

## Capsule Branchés santé

Jeudi 20 août



Trier, simplifier et embellir son intérieur a le pouvoir de rendre heureux. C'est ce qu'affirme Marie Kondo, fondatrice de la technique KonMari et auteure à succès. En plaçant la joie au cœur du rangement, elle nous fait redécouvrir le plaisir que nous procurent certains objets et écarter systématiquement tout ce qui nous encombre. La technique KonMari est une source de motivation et un guide pas à pas nous proposant une solution de rangement durable au désordre.

- **Visualisez votre style de vie idéal**

Clarifiez pourquoi vous entreprenez un rangement et quel genre de vie vous désirez mener, une fois que vous aurez terminé. Si vous voulez réellement désencombrer votre maison de façon à établir un nouveau mode de vie, cette étape constitue la base sur laquelle vos habitudes seront établies et renforcées. Par conséquent, elle est la phase la plus importante et ne peut être ignorée.

- **Rangez par catégorie et non par emplacement**

En rangeant une pièce à la suite de l'autre, il est difficile de saisir exactement l'ampleur de vos possessions pour chaque catégorie d'objets. Votre processus décisionnel se base ainsi sur chaque pièce, au lieu de l'évaluer l'ensemble de votre maison. Vous risquez de vous retrouver chamboulé une fois confronté à de nouvelles possessions non-prises en considération.

- **Il est donc préférable de rassembler toutes vos possessions en piles différenciées selon chacune des catégories suivantes ;**

1. Vêtements
2. Livres
3. Papiers

4. Komono (articles divers)
  5. Objets sentimentaux
- 
- **Triez chaque catégorie (pile) selon l'ordre établi précédemment.**
  - **Passez à travers chaque catégorie (pile par pile) en suivant les étapes suivantes :**
    1. Prenez chaque objet un à la fois.
    2. Demandez-vous si cet objet suscite de la joie en vous (vous devriez ressentir un lien émotionnel avec l'objet, « un frisson » comme Marie Kondo le décrit).
    3. Si oui, conservez-le.
    4. Si non, laissez-le partir avec gratitude pour la fonction, la place qu'il a occupé en votre possession.
  
  - **Prenez chaque décision comme une opportunité d'introspection durant laquelle il est important d'apprendre de toutes les choses de votre vie, y compris celles dont vous vous délaissez.**
  - **Rassemblez les objets dont vous avez choisi de vous délaissez et disposez-en avant d'entreprendre le rangement des choses que vous gardez.**
  - **Finalement, désignez une « maison » propice pour chaque objet que vous conservez**

Bon rangement!

*Votre Équipe Branchés santé*

Services Pratiques de Gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Le présent texte se veut un résumé de la Méthode KonMari inspirée des livres de Marie Kondo :  
Le texte ci-dessous décrit les principes et la méthode derrière le mouvement KonMari.  
Consultez [l'intégralité du résumé](#) pour plus de détails.

Sources et suggestions de lecture :

- *Le Pouvoir étonnant du rangement : désencombrer sa maison pour alléger sa vie*
- *Ranger inspire la joie : la méthode KonMari pas à pas.*