



«La consommation répond souvent à la volonté de combler un manque, une faille ou une détresse»

Simplifier son intérieur...

Par Anne Cherbuin-Keckeis

Si, comme moi, vous avez envie de vivre dans une atmosphère sereine en bénéficiant d'énergies positives, peut-être serez-vous interpellé par le désencombrement. Je vous souhaite une belle réflexion et espère que cette méthode vous apportera, autant qu'à moi, un précieux soutien pour votre épanouissement...

Au fait, le désencombrement, c'est quoi?

L'encombrement comprend des objets :

- ni aimés, ni appréciés,
- utilisés rarement,
- rangés ou laissés dans des endroits qui ne sont pas les leurs,
- coincés dans un espace trop petit,
- à moitié finis,
- cassés ou ne pouvant être utilisés tant qu'ils ne sont pas réparés ou installés,
- cadeaux non désirés.

Le désencombrement (= la simplicité volontaire) ne date pas d'hier... Depuis des siècles, durant chaque période faste, les gens ont trouvé sur leur chemin de grands hommes pour les rappeler à l'essentiel (Jésus, Mahomet, Bouddha,...).

Actuellement, la plupart des habitants du monde occidental souffrent d'un trop-plein de possessions diverses, tout en ayant trop peu de temps pour faire ce qu'ils désirent. Chacun s'est faussement persuadé que l'avoir était plus important que l'être. La consommation est devenue une unité de mesure du moral démontrant que c'est en possédant que l'on atteint le bonheur. Pourtant, la consommation répond souvent à la volonté de combler un manque, une faille ou une détresse. Et l'on sait, bien sûr, que l'être est tellement plus important que l'avoir... Ce n'est qu'un retour aux sources nécessaire et vital...

Désencombrer, c'est accepter le fait que les objets ne dirigent pas notre vie et que nous ne sommes pas leur esclave puisque nous occuper de nos possessions, c'est gaspiller un temps précieux que nos proches nous reprochent peut-être de ne pas passer avec eux.

Faire de l'espace autour de soi, c'est faire de l'espace en soi. Reconnaître qu'on a trop, c'est nous savoir riche de tout ce que nous avons déjà, ce qui nous permet de réduire nos envies.

un enrichissement inouï !

Accepter de lâcher prise face aux objets chargés affectivement, c'est laisser reposer le passé et vivre enfin dans le présent. **Personne ne peut nous prendre notre vécu. Nos souvenirs et nos émotions sont gravés dans notre tête et notre cœur. Voilà l'important... cela ne prend ni place, ni espace et ce sera toujours en nous.**

Amasser des détails, tout garder en souvenir, montre peut-être aussi notre angoisse face au temps qui passe.

Dans plusieurs ouvrages, les psychologues expliquent que l'encombrement serait responsable de certains maux, que le nombre d'objets accumulés traduit également une réticence à laisser la place à l'autre.

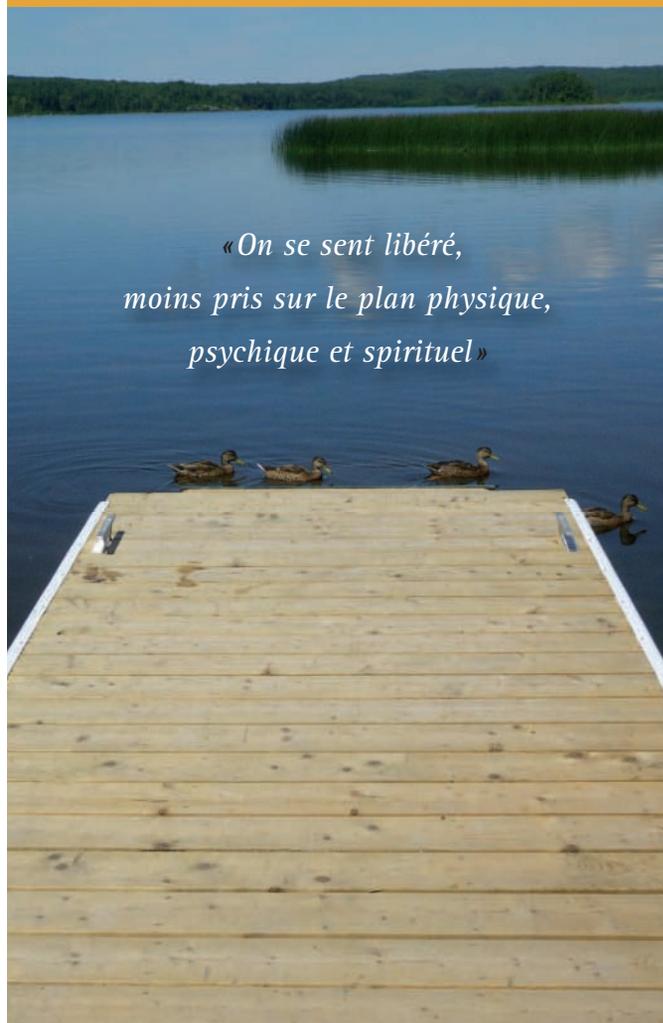


Mais à quel moment passer par là ?

Un premier point important est de ne pas se forcer, le résultat serait mauvais. Un jour, on se sent prêt, on en ressent profondément l'envie et/ou le besoin.

- On peut ressentir un étouffement complet de tout, un ras-le-bol, un épuisement ou une nervosité consciente ou inconsciente.
- Devoir ou vouloir passer à une autre étape de notre vie, également lors de période de remise en question ou difficile.
- Si les questions suivantes surviennent :
« Qu'est-ce qui est véritablement important pour moi maintenant ?
Quelles sont mes valeurs aujourd'hui ?
A quoi ai-je envie de consacrer le reste de ma vie ? »
- Un déclic, un matin, en étant super bien, en ouvrant vraiment les yeux et en se disant : « Pourquoi tout ça ?
Ce n'est pas grâce à cela que je suis heureux/se ! »





*« On se sent libéré,
moins pris sur le plan physique,
psychique et spirituel »*

Alors, comment s'y prend-on ?

Prenez le rangement comme un jeu artistique. Ne soyez pas extrême, mais trouvez l'équilibre qui vous correspond. Soyez indulgent avec vous-même, vous avez mis des années à accumuler ces objets, ils ne vont pas s'évaporer en une seconde.

Se désencombrer ne veut pas dire remplir les containers, s'il vous plaît ! Beaucoup de personnes ont besoin de tout ce qui est en bon état, et il existe une multitude de solutions pour donner vos objets à ceux qui en ont besoin. Vos objets de valeur peuvent être vendus.

- Soyez clairement organisé, sac poubelle, sac à donner, etc. ...
- Choisissez le bon moment. C'est un tel travail que si vous ne choisissez pas le bon moment, le travail sera fait dans le vide.
- Occupez-vous d'un meuble à la fois. On ne peut être concentré et faire un rangement pareillement réfléchi pendant toute une journée et arriver par exemple à désencombrer une pièce entière.
- Commencez par le plus visible pour finir par le plus caché, c'est plus encourageant de voir rapidement des résultats.
- Prenez chaque objet dans la main et demandez-vous « L'ai-je utilisé cette année ? Est-ce que je l'aime ? Est-il indispensable ? M'apporte-t-il quelque chose ? »
- Remarquez à quel point on utilise toujours les mêmes ustensiles ou objets, soyez très sélectif avec les autres.
- Il s'agit donc de **prendre des décisions** :
 - je le garde
 - je le range à l'endroit adéquat
 - je le donne
 - je le vends
 - je le jette
 - je vous propose de mettre dans un carton à part les objets sur lesquels vous hésitez vraiment et les poser 6 mois au galeas (= en transit). Vous serez étonné comme, passé ce délai, soit vous les aurez oubliés soit vous vous en serez totalement détaché !

Et qu'est-ce que cela nous apporte ?

Il est parfois un peu difficile de commencer, mais lorsqu'on s'y met, on ressent très rapidement les impressions suivantes : Libération – Légèreté – Créativité.

Libération : on se sent complètement libéré, moins pris sur le plan physique, psychique et spirituel.

Légèreté : on se sent déchargé de tout ce qu'on supportait consciemment ou inconsciemment. L'énergie circule mieux dans l'appartement et, par suite logique, dans nos têtes.

Créativité : cette libération et cette légèreté ressenties poussent irrémédiablement vers un élan de création nouveau. Si l'on est créatif, un nouvel élan nous est donné dans notre domaine, on évolue. Si l'on n'est pas créatif, on peut le devenir ou se le permettre !

Nous avons beaucoup plus de temps, d'envie pour tous nos nouveaux projets qui ont éclos, qui vont éclore ou qui étaient déjà présents, mais qui étaient impossibles à réaliser !

- Notre vie se trouve profondément simplifiée. Nous arrivons mieux à vivre le moment présent et il en découle une plus grande ouverture d'esprit.
- Cela nous permet d'avoir une totale emprise sur nous-même.
- Vivant dans un intérieur clair et précis, le ménage est fait trois fois plus vite.
- Nous sommes des consommateurs beaucoup plus attentifs à ne plus faire d'achats irréfléchis.

- Nous avons donné beaucoup d'objets, nous en ressentons une belle satisfaction. De plus, arriver à se sentir mieux soi-même et avoir donné du plaisir à d'autres, qui dit mieux ?
- Avoir un appartement désencombré de tout ce qui ne nous correspond plus, c'est être vrai, face à nous-même et aux autres dans tous les sens du terme.

Vous serez tellement enchanté, que vous allez continuer de vous alléger au fil du temps, quelle belle évolution !

Trouvez-vous de nouveaux réflexes qui vous parlent, chez moi, par exemple, chaque objet non alimentaire entrant

dans la maison en fait sortir un autre ! Le bel équilibre ainsi persiste ! Vous verrez à quel point :

« Simplifier son intérieur est un enrichissement inouï ! À tous points de vue ! »

Sereinement vôtre.

En savoir plus ...

Anne Cherbuin-Keckeis

**« Idées-Anne...Idéal ! »
www.crea-anne.ch**