

**Le guide pour**  
*alléger votre intérieur*  
**et simplifier votre vie**



*Adoptez le minimalisme  
et gagnez en sérénité*

# A lire – Très important

Ce guide gratuit vous est offert et vous avez le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez. Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commerciales, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais vous n'avez pas le droit de le vendre.

« Le guide pour alléger votre intérieur et simplifier votre vie » est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer les auteurs « *Aurélie et Youri GAUTHIER* du blog *Une vie simple et zen* » et d'inclure un lien vers le site <https://une-vie-simple-et-zen.fr>



# FELICITATIONS !

En téléchargeant ce guide, vous venez de faire le premier pas vers une vie plus minimaliste et plus sereine. Bravo, vous pouvez déjà être fier de vous !

Dans ce guide, nous partageons avec vous nos meilleurs conseils pour vous aider à alléger votre intérieur et simplifier votre vie. Ces conseils sont directement issus de notre expérience en matière de minimalisme et de désencombrement ainsi que de nos nombreuses connaissances en psychologie.

En appliquant ces différents conseils, vous allez enfin pouvoir goûter aux joies du mode de vie minimaliste et en ressentir tous les bienfaits : moins de ménage et de rangement, moins de stress, plus de temps pour vous et donc plus de sérénité et de bonheur au quotidien. C'est plutôt sympa comme programme, vous ne trouvez pas ?

Si ça vous tente, n'attendez plus pour commencer la lecture de ce guide. Installez-vous confortablement, dans un endroit au calme si possible, et c'est parti !

# Qui sommes-nous ?

Nous sommes Aurélie et Youri GAUTHIER, un couple de thérapeutes passionnés par le minimalisme depuis de nombreuses années et aussi les auteurs du blog Une Vie Simple et Zen.



Le minimalisme est entré dans notre vie en 2011 et depuis il n'en est jamais sorti. Il a tellement changé notre vie que nous l'avons complètement adopté !

Depuis 2016, nous sommes aussi coachs en minimalisme. En effet, nous avons décidé de mettre nos connaissances en psychologie et en développement personnel au service du minimalisme pour aider un maximum de personnes à dépasser les blocages qui les empêchent d'alléger leur intérieur et à se simplifier la vie.

Parce que c'est vrai que quand on se lance dans le désencombrement de sa maison, on peut vite être confronté à de nombreux obstacles qui nous empêchent d'avancer, comme la difficulté à se séparer des objets qui ont une valeur sentimentale, le manque de motivation pour se mettre au tri ou encore le fait de ne pas savoir par où commencer tellement on a de choses.

Les obstacles sont beaucoup plus nombreux qu'on ne l'imagine et il n'est pas toujours facile de s'en sortir seul. Et même quand on y arrive, encore faut-il réussir à garder son intérieur épuré et rangé dans la durée.

Dans notre parcours de minimalistes, nous avons fait face à toutes les difficultés possibles et grâce à nos métiers de thérapeutes, nous avons mis en place des stratégies très efficaces qui nous ont permis de nous alléger du superflu et de vivre une vie qui a du sens, avec uniquement ce qui est essentiel à notre bonheur.

Et c'est pour cela que depuis 2016, grâce à notre blog Une Vie Simple et Zen, nous aidons des dizaines de milliers de personnes à se simplifier la vie grâce au minimalisme.

\*\*\*\*\*

## Tout d'abord, qu'est-ce que le minimalisme ?

Le minimalisme, c'est un mode de vie qui consiste à se débarrasser de tout ce qui est superflu dans notre vie pour ne garder que ce qui est essentiel à notre bonheur, en sachant bien évidemment que l'essentiel est différent pour tout le monde. Ce qui vous est essentiel à vous sera peut-être superflu pour votre voisin et inversement car nous sommes tous différents.

Beaucoup de gens pensent que le mode de vie minimaliste consiste seulement à se débarrasser des objets en trop, mais en réalité faire du tri dans ses affaires ne représente qu'une partie du minimalisme.

Devenir minimaliste, c'est aussi la possibilité de faire du tri dans son emploi du temps en éliminant toutes les activités superflues ou encore faire du tri dans ses relations en ne gardant dans son entourage que les personnes qui nous font vraiment du bien.

Mais il est vrai qu'on commence souvent par se délester de ses objets en trop avant de s'attaquer à son emploi du temps ou à ses relations. Et ça tombe bien parce que c'est justement ce que nous allons partager avec vous dans ce guide puisque nous allons voir ensemble comment alléger votre intérieur et simplifier votre vie.



# 1. Préparez-vous au désencombrement !

Et oui, rien ne sert de vous jeter tête baissée dans le désencombrement sans vous préparer un minimum. Comme le disait si bien Louis Pasteur : « La chance ne sourit qu'aux esprits préparés. »

## ✓ Trouvez d'abord votre motivation

Le manque de motivation est l'un des freins principaux au désencombrement. Pour être sûr de réussir à désencombrer votre maison, il est donc important de commencer par travailler sur votre motivation.

*Commencez par vous demander pourquoi vous voulez alléger votre intérieur et faire du tri chez vous ?*

Prenez vraiment le temps de vous poser cette question et d'y répondre le plus sincèrement possible. La réponse à cette question vous aidera à rester motivé tout au long du désencombrement.

## ✓ Ensuite, identifiez vos blocages

Entre le manque de motivation, le fait de ne pas savoir par où commencer ou encore la difficulté à se séparer de certains objets, il existe de nombreux obstacles au désencombrement de sa maison.

*Revisitez les fois où vous avez essayé de faire du tri chez vous et essayez de vous souvenir de ce qui vous a bloqué.*

Est-ce que vous aviez du mal à vous séparer des objets qu'on vous avait offerts ? Est-ce que vous vous sentiez trop attaché à certains objets qui vous rappelaient des souvenirs ? Est-ce que vous aviez du mal à savoir par où commencer le tri tellement il y avait de bazar un peu partout ?

Une fois que vous aurez identifié ce qui vous bloque le plus, il vous sera beaucoup plus facile de trouver une solution efficace à ce qui vous pose problème et vous pourrez avancer plus sereinement dans votre désencombrement.

Par exemple, si vous hésitez à vous séparer de certains objets, vous pouvez les mettre de côté dans un carton, histoire de ne plus les avoir sous les yeux au quotidien. Et si au bout de plusieurs mois vous n'êtes pas revenu chercher ces objets, c'est que vous n'en avez pas vraiment besoin.

Vous pouvez donc les donner à une association ou à quelqu'un de votre entourage qui en aurait besoin. Choisissez de vous alléger tout en faisant une bonne action. Vous verrez que c'est extrêmement gratifiant !



## 2. C'est parti pour le tri de vos affaires !

Vous connaissez sûrement l'adage « Un environnement encombré va souvent de pair avec un esprit encombré. » Et oui, une pièce remplie d'objets surcharge notre mental et favorise le stress et la procrastination. Pour un mode de vie plus organisé et moins stressant, faire le tri dans ce que l'on accumule depuis des années est primordial.

En effet, il est important d'avoir un environnement agréable dans lequel vivre au quotidien. Un environnement épuré et rangé nous aide à nous sentir beaucoup plus détendu.

Pour commencer à faire du tri dans vos affaires, suivez ces quelques conseils qui vous aideront à mettre de l'ordre dans votre maison et à être plus serein.



✓ Allégez votre salon

Ce qu'il y a de bien avec le tri, c'est que l'on ne garde que des choses que l'on aime utiliser ou regarder, les objets qui nous ressemblent vraiment et qui nous apportent du plaisir. Il est important d'avoir une pièce à vivre agréable et accueillante car c'est une pièce où l'on est susceptible de passer beaucoup de temps.

Arrêtez-vous sur chaque objet (bibelots, livres, cadres, etc.) et demandez-vous sincèrement si ces objets méritent leur place dans votre salon. Séparez-vous de tous ceux qui ne vous sont d'aucune utilité et ne vous apportent aucune joie.

✓ Faites du tri dans votre salle de bain

Vous avez certainement déjà rêvé d'une salle de bain comme on en voit dans les spas, une pièce chaleureuse, épurée et reposante. Malheureusement, la réalité est souvent différente et nos salles de bains sont souvent envahies de dizaines de produits de soin et de beauté.

Séparez-vous des produits dont vous ne vous servez jamais (soit parce que leur odeur ne vous a jamais plu, soit parce qu'ils ne sont pas réellement efficaces) et rangez ceux que vous gardez dans les placards afin de laisser un endroit désencombré du superflu.

✓ Ne gardez que l'essentiel dans votre chambre

Une chambre est faite avant tout pour se reposer. Ainsi, elle doit être ordonnée et accueillante. Commencez par prendre l'habitude de ne rien laisser trainer sur vos tables de nuit, à part le livre ou le magazine que vous êtes en train de lire. Videz vos tiroirs des dizaines de livres qui attendent d'être lus et des objets en tous genres qui n'y ont pas leur place.

Si vous le pouvez, enlevez les meubles inutiles pour garder un maximum de place dans la chambre et pouvoir circuler autour du lit. Vous pouvez éventuellement installer une plante verte pour renouveler l'oxygène de la pièce.

## ✓ Désencombrez votre dressing

Le dressing est souvent le lieu de la décadence et de la démesure. Du coup, le matin on peut parfois passer une heure à se demander quelle tenue on a envie de porter pour finalement se rabattre sur le même jean et le même pull que d'habitude.

Il faut savoir qu'on ne porte en réalité que 20% de tout ce que l'on possède, ce qui veut dire que 80% des vêtements qui sont rangés dans votre armoire sont inutiles et prennent de la place pour rien ! C'est fou, non ?

Il est peut-être temps de remédier à cela ! D'autant plus qu'avec moins de vêtements dans notre dressing :

- On gagne de la place dans nos tiroirs, sur nos étagères et dans notre penderie. Nos armoires respirent et nous aussi !
- On gagne du temps le matin. Fini les longues minutes avant de partir au travail à s'arracher les cheveux parce qu'on ne sait pas quoi mettre.
- On fait une bonne action. En donnant une seconde vie à nos vêtements, on permet à d'autres personnes d'en bénéficier.
- On ne perd plus de temps à remettre constamment de l'ordre dans notre armoire. A nous le dressing toujours bien rangé et bien organisé !



## Votre défi si vous l'acceptez

Pour vous aider à faire du tri dans vos vêtements, nous vous proposons un défi qui consiste à vous séparer de 15 pièces qui sont dans votre dressing mais que vous ne mettez plus depuis longtemps.

*Séparez-vous dès maintenant :*

- De 3 paires de chaussures que vous ne portez plus depuis longtemps (si vous ne vous souvenez pas de la dernière fois où vous les avez portées, c'est un bon indicateur)
- De 5 accessoires que vous ne mettez jamais mais que vous gardez au cas où :
  - 2 ceintures
  - 2 écharpes/foulards
  - 1 sac à main
- De 7 vêtements qui dorment bien paisiblement dans votre armoire depuis plus d'un an :
  - 3 tee-shirts
  - 2 pantalons
  - 1 pull
  - 1 chemisier

Pour choisir les pièces dont vous voulez vous débarrasser, essayez de ne pas trop réfléchir et d'être le plus objectif possible. N'inventez pas des occasions qui n'arriveront jamais pour garder un tee-shirt ou une paire de chaussures ;) )

Ensuite, mettez les affaires dont vous voulez vous séparer dans un carton et donnez-les à une association. Ainsi, vos vêtements pourront être utiles à des personnes qui en ont vraiment besoin. Le fait de donner va vous apporter énormément de satisfaction et cela va vous faire beaucoup de bien !

# Et maintenant...

...nous comptons sur vous pour relever le défi de désencombrement du dressing !

Séparez-vous dès maintenant de 15 pièces qui ne vous sont plus d'aucune utilité et qui encombrent inutilement votre dressing. Vous verrez qu'après ce tri, vous vous sentirez beaucoup mieux : plus léger et plus détendu !

Et sinon, on se retrouve dans les prochains jours pour d'autres conseils en minimalisme et en désencombrement. Surveillez bien votre boîte mail pour continuer à alléger votre intérieur et retrouver une vie plus sereine.

A très vite !

*Aurélie et Youri*