

# C'EST MALIN

POCHE

ANNE-SOPHIE MONOD

VIVRE  
AVEC MOINS  
POUR VIVRE  
MIEUX

# DEVENIR MINIMALISTE

VIE QUOTIDIENNE



**Les meilleures astuces  
pour alléger votre intérieur  
et retrouver forme, vitalité,  
joie et dynamisme !**

# DEVENIR MINIMALISTE



Vous avez besoin de retrouver dynamisme et vitalité ? De vous simplifier la vie ? D'avoir les idées claires ? Faites le vide ! Peu de choses sont finalement nécessaires à notre bonheur, en vivant avec moins, vous vivrez mieux.

Découvrez dans ce livre :

- **les bonnes raisons** d'alléger votre intérieur (et votre vie) ;
- **les clés** pour commencer à désencombrer votre environnement sans vous laisser déborder ;
- **la méthode** à mettre en œuvre pièce par pièce (ordinateur et boîte mail compris !) pour trier, ranger et libérer de l'espace efficacement ;
- **les nouvelles habitudes** à prendre au quotidien dans chaque domaine pour devenir minimaliste... et le rester !

**FAITES DE L'ESPACE AUTOUR DE VOUS  
ET VOUS TROUVEREZ DE L'ESPACE EN VOUS !**

Anne-Sophie Monod est passionnée par la philosophie du minimalisme. Elle est également l'auteur de *L'Art du hygge* aux Éditions Leduc.s.

ISBN 979-10-285-0390-1

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

RAYON : VIE QUOTIDIENNE

**6 euros**  
Prix TTC France



**L E D U C . S**  
**E D I T I O N S**



**DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S**  
*L'Art du hygge, 2017.*

**REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !**

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :  
**<http://leduc.force.com/lecteur>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
**[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)**  
sur notre page Facebook : **[www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)**



Maquette : Gaëlle Bachy  
Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions  
29 boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-0390-1  
ISSN : 2425-4355

**C'EST MALIN**  
**POCHE**

ANNE-SOPHIE MONOD

**DEVENIR  
MINIMALISTE**

L E D U C . S  
E D I T I O N S



# SOMMAIRE

|  |     |
|--|-----|
| INTRODUCTION   | 9   |
| <b>CHAPITRE 1</b><br>POURQUOI DEVENIR MINIMALISTE ?  | 13  |
| <b>CHAPITRE 2</b><br>COMMENT DEVENIR MINIMALISTE ?   | 23  |
| <b>CHAPITRE 3</b><br>LE TRI MINIMALISTE : LA MÉTHODE | 43  |
| <b>CHAPITRE 4</b><br>MINIMALISME ET VIE NUMÉRIQUE    | 135 |
| QUELQUES MOTS POUR CONCLURE                          | 149 |





*Rappelle-toi que très peu de choses  
sont nécessaires à ton bonheur.*

Marc Aurèle (121-180),  
empereur romain et philosophe stoïcien.



# INTRODUCTION

**U**n des grands principes du zen est que rien (ni les objets, ni les actes, ni les pensées) ne doit être inutile ou vain. Que faire de ce principe à notre époque ? Que faire de la résonance de ces mots qui touchent nos esprits et nos cœurs d'Occidentaux du XXI<sup>e</sup> siècle ? Toute vie se trouve, à un endroit de sa course, et de manière aussi forte qu'inattendue, confrontée à un nouveau besoin, celui du renoncement, de la simplicité, du « moins » – mais attention, cela est possible, le sourire aux lèvres. On peut appeler ça une conversion, une prise de conscience, la recherche du bonheur ou tout simplement la maturité, il n'en demeure pas moins que la simplicité, l'harmonie, l'accord général avec le grand cosmos (l'existence sur terre) et le petit (notre appartement) deviennent, souvent dans un premier temps à notre corps défendant, le

nœud sensible de nos vies, nœud providentiel à partir duquel un nouveau cap va être donné, qui promettra d'autres succès, d'autres joies, plus précieuses car plus durables, et provoquera le dégoût du gaspillage, du trop-plein, de la surconsommation (religieusement pratiquée dans nos régions occidentales). Pour ma part, cette prise de conscience a eu lieu à mon retour en France il y a quelques années après plusieurs mois passés au Danemark.

Sachez donc, l'ayant vécu moi-même, que tout s'obtient très simplement – dès lors qu'on le veut. Si vous lisez cette introduction, c'est probablement que vous aussi, vous le voulez. Ce livre va alors vous aider à mettre en place, dans votre intérieur, mais aussi dans votre rapport au monde numérique et, plus généralement, à vos habitudes de consommateur, une technique de mise en œuvre du minimalisme. Car le minimalisme n'est pas une mystique, et si c'est une philosophie (à la rigueur), elle est avant tout phénoménologique, c'est-à-dire pratique.

Nous verrons ensemble que les objets n'ont que l'importance qu'on veut bien leur donner, et que ce qui n'est pas utile à l'essaim n'est pas utile à l'abeille non plus ; entendez par là que

la sagesse hérite toujours d'une tradition et qu'il est bon de savoir sinon la respecter servilement, au moins la comprendre et entendre que, par exemple, la profusion de meubles, de bibelots pour tous (aristocraties mises à part), bref tout ce qu'on appelle la décoration (et qui est un art en soi, dont on peut évidemment tirer bien des jouissances), nous vient du XIX<sup>e</sup> siècle bourgeois, et nous a, au cours du XX<sup>e</sup> siècle, été d'une certaine manière imposé par la société triomphante et marchande, et qu'il est sain de soumettre la pertinence éventuelle de cet héritage tardif et superficiel à l'exemple solide d'une succession de siècles (tous les précédents) où chaque objet, chaque meuble avaient leur raison d'être. Le confort est un extraordinaire acquis ; mais le confort cesse d'être confort quand on y est affidé, et le confort doit correspondre au bien-être, et non l'inverse.

Au chaos et à la dispersion de la personnalité qu'il ne manque jamais de provoquer, on opposera le peu et l'utile, car le meilleur c'est l'utile et il faut savoir se contenter de peu.

Lao Tseu écrivait que « celui qui est capable d'être son propre maître peut aussi être celui du royaume. » Je vous propose dans ce livre, que j'ai

voulu le plus complet possible, des solutions très concrètes, très pratiques, pour être le maître de votre royaume en consommant moins mais mieux, en faisant le tri, en rangeant, en sélectionnant, en donnant, en classant, en organisant votre maison, votre vie numérique et, peut-être, non, c'est même certain, vos pensées.

Si vous vous sentez débordé en permanence, que vous avez l'impression de ne jamais avoir de temps pour vous, de faire du sur-place dans votre vie, si vous vous sentez vide, sans énergie et que votre esprit est en perpétuelle agitation... Ce livre saura vous aider.

## *Chapitre 1*

# **Pourquoi devenir minimaliste ?**

### **POUR PRÉSERVER SA MAISON**

Votre maison n'est pas un entrepôt, un garage géant, une zone de stockage. Il s'agit de votre troisième peau (après votre vraie peau et vos vêtements), il faut donc en prendre soin comme un sanctuaire. Ce n'est pas parce qu'un objet croise votre route que vous êtes liés pour la vie et obligés de faire toit commun. Décidez de façon ferme et clairvoyante ce qui peut et ce qui ne peut pas entrer et rester chez vous. Vous êtes la personne qui décide. Au quotidien, défendez votre espace minimaliste et votre façon de vivre :

- apprenez à décliner les objets promotionnels dans la rue ou les boutiques ;
- refusez systématiquement et sans aucune exception les cartes de visite, les stylos publicitaires... ;
- déclinez les échantillons de parfums et de crèmes cosmétiques dans les parapharmacies ou parfumeries ;
- n'acceptez jamais les sacs en plastique lors de vos achats, au supermarché, facile, ils ne sont plus distribués, mais aussi dans les magasins de prêt-à-porter. Même pour les vêtements, optez pour un sac en papier ou un sac réutilisable en tissu (de nombreuses marques proposent ce type de sac en tissu, aux couleurs de leur marque).

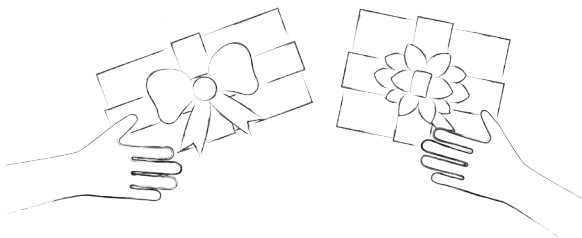
### ***Les cadeaux, quelle poisse !***

Rien de pire que cette effervescence à Noël, je suis toujours ulcérée d'entendre dans les magasins des bribes de conversations du type « vite, vite, faut qu'on trouve un truc » ou « vite, vite, qu'est-ce qu'on lui prend ? ». Terribles, ces phrases. Sans intention réelle, sans joie... Quelle horreur ! Et durant la période de Noël en plus ! Difficile de refuser un cadeau dont nous n'avons pas l'utilité, qui, nous le savons



déjà, encombrera notre intérieur, ne nous servira jamais, et même pire, sera un poids ! Je sais qu'il est difficile ne pas faire semblant par politesse. Essayez donc d'anticiper toutes les situations durant lesquelles il pourrait y avoir un « échange de cadeaux » afin de proposer que chacun fasse des cadeaux alternatifs ou bien même que personne ne fasse de cadeau. Si la solution des cadeaux alternatifs est choisie par le plus grand nombre, voici quelques idées :

- des bons joliment présentés pour une activité (randonnée, cuisine, partie de tennis, etc.) ;
- un bon pour un *tea time* entre copines ;
- un bon pour un massage détente ;
- un bon pour une sortie au restaurant ;
- un bon pour un gâteau maison ;
- un bon pour « quelque chose qui te fera plaisir ».



## POUR MIEUX OCCUPER L'ESPACE

*La musique, c'est ce qu'il y a entre les notes.*

Isaac Stern (1920-2001), violoniste américain  
d'origine russe.

**Une note perpétuelle devient un bruit.** Une succession de notes sans silence est un bruit. Pour les biens matériels, les notes sont les objets et les silences le vide. Silence et vide sont donc les pierres angulaires de toutes les créations harmonieuses. **Si un musicien ne peut pas espérer avoir une belle partition sans pause ni soupir, le propriétaire d'une maison ne peut pas espérer avoir un intérieur harmonieux et paisible sans espaces vides.**

Réfléchissons, n'est-ce pas bien souvent l'espace qui nous attire quand nous visitons une maison pour la première fois ? Le volume d'un salon, d'une chambre, le nombre d'espaces de rangement ... La séduction opère. Et pourtant, et pourtant... Très vite, nous saturons ces beaux espaces avec un nombre incalculable d'objets sans intérêt qui polluent notre esprit. En effet, par un mécanisme bien mystérieux, nous détruisons très rapidement ce qui nous

avait précisément attiré et séduit dans cette maison. La lune de miel prendra donc très vite fin. Quel dommage ! En conservant un intérieur épuré et minimaliste, ce coup de foudre initial aurait pu se renouveler chaque jour. Nul besoin d'aller voir ailleurs, de trouver plus de place : changez simplement ce qui est autour de vous, et vous en premier lieu. Le vide est un sanctuaire, un espace d'épanouissement, de recueillement et de ressourcement propice au repos, mais aussi à l'action à venir.

**Le vide sert aussi d'écrin.** Faire le vide dans votre intérieur, c'est vous offrir le plus beau des écrins, celui qui saura mettre en valeur votre être dans ses plus belles dimensions et aspirations. Telle une œuvre d'art exposée sur un superbe mur nu, **vous rayonnerez et donnerez le meilleur de vous-même.**

**N'ayez pas peur du vide**, ce n'est pas parce que votre dressing est spacieux qu'il doit accueillir une kyrielle de pulls et une centaine de paires de chaussures. De même, une cuisine toute équipée offrant de nombreux placards n'a pas vocation à être remplie de mille et une choses.

**Chaque objet en trop dans votre intérieur est une occasion de trop pour votre esprit d'être happé et préoccupé chaque jour** (*je dois raccommoder tout un tas de vêtements et passer au pressing, je dois trouver mon Tupperware® pour mon déjeuner de demain dans tout le bazar de la cuisine, il faut vraiment que je trie cette grosse pile de magazines, je dois faire réparer le gaufrier qui traîne depuis des semaines sur le plan de travail, je dois chercher mon dernier avis d'imposition mais je ne sais vraiment pas où il est...*).

## **POUR APPRENDRE À NE PLUS POSSÉDER**

Réfléchissez au poids de la possession et à toutes les contraintes qu'elle génère. Par exemple, avoir des objets connectés peut sembler amusant, constructif et même donner l'assurance de gagner du temps en les utilisant, mais ne serait-ce pas l'extrême inverse ? Pensez à tous les soucis que ces objets engendrent (mise à jour, carte mémoire à changer, écran cassé...), que d'heures perdues à essayer de trouver une solution soi-même, que d'heures perdues à expliquer

ses problèmes à des services après-vente... Et ne parlons pas de l'argent gaspillé. Réfléchissez bien, passez en revue toutes les pièces de votre maison, **quels objets sont vraiment essentiels ? De quoi pourriez-vous vous passer ?** Tous ces robots et autres accessoires fluos dans votre cuisine sont-ils bien utiles ? N'essayez pas de tout avoir, d'avoir chez vous tout ce que l'extérieur offre ! Envie d'un bain de vapeur ? Allez dans un institut. Envie de voir un film sur grand écran ? Allez tout simplement au cinéma. Envie de manger une glace maison ? Sortez en ville chez un artisan glacier.



Développez au maximum votre capacité d'émerveillement (face à un objet en l'occurrence) sans pour autant avoir un désir de possession. La vie, dans bien des domaines, devient bien plus légère quand on arrive à apprécier quelque chose sans vouloir le posséder. On peut regarder avec admiration et joie une maison sublime, mais trouver tout aussi sublime son petit *home sweet home* tout biscornu, apprécier un joli tableau chez un antiquaire sans vouloir le voir triompher dans son salon, idem pour les vêtements. Oui, je dis bien « idem pour les

vêtements ». Développez votre sens de l'esthétisme, votre attrait pour le beau, mais pas pour le posséder. Légèreté et joie à la clef !

## PAR ÉTHIQUE

*Vivre simplement pour que simplement d'autres  
puissent vivre.*

Gandhi (1869-1948), homme politique et guide spirituel indien.

Nos choix en tant que consommateurs ont un impact direct sur le monde : au niveau social (conditions de travail et de vie de la main-d'œuvre employée dans les pays en voie de développement), mais aussi écologique (épuisement des ressources naturelles). À chaque achat que vous ferez, pensez aux matières premières nécessaires pour la fabrication de l'article que vous avez entre les mains et ayez en tête les conditions de travail des ouvriers du bout du monde. **Il ne s'agit pas seulement d'acheter moins, il s'agit aussi, quand il y a achat, de consommer différemment.** La meilleure

solution si vous êtes contraint d'acheter sera toujours d'acheter local et de saison.

Résistez aux diktats de la mode, pour la maison c'est pareil. Mettez sur l'intemporel dans votre maison et dans votre garde-robe. N'oublions pas les mots de Coco Chanel : « La mode se démode, le style jamais. » Achetez de façon rationnelle et réfléchie et non pas sous l'impulsion d'un désir passager souvent conduit par une armée de publicités plus ou moins cachées, plus ou moins perçues comme telles. Tout concourt à nous faire consommer. Résistez.

Cette conscience politique, sociale et écologique ne pourra que se refléter dans votre maison, qui, de fait, s'allégera.

Vivre de liberté et de consommation ne semble possible que dans la mesure où l'on se sera préalablement demandé de quoi on a vraiment besoin, c'est-à-dire qui l'on est vraiment. Autrement dit : ce n'est pas gagné ! Car il n'est pas question ici de sacrifice. Diminuer nos déchets est de l'ordre de la responsabilité morale (écologiquement, nos actes les plus mauvais nous survivent toujours), mais ne plus en produire du tout relève de la haute performance. Personne

n'exige que l'on devienne des saints de l'écosphère, et quand bien même on l'exigerait, vous voyez d'ici ce que nous en ferions ; en revanche, augmenter notre liberté vis-à-vis des objets, voilà qui peut tous nous intéresser ! **Nous vivons au beau milieu d'une foule d'objets nouveaux dont le désir et le besoin se créent par contagion et imitation, à notre insu pour ainsi dire.** La moindre des choses est de se révolter, de résister à notre asservissement aux objets. Interrogeons-nous : pourquoi vouloir posséder ? Une possession chasse l'autre. Nous sommes des Don Juan à notre manière, et on sait comment finit le donjuanisme.

Voici ce qu'on trouvait sous la plume de Paul Valéry en 1938 : « Il faudra bientôt construire des cloîtres rigoureusement isolés, où ni les ondes, ni les feuilles n'entreront ; dans lesquels l'ignorance de toute politique sera préservée et cultivée. On y méprisera la vitesse, le nombre, les effets de masse, de surprise, de contraste, de répétition, de nouveauté et de crédulité. C'est là qu'à certains jours on ira, à travers les grilles, considérer quelques spécimens d'*hommes libres*. »



## *Chapitre 2*

# Comment devenir minimaliste ?

### FAIRE UN ÉTAT DES LIEUX

*Ne possédez rien chez vous que vous ne sachiez utile  
ou agréable à vos yeux.*

William Morris (1834-1896),  
écrivain, poète et designer anglais.

Distinguez impérativement **les espaces de rangement** de ce que nous nommerons **les surfaces horizontales** (bureau, table, console, etc.) qui, elles, doivent rester vierges de tout objet. Oui, vierges, sans rien, *nothing*. Pourquoi ? Pour reposer l'œil, puis de ce fait l'esprit,

et surtout pour laisser le champ libre à une possible nouvelle vie ou action. Qui a envie de se lancer dans une activité créative sur un bureau encombré ? Qui a envie de se lancer dans la confection d'un repas élaboré sur un plat de travail surchargé ? Personne. **Le surplus d'objets, en plus d'épuiser toute votre énergie,** vous contraint à une terrible léthargie. Vous ne faites rien à part le minimum de la routine quotidienne, et encore, mal. Pas de pulsion de vie, pas d'élan créatif. Offrez-vous ce luxe que représentent des espaces vides pour respirer, vous retrouver, puis vous exprimer par des actions.

Vous devez être d'une intransigeance totale avec ces zones : elles doivent toujours rester vides. Cela demande une grande autodiscipline, mais très vite un réel sentiment de satisfaction et de plaisir pur vous remplira. La discipline est donc le maître-mot, dans tous les domaines. Par exemple, dès que vous avez terminé de cuisiner, rangez tout le plan de travail. Rien ne doit traîner. Pressé après le petit-déjeuner ? Tant pis, ne partez pas avant que la table ne soit totalement débarrassée. Vous terminez vos papiers administratifs tard et une petite voix vous dit que « vous pourrez bien ranger tout ça

demain » ? Que nenni, c'est maintenant et sans réfléchir. Sans cette intransigeance, les exceptions deviendront de plus en plus fréquentes et il vous sera impossible de changer réellement votre intérieur et votre rapport aux objets. Tout ceci nourrit un cercle vertueux d'actions bienfaitrices : **un beau bureau rangé donne envie de travailler, un beau plan de travail vierge donne envie de cuisiner.** L'envie précédant toujours l'action.

Soyez attentif au sol de votre maison, il s'agit peut-être bien là de la plus grande des surfaces horizontales. À conserver la plus zen et la plus vide possible.



Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Devenir minimaliste, c'est malin**  
Anne-Sophie Monod



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S