

Emmanuelle Rivassoux

Mon book RANGEMENT

Et gain de place



Tous les conseils
D'UNE PRO
de l'aménagement !

LE DUC ↗

Mon book RANGEMENT

Et gain de place

Prêt à transformer votre habitation en espace de rêve? Dans ce livre, Emmanuelle Rivassoux, architecte d'intérieur, passionnée par le rangement, partage ses solutions pour vous permettre **d'optimiser l'espace chez vous.**

Découvrez un **mode de vie plus organisé et harmonieux à travers dix pièces** pour lesquelles Emmanuelle vous dévoile tous ses **secrets d'un rangement ordonné.**

Ce livre vous aide à comprendre vos besoins et à repenser votre chez-vous : que vous rêviez d'une cuisine organisée, d'un salon apaisant ou d'une chambre épurée, vous trouverez **tous les conseils et les outils** nécessaires pour y parvenir.

Laissez Emmanuelle vous inspirer et **révéler le potentiel caché de votre intérieur** pour créer un lieu de vie pratique et qui vous ressemble!

En collaboration
avec



En partenariat
avec

HORS-SÉRIE
Le journal de la
Maison



Diplômée en architecture intérieure et en design mobilier, Emmanuelle Rivassoux exerce depuis vingt ans pour une clientèle de particuliers. Experte déco et home staging dans *Maison à vendre* sur M6 pendant neuf ans, elle a maintenant rejoint le magazine *Maison & Travaux*. En parallèle de son travail à la rédaction, Emmanuelle Rivassoux est ambassadrice et consultante pour de grandes marques dans l'univers de l'habitat et de la décoration.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3087-7



editionsleduc.com
LEDUC



Rayon : Décoration

Emmanuelle Rivassoux

Mon book
RANGEMENT

Et gain de place

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est une nouvelle édition augmentée
du hors-série *Le Journal de la Maison*.
Le Journal de la Maison est une marque du groupe Reworld Media.

En collaboration avec Rhinov

Design de couverture : Constance Clavel
Maquette et mise en page : Élisabeth Chardin
Illustrations : Laura Charbonnel

© 2024 Éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris - France
ISBN : 979-10-285-3087-7

Emmanuelle Rivassoux

Mon book RANGEMENT

Et gain de place

Tous les conseils
D'UNE PRO
de l'aménagement !

LEDUC 

SOMMAIRE

- 09 **Avant-propos**
- 10 **Rhinov, les conseils de décorateurs accessibles à tous**
- 12 **Dis-moi comment tu ranges, je te dirai qui tu es...**
- 14 **INTERVIEW. À la croisée de l'esthétique et de la psychologie**
- 20 **QUIZZ. Que dit votre maison de vous ?**
- 23 **Check-list pour un rangement harmonieux**
- 24 **VISITE GUIDÉE. Du bonheur organisé !**

LES ASTUCES DANS L'ENTRÉE

- 28 **Un sas de liaison aménagé**
- 36 **Ma shopping list déco**

LES ASTUCES DANS LE SALON

- 38 **Ingénieux, pratique et cosy**
- 50 **Ma shopping list déco**



LES ASTUCES DANS LA SALLE À MANGER

- 52 **Chaleureuse et ordonnée**
- 64 **Ma shopping list déco**

LES ASTUCES DANS LA CUISINE

- 66 **Agencement parfait et stylé**
- 76 **Ma shopping list déco**

LES ASTUCES DANS
LA BUANDERIE

78 Efficacité optimale

- 86 *Ma shopping list déco*
- 88 *5 idées pour aménager ses toilettes*

LES ASTUCES DANS
LE BUREAU

90 L'espace de télétravail

- 102 *Ma shopping list déco*
- 104 *5 idées pour aménager sous un escalier*

LES ASTUCES DANS
LA CHAMBRE

106 Mini espace maxi suite

- 114 *Ma shopping list déco*

LES ASTUCES DANS
LE DRESSING

116 Garde-robe organisée

- 122 *Ma shopping list déco*

LES ASTUCES DANS
LA SALLE
DE BAINS

124 Intimité astucieuse

- 132 *Ma shopping list déco*

LES ASTUCES DANS
LA CHAMBRE
D'ENFANT

124 Range ta chambre !

- 142 *Ma shopping list déco*

SPÉCIAL
PETIT BUDGET

144 L'aménagement à moindre coût

- 146 *Un espace rangement dans l'entrée*
- 148 *Un espace rangement tout en longueur*
- 150 *Un espace rangement dans la cuisine*

SPÉCIAL DRESSING

152 5 aménagements inédits « petits prix » !

157 LES 12 COMMANDEMENTS
D'EMMANUELLE

159 REMERCIEMENTS

160 CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES



AVANT-PROPOS

« **Je range donc je suis** » -

« **Un esprit sain dans un habitat sain** »

Bienvenue dans le monde enchanté du rangement, de l'aménagement et de la décoration! Ce livre révélera toutes mes astuces pour créer le rangement qu'il vous faut dans chaque pièce de votre maison, l'aménager et en faire un véritable havre de beauté et d'harmonie. Je tiens à vous faire partager mon expertise en tant qu'architecte d'intérieur, spécialiste de l'optimisation des espaces et des rangements. Au cours de mes vingt ans d'expérience, j'ai rencontré de nombreux cas de figure et de profils d'habitants différents, ce qui m'a rendue méthodique et organisée dans mon approche. On connaît tous ce sentiment qui nous submerge à l'idée de s'attaquer à nos espaces encombrés.

Par où commencer ?

Ne vous inquiétez pas, je vais vous dévoiler tous mes secrets pour aborder ce défi pièce par pièce. Croyez-moi, c'est bien plus amusant et gratifiant que vous ne l'imaginez! Permettez-moi de souligner un aspect essentiel que vous découvrirez tout au long de ce livre: le rangement ne signifie pas nécessairement un intérieur épuré, contemporain ou froid. Il ne s'agit pas d'effacer toute trace de personnalité ou de vie dans votre espace. Au contraire, le rangement est un moyen de mettre en valeur votre style personnel, vos goûts uniques et même votre créativité.

Passionnée par le rangement et le tri, je sais combien l'organisation de l'espace peut influencer positivement votre vie quotidienne. Ce livre vous aidera à trouver l'équilibre entre le rangement fonctionnel, et l'expression de votre personnalité. Alors que vous aspiriez à une esthétique minimaliste, classique, moderne ou bohème où l'accumulation est de mise, les conseils et les idées que vous trouverez ici vous seront précieux.

Et rappelez-vous, l'objectif n'est pas de transformer votre maison en une vitrine impersonnelle. Votre chez-vous doit être accueillant, un endroit où vous vous sentez bien. Rien de sorcier là-dedans! Il vous suffit de suivre mes conseils simples pour créer un espace qui respire la joie de vivre!

**Laissez-vous emporter par cette aventure,
et que votre quête pour un intérieur parfaitement
rangé, aménagé et décoré commence !**

Rhinov, les conseils de décorateurs accessibles à tous

Partenaire de Mon Book déco par Emmanuelle Rivassoux, Xavier Brissonneau, cofondateur de Rhinov, nous raconte la genèse de l'entreprise en ligne, experte en déco d'intérieur.

Vous fêtez vos 10 ans, pouvez-vous nous raconter l'histoire de Rhinov?

XAVIER BRISSONNEAU: Bien des Français rêvent de l'expertise d'un décorateur d'intérieur, mais peu sautent le pas en raison des coûts. Dans cette ère du digital, nous avons créé une solution en ligne accessible et innovante qui donne accès aux services de décorateurs, un service 100 % made in France avec des tarifs réduits de 99 euros à 249 euros par pièce. Rhinov propose des visualisations 3D photoréalistes permettant ainsi de se projeter dans son futur intérieur. Chaque projet inclut une liste des produits recommandés (matériaux, mobilier, luminaires, accessoires...) et la possibilité aux clients désireux d'être assistés dans toutes les étapes de leur projet, y compris dans les travaux et le financement. En 2022, nous avons accompagné 35 000 clients et réalisé 43 500 projets, grâce à une équipe de 100 salariés dévoués et créatifs.

Pourquoi un acteur 100 % digital a-t-il eu envie de participer à ce projet de livre?

X. B.: Emmanuelle a été notre égérie en 2019, nous avons notamment lancé avec elle une websérie, « Battle déco », dans laquelle elle présentait les projets de nos décorateurs. Emmanuelle est une vraie pro, sympa et très créative. Sa notoriété a boosté l'audience de Rhinov. Par ailleurs, avec ce mook, nous souhaitons valoriser notre expertise et transmettre nos savoir-faire.

Quels développements prévoyez-vous?

X. B.: Nous concentrons nos efforts sur deux principaux objectifs, la satisfaction de nos clients et des prix accessibles. Pour renforcer ces engagements, nous avons introduit une garantie satisfaction pour tous nos projets. De plus, nous remboursons intégralement nos clients dès 800 € d'achats chez Maisons du Monde! À l'avenir, nous prévoyons de proposer de nouvelles offres pour accompagner les Français dans chacune de leurs problématiques de décoration intérieure.

Pourquoi choisir Rhinov pour aménager et optimiser son intérieur?

X. B.: En ce moment, avec les prix au mètre carré à des niveaux sans précédent, maximiser l'utilisation de l'espace est essentiel pour nos clients. Notre équipe de 50 décorateurs d'intérieur se consacre à développer des astuces pour répondre à leurs besoins et concevoir des intérieurs pratiques, fonctionnels durables et inspirants.

Comment imaginez-vous ces rangements pratiques et stylés?

X. B.: Pour commencer, il est essentiel de réfléchir à leur fonctionnalité, en identifiant le volume et les types d'objets à ranger. Cette évaluation permettra ensuite de créer des solutions de rangement sur mesure pour répondre à chaque besoin. Pour ajouter une touche de style, il est possible de jouer avec les couleurs, les matériaux, les profondeurs, et de varier les types de rangement (ouvert ou fermé), entre autres options.

Pour en savoir plus, RDV sur rhinov.fr



Les projets personnalisés d'aménagement sont conçus en 3D par l'un des 55 décorateurs de l'équipe Rhinov. Au total, l'entreprise compte plus de 100 collaborateurs.



Dis-moi comment tu ranges, je te dirai qui tu es...

Telle une petite souris, de nature curieuse et observatrice, je porte, depuis longtemps, une attention particulière aux objets et aux lieux qui m'entourent au quotidien. La relation de l'Homme à son habitation ainsi que le lien entre espace, usages et manières d'habiter m'ont toujours préoccupée. Architecte d'intérieur depuis plus de quinze ans dont neuf années sur M6 dans *Maison à vendre*, avec à chaque émission un déménagement, un appartement ou une maison complète à vider et à ranger, j'ai aidé de nombreuses familles aux profils différents à habiter, vivre, investir et s'approprier leur habitation. J'ai connu plusieurs types de lieu avec différentes ambiances de quartier, divers voisins et multiples vis-à-vis. Comprendre comment chacun habite son espace de vie selon son âge, sa culture, son histoire, ses envies m'interpelle.

Une habitation dévoile beaucoup de la personnalité de ses occupants, il est l'expression de soi. Certaines personnes vont préférer le goût de l'accumulation et l'acquisition tandis que d'autres vont s'assurer le refus de l'encombrement et le souci de dépouillement. L'ordre et le désordre en disent long sur les occupants d'une habitation. Passer du temps à la fenêtre à guetter les intérieurs qui s'allument afin d'essayer de découvrir la manière de vivre, d'habiter de tel ou tel voisin... Sans basculer dans le voyeurisme, vu de l'extérieur, j'imagine le quotidien de chacun... Et si nous décryptons qui sont Virginie, Alice, Béatrice et Stéphanie en regardant leur intérieur ?

Selon Virginie : le désordre, c'est une fatalité, car on ne peut malheureusement pas tout jeter!

Pour Alice : ah non, moi, je range tout bien propre, sinon je ne m'y retrouve pas! **Quant à Béatrice :** je ne range pas vraiment! Je laisse tout en vrac.

Et enfin chez Stéphanie : le désordre, même pas en rêve, qu'il essaye de pointer le bout de son nez, il sera bien reçu! Décryptage.



Virginie, Épicurienne

L'agencement, l'ordre ou le désordre font partie du décor, c'est son univers. Du moment qu'il y a de la vie dans la pièce, des objets personnels, des souvenirs, le désordre ne la dérange pas. Au contraire, cela montre que les pièces sont utilisées. Virginie est une personne extrêmement désordonnée et désorganisée mais pleine de vie et dynamique. Elle peut vivre plusieurs semaines dans un foutoir immense, les choses s'accumulent, mais c'est son désordre ordonné, elle s'y sent bien et est bien dans ses baskets!



Stéphanie, Perfectionniste

Vivre dans un débarras, non merci ! Elle est maniaque, à la limite du trouble obsessionnel. Elle aime tout contrôler au quotidien, quel que soit le sujet. Son intérieur est toujours parfaitement net et serein. Lorsqu'elle reçoit des invités, le salon se transforme en une véritable salle d'accueil, de réception. Le souci de soi apparaît comme intimement lié à sa maison.



Alice, Consciencieuse

Elle estime que sa maison doit être bien présentée. Chaque chose est à sa place. Un grand salon contemporain et très épuré, lumineux, calme et architectural mais confortable avec un canapé monumental ouvert sur la nature avec des matériaux bruts, du blanc et de l'acier. C'est quelqu'un qui prend soin de sa propre image, toujours tirée à quatre épingles. C'est une personne extrêmement exigeante qui accorde une grande importance à l'hygiène, qui trie et range tout minutieusement. Sa maison reflète totalement sa personnalité.

Béatrice, Aventurière

N'y allons pas par quatre chemins, elle est désordonnée et souvent en quête d'inspiration dans la vie ! En tout cas, son rangement est anarchique, voire totalement inexistant. Elle laisse traîner le journal sur la table, les vêtements par terre, les verres vides dans l'évier... Difficile alors de se retrouver et de circuler dans ce « bric-à-brac » !

INTERVIEW

À la croisée de l'esthétique et de la psychologie



La quête de l'harmonie et du bien-être dans nos espaces de vie est une préoccupation partagée par beaucoup. Mais comment pouvons-nous atteindre cet équilibre tant recherché entre le décor esthétique et l'ordre fonctionnel ?

Il était une fois une rencontre humaine entre deux personnes, moi architecte d'intérieur qui aménage, mixe, marie les coloris et les motifs,

« Intérieur en ordre...
... paix intérieure »



habille vos intérieurs, leur donne un style pour composer un décor personnel à votre image, et Johanna Rozenblum, psychologue clinicienne et réserviste service de santé des armées, reconnue comme une experte des troubles anxieux.

À première vue, la décoration d'intérieur et la psychologie peuvent paraître dissemblables, mais chaque rencontre entre deux individus est une expérience en soi. Dans cette interview, j'ai eu le privilège de poser des questions à Johanna sur les aspects psychologiques du rangement. Ensemble, nous avons exploré les subtilités du rangement dans nos foyers, cherchant à comprendre comment il peut influencer notre bien-être et notre perception de l'espace. C'est une conversation authentique et sans masque où **le design et la psychologie se rejoignent pour éclairer les mystères de notre façon de ranger.**

E. R. : Qui n'a jamais rêvé de voir Mary Poppins débarquer chez soi pour ranger toute la maison en un clin d'œil ? Le rangement, une corvée ou une activité thérapeutique ?

J. R. : Le rangement, un sujet qui divise ! En réalité, tout dépend de notre emploi du temps, de notre personnalité, et bien sûr de la charge mentale que nous portons déjà sur nos épaules. Lorsque nos journées sont pleines à craquer et que l'idée de ranger vient s'ajouter à notre liste de tâches déjà bien remplie, il est normal que cela ressemble davantage à une corvée qu'à autre chose. C'est un peu comme si Mary Poppins n'était pas encore disponible pour nous prêter main-forte !

Si l'on a la chance d'avoir du temps et que toute la famille s'implique un peu, **le rangement peut devenir une routine** intégrée à notre quotidien. C'est comme un petit pas chaque jour pour garder les choses en ordre. En fin de compte, si on le voit sous un autre angle, **le rangement peut être thérapeutique.** Il permet d'ordonner notre maison et, par extension, notre esprit. C'est un peu comme faire du tri dans nos pensées, ranger nos émotions et donner un **nouvel élan à notre environnement.** Alors, Mary Poppins ou pas, le rangement peut être bien plus que ce qu'on imagine !

E. R. : En quoi la maison peut-elle devenir le reflet de notre « habitat intérieur » ?

J. R. : La maison peut en effet devenir le miroir de notre monde intérieur. Elle peut évoquer **la maison familiale** de notre enfance, avec ses souvenirs chaleureux et parfois nostalgiques. Elle peut **refléter notre état émotionnel** du moment, qu'il soit calme, épanoui ou agité. La maison peut être **un refuge protecteur** contre un monde extérieur anxiogène. Elle peut aussi être **le théâtre de notre créativité** et de nos aspirations personnelles. En somme, notre maison représente le cadre où **s'expriment nos pensées et émotions**, parfois de manière consciente, parfois inconsciente. C'est comme une projection de notre psyché dans l'espace physique qui nous entoure.

E. R. : La maison est-elle le prolongement de notre image ?

J. R. : Absolument, **la maison est souvent le reflet de notre image intérieure**, mais d'une manière qui va bien au-delà de sa simple façade. Elle est une représentation de nous-même, un récit visuel de nos vies, de nos expériences et de nos besoins. C'est pourquoi un déménagement ou même une intrusion, comme un cambriolage, peuvent être vécus comme des événements profondément perturbants. Notre maison est un territoire qui **abrite notre quotidien**, mais aussi notre histoire interne, notre passé, nos passions, nos souvenirs et nos besoins. Elle est bien plus qu'un simple espace physique : elle est le témoin silencieux de notre vie.

E. R. : Est-ce que l'intérieur d'une maison vide peut refléter un vide intérieur ?

J. R. : L'idée que notre maison puisse refléter notre état émotionnel, c'est une question intéressante ! Mais attention, ne tombons pas dans les raccourcis faciles. La vérité, c'est que l'intérieur d'une maison n'est qu'un morceau

INTERVIEW

du puzzle, un petit indice parmi d'autres pour comprendre ce qui se passe dans nos têtes. Imaginons qu'un ami entre chez vous et découvre une montagne de désordre. Plutôt que de vous accuser d'avoir un « vide intérieur », posez-vous des questions. Si, en plus du désordre, vous avez des symptômes d'anxiété ou de dépression, comme la tristesse ou l'angoisse, cela peut aider éventuellement à comprendre votre état émotionnel. De même, si quelqu'un vous parle de ses rituels de rangement interminables, où il faut absolument que tout soit parfait avant de quitter la maison, cela peut nous faire réfléchir à la relation entre son bien-être émotionnel et son obsession pour le rangement. Et bien sûr, dans le monde de la décoration, **une maison « vide » peut aussi être un style**, une esthétique recherchée, une façon délibérée de créer un espace épuré et minimaliste. En résumé, notre maison est un indice mais ce n'est pas tout. Alors, non, une maison « vide » ne signifie pas nécessairement un « vide intérieur », mais elle peut certainement nous donner des indices pour mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de nous.

E. R : Que cache l'action de « ranger » ?

J. R : Le rangement, tout un art ! Pour certains, c'est une simple corvée, une obligation à accomplir. Mais pour d'autres, c'est un moment d'épuration qui vise à apporter de la clarté dans nos vies. **Ranger, c'est un peu comme faire le ménage dans nos pensées.** C'est s'organiser, prendre du recul, et parfois même décider de se séparer de certaines choses. C'est aussi l'occasion de retomber sur des souvenirs enfouis dans un coin, de se demander pourquoi on garde telle ou telle chose depuis si longtemps, et, surtout, de mettre de l'ordre dans tous les sens du terme. J'ai eu une discussion passionnante avec un



auteur il y a quelques semaines. Il m'a expliqué qu'avant de pouvoir se mettre à écrire, son bureau devait être impeccable, la pièce nettoyée et aérée, et ses bâtons d'encens devaient être en train de brûler. C'était son rituel pour libérer son esprit de toutes les choses qui pourraient le distraire. Impossible pour lui de commencer à écrire autrement. Et franchement, je le comprends très, très bien...

E. R : Le rangement et le tri, deux activités redoutées par beaucoup, peuvent-ils être libérateurs ? Pourquoi ?

J. R : Ranger, c'est « remettre à sa place ».

Trier implique de faire des choix, de décider de garder ou pas. Ranger nous permet de rétablir un peu d'ordre dans notre vie quotidienne. Par exemple, on range notre chambre pour pouvoir retrouver nos affaires plus facilement le lendemain, ou on organise les jouets de nos enfants pour qu'ils puissent y accéder sans problème. Et qui n'a pas rangé sa cuisine pour la garder propre et fonctionnelle ?

Mais le tri, c'est une autre histoire. **Quand on trie, on a en tête de créer du vide, de libérer de l'espace**, que ce soit dans nos placards ou dans nos têtes. Il y a une volonté de se délester de ce qui nous encombre, que ce soit physiquement ou mentalement. Cela signifie généralement

qu'on a ressenti une surcharge visuelle ou mentale à un moment donné. C'est là que le rangement et le tri deviennent libérateurs. Ils nous offrent une nouvelle opportunité, un nouveau départ, une façon de se débarrasser d'un poids qui nous pesait. C'est comme si on faisait de la place pour de nouvelles aventures, que ce soit dans nos maisons ou dans nos esprits. Alors, la prochaine fois que vous hésitez à ranger ou à trier, rappelez-vous que c'est peut-être **le premier pas vers une sensation de légèreté et de fraîcheur!**

E. R: Le rangement est-il le reflet de notre état psychologique ?

J. R: La fameuse question « Le rangement, miroir de notre âme ? » Eh bien, pas exactement. Le rangement peut être l'un des symptômes de notre état psychologique, mais ce n'est pas la seule clé pour établir un diagnostic. Quand on traverse des moments difficiles sur le plan psychologique, trouver l'énergie pour ranger peut être tout sauf facile. Parfois, c'est même la dernière chose à laquelle on pense, car cela demande un effort physique que l'on n'est pas toujours prêt à fournir. Alors, attention à ne pas extrapoler trop vite! On peut très bien être débordé de travail, en manque de motivation ou avoir d'autres priorités sans que cela ne révèle nécessairement notre état psychologique.

E. R: Pourquoi ranger nous apporte-t-il du bien-être ?

J. R: Le plaisir de ranger, ça existe bel et bien! Et pour ceux qui en sont adeptes, il y a quelques raisons communes à cela. Tout d'abord, **ranger permet de mettre le cerveau en mode « off »** vis-à-vis des tracas quotidiens, on se plonge totalement dans la tâche. Ensuite, il y a cette satisfaction incroyable de remettre de l'ordre dans son environnement, et, par extension, dans sa tête. Enfin, c'est aussi **la joie du travail**

bien fait qui nous donne cette petite poussée d'endorphines. En résumé, **ranger, c'est un peu comme une séance de bien-être pour notre esprit!**

E. R: À l'inverse, pourquoi le désordre peut-il nous donner une mauvaise image de nous-mêmes ?

J. R: Le désordre, cet ennemi redouté! Pour ceux qui ne supportent plus l'entropie dans leur vie, il y a plusieurs raisons à cela. Tout d'abord, le désordre peut créer un sentiment d'inconfort. On se sent tout simplement mieux dans un environnement ordonné. Ensuite, il peut donner l'impression d'être dépassé, comme si on ne pouvait plus faire face à la tâche. Et enfin, vivre dans un espace qui était initialement conçu pour être réconfortant mais qui est devenu chaotique peut entraîner une perte de plaisir. En fin de compte, pour certains d'entre nous, le désordre peut avoir un impact bien plus profond que ce que l'on pourrait imaginer sur notre estime.

E. R: Un environnement organisé, est-ce une façon de se sentir en contrôle de soi ?

J. R: L'organisation, cette petite baguette magique qui nous apaise! En réalité, ce n'est pas toujours une quête de contrôle. Bien sûr, certaines âmes obsessionnelles trouvent dans l'ordre une sorte d'exigence et de maîtrise de soi. Mais pour la plupart d'entre nous, **organiser son environnement, c'est avant tout simplifier la vie.** Pas besoin d'être un maître du contrôle pour apprécier un placard bien rangé! L'idée, c'est de **rendre la vie quotidienne plus fluide.** Trouver sa tasse et sa cuillère pour un café matinal sans stress, c'est un petit bonheur! Alors, plutôt que de contrôler, disons que l'organisation, c'est surtout une façon de baisser la charge mentale déjà bien chargée par nos vies à cent à l'heure.