. : On doit avoir une façon de déterminer à quel point l'objectif est atteint.
- d. PERTINENT. : L'objectif doit être en lien avec votre situation et doit faire une différence dans votre vie.
- e. SPÉCIFIQUE. : L'objectif doit être relié à quelque chose de concret qui va vraiment améliorer la situation actuelle.

Afin d'illustrer cette méthode, voici des exemples de souhaits reformulés en objectifs RAMPS. Veuillez noter qu'il est important de conjuguer les verbes de manière à comprendre que l'objectif a déjà été atteint. Cela envoie un message beaucoup plus puissant au cerveau. Il capte ainsi que l'atteinte de l'objectif sera une réussite.

Dégager des surplus financiers à chaque mois plutôt que des dettes.

→ Avoir dégagé 100\$ d'économie à la fin de chaque mois.

Recommencer à écrire mon livre.

→ M'être accordé au moins 30 minutes chaque jour pour écrire.

Être capable de me coucher plus tôt.

→ M'être couché avant 22 h 30 cinq soirs sur sept.

Être capable de dire non à des activités qui ne me plaisent pas.

→ Avoir refusé cinq activités qui ne me plaisent pas, d'ici les prochains deux mois.

Ensuite, il faut arrimer un plan d'action à l'objectif. Voici quelques questions à vous poser et des exemples de réponses en lien avec les objectifs ci-dessus.

- > Que devez-vous faire pour que cet objectif se réalise ? Quels changements concrets devez-vous apporter à votre horaire, à votre attitude et à vos habitudes ?

Exemple : Pour économiser 100 \$ chaque mois, je dois éviter les achats impulsifs. Je vais donc attendre au moins deux jours avant d'acheter ce qui me fait soudainement envie. Je dois aussi revoir mes dépenses actuelles. Ai-je vraiment besoin de tous les services auxquels je suis abonné ? Puis-je diminuer mes sorties au resto ? Et si je me faisais un café avant de quitter la maison au lieu de l'acheter en route ?

- > Qui est impliqué dans votre changement et comment les rallier à votre cause ?

Exemple : Pour que je puisse me coucher avant 22 h 30, mon conjoint devra coopérer. Il a tendance à se coucher tard, car il rentre du boulot vers 20 h. Si on veut passer du temps ensemble durant la semaine, ce n'est souvent pas possible avant 23 h. Il faudrait trouver un autre moment et s'organiser autrement. Peut-être pourrait-on faire nos tâches domestiques le matin pour ainsi passer du temps ensemble plus tôt en soirée ?

- > Quels sont les problèmes potentiels qui peuvent nuire à l'atteinte de votre objectif ? Comment allez-vous pallier à ces problèmes s'ils surgissent ?

Exemple : J'ai besoin d'être partout à la fois, car j'ai peur de ne plus obtenir ce dont j'ai besoin si je ne suis pas là. Je n'aime pas aller aux réunions spéciales de parents, mais si je n'y vais pas, j'ai peur que l'enseignante de mon fils ne lui offre plus de bons services en tutorat. Idem dans les rencontres de famille : si je ne vais pas souper chez ma mère chaque dimanche,

va-t-elle encore garder mes enfants quand j'en ai besoin ? Je risque donc d'avoir de la difficulté à dire non à ce genre d'activité. Pour éviter ce problème, il faudrait que j'aie une discussion franche avec les gens qui m'offrent des services à propos de leurs attentes réelles. À quoi s'attendent-ils réellement en retour ?

EXERCICE

Bilan de lecture

Qu'avez-vous découvert dans cette section qui vous interpelle particulièrement ? Comment cela va-t-il changer votre façon (1) de libérer votre horaire et (2) de le maintenir ainsi ?

EXERCICE

Libérez votre horaire dès maintenant

Écrivez tout ce que vous aimeriez voir simplifié dans vos tâches et responsabilités.

Choisissez un item sur votre liste qui, une fois simplifié ou réglé, vous apportera un grand sentiment de libération. Transformez ce souhait en objectif concret, puis créez un plan d'action pour le réaliser dans un délai raisonnable.

1. Amélioration souhaitée :

2. Formulation du souhait en objectif selon la méthode RAMPS :

3. Élaboration du plan d'action :

a. Que devez-vous faire pour atteindre votre objectif ?

b. Qui devez-vous rallier à votre cause ?

c. Quels sont les problèmes potentiels à envisager ?

d. Comment éviter ou régler ces problèmes s'ils se présentent ?

3.4 Réévaluez vos ambitions et aspirations

Lorsque l'on souhaite réussir, peu importe le domaine, il faut avoir envie d'y être. Soyez honnête envers vous-même : votre vie a-t-elle un sens ? Aimez-vous ce que vous faites présentement ? Que ce soit votre domaine d'études, de travail ou ce qui occupe votre temps dans la vie, êtes-vous réellement satisfait et comblé ? Vivez-vous plutôt en sursis, dans l'attente de jours meilleurs ou de la retraite ?

En voilà de grandes questions ! Elles sont souvent tapies dans un recoin obscur de notre esprit, sans qu'on s'en rende compte. C'est d'ailleurs là tout le problème : une orientation professionnelle trouble ou des projets de vie reportés, comme celui de fonder une famille ou de démarrer sa propre entreprise, encombrant l'inconscient et nous empêchent de nous lancer à fond dans la vie. C'est comme si on avait à la fois un pied sur l'accélérateur et un autre sur le frein. Cela use, et on ne va nulle part !

Si ces questions vous préoccupent, il est primordial de vous y attarder pour trouver ce que vous voulez faire de votre vie. Prendre des décisions plutôt que de les repousser s'avère libérateur et énergisant. Chaque action posée dans cette optique aura des répercussions positives dans votre vie.

L'exercice suivant peut vous aider à amorcer votre réflexion. Mais il s'agit souvent d'un processus de longue haleine, dans lequel il vaut la peine d'être accompagné par un professionnel, comme un conseiller d'orientation ou un coach professionnel. C'est déjà un grand pas que de prendre conscience que votre esprit est encombré d'aspirations étouffées ou reléguées aux oubliettes.

3.5 Désengorgez votre corps

Vous sentez-vous plein de vitalité et d'énergie ? Êtes-vous très rarement malade ? Ou au contraire, souffrez-vous de rhumes ou de migraines à répétition, de maux d'estomac, d'indigestion, d'œdème, de constipation ou de diarrhée, de gaz ou de ballonnements, de maux de dos ou de tensions musculaires récurrentes ? Dans notre société, nous tenons souvent pour acquis qu'il est normal, voire pratiquement inévitable de ressentir des malaises physiques de toutes sortes et que l'on est « chanceux » d'être en santé. Pourtant, les maux qui affligent la majorité des occidentaux sont inconnus chez les peuples peu exposés à la malbouffe, à la sédentarité et au stress. Ces malaises n'ont donc rien d'inévitable ou de normal. Le corps dit tout simplement qu'il supporte mal les « mauvais traitements » infligés par le mode de vie occidental, caractérisé par la nourriture sur-transformée ingurgitée sur le pouce, le manque de sommeil, le stress continu, le manque d'exercice ou le surentraînement.

Si vous voulez vivre pleinement, traitez votre corps avec tout le respect qu'il mérite. Voici quelques idées à appliquer dès aujourd'hui pour le désencombrer un peu :

- > Pouvez-vous manger mieux, en préparant vous-même vos repas avec des aliments nutritifs de qualité ?
- > Pouvez-vous faire plus d'exercices, plus régulièrement ?
- > Pouvez-vous prendre une marche chaque jour pour vous aérer l'esprit et les poumons ?
- > Pouvez-vous vous détendre chaque jour, en respirant profondément, en pratiquant du stretching, du yoga, du tai chi ou du Qi Gong par exemple ?
- > Pouvez-vous cesser ou réduire votre consommation d'alcool, de tabac, de drogue et de médicaments ? Il est important alors d'être accompagné d'un professionnel de la santé.

Offrez à votre corps l'occasion de prendre un nouveau départ. En aidant vos organes à se libérer de leur surcharge,

vous verrez à quel point vous serez vibrant de vitalité ! Le foie, les intestins, le côlon, les reins, le sang, la lymphe, la peau et les poumons sont les organes de votre corps les plus susceptibles de ne plus remplir adéquatement leur fonction en raison d'un encombrement excessif.

Aidez vos organes en leur offrant une cure de désintoxication à l'aide de produits naturels conseillés par une personne compétente, comme un herboriste, un naturopathe ou un autre professionnel de la santé.

Certains malaises peuvent aussi être dus à des allergies ou à des intolérances à certains aliments comme le lait, le gluten, le soya ou les additifs alimentaires. Consultez votre médecin de famille ou un naturopathe compétent.

Vous pouvez aussi aider votre corps à se régénérer en consultant un spécialiste en thérapie manuelle pour un drainage lymphatique, une irrigation du côlon, un massage ou un traitement ostéopathique, ou un énergéticien pour des soins de santé plus globaux (acupuncture, Jin Shin Do, Reiki, toucher thérapeutique ou autres soins énergétiques).

EXERCICE

Bilan de lecture

Qu'avez-vous découvert dans cette section qui vous interpelle particulièrement ? Comment cela va-t-il changer votre façon de mieux prendre soin de votre corps ?

3.6 Élaguez vos relations

Que ce soit avec vos proches, vos amis ou vos collègues, être en relation avec d'autres personnes devrait s'avérer une expérience positive où vous vous sentez vivant, vibrant, énergisé, fortifié, respecté, inspiré et en harmonie. Est-ce le cas ? Oui ? Merveilleux ! Si par contre vous vous sentez drainé, exploité ou épuisé lors de vos interactions avec certaines personnes, qu'attendez-vous pour mettre fin à ces relations insatisfaisantes ? Ou au moins à les faire évoluer vers autre chose ? En modifiant votre attitude et en respectant vos émotions, il est possible que cela modifie du tout au tout vos interactions avec les autres. Lorsque l'on se transforme, cela peut aussi aider les autres à changer, ou alors à les éloigner définitivement.

Cela demande certes beaucoup de courage pour évaluer toutes ces relations décevantes... Il n'est pas facile de remettre en cause ce vieil ami qui ne nous appelle que pour se plaindre, ou cet oncle qui nous fait toujours sentir coupable. Toutefois, lorsque vous choisissez de faire de la place dans votre vie en mettant fin à ce genre de communication, vous ouvrez la porte pour que fleurissent de nouvelles relations merveilleuses et tellement plus satisfaisantes.

Il est aussi possible que la relation avec votre conjoint soit décevante. Cela peut se révéler douloureux de reconnaître que la personne avec qui vous partagez votre vie ait pris une route divergente de la vôtre et que, par conséquent, votre relation ne soit plus ni vivifiante, ni épanouissante. Cette prise de conscience amène un grand désordre émotionnel pour l'un et pour l'autre, même si parfois un seul des partenaires le perçoit. Comme pour tout le reste, c'est à vous de choisir ce que vous ferez pour vous libérer et pour vivre pleinement. Ne pas prendre de décision et attendre que la relation s'effrite complètement constitue une option. Ce n'est toutefois pas la plus efficace, car le temps perdu n'est jamais retrouvé. Vous pouvez plutôt choisir d'affronter la situation et de réinventer votre couple ensemble, ou encore décider de vous séparer afin de mettre fin à l'agonie. Dans

ces deux cas, une fois la peur dépassée, vous découvrirez de nouvelles possibilités. Pour vous aider, vous pouvez consulter les excellents ouvrages de Susan Jeffers, dont le livre « La vie est immense », « Tremblez mais osez ! » ou « La vie à bras-le-corps » (JEFFERS, 2001) (JEFFERS, 2004) (JEFFERS, 2007).

EXERCICE

Bilan de lecture

Qu'avez-vous découvert dans cette section qui vous interpelle particulièrement ? Élaguer ses relations est souvent un sujet délicat. Comment comptez-vous aborder la question dans votre vie ? Comment vous sentez-vous à l'idée de mettre fin à certaines relations insatisfaisantes ?

3.7 Soulagez votre cœur et libérez votre esprit

Avez-vous l'impression que votre cerveau rumine sans arrêt ? Lorsque vous tentez de méditer, avez-vous l'impression qu'il vous est impossible de faire taire votre babillage intérieur ? Des psychologues ont évalué que les gens ont en moyenne 60 000 pensées par jour et que la majorité de ces pensées sont les mêmes que celles de la journée précédente (KINGSTON, 2009). En d'autres mots, vos pensées ne vous mènent nulle part ! Pire, ce bla-bla répétitif et non productif vous prive de ressources en plus de nuire à votre pleine réalisation. Cessez de vous encombrer l'esprit pour rien ! Voici quelques pistes pour vous libérer l'esprit et le cœur.

ARRÊTEZ DE VOUS FAIRE DU SOUCI

Comme le mentionne Karen Kingston (KINGSTON, 2009), se faire du souci, c'est comme faire du cheval à bascule – peu importe la vitesse à laquelle vous bougez, vous n'irez jamais nulle part. C'est donc absolument inutile ! Pour vous aider à cesser de vous inquiéter pour rien, appliquez ce précepte tiré des *Quatre accords toltèques* : « Ne faites pas de suppositions » (RUIZ, 1997). À quoi sert de vous inventer des scénarios de toutes sortes, à partir d'un commentaire un peu rêche ou d'un regard de travers ? À quoi sert d'imaginer le pire, alors que rien ne le laisse *vraiment* présager ? Cessez aussi de vous inquiéter pour les autres. Est-ce que vous les aidez d'une façon ou d'une autre en projetant sur eux vos propres peurs ou des problèmes imaginaires ? Si vous voulez vraiment être utile, pensez plutôt avec confiance aux qualités et aptitudes qu'ils ont pour relever les défis de leur vie.

ARRÊTEZ DE CRITIQUER ET DE JUGER

Êtes-vous dur envers vous-même ? Vous critiquez-vous souvent, en vous réprimandant ou en vous sous-estimant ? Nombreux sommes-nous à avoir l'esprit et le cœur encombrés par la critique et le jugement. Comme avec tout type d'encombrement, on diminue grandement notre vitalité et

notre capacité à vivre pleinement. En nous critiquant sans cesse, on tue dans l'œuf ce qu'il nous faut pour amorcer notre transformation personnelle. Ne devrait-on pas plutôt être gentil et aimant envers soi-même ? Ne devrait-on pas se traiter aussi bien qu'on le mérite ?

Il est tout aussi encombrant de critiquer ou de juger les autres. En quoi le fait que l'autre soit différent de nous affecte-t-il notre propre valeur ? En quoi le fait que l'autre pense ou agisse différemment de nous représente-t-il une menace ? Critiquer ou juger l'autre nous conforte dans nos croyances, mais cela laisse aussi transpar tre notre propre insécurité et notre manque d'estime de soi. Faites vôtre la maxime « Vivre et laisser vivre » ; vous ne vous en sentirez que mieux.

Ne vous encombrez pas non plus l'esprit avec des flèches empoisonnées que vous aimeriez dire à un tel qui vous a déplu ou à un autre qui vous a supposément insulté. Ces flèches sont sans intérêt et ne font que diminuer votre énergie. Au lieu de cela, envoyez des bénédictions silencieuses à toute personne que vous rencontrez et vous serez émerveillé de voir comment, à leur tour, les gens vous répondront aussitôt avec la meilleure part d'eux-mêmes. Observez aussi votre dialogue intérieur. Avez-vous tendance à retourner contre vous ces flèches empoisonnées ? Il serait peut-être temps de vous bénir vous-même silencieusement.

Plusieurs traditions spirituelles à travers le monde considèrent que l'autre est un reflet de ce qui se passe en soi. Ainsi, quand l'autre fait ou dit quelque chose qui nous déplaît ou qui nous blesse, il nous reflète en fait un aspect caché de nous-même qui appelle la guérison. Bref, c'est un cadeau qu'il nous fait, car nous avons ainsi l'opportunité de guérir cet aspect caché ! C'est une façon de voir les choses. Elle a ceci de bien qu'elle diminue quasi instantanément notre envie de critiquer ou de juger, tout en apportant paix et calme.

L'une de ces traditions spirituelles est le Ho'oponopono, une technique hawaïenne qui repose essentiellement sur quatre petites phrases : « je suis désolé, pardonne-moi, je te remercie, je t'aime ». En les récitant successivement sans s'adresser à personne ou à rien en particulier, ces phrases permettent de se libérer. Par exemple, si on les dit après que notre belle-mère nous ait blessé par une critique injustifiée, on pense : « je suis désolé... de me faire du tort en vivant ces émotions désagréables que sont la tristesse et la colère ; pardonne-moi... de me maltraiter ainsi ; je te remercie... des apprentissages de sagesse que je tire de cette situation ; je t'aime... point ». Une technique simple à essayer !

ARRÊTEZ DE COMMÉRER

Le commérage est incroyablement répandu. Il suffit d'ailleurs de tendre l'oreille aux conversations qui nous entourent pour constater à quel point commérer est commun. Notre vie est-elle à ce point vide que nous ayons besoin de nous encombrer l'esprit aussi inutilement ? Mettez un point d'honneur à ne jamais dire quelque chose sur quelqu'un que vous ne lui diriez en face. Assurez-vous que « votre parole soit impeccable en tout temps », que ce soit à voix haute ou intérieurement. Même s'il paraît simple et évident, cet autre précepte tiré des *Quatre accords toltèques* (RUIZ, 1997) est probablement le plus difficile à appliquer. Néanmoins, faites-en l'effort, car les retombées dans votre vie seront extrêmement positives. Le venin ainsi éliminé fera place à des pensées et des paroles significatives et bénéfiques.

ARRÊTEZ DE VOUS PLAINDRE ET DE BLÂMER

Prêtez attention aux plaintes et aux blâmes que vous émettez, que ce soit aux autres ou en vous-même. Dès que vous les remarquez, stoppez leur progression. Cela ne signifie pas de nier qu'une situation négative ou désagréable vous affecte. Il s'agit plutôt de ne pas disperser davantage votre énergie en ressasant des idées et des pensées qui ne contribuent en rien à la résolution du problème. Demandez-vous

pourquoi vous adoptez ces comportements et ce qui s'y cache. En quoi le fait de répéter que vous allez mal vous aidera-t-il à aller mieux ? En quoi blâmer tout un chacun vous permettra-t-il de vous relever plus vite ? Concentrez-vous plutôt sur ce qui va bien : arrosez les fleurs, pas les mauvaises herbes !

LIBÉREZ-VOUS DU CHAGRIN, DE LA TRISTESSE, DE LA HONTE ET DE LA RANCUNE

Ces émotions suscitent un grand désordre émotionnel, particulièrement si elles vous habitent jour après jour. Le fait d'avoir été injustement traité, blessé, bafoué, insulté ou abandonné appartient au passé. On ne peut rien y changer. Par contre, on peut parfaitement choisir de continuer à porter la charge de ces émotions et d'influencer ainsi notre présent et notre futur. En restant fidèle à ces émotions, on se bloque de notre propre énergie et on sabote notre vie. Regardez la situation en face : personne ne vous force à vous sentir triste, honteux ou plein de rancune. Vous faites ce choix vous-même ! Par conséquent, vous avez aussi toute la latitude pour changer. Que choisissez-vous désormais ? À qui et à quoi pardonneriez-vous ? Quelle attitude adopterez-vous pour poursuivre votre vie comme vous le souhaitez ? Si ce processus est difficile, faites-vous accompagner par une personne formée pour vous aider, comme un psychologue ou un accompagnateur spirituel. Vous pouvez aussi entamer une démarche en autothérapie (FARREL, 2003).

EXERCICE

Bilan de lecture

Qu'avez-vous découvert dans cette section qui vous interpelle particulièrement ? À quel point votre cœur et votre esprit sont-ils encombrés ? Que changerez-vous pour vous libérer davantage ?

CHAPITRE 4

Organisez-vous

Maintenant que vous avez acquis plusieurs outils pour vous libérer de votre encombrement, il reste la partie la plus stimulante à accomplir : vous organiser. Afin que l'énergie nouvellement restaurée circule de façon fluide, vous devez vous assurer que ce qui reste dans votre vie demeure utile, agréable et soit au bon endroit. Cette section regorge de trucs et d'astuces pour y arriver, mais rien de vaut vos propres solutions, parfaitement adaptées à votre réalité. Place à la créativité !

4.1 – Gérez facilement les biens matériels

Voici des conseils pour vous aider à garder votre environnement matériel ordonné. Appliquez sérieusement un seul de ces conseils et le désordre n'aura bientôt plus sa place chez vous !

UNE PLACE POUR CHAQUE CHOSE, CHAQUE CHOSE À SA PLACE

Chaque objet devrait avoir une *minimaison* bien à lui, c'est-à-dire un lieu permanent dans lequel il retourne sagement se reposer lorsque ses services ne sont plus requis. La

minimaison est irrésistible pour l'objet: s'il pouvait marcher, il y retournerait seul tellement l'emplacement est judicieux et accessible.

Choisissez chaque *minimaison* avec toutes les personnes susceptibles d'utiliser l'objet concerné. Ces dernières feront preuve de plus d'enthousiasme si elles sont impliquées dans le processus de sélection et surtout, si elles en voient l'utilité. Au début, pour donner à chacun le temps de se familiariser avec le système, vous pourriez identifier la *minimaison* avec un mot-clé, ou un pictogramme pour les tout-petits.

FAITES RÉGULIÈREMENT LE VIDE

Même si chaque objet a sa place et que chacun est motivé à l'y remettre après usage, il est fort possible – surtout au début – que des objets se retrouvent momentanément égarés dans des lieux d'entreposage temporaires. Prenez l'habitude d'y faire régulièrement le vide avec les techniques présentées au chapitre 3.

Généralement, faire le vide prend beaucoup moins de temps qu'on ne le croit. Au début, il est plus facile de le faire quand on y pense. Souvent, quelques minutes bien investies suffisent. Vous verrez la satisfaction que vous en retirerez. Voici des idées d'endroits où vous pouvez faire le vide :

- > Tiroirs ou paniers fourre-tout (vide-poches, mini-coffre à jouets, etc.)
- > Sacs (sacs à main, portefeuilles, sac de sport, sac à couches, etc.)
- > Rangement pour la papperasse (paniers, classeurs, etc.)
- > Surfaces planes (dessus de meubles, tables, comptoirs, etc.)

Si les débordements sont trop fréquents, ils vous indiquent qu'il y a un problème de rangement à résoudre. Attaquez-le sans tarder, car petit problème deviendra grand, c'est bien connu !

MANIPULEZ UN OBJET À RANGER AU MAXIMUM DEUX FOIS

Ce conseil est valide pour tout, que ce soit pour les articles d'épicerie, les sacs vides, les lettres ou les factures, leur enveloppe, les documents de toutes sortes ou encore les déchets de cuisine. En manipulant chaque item deux fois au maximum, vous vous assurez qu'il trouvera sa place dans sa *minimaison* (cela comprend la poubelle, le compost ou le recyclage) et non sur votre comptoir de cuisine, un lieu d'entreposage temporaire fort commode, mais inadéquat !

Faites-en l'expérience : quand vous avez fini d'utiliser un objet, ne le changez de place que deux fois. Prenons l'exemple de l'épicerie. Pour qu'il n'y ait que deux manipulations, vous pouvez soit porter les items directement là où ils doivent être rangés (une seule manipulation), soit les regrouper par type (1^{re} manipulation) pour ensuite les reprendre et les emporter en un seul voyage à leur *minimaison* (2^e manipulation). Si vous déposiez les items sur le comptoir sans les avoir regroupés, vous ajouteriez alors une manipulation. Ces étapes inutiles appliquées à tous les gestes quotidiens favorisent la propagation du désordre et font perdre du temps.

Vous pouvez faciliter les choses en attribuant des paniers ou des tiroirs dédiés aux groupes intermédiaires (1^{re} manipulation). Par exemple, chacun des membres de la famille peut avoir un panier pour déposer ses effets personnels qui traînent. Vous pouvez aussi avoir un panier pour les morceaux de jouets orphelins, un panier pour les choses à réparer, un autre pour les objets empruntés à rendre à leur propriétaire, etc. Si votre demeure a plusieurs étages, pourquoi ne pas déposer un panier en haut des escaliers et un autre en bas pour y déposer les items à déplacer vers l'autre étage ?

UNE ENTRÉE, UNE SORTIE !

Un nouvel objet entre chez vous de façon permanente ? Un autre doit en sortir. Ce précepte est particulièrement important si vous avez tendance à vous encombrer facilement. Il s'applique tant aux meubles qu'aux vêtements, aux souliers,

aux jouets, aux articles ménagers, aux livres ou aux articles de sport et de décoration. Il s'agit d'une façon très efficace d'évaluer régulièrement si les biens matériels que vous avez en votre possession sont toujours d'actualité ou s'il ne vaudrait pas mieux les offrir à d'autres personnes avant qu'ils ne deviennent désuets.

Vous pouvez multiplier l'efficacité de cette règle en ajoutant la composante « volume ». Si un objet volumineux entre chez-vous pour y rester, vous devez sortir un ou des objets de volume équivalent. Cela vous aidera à réfléchir deux fois avant d'acheter quoi que ce soit, particulièrement si l'objet est encombrant!

ANALYSEZ CE QUI FONCTIONNE BIEN

Pourquoi vos vêtements préférés sont-ils vos préférés ? Examinez leurs caractéristiques et n'achetez que les vêtements ayant ces mêmes attributs ! N'est-ce pas une façon très simple de vous simplifier la vie ? Évitez surtout de vous encombrer de vêtements que vous ne mettez jamais.

Analysez attentivement les situations où vous arrivez à maintenir l'équilibre facilement, afin de comprendre qu'elles en sont leurs caractéristiques, puis reproduisez-les ! Il vous est facile de maintenir votre comptoir de cuisine propre ? Pourquoi ? Est-ce parce que vous terminez ce que vous commencez ? Ou est-ce parce que les objets ont chacun une *mini-maison* bien pensée et accessible ? Vous avez certainement des solutions qui fonctionnent. Voyez s'il est possible de les adapter aux situations où le désordre s'installe facilement.

4.2 – Restez à jour avec le ménage

DÉTERMINEZ CE QUI DOIT ÊTRE FAIT

La définition même du ménage varie d'une personne à l'autre. Qu'est-il nécessaire de faire, selon vous, pour vous permettre de maintenir un environnement sain, propre et agréable ? Pour certains, il est impératif de nettoyer la toilette

chaque jour, pour d'autres, un nettoyage par semaine est plus que suffisant. Si vous êtes plusieurs à vivre dans la même maison, assurez-vous de discuter ensemble de votre vision du ménage et de vous mettre d'accord sur les tâches à effectuer : vous éviterez ainsi bien des conflits inutiles !

FAITES VRAIMENT CE QUI DOIT ÊTRE FAIT

À moins d'aimer faire du ménage, entreprendre la tâche chaque semaine peut s'avérer tout un défi pour certains. Un moyen facile est d'en faire un peu chaque jour. Il existe autant de façons de procéder qu'il y a de personnes ! Vous pouvez choisir une pièce à nettoyer par jour, ou plutôt effectuer tous les jours une tâche spécifique (par exemple, passer le balai). On peut aussi assigner de courtes plages horaires à des tâches précises. Par exemple, avant les repas, vous pouvez ranger tous les objets qui traînent dans la cuisine et la salle à manger. À l'annexe A2.1, vous trouverez différentes listes de tâches pour vous inspirer.

Comme pour tout le reste en organisation, le temps réellement nécessaire pour effectuer une tâche est souvent moindre qu'on l'appréhendait au départ. Donc, passez à l'action ! Vous verrez que c'est plus facile et rapide que vous ne le pensiez. Surtout dans une maison bien organisée et sans encombrement !

GARDEZ L'ESSENTIEL EN TÊTE

Si vous n'avez pas beaucoup de temps à consacrer au ménage, dégagez en priorité les surfaces, particulièrement les planchers. Cela vous aidera à y voir plus clair. Ensuite, une façon de vous motiver est de trouver un moyen de rendre votre tâche agréable. Vous pouvez mettre de la musique, ou télécharger en *podcast* une émission de radio qui vous intéresse. Vous pouvez aussi voir le ménage comme une activité méditative à accomplir en pleine conscience. Pourquoi ne pas vous récompenser lorsque la tâche est terminée ? Boire une tisane, manger des fraises, lire un chapitre

de livre, faire une promenade, etc. : trouvez la récompense qui vous inspire.

TRAVAILLEZ EN ÉQUIPE

Quand on partage sa demeure avec d'autres, cela peut entraîner de la frustration si l'on constate qu'on est le seul à faire le ménage. Lorsque tous sont d'accord avec ce qui doit être fait, il faut déterminer de quelle façon chacun contribuera à la tâche... et s'assurer que ce soit vraiment fait ! Une méthode efficace et agréable pour y parvenir est de choisir un moment de la semaine consacré au grand ménage collectif. On met de la musique entraînante, et hop, on y va !

Il est possible aussi que vos proches manquent de discipline personnelle ou d'intérêt à maintenir la maisonnée en ordre. Si c'est le cas et que cette situation vous incommode, il est temps d'élaborer un plan pour les impliquer davantage. Une solution serait d'instaurer un système de motivation : au bout d'un nombre déterminé de jours où tous ont fait leurs tâches respectives, la famille se mérite une récompense choisie collectivement, comme un super-pizza ou un film au cinéma. Vous pouvez aussi tout simplement communiquer votre sentiment de frustration, parce qu'il est possible que les autres ne comprennent pas bien vos signaux non verbaux ou vos allusions et qu'ils ne se rendent pas compte de votre exaspération. Ainsi informés, ils seront probablement plus enclins à faire leur part.

Finalement, si vous n'arrivez jamais à faire le ménage, ce qui entraîne une accumulation de saleté et de désordre, pourquoi ne pas embaucher quelqu'un pour vous épauler ?

4.3 – Gardez l'esprit zen

Dégraissiez votre horaire s'est peut-être avéré ardu... Assurez-vous maintenant de conserver un emploi du temps raisonnable qui vous permette de respirer ! Rappelez-vous quotidiennement ce que vous voulez faire de votre temps. Faites des listes réalistes en fonction du temps réellement

disponible. S'organiser pour ne faire que l'essentiel de ses tâches et de ses responsabilités demande plus que de simples techniques : cela requiert la motivation profonde de vouloir prendre le temps de vivre. Le reste suivra. Cette section vous propose plusieurs pistes de solution pour y arriver.

FAITES TOUT DE SUITE LES CHOSES QUI SE FONT VITE

Il s'agit d'une méthode toute simple, mais que bien peu de gens appliquent. Pourquoi ? Parce que nous aimons être convaincus que maintenir l'ordre est long, ardu et pénible. Si cette croyance vous est familière, vous êtes invité à relever un défi : celui d'appliquer les six règles d'or de Küstenmacher et Seiwert (KÜSTENMACHEN et SEIWERT, 2003) pour ainsi constater par vous-même qu'il est facile de maintenir l'ordre :

- > Lorsque vous sortez une chose, remettez-la à sa place ;
- > Lorsque vous ouvrez une chose, refermez-la ;
- > Lorsque vous faites tomber une chose, ramassez-la ;
- > Lorsque vous avez décroché une chose, raccrochez-la ;
- > Lorsque vous pensez à quelque chose que vous devez acheter, notez-le ;
- > Lorsque vous devez réparer quelque chose, faites-le dans la semaine.

Ceci vous paraît difficile ? Voici une autre règle d'or, encore plus simple : « si cela se fait en moins de 30 secondes, faites-le immédiatement ». Résultats garantis !

TERMINEZ CE QUE VOUS COMMENCEZ

Ce conseil est dans la lignée des précédents. L'approche est différente, mais les résultats sont les mêmes. Peu importe ce que vous faites, faites-le jusqu'à la fin. Beaucoup de désordre résulte d'actions interrompues. Par exemple, le téléphone sonne alors que vous rangez l'épicerie. En parlant, vous apercevez les pièces d'un casse-tête éparpillées que vous commencez à ranger, puis vous vous interrompez pour

arroser une pauvre plante assoiffée... Si vous aviez été plus méthodique et aviez fini ce que vous aviez commencé, la crème glacée n'aurait pas fondu sur le plancher, le casse-tête serait complètement rangé et vous auriez noté l'information transmise par la personne qui a téléphoné !

SIMPLIFIEZ LA GESTION DE VOTRE VIE PERSONNELLE

Les tâches à accomplir en une année sont nombreuses : faire les achats, payer les factures, entretenir la maison, organiser les activités et les vacances, remplir la paperasse administrative et fiscale, etc. Voici quelques trucs qui vous faciliteront la vie :

- > Réservez un espace pratique et central dans la maison - par exemple près du téléphone - pour regrouper tout ce qui est nécessaire à la gestion de votre vie personnelle : calendrier, bloc-notes, crayons, bottins, numéros d'urgence, timbres, enveloppes, etc. Désignez aussi un endroit pour déposer le courrier à traiter.
- > Si vous avez des enfants, notez les rendez-vous et les activités de chacun sur un calendrier commun, afin d'avoir une vue d'ensemble. Chaque semaine, examinez cet emploi du temps et demandez-vous s'il est surchargé et plus particulièrement, s'il vous surcharge vous, comme parent, ou s'il surcharge vos enfants. Nous avons tous besoin de temps non organisé, enfants et parents !
- > Faites une planification annuelle de tous les dossiers à mener à terme : renouvellement d'assurances, impôts, planification des vacances, entretien de la voiture et de la maison, etc. Attribuez un moment précis où chaque dossier devra être complété, et notez-le à votre agenda. Vous trouverez un exemple de planification annuelle à l'annexe A2.1.
- > Rassemblez dans des cartables facilement accessibles les informations utiles que vous utilisez le plus souvent. Ces cartables peuvent contenir des pochettes

transparentes dans lesquelles il est facile d'insérer des dépliants ou des feuilles volantes. Vous pouvez aussi utiliser des chemises plutôt qu'un cartable. Regroupez les informations par catégorie : les magasins spécialisés, les restaurants, les services, les idées de sorties, les idées de cadeaux, la date de l'anniversaire de vos proches, les mensurations des membres de la famille (la taille des sous-vêtements, des chemises, des souliers, etc.), etc.

- > Créez des fiches-santé : prenez note de l'information transmise par les professionnels de la santé à propos d'un problème spécifique et joignez-y les résultats des bilans et des analyses. Vous aurez ainsi toutes les données nécessaires sous la main en cas de besoin et pour vous y référer ultérieurement.

OPTIMISEZ VOTRE TEMPS ET VOTRE ÉNERGIE

- > Y a-t-il un déséquilibre dans le partage des tâches avec votre conjoint ? Pour vous aider à remédier à la situation, vous pouvez dresser ensemble la liste de toutes les tâches à faire et vous les répartir. Vous pouvez même les inscrire à un horaire. Consultez l'annexe A2.1 pour lire des exemples.
- > Y a-t-il un moyen d'aménager votre environnement pour permettre à vos enfants d'effectuer certaines tâches ? Par exemple, vous pourriez déplacer la vaisselle dans une armoire à laquelle ils ont accès pour qu'ils puissent vider le lave-vaisselle. Pouvez-vous obtenir de l'aide de vos voisins, amis et parents ? Par exemple, ils pourraient reconduire à l'occasion vos enfants à leurs activités.
- > Y a-t-il certaines tâches que vous faites automatiquement et qui pourraient être faites moins fréquemment ? Par exemple, est-il nécessaire d'ouvrir le courrier tous les jours ? Vous pourriez le faire aux deux jours, ou une fois par semaine. Aussi, vos enfants, ont-ils vraiment

besoin de prendre un bain tous les jours en hiver ? Dans le même ordre d'idée, il est possible de diminuer la quantité de vaisselle utilisée. Par exemple, chaque personne peut réutiliser son verre à eau durant la journée. Il suffit d'identifier chacun des verres.

- > Pouvez-vous combiner certaines tâches ou activités ? Par exemple, vous pouvez aller à la banque à vélo et ainsi profiter d'une séance d'exercice non planifiée. Pendant que vous attendez votre enfant à son activité, vous avez le temps de faire des courses, de marcher dehors ou de lire un bon roman. Vous pouvez aussi plier du linge ou laver la vaisselle en parlant au téléphone grâce à un casque d'écoute.
- > Si vous aimez lire, vous pouvez emprunter des livres audio à la bibliothèque et profiter du temps que vous passez dans la voiture pour vous nourrir et vous enrichir.

FACILITEZ LA PRÉPARATION DES REPAS

Quoi de plus stressant que de tenter de préparer un repas à la dernière minute quand tout le monde a faim et est fatigué ! Voici quelques conseils éprouvés pour vous faciliter la vie :

- > Fabriquez votre propre livre de recettes. Copiez, imprimez ou découpez les recettes que vous cuisinez souvent et qui sont nutritives, faciles et rapides à préparer. Rangez-les, par catégorie, dans un cartable que vous conserverez à portée de main. Vous pouvez simplement glisser les feuilles dans des pochettes transparentes. Vous pouvez aussi dresser la liste de vos recettes préférées. Pour chacune d'entre elles, identifiez la référence et la liste des ingrédients nécessaires pour la concocter. Vous pourrez ainsi préparer rapidement votre liste d'épicerie sans craindre d'oublier un item.
- > Établissez un menu pour la semaine. Rien de mieux qu'une bonne planification pour éviter un stress inutile les soirs où l'on est pressé ! Vous pouvez consacrer

quelques heures de la fin de semaine à préparer plusieurs repas en même temps, dont certains pourront être congelés. Assurez-vous que tous les ingrédients essentiels à votre menu soient disponibles pour les repas de la semaine. Cela vous évitera d'avoir à vous précipiter à l'épicerie à 17h, ou encore à vous replier sur un repas surgelé du commerce ou sur un repas livré à domicile.

- > Votre planification du menu de la semaine peut aussi inclure celle des lunches du midi. Par exemple, vous pouvez préparer des sandwiches (ou du moins la garniture) le dimanche soir pour les repas du lundi et du mardi, cuisiner plus de portions le mardi soir pour le lunch du mercredi et préparer une salade-repas le mercredi soir pour les deux derniers jours de la semaine. Le matin, vous n'aurez qu'à assembler les lunches.
- > Au lieu de ranger les restes d'un repas directement au frigo, séparez-les plutôt directement dans des plats individuels pour les lunches du lendemain. Si le repas se sert chaud et que vous n'utilisez pas de micro-ondes, vous pouvez réchauffer rapidement le contenu du plat le matin et le verser dans un contenant isotherme.
- > Vous devez souvent jeter des restes périmés et insalubres ? Écrivez sur les plats que vous mettez au frigo la date du jour (il existe des étiquettes qui se dissolvent à l'eau, ce qui facilite le nettoyage). Vous saurez ainsi depuis quand les plats sont dans le frigo, ce qui vous permettra de les consommer avant qu'il ne soit trop tard.
- > Une fois par mois, organisez une « fête de la bouffe ». Rassemblez deux ou trois amis, choisissez deux recettes appréciées de tous, qui se congèlent bien et qui ont des ingrédients communs. Par exemple, vous pourriez cuisiner de la sauce à la viande et une soupe aux boulettes suédoises. De même, les collations, comme les muffins

ou les biscuits, se conservent bien au congélateur. À la fin de la journée, vous repartirez chacun avec plusieurs plats préparés avec amour, heureux d'avoir passé d'agréables moments en bonne compagnie.

- > Lorsque vous rangez des sacs ou des plats au congélateur, notez-y le contenu et la date. Listez sur une feuille collée sur la porte les items qui s'y trouvent. Vous n'aurez alors qu'à biffer ce que vous utilisez. Cela vous aidera à prévoir le moment de refaire le plein.
- > Vous pouvez aussi vous lancer dans l'aventure de la mise en conserve de repas faits maison. Pour ce faire, vous devrez maîtriser l'utilisation d'un autoclave domestique. Cela en vaut la peine : en plus de pouvoir profiter des aubaines de saison, vous aurez toujours un petit plat nutritif prêt à servir sous la main. Consultez l'annexe 3 pour avoir plus d'information.

SIMPLIFIEZ LA GESTION DES VÊTEMENTS

Quand la famille compte plusieurs personnes, la gestion des vêtements est souvent une tâche fastidieuse. Voici quelques trucs pour régler les problèmes les plus communs :

- > Si vous avez une grande maison, vous pouvez économiser du temps et de l'énergie en rassemblant les meubles de rangement pour les vêtements des enfants dans un même endroit, idéalement près de la laveuse et de la sècheuse. Vous pouvez même faire l'acquisition d'une structure de rangement à tiroirs. Il vous suffira alors de trier les vêtements après les avoir lavés et séchés pour ensuite les ranger directement au bon endroit. En fonction de leur âge, les enfants peuvent aussi mettre la main à la pâte. Le matin, ils peuvent tous s'habiller dans cette salle, ce qui vous permet de les surveiller facilement.
- > Trier les vêtements peut être ardu (comme les bas, par exemple). Identifiez les items des divers membres de la famille, par exemple en y cousant des fils de couleurs

différentes.

- > Si l'espace le permet, ayez plusieurs paniers à linge sale : un pour le linge pâle, un pour le foncé et un pour les vêtements délicats ou à détacher. Ainsi, vous économiserez du temps au moment de préparer le lavage.
- > Les membres de votre famille ont tendance à laisser traîner les vêtements sales, les manteaux et les souliers ? Observez la situation. Manque-t-il d'endroits de rangement ? Chaque item a-t-il une *minimaison* connue de tous ? Si ce n'est pas le cas, installez des paniers et des crochets aux endroits stratégiques, et faites savoir ce à quoi ils servent, quitte à y mettre des étiquettes ou des pictogrammes pour les petits.

PRÉVOYEZ

C'est inévitable ! Parfois des imprévus nous prennent de court. Par contre, certaines situations nous prennent toujours au dépourvu, même si elles se répètent de façon systématique... Ne serait-il pas plus simple d'y remédier une fois pour toutes ?

Voici quelques situations qui peuvent être simplifiées grâce à la prévoyance :

- > Quand on a de jeunes enfants, un accident est si vite arrivé ! Il est donc utile de préparer un sac contenant tout ce qu'il faut pour parer aux inévitables petites mésaventures : des serviettes humides, du papier essuie-tout (on peut en ranger quelques feuilles dans un sac de plastique), des pansements, de la crème solaire, etc. On peut aussi ajouter des collations, des vêtements de rechange ainsi que des jeux faciles à utiliser en fonction de l'âge des enfants, comme des tableaux magnétiques pour dessiner, des cahiers à colorier ou des livres de type « recherche et trouve ». Traînez ce sac partout où vous allez, ou du moins, laissez-le dans la voiture en cas de besoin !

- > Les enfants changent de taille rapidement. Il faut donc leur trouver continuellement de nouveaux vêtements. Profitez des soldes de fin de saison pour acheter les vêtements de l'année suivante. Mieux encore, faites savoir à vos proches que vous recueillez les vêtements usagés d'une ou deux tailles supérieures à celles de vos enfants. En plus d'économiser, vous n'aurez plus à courir les magasins.
- > Même s'ils sont prévisibles, les anniversaires et les fêtes nous prennent souvent au dépourvu quand vient le temps d'envoyer une carte de souhaits ou de dénicher un cadeau. Pour les cartes, pourquoi ne pas fabriquer un trieur mural? Accrochez 12 enveloppes, une pour chaque mois, sur lesquelles vous indiquerez les dates d'anniversaire et les fêtes. Vous pourrez y glisser des cartes préparées à l'avance avec vos bons mots. Quant aux cadeaux, cuisinez de délicieuses confitures avec des petits fruits cueillis pendant l'été ou préparez des légumes marinés grâce à l'abondante récolte d'automne. Une fois vos pots décorés, vous aurez à portée de main des cadeaux prêts à offrir. Vous pouvez aussi commander en ligne des petites douceurs et des cadeaux préparés par des artisans du Québec. Vous trouverez des références à l'annexe 3.

SOYEZ CRÉATIF

Lorsque vous faites le choix de mieux vous organiser, il est possible que les systèmes d'organisation que vous mettez en place ne fonctionnent pas bien du premier coup. Ne prenez pas cela trop au sérieux. S'organiser est avant tout une occasion d'être créatif! Vous êtes capable de trouver vos propres solutions en utilisant votre imagination. Les systèmes d'organisation les plus durables et les plus efficaces sont ceux créés par leur utilisateur principal, et non par des « spécialistes ». Alors, soyez créatif!

4.4 – Gardez le dessus sur vos finances

Si vous avez appliqué les conseils du chapitre 3.2, vous devriez atteindre un bilan financier positif. Les lignes directrices suivantes vous permettront par la suite de prospérer tout en maintenant une vie simplifiée.

ACHETEZ SEULEMENT CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

Avant d'acheter quoi que ce soit, prenez l'habitude de vous questionner : cet achat est-il vraiment nécessaire ? Correspond-il plutôt à un désir passager ? Sert-il à combler un vide ? L'idée ici n'est pas de se priver, mais de prendre un certain recul face aux achats impulsifs et de valider la réelle utilité de toute cette consommation.

Un moyen de valider un besoin est d'emprunter l'item convoité afin d'en faire l'essai avant de l'acheter. Ainsi, on s'assure que le produit nous convient vraiment. On peut également limiter l'achat de livres, de CD, de films et de jouets en profitant au maximum des services gratuits des bibliothèques.

MÉFIEZ-VOUS DES FAUX AMIS

La publicité et les modes de financement de plus en plus accessibles exercent une pression pernicieuse sur les finances personnelles. Si les commerces les utilisent aussi souvent, c'est qu'ils y trouvent leur compte. Bien sûr, les offres alléchantes sont un moyen de faire de belles économies, mais évitez de vous créer de nouveaux besoins pour en profiter ! En n'achetant pas un produit dont vous n'avez pas besoin, vous faites une bien plus grande économie !

FAVORISEZ LE TROC ET LES ÉCHANGES DE SERVICE

Quoi de mieux pour limiter la quantité d'objets dans la maison que de les emprunter ! Que ce soit des prêts de courte durée ou des échanges définitifs, on trouve souvent son bonheur chez nos amis : jouets, outils, vêtements, films, musique, articles de camping, petits électroménagers, etc. Il

existe aussi des organismes de trocs et d'autres spécialisés dans l'échange de services. Consultez l'annexe 3 pour avoir des références.

Vous pouvez aussi acheter des articles usagés dans les magasins de seconde main. En plus de dénicher des troupilles à petits prix, les fonds recueillis sont souvent versés à des organismes de bienfaisance. D'ailleurs, il est plus facile de se départir d'un objet dont on n'a plus besoin quand on l'a obtenu à bon marché.

Enfin, pourquoi ne pas vous tourner vers les différentes écoles de métiers et de techniques pour bénéficier de tarifs avantageux? On trouve de tout: coiffure, hygiène dentaire, massothérapie, etc.

AYEZ LES MOYENS DE VOS AMBITIONS

Avant toute chose, débutez par visualiser un objectif financier: ce peut être de créer un fonds d'urgence, d'investir dans un REER, de faire un voyage, d'acheter un beau vêtement, d'aller voir un spectacle, etc. Découpez une image représentant votre objectif et mettez-la bien en vue dans votre maison ou collez-la sur votre carte de crédit. Si vous n'avez pas de fonds d'urgence suffisant pour subvenir à vos besoins pendant au moins trois mois, il est judicieux de commencer d'abord par ce premier objectif. Voici deux trucs qui vous permettront de réaliser votre objectif sans vous endetter et vous encombrer d'objets achetés impulsivement.

Le premier truc consiste à créer un compte d'épargne dédié à cet objectif. Chaque mois, vous y verserez un montant prédéterminé, par exemple 10\$, 50\$, ou 100\$. Vous pourriez aussi avoir une enveloppe pour y placer l'argent. Lorsque vous avez accumulé le montant nécessaire pour répondre à votre objectif, faites votre acquisition et savourez la satisfaction que cela vous procure.

Le second truc consiste à verser dans votre compte d'épargne l'argent économisé grâce à votre nouveau côté

raisonnable. Chaque jour, placez dans votre « enveloppe » l'argent économisé sur votre deuxième capuccino glacé que vous ne prendrez pas ou sur le super machin en vente cette semaine que vous laisserez au magasin. En combinant ces deux trucs, vous deviendrez encore plus riches que vous ne pouviez l'espérer!

4.5 – Ayez le cœur en paix

La section 3.7 a permis de libérer votre cœur de ce qui pouvait l'encombrer depuis longtemps. Il reste désormais à le maintenir aussi léger que possible au quotidien.

TENEZ UN JOURNAL DE BORD

Prenez le temps de noter régulièrement ce qui vous tracasse. En écrivant, vous prenez du recul et vous pouvez voir la situation autrement. Tentez de trouver au moins une piste de solution à chaque problème. Parlez-en à votre conjoint ou à un ami. Vous verrez alors plus clair, votre cœur sera plus léger et votre réflexion sera stimulée par cet échange.

Une section de votre journal de bord peut aussi être consacrée à vos bons coups et à vos élans d'appréciation. La relecture de cette section pourrait vous revigorer lorsque le moral sera au plus bas.

APPRENEZ À MIEUX COMMUNIQUER

Certaines personnes communiquent aisément. Cependant, pour la plupart d'entre nous, il est ardu de communiquer, surtout quand il s'agit d'exprimer ses sentiments et ses besoins. Beaucoup de conflits énergivores naissent ainsi. Pour maintenir son cœur libéré, mieux vaut apprendre à communiquer avec les autres d'une façon efficace et respectueuse. Il existe différentes approches, et la plus connue est la communication non violente (CNV), aussi appelée communication bienveillante ou consciente. On peut s'y former seul, en couple ou en famille, auprès d'organismes spécialisés, ou encore avec des livres. Consultez l'annexe 3 pour en savoir plus.

CONCLUSION

Comme le dit si bien Thich Nhat Hanh, grand maître zen, (NHAT HANH, 1994) « Nous n'avons pas besoin de mourir pour entrer au Royaume du Paradis. Nous avons simplement besoin d'être pleinement vivant. » Donnez-vous cette chance ! Dégagez-vous du superflu, allez vers l'essentiel. On emporte bien peu de choses dans sa tombe. Ne vaut-il pas mieux concentrer ses efforts à vivre des relations enrichissantes et énergisantes avec les personnes qui nous sont chères ou encore, à vivre des moments de créativité et d'accomplissement riches de sens plutôt que d'accumuler et d'entretenir des biens matériels ?

Lorsqu'on apprend à mieux s'organiser en expérimentant différentes techniques et méthodes, il est important de savoir qu'il existe une distinction fondamentale entre *maîtriser* sa vie et la *contrôler*. L'organisation permet de mieux maîtriser différents aspects de la vie et ainsi, de vivre plus librement. Par contre, il arrive parfois que pour certains, l'organisation tourne à l'obsession ou à la manie. Les systèmes d'organisation deviennent alors des prisons qui contrôlent leur vie plutôt qu'une façon de la rendre plus libre. Gardez donc toujours à l'esprit l'objectif premier d'une meilleure organisation qui est de VIVRE PLEINEMENT, et non de s'embêter ou de se casser la tête !

Progresser sur la voie de la simplification à votre rythme. Agissez en fonction de vos choix et non en fonction de ce

que vous sentez être une obligation. Au lieu de dire « je devrais faire tels trucs aujourd'hui », dites plutôt « je pourrais faire tels trucs aujourd'hui ». Ne sentez-vous pas la différence ?

Étonnamment, la créativité nécessaire pour mieux vous organiser et l'énergie circulant mieux dans la maison suite à vos efforts pourraient vous griser. Dans ce contexte, il est important de respecter vos limites de temps, d'argent et d'espace. Tenez compte aussi des personnes qui partagent votre vie. Elles ne sont peut-être pas rendues au même stade que vous dans le processus de la simplification. Il est possible que votre vision des choses ne soit pas partagée par tous.

Si le doute s'installe ou si la peur vous paralyse, rappelez-vous que ce n'est pas tant ce que vous faites qui est important, mais plutôt le fait d'avancer, tout simplement. Refeuilletez le livre pour y retrouver tous les bilans de lecture et faites-en des listes d'action à accomplir. N'attendez pas le meilleur moment pour vous y mettre, car le meilleur moment, c'est maintenant.

Finalement, simplifier votre vie, c'est aussi vous permettre d'être à votre plein potentiel, débordant d'énergie et de vitalité, grâce à l'immense libération qui s'opère pendant le processus. Vous êtes une note unique dans la grande symphonie de l'univers. Faites-vous entendre ! Qui sait, si vous n'étiez pas là, il manquerait peut-être le « dom » du « taaa-taaa-taaa-dom » de l'ouverture de la 5^e symphonie de Beethoven. Contribuez à accomplir ce pour quoi vous êtes venu sur Terre. Soyez présent et disponible afin d'être pleinement vous-même, une personne unique dont la valeur est inestimable

ANNEXES

Annexe 1 : Il était une fois... une vie simplifiée

Geneviève et Marie-Josée, supers mamans ? Jamais. Paresseuses ? Pas tout à fait. Efficaces ? Oui, afin d'obtenir le maximum de résultats par un minimum d'efforts. Ce livre n'est pas l'éloge de la famille bien rangée. C'est plutôt l'éloge de la famille qui a du temps pour vivre, grâce aux efforts investis pour se permettre d'être bien organisée. C'est le cheminement que nous avons suivi et qui nous a fait passer d'une vie encombrée à une vie pleinement satisfaisante.

Pour chacune de nous, c'est le bouleversement relié à la naissance des enfants qui a forcé le changement. Avoir des enfants est très prenant, et prendre soin d'enfants à besoins particuliers l'est encore plus. Toutes deux avons mis en place les mesures nécessaires à une bonne conciliation travail-famille, mais il est devenu évident au fil du temps que travail à temps plein et enfants à besoins particuliers ne font pas bon ménage...

Nous avons toutes deux quitté nos emplois permanents, sécuritaires et satisfaisants pour mieux nous occuper de nos familles respectives. Nous avons sauté dans le vide, vers une vie incertaine et frugale, ce que nous n'avons jamais regretté. Pour Geneviève, cela s'est avéré l'amorce d'une réorientation de carrière qui l'a amenée à devenir coach professionnelle. Quant à Marie-Josée, elle a continué à travailler comme ingénieure, mais pour une petite entreprise qui a su adapter son horaire de travail à sa vie familiale. Dans les deux cas, nous avons choisi de travailler de la maison et d'être davantage disponibles pour nous occuper de nos enfants. Dans notre situation, c'était la meilleure solution.

C'est dans ce contexte bien particulier que nous nous sommes rencontrées. Quelle surprise nous avons eue de constater à quel point nos histoires personnelles étaient similaires et simultanées ! Nous avons d'abord commencé à collaborer à la rédaction d'un cahier d'exercices pour un atelier sur la simplification. Puis, d'une chose à l'autre, nous

avons eu envie de développer ensemble le concept de faire vivre par la poste une forme de coaching vers le bonheur. Cette idée a grandi et en août 2011, *Bonheur en vrac* était née!

Le livre que vous avez entre les mains a d'abord été concocté à partir de nos expériences personnelles. Il a été enrichi par le travail de recherche que nous avons effectué en parallèle, par les ateliers animés par Geneviève et par l'accompagnement de ses clients en processus de simplification.

Annexe 2 – Les listes

Les listes sont un excellent moyen pour libérer l'esprit de tout ce qui l'encombre. En voici quelques unes que nous avons utilisées au fil des ans afin de nous aider au quotidien. Adaptez-les au gré de vos besoins. Et n'oubliez pas : le secret d'une liste efficace est d'y noter tout de suite ce qui nous vient à l'esprit. On a donc tout intérêt à ce qu'elle soit facilement accessible !

A2.1 – LISTE DES TÂCHES À FAIRE

Les tâches à faire occupent beaucoup l'esprit de la personne qui dirige une maisonnée. Il existe plusieurs façons de gérer son emploi du temps, de la plus rudimentaire à la plus élaborée. On peut aussi combiner différentes techniques. Grâce à une meilleure planification et une vue d'ensemble, les tâches subséquentes s'effectuent plus aisément.

TÂCHES LIÉES AU MÉNAGE ET LEUR FRÉQUENCE			
Pièce de la maison	Chaque semaine	Aux 2-3 semaines	Si nécessaire
Partout	Arroser les plantes Passer le balai Laver le plancher Vider la poubelle et le recyclage		Nettoyer les cadres de porte Nettoyer les plinthes électriques Nettoyer les taches sur les murs Laver les tapis amovibles
Cuisine	Laver et ranger la vaisselle sur le comptoir et dans l'évier Laver et ranger la vaisselle dans le lave-vaisselle Nettoyer et désinfecter : – les surfaces – l'évier – les planches à découper Laver le micro-ondes et le four grille-pain	Laver les poignées du frigo et du four Laver le dessous de l'égouttoir à vaisselle Laver le filtre de la hotte	Nettoyer les portes des armoires Laver la poubelle Changer les papiers d'aluminium des ronds de poêle Nettoyer les côtés du four Nettoyer les tablettes et les paniers à l'intérieur du frigo
Salon	Ranger les jouets et les livres	Passer l'aspirateur sur et sous les coussins du sofa et des fauteuils	
Salle à manger	Nettoyer la table		
Chambre des enfants	Passer le balai Ranger les jouets Changer les draps (aux 2 semaines l'hiver)		
Chambre des parents	Changer les draps (aux 2 semaines l'hiver)		
Salle de bain	Nettoyer et désinfecter : – les surfaces – le bain – la toilette – le miroir	Nettoyer les tuiles de la douche	Nettoyer le rideau de douche Nettoyer le tapis de bain

PLANIFICATION ANNUELLE

Janvier

- Inventaire des vêtements
- Achat de vêtements en solde

Février

- Planifier les vacances d'été
- Préparer les reçus pour les déclarations de revenus
- Contribuer à son REER

Mars

- Grand ménage (on donne, on vend ou on jette tout ce qui n'est plus bon, cassé, ou qu'on n'utilise plus)
- Planter les semis précoces
- Préparer les déclarations de revenus

Avril

- Entretien de la voiture au garage
- Ranger les accessoires d'hiver (pelles, balai à neige, etc.)
- Planter les semis
- Préparer le jardin et mélanger le compost
- Laver les fenêtres

Mai

- Inventaire des vêtements
- Rotation des vêtements (hiver → été)
- Acheter les vêtements manquants (adultes et enfants)
- Mise au point des vélos
- Étendre le compost

Juin

- Planter les fleurs
- Préparer l'équipement de camping
- Installer le climatiseur
- Tailler les arbres
- Semer du gazon si nécessaire
- Planter les fleurs
- Semer le jardin

Juillet

- Entretien extérieur
- Piscine

Août

- Inventaire des vêtements pour l'école
- Achat de vêtements en solde
- Choisir les activités d'automne (inscriptions)
- Congeler des petits fruits et des légumes de saison, blanchis

Septembre

- Rotation des vêtements (été → hiver)
- Acheter les vêtements manquants (adultes et enfants)
- Vérifier l'équipement de chauffage pour l'hiver
- Étendre le compost
- Dresser la liste des cadeaux de Noël
- Trouver les costumes d'Halloween
- Passer l'aspirateur sur les plinthes électriques
- Enlever le climatiseur

Octobre

- Ranger les objets extérieurs pour l'hiver
- Entretien de la voiture au garage
- Programmer les thermostats
- Décorer pour l'Halloween
- Acheter les bonbons d'Halloween
- Inspecter le toit et les fenêtres et faire les réparations

Novembre

- Terminer la liste de suggestions de cadeaux de Noël
- Dresser l'inventaire des accessoires d'hiver (pelles, traîneaux, etc.)
- Faire les achats des Fêtes
- Préparer les cadeaux

Décembre

- Installer les décorations de Noël
- Préparer la fête de Noël (souper, voyageant, etc.)
- Envoyer les cartes de Noël
- Emballer les cadeaux

A2.2 LISTES D'ACHATS

PAR TYPE DE MAGASIN	
Pharmacie	
Maison/rénovation	
Alimentation spécialisée	
Vêtement	
Électronique	
Autre	

LISTE D'ÉPICERIE 2		
<p>Fruits</p> <hr/> <p>bananes oranges pommes</p> <hr/> <p>Légumes</p> <hr/> <p>avocat brocoli carottes céleri champignons chou-fleur choux concombre haricots laitue patates tomates</p>	<p>Viandes</p> <hr/> <p>bœuf haché poulet poisson</p> <hr/> <p>Autres produits frais</p> <hr/> <p>viandes froides tofu humus quiche pâtes fraîches</p> <hr/> <p>Pains</p> <hr/> <p>bagels muffin anglais pain baguette pain tranché</p>	<p>Épicerie</p> <hr/> <p>café céréales craquelins jus olives pâtes sauce pour pâtes soupe</p> <hr/> <p>Produits laitiers</p> <hr/> <p>beurre fromage lait œufs yogourt</p>

Préparez une liste imprimée avec les aliments que vous achetez chaque semaine et laissez de l'espace pour les aliments occasionnels à écrire.

A2.3 LISTES POUR NE RIEN OUBLIER

LISTE POUR LE CAMPING	
<p>Tente Sacs de couchage Matelas de sol Chaises pliantes Oreillers Appareil photo Lanterne Lampes de poche Allumettes Corde à linge et épingles Papiers mouchoirs et de toilette Trousse de premier soin Sacs à poubelle Poêle Gamelle de cuisson Torchons</p>	<p>Linges à vaisselle Savon à vaisselle Nappe et pinces Essuie-tout Tasses Vaisselle et ustensiles Papier d'aluminium et sacs Nourriture et boissons Nécessaire de toilette Serviettes Effets personnels Imperméables et bottes Crème solaire, maillots et serviettes de plage Produit chasse-moustique Etc.</p>

LISTE POUR NE RIEN OUBLIER EN SORTIE AVEC BÉBÉ	
<p>Pour la promenade</p> <p>Poussette Chapeau Chandail chaud Crème solaire Sac à couches Eau Collations</p> <hr/> <p>Pour les repas</p> <p>Bavoirs Débarbouillettes Gobelet Bol et cuillère</p>	<p>Pour le dodo</p> <p>Parc Couvertures Toutou Pyjamas</p> <hr/> <p>Contenu du sac à couches</p> <p>Couches Lingettes humides Débarbouillettes Crèmes Anneau de dentition</p>

Annexe 3 – Ressources

POUR MIEUX GÉRER SON BUDGET

- > Coopératives d'économie familiale du Québec : offrent aux consommateurs des services d'aide au budget et des conseils personnalisés (www.consommateur.qc.ca/associ.htm)

POUR DONNER SON BAZAR

- > Boîtes de collecte des organismes de bienfaisance et des friperies (Renaissance, St-Vincent-de-Paul, Armée du salut, etc.) : vous trouverez les boîtes près des magasins en question et dans les stationnements d'église, d'épiceries ou de centres communautaires.
- > Service de collecte à domicile : La Fondation québécoise de la déficience intellectuelle (FQDI) offre ce service (www.fqdi.ca), de même que plusieurs organismes de bienfaisance locaux.
- > Petites annonces classées : vous pouvez afficher gratuitement ou à faible coût vos items à vendre ou à donner. Les plus connus sont Kijiji (www.kijiji.ca), les Pac (www.lespac.com) et CraigsList (www.craigslist.ca).

TROC ET ÉCHANGE DE SERVICES

- > Troc-tes-trucs : une initiative populaire pour échanger tout ce dont on ne veut plus mais qui est encore en très bon état (www.troctestrucs.qc.ca).
- > Jardin d'échange universel (JEU) : un organisme qui permet l'échange de biens et de services entre ses membres (www.monjeu.org).
- > Banque d'échanges communautaires de services (BECS) : un organisme qui gère les échanges de services entre ses membres, surtout dans la région de Montréal (www.becs.ca).

ÉPICERIES EN LIGNE, OFFRANT LA LIVRAISON À LA MAISON

- > Jardins urbains : une épicerie complète de produits biologiques, naturels et locaux. Livraison dans la grande région de Montréal (www.lesjardinsurbains.ca).
- > Jardin des anges : des fruits et légumes et d'autres produits d'épicerie, biologiques. Livraison dans la grande région de Montréal (www.jardindesanges.com).
- > Passion bio : une épicerie complète de produits biologiques. Livraison dans les grandes régions de Montréal, de Québec et de Trois-Rivières www.passionbio.ca
- > Service d'épicerie en ligne des supermarchés IGA : votre commande sera assemblée et livrée par le supermarché IGA le plus près de chez vous (magasin.iga.net).
- > Terroir Québec et O-Gourmet : des produits fins du Québec, livrés chez vous (www.terroirsquebec.com et www.ogourmet.com).

ACHATS EN LIGNE

- > Blogue de Francine Jacques : blogue indépendant présentant 500 adresses pour magasiner en ligne (<http://lamagasineuse.blogspot.com>).
- > Achetons Québec : une multitude d'items produits par des artisans du Québec, regroupés sous une même bannière (<http://achetonsquebec.com>).

POUR APPRENDRE À FAIRE DES CONSERVES-MAISON

- > Tout ce qu'il faut savoir pour obtenir des conserves-maison de qualité, produites de façon sécuritaire : (<http://conserves.blogspot.ca>).

POUR OBTENIR L'AIDE D'UNE ASSISTANTE PERSONNELLE

- > Assiste-moi: un service de gestion de vos affaires personnelles (www.assistemoi.com).

POUR OBTENIR DE L'AIDE DOMESTIQUE

- > Comité d'économie sociale de l'Île de Montréal: des services à domicile, en fonction de vos besoins et de votre budget (www.economiesocialemonreal.net/le-repertoire).

POUR APPRENDRE À MIEUX COMMUNIQUER

- > Passeport santé: une référence incontournable qui résume l'essentiel à savoir sur la communication non violente, y compris les livres à consulter et les formations à suivre (www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=communication_non_violente_th)

REMERCIEMENTS

Un grand merci à nos enfants, ceux de Geneviève, Victor et Clémence, et ceux de Marie-Josée, Léa, Ève, et Jade. Vous êtes nos plus grands maîtres. Votre présence, votre amour et votre joie de vivre nous comblent de bonheur. Vous nous permettez chaque jour de devenir de meilleures personnes.

Nous aimerions remercier nos collaborateurs sans qui ce livre ne serait pas ce qu'il est. Maryse, en plus d'être une formidable réviseuse linguistique, tu es une grande *cheerleader*! Sans ton enthousiasme, tes encouragements et ta foi indéfectible en nos inspirations, ce projet n'aurait jamais pris son envol. Merci d'être toujours là et d'être la merveilleuse personne que tu es. Merci à Claudette pour la relecture minutieuse de notre livre ainsi que pour ta présence attentionnée.

Un énorme merci à tous ceux qui ont cru en *Bonheur en vrac* et qui nous ont encouragées à poursuivre notre rêve. Il faut du courage pour oser faire sa marque, mais sans les personnes qui nous supportent, nous n'y serions jamais arrivées. Une pensée toute particulière va à Christian, un ange qui nous a donné un second souffle.

Nous aimerions aussi remercier tout spécialement nos conjoints. Éric, merci de ta présence et de ton support avec les enfants, le travail et dans nos millions de projets. Philippe, sans le vouloir, tu as été une véritable muse pour ce livre. Vivre à tes côtés me permet de grandir et de déployer mes forces et mes talents.

BIBLIOGRAPHIE

EMMET, Rita. *Ces gens qui courent tout le temps : s'organiser pour être moins stressé.*

Montréal : Éditions de l'Homme, 2009.

FARREL, Patricia. *Comment devenir son propre thérapeute.*

Montréal. : Éditions de l'Homme, 2003.

HAY, Louise. *Transformez votre vie – une pensée positive peut changer votre vie.* Marabout, 1987.

JEFFERS, Susan. *La vie à bras-le-corps.* Marabout, 2004.

La vie est immense! Marabout, 2007.

Tremblez mais osez! Marabout, 2001.

KINGSTON, Karen. *Simplifiez votre intérieur – libérez-vous du désordre!* Leduc S. Éditions, 2009.

KÜSTENMACHEN, Werner Tiki, et Lothar J. SEIWERT. *Simplifiez-vous la vie – jetez, classez, rangez, éliminez.*

Paris. : Éditions France Loisirs, 2003.

LOREAU, Dominique. *L'art des listes : simplifier, organiser, enrichir sa vie.* Paris. : Éditions Lafont, 2007.

NHAT HANH, Thich. *La plénitude de l'instant.*

Marabout, 1994.

RUIZ, Don Miguel. *Les quatre accords toltèques – la voie de la liberté personnelle*. Éditions Jouvence, 1997.

SAUVÉ, Linda. *Organise-moi ça! S'organiser efficacement pour sauver temps et argent*.
Longueuil. : Les Éditions Goélette inc., 2006.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1	
Faites-vous ce qui compte vraiment pour vous ?	11
CHAPITRE 2	
Qu'est ce qui vous empêche d'être pleinement vivant ?	17
CHAPITRE 3	
Évacuez de votre vie ce qui doit l'être	29
3.1 – Libérez votre environnement matériel	30
3.1.1 –Quoi éliminer	30
3.1.2 –Techniques de désencombrement	31
3.2 – Assainissez vos finances	40
3.3 – Revenez à l'essentiel dans vos tâches et responsabilités.....	42
3.4 – Réévaluez vos ambitions et aspirations	56
3.5 – Désengorgez votre corps.....	59
3.6 – Élaguez vos relations	62
3.7 – Soulagez votre cœur et libérez votre esprit.....	65
CHAPITRE 4	
Organisez-vous	71
4.1 – Gérez facilement les biens matériels	71
4.2 – Restez à jour avec le ménage.....	74
4.3 – Gardez l'esprit zen	76
4.4 – Gardez le dessus sur vos finances	85
4.5 – Ayez le cœur en paix	87
CONCLUSION	89
ANNEXES	91
ANNEXE 1	
Il était une fois... une vie simplifiée	93
ANNEXE 2	
Les listes	95

A2.1 – Listes des tâches à faire.....	95
A2.2 – Listes d’achats.....	102
A2.3 – Listes pour ne rien oublier	105

ANNEXES 3

Ressources	107
------------------	-----

REMERCIEMENTS	111
----------------------------	-----

BIBLIOGRAPHIE	113
----------------------------	-----

À PROPOS DES AUTEURS	117
-----------------------------------	-----

À PROPOS DE BONHEUR EN VRAC	119
--	-----

À PROPOS DES AUTEURS



GENEVIÈVE TREMBLAY, B.SC. (ENG.), M.SC.A.

Geneviève Tremblay détient un baccalauréat et une maîtrise en ingénierie. Motivée par sa profonde passion pour les gens, elle réoriente rapidement sa carrière vers le service, la relation d'aide et la formation. Elle travaille maintenant comme coach professionnelle au sein de *Bonheur en vrac*. Sa mission : accompagner les gens qui souhaitent créer une vie pleinement satisfaisante et joyeuse, en misant sur la simplification et la reprise de leur pouvoir personnel. Mère de deux enfants, dont un avec des besoins particuliers, engagée dans sa communauté et adepte de danse et de yoga, Geneviève prêche par l'exemple en aménageant sa vie personnelle afin de permettre un bien-être durable pour chacun.

MARIE-JOSÉE BOUDREAU, ING. M.SC.A.

Mère de trois filles, Marie-Josée s'est toujours intéressée de près à l'organisation familiale et aux enjeux du bonheur en famille. Ingénieure de formation, elle a une approche pragmatique face à l'optimisation du bien-être dans toutes les sphères de la vie. Grâce à plusieurs années d'expérience tant en évaluation scientifique de produits de consommation pour les Éditions Protégez-Vous, qu'en communication dans divers médias, Marie-Josée arrive à rendre accessibles et concrets des sujets complexes qui touchent la santé et la consommation responsable. Voilà pourquoi elle œuvre maintenant au sein de *Bonheur en vrac* afin de concevoir et de produire les meilleurs outils possibles pour accéder à un bien-être durable... tout comme ce livre pratique que vous tenez entre les mains.



À PROPOS DE BONHEUR EN VRAC

Fondée par Marie-Josée Boudreau et Geneviève Tremblay, l'entreprise *Bonheur en vrac* conçoit et offre des outils efficaces et accessibles pour construire un bien-être durable. En misant sur ce qui fonctionne vraiment pour tous, *Bonheur en vrac* maximise le potentiel de chacun à être heureux.

En tant qu'entreprise éco-socio-responsable, *Bonheur en vrac* s'implique dans la communauté à titre d'ambassadeur canadien des Clubs de bonheur tout en animant bénévolement celui de Montréal. *Bonheur en vrac* chapeaute aussi un Club de rire estival et offre des activités à prix modiques aux organismes communautaires. Une partie des profits de ce livre finance ces activités.

Découvrez nos raccourcis-bonheur novateurs, axés sur l'efficacité, la simplicité et le plaisir :

- > Programmes de développement personnel
- > Coaching professionnel
- > Visite à domicile d'optimisation de bien-être
- > Abonnements cadeau
- > Conférences et séminaires en entreprise

*Pour en savoir davantage, consultez le www.bonheurenvrac.ca.
Inscrivez-vous à notre infolettre mensuelle pour recevoir nos messages de motivation et nos dernières nouvelles.*



*Vous aimez les discussions, les références et les citations inspirantes et énergisantes ?
Joignez-vous à notre communauté Facebook!
www.facebook.com/bonheurenvrac*

SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE

Vous voulez récupérer de l'énergie? Vous voulez mener une vie qui vous comble vraiment?

Ce livre propose une démarche simple, directe et efficace pour y arriver. Grâce à des exercices pertinents et des trucs judicieux, vous serez amené à libérer votre milieu de vie, vos finances, votre horaire, vos relations et votre esprit de ce qui est superflu et énergivore.

Vous découvrirez comment atteindre l'équilibre et être libre. Vous ferez vraiment bouger les choses pour créer une vie agréable et satisfaisante. Joignez-vous à nous pour découvrir, pas à pas, comment y arriver rapidement et efficacement.

Guide d'auto-coaching en développement personnel

MARIE-JOSÉE BOUDREAU ET GENEVIÈVE TREMBLAY se sont associées pour fonder Bonheur en vrac^{mc}, une entreprise dont la mission est de transmettre des idées et des outils efficaces qui mènent à un bien-être durable.

Toutes deux ingénieures de formation, elles ont joint leurs talents respectifs pour transformer des concepts de développement personnel en des outils puissants et faciles à utiliser.



ÉDITIONS
Bonheur en vrac^{mc}

www.bonheurenvrac.ca