

DU CHAOS À L'HARMONIE

LE GUIDE COMPLET POUR UN
DÉSENCOMBREMENT DE MAISON RÉUSSI

Par Annie Doran, fondatrice de Clair Obscur Design



Septembre 2025

Découvre le pouvoir
transformateur du
désencombrement



Table des Matières

— 03

Introduction

— 04

Chapitre 1 : Pourquoi désencombrer sa maison

— 05

Chapitre 2 : Clarifie ton objectif

— 06

Chapitre 3 : Le processus de désencombrement

— 07

Chapitre 4 : Se séparer des objets difficiles

— 08

Chapitre 5 : Maintenir une vie désencombrée

— 9

Le cas de Josie

— 10

Annexes

Introduction



LE POUVOIR TRANSFORMATEUR DU DÉSENCOMBREMENT

Petit à petit, sans que tu t'en rendes compte, les choses se sont accumulées : les papiers qui traînent, les jouets qui débordent, les piles qui s'installent dans chaque coin. Pourtant, tu rêves d'une maison qui t'apporte enfin de la paix, qui te libère du trop-plein et qui te permette de prioriser ce qui compte vraiment pour toi et ta famille.

Le désencombrement, ce n'est pas seulement enlever des objets, c'est aussi retrouver du temps, alléger ta charge mentale et créer un espace plus calme, plus fonctionnel et plus apaisant. Dans ce guide, je vais t'accompagner pas à pas avec des étapes simples et concrètes pour que tu puisses commencer dès aujourd'hui, sans te sentir dépassée.

Chapitre 1:

Pourquoi désencombrer sa maison



D'OU VIENT L'ENCOMBREMENT ?

Le désencombrement ne tombe pas du ciel. Il s'installe souvent pour plusieurs raisons :

- On remet à plus tard les décisions sur les objets qu'on garde ou qu'on jette.
- Il n'y a pas de système clair : chaque chose n'a pas sa place.
- On garde des objets qu'on n'aime pas vraiment, juste « au cas où ».

LES BÉNÉFICES D'UNE MAISON DÉSENCOMBRÉE

Désencombrer, ce n'est pas juste ranger. C'est créer un espace qui soutient ton quotidien et ton bien-être. En simplifiant ton environnement, tu pourras :

- Augmenter ta paix intérieure et celle de ta famille.
- Avoir plus de temps pour les choses importantes.
- Retrouver de l'énergie et de la motivation.
- Te concentrer plus facilement et réduire les distractions.
- Te détendre et mieux dormir.
- Gagner du temps sur le ménage et l'entretien.
- Créer un espace où il est vraiment agréable de passer du temps.



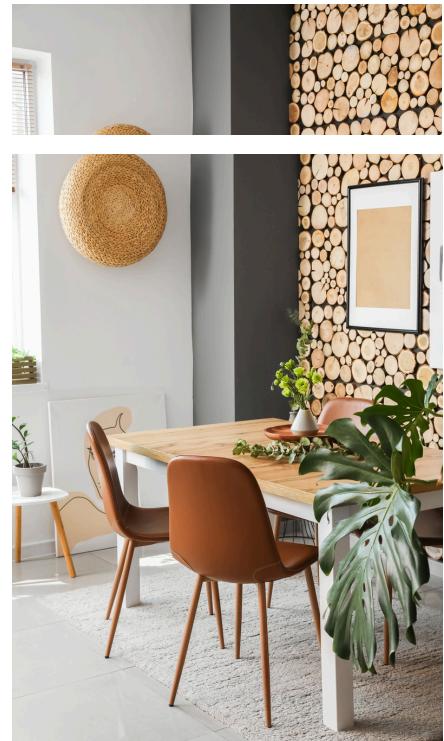
Chapitre 2:

Clarifie ton objectif

AVANT DE COMMENCER

Pour réussir ton projet de désencombrement, il faut te faire un plan clair. Commence par identifier la pièce où tu veux débuter. Je te suggère l'entrée ou la salle de bain. Ces espaces contiennent généralement moins d'objets sentimentaux, plus difficiles à désencombrer, et tu peux y voir un résultat rapidement. Cela va encourager le reste du processus.

Ensuite, il est important d'établir un objectif clair pour chaque pièce que tu souhaites désencombrer.



POURQUOI CRÉER UN OBJECTIF EST ESSENTIEL

Créer un objectif clair te permet de rester concentrée, de mesurer tes progrès, et de célébrer des victoires concrètes. Cela te donne une direction précise et t'aide à avancer pas à pas, sans te sentir submergée. A noter qu'il peut-être efficace de diviser en plusieurs sous catégories spécifiques.

COMMENT DÉFINIR UN OBJECTIF EFFICACE

Un bon objectif doit répondre à trois critères :

- **Spécifique** : il décrit clairement ce que tu veux accomplir, de manière précise.
- **Mesurable** : tu peux suivre tes progrès et constater l'amélioration grâce à des indicateurs concrets.
- **Atteignable** : il tient compte de ton temps, de ta disponibilité et des ressources dont tu dispose.

EXAMPLE D'OBJECTIF:

Objectif : Désencombrer le bureau afin d'améliorer la productivité et de créer un espace de travail organisé.

Spécifique : Trier les documents papier, jeter les documents et fournitures périmés, organiser les fournitures de bureau.

Mesurable : Réduire de 50 % l'encombrement papier, veiller à ce que les fournitures de bureau soient bien rangées et s'insèrent confortablement dans le tiroir.

Atteignable : Consacrer une heure, deux soirs par semaine (lundi et mardi), durant les deux prochaines semaines au désencombrement et au rangement.

Chapitre 3:

Le processus de désencombrement

01. PRÉPARER LES OUTILS

Avant de commencer, rassemble tout ce dont tu auras besoin :

- Des sacs de couleurs pour séparer les objets à garder, donner, vendre ou jeter.
- Plusieurs gros bacs ou cartons pour trier par catégorie.

02. LE POINT DE DÉPART

Pour éviter de te lancer dans tous les sens et de te sentir submergé(e), commence par le centre de la pièce et avance vers l'extérieur. Ensuite, désencombre les surfaces, puis l'intérieur des meubles et des garde-robés. Suis le sens horaire.

03. OBJETS COUP DE COEUR

Pour chaque projet, trouve les 2 ou 3 objets que tu aimes le plus et dont tu ne pourrais jamais te passer.

Ils serviront de référence pour les autres objets à trier.

04. MINUTERIE

Utilise une minuterie pour respecter le temps alloué par ton objectif.

05. PREMIER TRI ÉCLAIR

Prends un object à la fois et pose-toi la question : « Je garde ou je ne garde pas ? »

- Prend une décision en 3 secondes.
- Si tu hésites, tu gardes.
- Élimine les déchets.
- Sépare ce qui va dans une autre pièce.

« Ne vous concentrez pas sur le fait d'avoir moins ou d'avoir plus, mais sur le fait de vouloir ce que vous avez. » - **Gretchen Rubin**

06. 2E TRI RÉFLÉCHI

Ici, on se pose les questions plus approfondies sur chaque objet pour décider s'il reste ou s'il part. C'est le moment d'affiner ton tri et de garder uniquement ce qui est vraiment utile et essentiel.

- Crée une boîte de peut-être à revisiter.

05. TRIER PAR CATÉGORIE

Trie les articles restants en catégories distinctes en fonction de leur usage ou de leur fonction.

- Élimine les doublons ou objets trop similaires.
- Réduis jusqu'à ce que la catégorie entre confortablement dans le tiroir, tablette ou le panier désigné pour le rangement.

QUESTIONS À SE POSER LORS DU 2E TRI

- Que ferais-tu si tu ne le possépais pas ?
- Te souvenais-tu de cet objet ?
- L'achèterais-tu aujourd'hui à son plein prix ?
- Le gardes-tu par obligation ou par culpabilité ?
- Comment se compare-t-il à tes favoris ?
- Que ressens-tu quand tu le vois: sentiments positifs ou négatifs ?

Chapitre 4:

Se séparer des objets difficiles

LA BOÎTE DES « PEUT-ÊTRE »

Il est important de ne pas abuser de la boîte des « peut-être ». Un objet est fait pour bouger: s'il n'a pas été utilisé depuis un moment, c'est souvent le signe que tu n'en as pas vraiment besoin. **Astuces :**

- Révise tes «peut-être» un autre jour. Il sera plus facile d'éliminer, car tu auras déjà mis en pratique ton « muscle du désencombrement ».
- Pour ce qui reste, note la date et mets un rappel dans ton agenda pour dans 6 mois.
- Si tu n'as pas pensé à ces objets ou n'as pas eu besoin d'y toucher d'ici là, c'est le signe que tu peux les laisser partir.



LES OBJETS « AU CAS OÙ »

Ces objets viennent souvent d'une peur ou d'un futur hypothétique :

- « Au cas où je développerais ce hobby... »
- « Au cas où je trouverais le temps de réparer ça... »

Si tu ne l'as pas utilisé jusqu'ici, il y a peu de chances que ça change. Ces objets créent plus de stress que d'utilité. Garde seulement ce qui correspond à ta vie d'aujourd'hui.

LES SOUVENIRS ET LES OBJETS SENTIMENTAUX

- Demande-toi : est-ce que cet objet me ramène un souvenir positif ou négatif?
- S'il est positif mais que tu en as plusieurs semblables, conserve un seul pour représenter le souvenir.
- Rappelle-toi : ce sont les émotions et les intentions qui comptent, pas l'objet. Les cadeaux, par exemple, peuvent être appréciés dans le geste sans avoir à les garder pour toujours.
- Limite-toi à une boîte décorative. Tout ce qui n'y entre pas doit être donné.
- Prends des photos de tes souvenirs et garde-les sur une clé USB. Ça prend beaucoup moins d'espace.

RESTER DANS LE PRÉSENT

Les « au cas où » te projettent dans le futur, les souvenirs dans le passé. L'objectif du désencombrement est de créer un espace qui reflète qui tu es maintenant. Ton intérieur doit être en accord avec ta vie actuelle, pas avec une version passée ou future de toi-même.

Chapitre 5:

Maintenir une vie désencombrée

DONNER OU VENDRE

- Mets tes objets à donner directement dans la voiture.
- Laisse-les au bord de la rue: souvent, quelqu'un leur donnera une seconde vie.
- Publie une note en ligne pour qu'on vienne les chercher.
- Offre-les à un ami, à ta famille, à un centre communautaire ou à un refuge.
- Si tu veux vendre, demande-toi si le temps et l'énergie en valent vraiment la peine. Souvent, donner libère plus que de récupérer quelques dollars.



CRÉER DES SYSTÈMES SIMPLES

- Mets un rack à chaussures à l'endroit où tu les enlèves.
- Place un panier à linge dans la chambre plutôt que dans la salle de lavage.
- ➔ L'organisation est plus facile quand elle suit tes habitudes naturelles.



ACCEPTER LES RECHUTES

Un peu de désordre reviendra toujours. Ne te culpabilise pas. C'est un signe qu'il faut ajuster tes systèmes d'organisation ou refaire un petit tri.

PRÉVENIR LES TENTATIONS

- Désabonne-toi des circulaires et infolettres de promotion.
- Avant d'acheter, demande-toi : « Est-ce que j'en ai vraiment besoin ? »



UN PROCESSUS CONTINU

Revisite chaque pièce une fois par an, ou à chaque saison. Plus tu pratiques, plus ça devient facile et rapide. Sois indulgent·e avec toi-même. Le désencombrement, c'est une habitude qui s'installe pas à pas.

Le cas de Josie



Before



After

LE POUVOIR TRANSFORMATEUR DU DÉSENCOMBREMENT

J'ai aidé Josie à transformer cette chambre à débarras en un véritable havre de paix. À travers un accompagnement virtuel, je l'ai guidée pas à pas dans le désencombrement de cet espace. Ce n'était pas toujours facile pour elle, notamment lorsqu'il s'agissait d'objets chargés d'émotions, comme ceux reçus lors de son mariage, ou encore de ses livres auxquels elle tenait beaucoup. Mais en persévrant, elle a réussi à se libérer de ce qui ne lui servait plus et à redonner une nouvelle vie à cette pièce.

Aujourd'hui, cet espace est devenu une chambre d'amis lumineuse, un endroit où elle peut aussi se préparer le matin. Cette transformation époustouflante a été rendue possible avant tout grâce au désencombrement.

Tu veux transformer ton intérieur comme Josie?

Avec une heure complètement gratuite de coaching virtuel avec moi, c'est possible!

Tu ne sais pas trop par où commencer et tu aimerais avoir un regard professionnel pour te sentir plus confiant.e avant de faire les premiers pas vers une maison plus organisée et plus apaisante?



Tu peux utiliser cette heure comme tu le souhaites. Voici ce que tu peux en retirer :

- Je te propose des solutions concrètes et personnalisées adaptées à ta réalité.
- Tu repars avec des astuces pratiques pour désencombrer, organiser et harmoniser ton espace.
- Tu peux poser toutes tes questions sur l'organisation, le désencombrement ou le design d'intérieur.
- Tu peux me présenter une ou plusieurs pièces, selon tes besoins.

Réserve ton appel maintenant et transforme ton espace en un lieu plus clair, apaisant et fonctionnel.

[RÉSERVE TON APPEL ICI](#)



ANNEXES

Libère le véritable potentiel de ton espace

Listes détaillées
pour 8 pièces

Tu peux
le faire!

Carnet d'Accompagnement

À travers 8 pièces de la maison, tu trouveras des **raisons inspirantes de désencombrer**, des **questions ciblées** pour t'aider à décider si un objet mérite d'être gardé ou laissé partir, ainsi que des **listes claires de catégories** pour faciliter le tri.

Tu trouveras également, à la fin, une **page de notes** et une **page d'objectifs** à remplir, pour transformer tes intentions en actions concrètes.

Considère ce carnet comme un compagnon motivant, qui t'accompagne pas à pas pour avancer avec confiance.



Chambre

Crée un lieu paisible pour des nuits reposantes.

CE QUE TU Y GAGNES :

Sommeil plus réparateur

Un environnement apaisé aide le corps et l'esprit à se détendre. En retirant le surplus visuel et les objets inutiles, la chambre devient un refuge calme qui favorise un sommeil plus profond et plus naturel.

Clarté d'esprit au réveil

Se lever dans un espace dégagé procure une sensation immédiate d'ordre et de légèreté. Moins de désordre autour de soi, c'est aussi moins de charge mentale dès le matin, et une énergie plus claire pour bien commencer la journée.

Ambiance plus harmonieuse

Une chambre allégée permet de se recentrer sur l'essentiel : le repos, le calme et la méditation. Cet espace devient un véritable cocon, un lieu intime où l'on peut se déposer sans distraction ni surcharge.

QUESTIONS POUR TRIER TA CHAMBRE

Ces questions t'aident à décider quels éléments garder ou laisser partir. Observe tes réponses pour savoir si un objet te sert vraiment ou si tu peux t'en séparer.

01 Est-ce que cet objet contribue à mon repos ou à mon bien-être ?

La chambre est un lieu de calme. Si un objet crée du stress, du bruit visuel ou une sensation d'encombrement, il n'a peut-être plus sa place ici.

02 Est-ce que je l'utilise vraiment dans cette pièce ?

Observe tes habitudes quotidiennes. Si cet objet ne sert jamais dans la chambre, il pourrait simplement être rangé ailleurs ou donné.

03 Est-il en bon état ?

Évalue l'état de chaque objet. S'il est usé ou abîmé de manière irréparable, il est peut-être temps de t'en séparer.

04 Est-ce que cet objet favorise la circulation et l'espace dans la pièce ?

Un espace fluide favorise le calme intérieur. Si un meuble ou un objet bloque le passage, encombre une surface ou rend la pièce plus lourde visuellement, il pourrait être temps de le déplacer ou de s'en défaire.

05 Ai-je plusieurs exemplaires du même article ?

Si tu as des doublons ou des articles très similaires, demande-toi si tu as besoin de tous ces articles ou si certains peuvent être éliminés.

06 Correspond-il à mon mode de vie actuel ?

Évalue si tes meubles correspondent à ton mode de vie actuel. Si un objet correspond à une période révolue ou à une identité que tu as dépassée, il est peut-être temps de t'en détacher.

07 Est-ce que je le garde par culpabilité ou par obligation ?

Débarrasse-toi des objets que tu gardes par culpabilité ou par sens du devoir. Ta chambre à coucher doit refléter ton style personnel et tes préférences.

08 Si je devais refaire ma chambre à zéro, est-ce que je le remettrais ici ?

Imagine repartir de zéro. Si tu ne choisirais pas à nouveau cet objet, il t'indique que tu peux le laisser aller.

09 Est-ce que cet objet crée de la distraction ou du désordre visuel ?

Le regard se repose dans un espace épuré. Si quelque chose attire trop l'attention ou encombre visuellement, il nuit à la sérénité du lieu.

10 Est-ce un objet électronique ?

Les appareils électroniques (télévision, cellulaire, chargeur, etc.) perturbent souvent le sommeil. Idéalement, évite de les garder branchés ou présents dans la chambre afin de préserver un environnement vraiment reposant.

CATÉGORIES DE CHAMBRE

Vêtements

Hauts
Pantalons
Robes
Pyjamas
Vêtements de sport
Vêtements de saison
Sous-vêtements
Manteaux

Bijoux et montres

Colliers
Bracelets
Bagues
Boucles d'oreilles
Montres
Boîtes à bijoux
Présentoirs décoratifs

Draps / Couvertures

Draps
Taies d'oreiller
Housses de couette
Jupe de lit
Couvertures
Jetés
Oreillers
Couettes de rechange

Livres / Magazines

Livres de chevet
Romans
Recueils
Magazines
Carnets
Journaux intimes
Guides

Objets décoratifs

Cadres photo
Bougies
Plantes
Vases
Miroirs
Bibelots
Ouvres murales

Électroniques

Téléphone
Tablette
Chargeur
Lampe connectée
Réveil numérique
Haut-parleur
Téléviseur

Produits de soin

Crèmes
Huiles
Parfums
Brosses
Maquillage
Accessoires de coiffure
Produits d'hygiène

Meubles

Table de chevet
Commode
Banc / chaise d'appoint
Coffre
Paniers
Bacs de rangement
Porte-vêtements

Accessoires

Chapeaux
Écharpes
Gants
Ceintures
Lunettes de soleil
Cravates
Sacs à main

Chaussures

Baskets
Bottes
Sandales
Chaussures plates
Talons hauts
Mocassins

Papeterie

Carnets
Stylos
Lettres / cartes
Papiers divers
Documents personnels
Photos
Souvenirs



Cuisine

Cuisine avec efficacité et ordre !

CE QUE TU Y GAGNES :

Efficacité accrue

Une cuisine bien rangée facilite les déplacements et l'accès aux ustensiles et aux ingrédients. Ceci permet de gagner du temps lors de la préparation des repas. Tu réduis le risque d'accidents et de dégâts et facilite le nettoyage et l'entretien.

Prévient le gaspillage alimentaire

Le désencombrement te permet de faire le point sur le contenu de ton garde-manger et de ton réfrigérateur, réduisant ainsi le risque d'oublier des produits et acheter en double ou de laisser des aliments périmer.

Espace de rangement maximisé

En éliminant les articles inutilisés ou superflus, tu peux optimiser le rangement. Cela est particulièrement important dans les petites cuisines où l'espace est limité.

QUESTIONS POUR TRIER TA CUISINE

Désencombrer ta cuisine peut t'aider à créer un espace plus organisé et plus efficace.

Voici quelques questions pour te guider dans le processus de désencombrement.

01 **À quand remonte la dernière fois où j'ai utilisé cet ustensile de cuisine ?**

Si tu n'as pas utilisé un ustensile ou un gadget de cuisine depuis longtemps, demande-toi s'il est nécessaire de le conserver.

02 **Fonctionne-t-il correctement ?**

Évaluez l'état des appareils électroménagers et des ustensiles. Si quelque chose est cassé ou ne fonctionne plus correctement, il est peut-être temps de s'en défaire.

03 **Ai-je plusieurs exemplaires du même article ?**

Vérifie si tu as des articles en double. Ne conserver que ce dont tu as besoin peut te permettre de libérer un espace précieux.

04 **S'agit-il d'un outil spécialisé que j'utilise rarement ?**

Les outils spécialisés sont très utiles pour certaines tâches spécifiques, mais s'ils prennent de la place et sont rarement utilisés, demande-toi s'ils sont vraiment indispensables.

05 **A-t-il plusieurs fonctions ?**

Les ustensiles de cuisine multifonctions peuvent te faire gagner beaucoup d'espace. Envisage de conserver les outils et appareils polyvalents.

06 **Ai-je des aliments dont la date de péremption est dépassée ou périmés ?**

Vérifie les dates de péremption des produits alimentaires et des denrées périssables. Jete tout ce qui est périmé ou qui n'est plus comestible.

07 **Est-ce que je le garde pour des raisons sentimentales ?**

Bien que la valeur sentimentale soit importante, évalue si les articles de cuisine sont conservés davantage pour des raisons nostalgiques que pour leur utilité pratique.

08 **Est-ce que cela correspond à mes habitudes culinaires ?**

Évalue si tes ustensiles de cuisine correspondent à ta façon de cuisiner et à tes préférences alimentaires actuelles.

09 **Puis-je trouver ces informations ou cette recette en ligne ?**

Demande-toi si tu as besoin de conserver des copies physiques de recettes ou de livres de cuisine alors que tu peux trouver ces informations en ligne.

10 **Cet article fait-il partie d'un ensemble et dois-je utiliser toutes les pièces ?**

Demande-toi si tu utilises tous les éléments d'un service de vaisselle, du robot ou de gadgets de cuisine. Si ce n'est pas le cas, envisage de te débarrasser du superflu.

CATÉGORIES DANS LA CUISINE

Cuisson

Casseroles et poêles
Poêles à frire
Fours hollandais
Woks
Plaques de cuisson
Bacs à rôtir

Pâtisserie

Plaques à pâtisserie
Moules à gâteaux
Moules à muffins
Moules à tarte
Plats à gratin
Emporte-pièces

Ustensiles

Spatules
Louches
Pinces
Fouets
Cuillères à mélanger
Cuillères à trous

Couverts

Cuillère à soupe
Cuillère à café
Fourchette
Couteau à beurre
Couteau de service
Fourchette à dessert

Couteaux

Couteau de chef
Couteau à pain
Couteau à légumes
Couteau à poisson
Couteau à rôti
Couteau universel

Gadgets de cuisine

Ouvre-boîte
Presse-ail
Éplucheur
Râpe
Balance de cuisine
Thermomètre à viande

Vaisselle

Assiettes
Bols
Tasses
Mugs
Soucoupes
Plateaux de service

Verrerie

Verres à boire
Verres à vin
Verres à pied
Gobelets
Carafes

Récipients

Tupperware
Récipients en verre
Sacs en plastique
Bocaux Mason
Boîtes de conservation alimentaire

Linge de cuisine

Torchons
Porte-pots
Gants de cuisine
Tabliers
Nappes
Serviettes

Produits d'entretien *Petit électroménager*

Éponges
Liquide vaisselle
Brosses à récurer
Sacs poubelles
Chiffons de nettoyage
Balai et pelle

Mixeur
Robot ménager
Cafetière
Grille-pain
Micro-ondes
Bouilloire électrique



Entrée

Simplifie ton arrivée et ton départ

CE QUE TU Y GAGNES :

Gagne du temps au quotidien

Une entrée bien organisée permet de retrouver rapidement tes clés, chaussures, sacs et manteaux. Tu passes moins de temps à chercher ce dont tu as besoin avant de sortir ou en rentrant à la maison. Tu seras donc toujours à l'heure, ou presque!

Agréable première impression

Une entrée désencombrée et organisée te permet de rentrer à la maison en te sentant accueilli, que ce soit pour toi-même ou pour tes invités.

Réduire le stress et le désordre

Moins d'objets qui traînent signifient moins de distractions et de tensions. Tu facilites le nettoyage et l'entretien, tout en te donnant la possibilité de commencer et de terminer la journée dans un espace harmonieux et organisé.

QUESTIONS POUR TRIER TON ENTRÉE

Désencombrer ton entrée peut t'aider à créer un espace accueillant et fonctionnel. Voici quelques questions pour te guider à décider ce qui mérite de rester ou de partir.

01 Est-ce que je porte encore cet accessoire régulièrement ?

Vérifie si les manteaux, chapeaux ou écharpes sont vraiment utilisés par les membres de la famille.

02 Est-ce que cet objet est en bon état ?

Évalue chaussures, sacs ou parapluies pour voir s'ils sont fonctionnels ou à remplacer.

03 Est-ce que ce meuble ou accessoire est pratique ?

Les bancs, consoles ou patères doivent faciliter l'organisation, pas encombrer.

04 Cet objet est-il saisonnier ?

Range ou donne les articles hors saison pour libérer de l'espace.

05 Est-ce que cet objet occupe de la place inutilement ?

Certains décorations ou accessoires encombrants peuvent être déplacés ou donnés.

06 Est-ce que je garde des objets par habitude ou par obligation ?

Il n'est pas nécessaire de conserver un manteau ou un accessoire juste parce qu'on « doit » le garder. Même si c'était un cadeau, s'il n'est pas porté, vaudra mieux l'offrir à quelqu'un qui va l'utiliser.

07 Ai-je des objets qui prennent la poussière ?

Si un objet n'a pas été utilisé depuis longtemps, il est probablement superflu.

08 Ai-je plusieurs articles qui remplissent la même fonction ?

Si oui, garde seulement ceux qui sont les plus pratiques, en meilleur état et que tu préfères.

09 Est-ce que je pourrais facilement m'en passer ou le remplacer si besoin ?

Si la réponse est oui, c'est un bon candidat pour le désencombrement.

10 Est-ce que cet article est adapté au style actuel de l'entrée ?

Les objets qui ne correspondent plus à ton organisation ou ton nouveau décor peuvent partir.

CATÉGORIES DANS L'ENTRÉE

Chaussures

Bottes
Bottes de pluie
Souliers
Sandales
Baskets
Pantoufles
Chaussures de sport
Talons haut

Vêtements extérieur

Manteaux
Vestes
Imperméables
Trenchs
Doudounes
Ponchos
Gilets

Écharpes & foulards

Foulards légers
Écharpes d'hiver
Tours de cou
Snoods
Châles
Cache-cols

Gants & mitaines

Gants d'hiver
Mitaines
Gants tactiles
Gants de travail
Moufles
Gants de conduite

Chapeaux

Bonnet
Casquette
Chapeau de soleil
Béret
Chapeau de pluie
Visière
Toque

Sacs

Sac à main
Sac à dos
Sac de sport
Sac shopping
Pochette
Sac à langer
Sac de plage

Accessoires

Porte-clés / clés
Parapluies
Lunettes de soleil
Crème solaire
Porte-monnaie
Cadenas

Meubles

Banc
Casier
Console
Armoire
Meuble à chaussures
Portemanteau

Décorations

Tableaux
Miroirs
Crochets
Cadres photo
Horloges
Panneaux décoratifs
Coussins

Rangement

Boîtes à courrier
Paniers
Corbeilles
Coffres
Containants pour petits objets
Plateaux

Animaux

Laisses
Colliers
Harnais
Gamelles
Jouets
Manteaux pour animaux
Bottes pour chien

Équipements sportifs

Casques
Ballons
Raquettes
Patins
Bâtons de randonnée
Sacs de sport
Pompe



Salon

Savourer des moments détendus en famille

CE QUE TU Y GAGNES :

Favorise des moments conviviaux en famille

Un salon bien organisé crée un environnement accueillant où chacun peut se retrouver, partager des activités et profiter pleinement de la compagnie des autres.

Offre un espace pour se détendre et se ressourcer

Un espace dégagé et harmonieux te permet de te relaxer, de te recentrer après une journée chargée et de profiter d'un véritable moment de calme chez toi.

Permet de recevoir sans stress

Un salon épuré facilite l'accueil des invités, réduit l'anxiété liée au désordre et te donne la liberté de profiter pleinement des moments partagés avec tes proches.

QUESTIONS POUR TRIER TON SALON

Réfléchis à la fonction que tu veux donner à ton salon afin que chaque objet contribue à créer un espace harmonieux, accueillant et fidèle à ton mode de vie.

Est-ce que cet objet a encore une utilité réelle dans mon salon ?

01 Réfléchis à ce qui sert vraiment ton quotidien : table basse fonctionnelle, lampe bien placée, panier utile... Les objets qui ne sont plus utilisés depuis longtemps prennent souvent plus d'espace qu'ils n'en valent.

Cet aménagement favorise-t-il le confort de ta famille ?

02 Le salon est un lieu de vie. Si un meuble gêne la circulation ou que quelque chose encombre, simplifie pour retrouver un espace fluide.

Cet article demande-t-il trop d'entretien pour ce qu'il t'apporte ?

03 Certaines plantes, tissus ou accessoires exigent du temps. Allège ton quotidien en gardant seulement ce que tu entretiens avec plaisir.

Cet élément est-il là juste pour combler un vide ?

04 Un espace dégagé permet souvent à la lumière et à la sérénité d'entrer. Tu n'as pas besoin de remplir chaque coin pour qu'un lieu soit chaleureux.

Est-ce que tu aimes vraiment cet élément ou tu le gardes simplement par habitude ?

05 Souvent, certains items restent simplement parce qu'ils ont toujours été là. Vérifie s'ils ont encore une place légitime aujourd'hui.

Cette pièce de déco ou de mobilier contribue-t-elle à l'ambiance que tu veux créer ?

06 Ton salon devrait refléter ce que tu veux ressentir. Si quelque chose rompt cette harmonie, il est peut-être temps de le laisser aller.

As-tu plusieurs articles qui remplissent la même fonction ?

07 Avoir plusieurs objets similaires peut créer du désordre visuel. Garde celui qui est le plus pratique, le plus beau ou le plus utilisé au quotidien.

Est-ce que je serais heureuse de le retrouver si je refaisais la déco à neuf ?

08 C'est une bonne façon de vérifier si l'objet mérite encore d'occuper ton espace.

Quand ai-je utilisé ou apprécié cet article pour la dernière fois ?

09 Si tu ne te souviens plus de la dernière fois que tu l'as utilisé ou remarqué, c'est peut-être le moment de t'en détacher.

Est-ce que cet article fonctionne encore correctement et est-il en bon état ?

10 Avant de le conserver, vérifie si tout fonctionne correctement. Un objet brisé ou défectueux finit souvent par encombrer inutilement l'espace et t'ajouter une charge mentale.

CATÉGORIES DANS LE SALON

Mobilier

Canapé
Causeuse
Fauteuil
Table basse
Bibliothèque
Meuble TV
Table d'appoint
Buffet ou console

Éclairage

Lampe sur pied
Lampe de table
Guirlande lumineuse
Ampoule / variateur
Suspension
Chandelier
Applique murale

Décorations murales

Cadres
Miroirs
Toiles
Horloges
Décorations artisanales ou suspendues

Livres / magazines Textiles

Romans
Bandes dessinées
Revues / magazines
Albums photo
Livres décoratifs

Coussins
Jetés / couvertures
Rideaux
Tapis
Housses

Accessoires décoratifs

Vases
Bougies
Bibelots / sculptures
Plateaux décoratifs
Accessoires déco
Objets de voyage
Souvenirs sentimentaux

Électronique

Télévision
Console de jeux
Télécommandes
Haut-parleurs / système audio
Câbles et chargeurs
Boîtiers multimédias

Jeux

Jouets
Livres d'enfants
Puzzles
Jeux de société
Boîtes de rangement à jouets

Rangement

Boîtes décoratives
Paniers
Tiroirs
Classeurs
Bacs sous meubles

Articles animaux

Panier ou coussin
Jouets
Gamelles
Accessoires de toilettage
Couverture

Plantes

Plantes naturelles ou artificielles
Pots et cache-pots
Arrosoir / vaporisateur
Fleurs séchées

Parfums d'ambiance

Chandelles
Diffuseurs d'huiles essentielles
Brumes ou parfums d'ambiance
Bâtons d'encens
Support à bougie



Bureau

Améliorons ta productivité !

CE QUE TU Y GAGNES :

Concentration améliorée

Un environnement ordonné minimise les distractions, ce qui te permet de mieux te concentrer, mieux gérer ton temps et prioriser tes tâches efficacement.

Augmentation de la productivité

Un espace de bureau bien organisé facilite la localisation des objets nécessaires, augmente la productivité et favorise un flux de travail plus fluide.

Professionnalisme

Un espace de bureau bien rangé reflète une attitude professionnelle et un engagement sérieux envers ton travail.

QUESTIONS POUR TRIER TON BUREAU

Le désencombrement de ton bureau peut te permettre d'augmenter ta productivité et d'améliorer l'organisation de ton espace de travail.

01 Est-ce que j'utilise cet article régulièrement ?

Si tu n'utilises pas souvent cet objet, demande-toi s'il est nécessaire de le garder à portée de main dans ton espace de travail.

02 Fonctionne-t-il correctement ?

Évalue l'état des appareils électroniques, du mobilier de bureau et des fournitures. Si quelque chose est cassé ou ne remplit plus sa fonction, il est peut-être temps de s'en débarrasser.

03 Ai-je des doublons ou plusieurs exemplaires du même article ?

Avoir plusieurs exemplaires d'un même article peut contribuer à l'encombrement. Ne conserve que ce qui est nécessaire et donne ou jette les doublons.

04 Est-il dépassé ou obsolète ?

Évalue si la technologie, les logiciels ou les documents de référence sont toujours pertinents et à jour. Si ce n'est pas le cas, envisage de les mettre à niveau ou de t'en débarrasser.

05 Est-ce un article « au cas où » ?

Demande-toi si tu conserves certains objets « au cas où ». Si tu n'es pas susceptible d'en avoir besoin, il serait peut-être préférable de t'en débarrasser pour gagner de la place.

06 Cela contribue-t-il à mon travail ou à mes projets actuels ?

Évalue si les objets présents dans ton bureau contribuent activement à ton travail et à tes projets actuels.

07 A-t-il une valeur sentimentale ou des associations positives ?

Bien que la valeur sentimentale soit importante, évalue si les articles de cuisine sont conservés davantage pour des raisons nostalgiques que pour leur utilité pratique.

08 Peut-il être remplacé par une version numérique ?

Détermine si les documents ou objets physiques peuvent être numérisés. Le passage au zéro papier peut contribuer à réduire l'encombrement physique.

09 Puis-je trouver ces informations ou ressources en ligne ou ailleurs ?

Demande-toi si tu as besoin de conserver des copies physiques de documents ou de ressources lorsque tu peux y accéder en ligne ou ailleurs.

10 Cela fait-il partie d'un projet ou d'une tâche plus vaste ?

Les éléments liés à des projets ou tâches terminés peuvent ne plus être nécessaires. Évalue leur pertinence et détermine s'ils peuvent être archivés ou jetés.

CATÉGORIES DANS LE BUREAU

Mobilier

Bureaux
Chaises
Étagères
Classeurs
Cloisons de bureau
Tables de conférence

Électroniques

Ordinateurs
Ordinateurs portables
Imprimantes
Scanners
Photocopieurs
Écrans

Fournitures

Stylos et crayons
Cahiers
Agrafeuses et agrafes
Trombones
Post-it

Papeterie

Papier à en-tête
Cartes de visite
Bloc-notes
Cartes de voeux
Cartes postales
Enveloppes
Timbres

Accessoires

Organiseurs de bureau
Lampes de bureau
Tapis de souris
Plateaux pour clavier
Calendriers de bureau
Paniers de bureau
Tableaux d'affichage

Décoration

Décoration murale
Plantes ou fleurs
Sculptures de bureau
Horloges
Tapis ou moquettes

Pauses café

Cafetière
Micro-ondes
Réfrigérateur
Ustensiles et vaisselle
Tasses à café
Boîte à collations

Outils présentation

Tableaux blancs
Tableaux à feuilles mobiles
Projecteurs
Logiciels de présentation
Pointeurs laser
Équipement audiovisuel

Sûreté et sécurité

Extincteur
Trousse de premiers secours
Panneaux de sortie de secours
Coffre fort
Détecteurs de fumée

Logiciels

Suites bureautiques
Clients de messagerie électronique
Outils de gestion de projet
Logiciels de collaboration
Logiciels antivirus
Logiciels de comptabilité

Rangement

Classeurs
Organiseurs de documents
Boîtes de rangement
Organiseurs de tiroirs
Porte-revues
Étagères

Papiers & documents

Documents d'identité & légaux
Finances & impôts
Maison & propriété
Travail & études
Santé & assurances
Correspondance



Salles de Rangements

Libère de l'espace et gagne en clarté !

CE QUE TU Y GAGNES :

Gagner en clarté et en sécurité

Moins d'objets qui traînent signifie moins de risques d'accident (chutes, objets qui tombent, humidité qui abîme). Et visuellement, c'est beaucoup plus apaisant d'entrer dans un espace dégagé.

Retrouver de l'espace utile

Ces pièces deviennent souvent des zones de débordement. En désencombrant, tu libères de la place pour des usages plus pratiques (atelier, rangement organisé, salle de jeux, coin sport, etc.).

Réduire le stress mental

Un espace surchargé donne souvent l'impression d'avoir des « choses à régler » en attente. Quand le grenier ou le garage est allégé, tu ressens un vrai apaisement intérieur.

QUESTIONS POUR TRIER LES SALLES DE RANGEMENT

Le désencombrement d'un débarras peut être un processus gratifiant, qui t'aide à créer un espace plus organisé et plus fonctionnel.

01

À quand remonte la dernière fois où j'ai utilisé cet article ?

Si tu n'as pas utilisé un objet depuis longtemps, demande-toi s'il vaut la peine de le conserver ou s'il peut être donné ou jeté.

02

Est-il en bon état ?

Évalue l'état des objets entreposés. Si quelque chose est endommagé, cassé ou ne sert plus à rien, il est peut-être temps de s'en débarrasser.

03

Ai-je plusieurs exemplaires du même article ?

Les doublons peuvent contribuer à l'encombrement. Ne conserve que ce dont tu as besoin.

04

S'agit-il d'un produit saisonnier, et est-il actuellement en saison ?

Les articles saisonniers peuvent être rangés lorsqu'ils ne sont pas utilisés. Évalue si c'est la bonne saison pour certains articles et s'ils sont encore nécessaires.

05

A-t-il une valeur sentimentale ?

Les objets sentimentaux ont leur importance, mais si tu les as oubliés au fond de ton débarras, peut-être que leur valeur n'est plus aussi vivante qu'avant.

06

S'agit-il d'un projet reporté ?

Que ce soit un hobby que tu aimerais reprendre un jour, ou un meuble que tu rêves de réparer, si ce projet n'a jamais avancé jusqu'ici, il est probable qu'il ne le sera jamais.

07

Cela contribue-t-il à mes besoins actuels et à mon mode de vie ?

Évalue si les objets entreposés correspondent à tes besoins actuels et à ton mode de vie. S'ils ne te sont plus utiles, envisage de t'en débarrasser.

08

Cela fait-il partie d'un projet plus vaste, et ce projet est-il toujours d'actualité ?

Les éléments liés à des projets terminés peuvent ne plus être nécessaires. Évalue leur pertinence et détermine s'ils peuvent être archivés ou jetés.

09

Est-ce un article « au cas où » ?

Évalue si tu conserves des objets « au cas où ». Si le scénario d'utilisation est peu probable, il vaut peut-être mieux t'en débarrasser.

10

S'agit-il d'une décoration non utilisée depuis longtemps ou qui est démodée ?

Les décorations s'accumulent souvent. Conserve seulement celles qui t'inspirent ou qui servent vraiment ton style actuel. Donne au suivant les vieux accessoires décoratifs qui encombrent ton espace pour rien.

CATÉGORIES SALLE DE RANGEMENT

Décors saisonniers

Décorations de Noël
Bannières saisonnières
Guirlandes lumineuses et lumières
Décorations gonflables
Ornements d'extérieur
Couronnes saisonnières

Outils/Équipement

Outils électriques
Outils à main (tournevis, clés, pinces)
Boîtes à outils
Établi
Rallonges électriques
Équipement de sécurité

Matériel rénovation

Peinture et pinceaux
Clous, vis et quincaillerie
Bois et contreplaqué
Bâches et toiles de protection
Mastic et produits d'étanchéité
Rubans adhésifs

Camping

Tentes et sacs de couchage
Chaises de camping
Glacières
Lanternes
Sacs à dos
Réchauds portatifs

Équipement sportif

Ballons
Battes, raquettes et clubs
Casques et équipements de protection
Tapis d'exercice et poids
Casques et pompes à vélo
Skateboards et trottinettes

Vêtements saisonniers

Manteaux et vestes d'hiver
Bottes
Chapeaux d'été et maillots de bain
Imperméables et parapluies
Gants et écharpes

Articles de voyage

Valises
Sacs à dos
Glacières
Porte-bagages
Sacs de sport
Trousse de voyage
Oreillers de voyage

Articles pour bébé

Meubles pour bébés
Jouets
Vêtements
Équipement pour bébés
Accessoires pour l'alimentation
Articles de sécurité

Produits d'entretien

Ampoules électriques
Piles
Filtres à air
Détecteurs de fumée
Trousse de premiers secours
Extincteur

Produits nettoyage

Balais, serpillères
Produits et détergents
Sacs poubelles
Poubelles
Éponges et brosses
Aspirateur
Chiffons et torchons

Loisirs et Artisanat

Fournitures artistiques
Outils de bricolage
Machine à coudre et tissu
Matériel pour scrapbooking
Matériel pour projets de bricolage

Articles divers

Mobilier supplémentaire (chaises, tables)
Outils de jardinage
Accessoires pour animaux domestiques
Linge de maison et literie supplémentaires



Buanderie & salle de bain

Rafraîchissons et Revitalisons !

CE QUE TU Y GAGNES :

Réduction du stress

Une salle de bain épurée peut créer une atmosphère digne d'un spa, propice à la détente et aux soins personnels, et diminue le stress lors de la routine du matin.

Espace pour plier et trier

Les surfaces dégagées dans la buanderie offrent un espace dédié au pliage et au tri des vêtements, facilitant ainsi l'ensemble des tâches liées à la lessive.

Sécurité renforcée

Un espace bien rangé réduit les risques d'accident, en particulier lors des tâches liées à la lessive et à l'utilisation de produits d'entretien.

QUESTIONS POUR TRIER LA SALLE DE BAIN ET DE LAVAGE

Désencombrer la buanderie et la salle de bain peut être un processus revitalisant qui vous aidera à créer un espace plus efficace et mieux rangé.

01

Est-ce que ce produit est périmé ou ouvert depuis trop longtemps?

Jette les produits de maquillage ou de soins personnels qui sont expirés ou ouverts depuis trop longtemps. Ils peuvent être nocifs pour la santé.

02

Est-ce que un produit inefficace ou abîmé?

Demande-toi s'il vaut vraiment la peine de conserver un produit nettoyant inefficace, des draps abîmés, des serviettes tachées ou râches qui restent dans le fond de l'armoire et que tu n'as pas l'intention de réutiliser.

03

Est-ce que cet article correspond encore à mes besoins ou à mes habitudes?

Demande-toi si ce rouge à lèvre, parfum ou autre produit correspond encore à ton style ou à tes envies. Si cela fait longtemps que tu ne les as pas choisis, c'est peut-être qu'ils ne te représentent plus vraiment.

04

Est-ce que je garde cet article "au cas où"?

Que ce soit une vieille lotion, des échantillons, un outil de nettoyage ou un produit d'entretien, demande-toi si tu l'utiliseras réellement.

05

Est-ce que je garde des emballages vides ou presque vides?

Fais le tri en jetant les contenants complètement vides et en transvidant ceux qui sont presque finis dans les nouveaux. Si c'est une marque ou un produit que tu n'utilises plus, demande-toi si cela vaut vraiment la peine de le conserver.

06

Est-ce que je garde certains articles par habitude ou culpabilité?

On conserve parfois des produits "parce qu'ils ont coûté cher" même s'ils ne servent plus. Considère les offrir à quelqu'un qui va les utiliser.

07

Est-ce que je garde des vêtements ou objets "à réparer" depuis très longtemps?

Si tu n'as pas pris le temps de les réparer après plusieurs mois, demande-toi si c'est encore une priorité pour toi.

08

Cet article occupe-t-il un espace précieux ?

Dans les petits espaces comme les salles de bains ou les buanderies, l'espace est limité. Demande-toi si un objet vaut la peine d'occuper cet espace ou s'il peut être rangé ailleurs, donné ou jeté.

09

Cet article fait-il partie d'un ensemble et dois-je utiliser toutes les pièces ?

Évalue si chaque élément d'un ensemble (set de serviettes, un kit de soins ou des accessoires assortis) est vraiment utilisé. Garde seulement ce que tu utilises régulièrement, plutôt que de conserver toutes les pièces par habitude.

10

Ai-je plusieurs exemplaires du même article ?

On a souvent tendance à accumuler les serviettes, les draps ou certains produits inutilement. Conserve seulement ce dont ta famille et toi avez réellement besoin.

CATÉGORIES SALLE DE BAIN ET DE LAVAGE

Articles de toilette

Brosses à dents / Dentifrice
Fil dentaire
Rince-bouche
Shampooing
Après-shampooing
Gel douche ou savon
Rasoirs et Crème
Déodorant

Serviettes

Serviettes de bain
Serviettes à main
Débarbouillettes
Serviettes de plage
Peignoir

Cheveux et coiffure

Brosse
Peigne
Séchoir
Fer plat
Fer à friser
Élastiques
Pinces

Premiers soins

Médicaments
Pansements adhésifs
Thermomètre
Gants jetables
Désinfectant
Vitamines
Huiles essentielles

Produits de lessive

Détergent
Assouplissant
Savon à linge naturel
Détachant
Sachets de lavage
Perles parfumées
Eau de Javel

Entretien du linge

Planche à repasser
Fer à repasser
Centrale vapeur
Défroisseur
Tapis pour repasser
Housse de planche
Brosse anti-peluches

Produits nettoyants

Nettoyant pour cuvette
Nettoyant salle de bain
Nettoyant pour vitres
Linlettes désinfectantes
Bicarbonate de soude
Siphon à toilette
Brosse à cuvette

Décor

Rideaux de douche
Doublures de rideaux de douche
Tapis de bain
Porte-serviettes
Distributeurs de savon
Bougies ou désodorisants

Soins du visage

Nettoyant
Tonique
Crème hydratante
Masque
Sérum
Démaquillant
Linlettes

Maquillage

Fond de teint
Mascara
Rouge à lèvres
Crayon pour les yeux
Fard à joues
Vernis à ongles
Pinceaux

Accessoires lavage

Paniers à linge
Sacs pour lavage délicats
Pinces à linge
Filets de lavage
Bac de tri
Hamper
Chariot à linge

Séchage

Séchoir pliant
Étendoir mural
Corde à linge
Séchoir électrique
Cintres
Support à chaussettes
Déshumidificateur



Salle de jeux

Cultive l'imagination et le désencombrement !

CE QUE TU Y GAGNES :

Crée davantage d'espace de jeu

Le désencombrement libère de l'espace pour que les enfants puissent se déplacer de façon sécuritaire, jouer de manière créative et explorer de nouvelles activités sans être submergés par trop de jouets.

Réduit le sentiment d'accablement et le stress

Trop de désordre peut créer un environnement chaotique pour les parents comme pour les enfants. Le désencombrement permet de créer un espace apaisant, facile à nettoyer et ranger, et où il est plus facile de se détendre et de se divertir.

Enseigne la gratitude et la pleine conscience

Avoir moins de jouets encourage les enfants à apprécier ce qu'ils ont, plutôt que d'en vouloir toujours plus. Cela les aide également à être plus attentifs à leurs choix de jeux et à partager avec les autres.

QUESTIONS POUR TRIER LA SALLE DE JEUX

Désencombrer une salle de jeux peut être un processus rafraîchissant, qui vous permet de créer un espace plus organisé et plus agréable pour que votre enfant puisse jouer.

01

À quand remonte la dernière fois où mon enfant a joué avec ce jouet ?

Si ce dernier n'a pas été utilisé depuis un certain temps, il est peut-être temps de le donner ou de le céder.

02

Ce jouet est-il toujours adapté à son âge ?

Vérifie si les jouets sont adaptés à l'âge actuel de ton enfant ou s'il est devenu trop grand pour eux.

03

Ce jouet est-il en bon état ?

S'il est cassé, s'il manque des pièces ou s'il ne fonctionne plus, il est peut-être temps de le jeter.

04

Ce jouet favorise-t-il l'apprentissage ou la créativité ?

Conserve les jouets qui favorisent le développement et la créativité, et débarrasse-toi de ceux qui ne présentent pas beaucoup d'intérêt.

05

Mon enfant apprécie-t-il toujours ce jouet ?

Si un jouet ne procure plus de joie ou d'intérêt à votre enfant, il vaut peut-être mieux le désencombrer.

06

Ce jouet est-il facile à nettoyer et à ranger ?

Si certains jouets créent plus de chaos que de plaisir, ils ne valent peut-être pas la peine d'être conservés.

07

Ce jouet comporte-t-il trop de petites pièces qui peuvent se perdre ou s'éparpiller ?

Les jouets comportant de nombreuses petites pièces peuvent être difficiles à gérer. S'ils sont incomplets ou rarement utilisés, envisagez de vous en débarrasser.

08

Est-ce que je garde ce jouet pour des raisons sentimentales ?

Parfois, nous conservons des jouets pour des raisons émotionnelles. Demandez-vous s'il vaut la peine de les garder ou s'ils peuvent être rangés ailleurs en souvenir.

09

Est-ce que le jouet encourage le jeu en solo ou en groupe ?

Garde un équilibre entre jouets pour jouer seul et jouets pour partager, selon les besoins de ton enfant.

10

Est-ce que le jouet est saisonnier ou thématique ?

Les décorations ou jouets saisonniers peuvent être stockés séparément pour ne pas encombrer l'espace toute l'année.

CATÉGORIES SALLE DE JEUX

Arts et artisanat

Pâte à modeler
Peinture et pinceaux
Feutres et crayons
Tampons et encres
Colles et ciseaux
Autocollants
Tampons et pochoirs

Livres

Livres illustrés
Livres chapitrés
Livres éducatifs
Livres sonores
Livres à rabats
Livres d'histoires

Jeux et casse-têtes

Jeux de société
Jeux de cartes
Casse-tête à plancher
Casse-tête
Jeux d'emboîtement

Jouets d'extérieur

Ballons
Vélos, trottinettes, casques
Cordes à sauter, cerceaux
Jouets aquatiques
Équipements sportifs
Bulles de savon
Jeux de quilles

Activités éducatives

Kits scientifiques
Jeux mathématiques
Kits de construction
Fiches d'apprentissage
Jeux des consignes
Jeux apprentissage des langues

Jeux de rôle

Cuisine jouet
Outils jouets
Déguisements
Trousse docteur
Caisse enregistreuse
Animaux en plastique
Poupée et berceau

Mobilier

Petites tables
Chaises
Poufs
Tapis souples
Bancs de rangement
Bibliothèque
Tente

Technologie

Tablettes
Appareils éducatifs
Jeux vidéo
Consoles
Téléviseurs et accessoires

Jeux construction

LEGO / briques
Kapla / planchettes en bois
Blocs magnétiques
Puzzles 3D
Playmobil
Meccano pour enfants
Bâtisseurs en mousse

Peluches + textile

Peluches de tailles variées
Doudous
Marionnettes en peluche
Animaux en tissu
Personnages de contes
Cousins ou mini oreillers
Porte-clés peluche

Jouets sensoriels

Tapis sensoriels
Cubes texturés
Hochets
Balles à textures variées
Jouets musicaux
Table d'activités
Bac à billes

Véhicules figurines

Petites voitures
Trains
Figurines d'animaux
Figurines personnages
Dinosaur

CALENDRIER DES OBJECTIFS

Mois *Semaine*

Objectifs	Durée	Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
Objectif: Spécifiques: Mesurables: Atteignables:		✓						
Objectif: Spécifiques: Mesurables: Atteignables:								
Objectif: Spécifiques: Mesurables: Atteignables:								
Objectif: Spécifiques: Mesurables: Atteignables:								

TES NOTES

Cette page est ton espace pour réfléchir, noter tes idées et tes ressentis pendant le processus de désencombrement. Tu peux y écrire:

- Tes petites victoires et les progrès que tu observes chaque jour.
 - Les objets dont tu as du mal à te séparer et pourquoi.
 - Tes émotions ou prises de conscience en triant certaines pièces.
 - Des idées pour réorganiser ou personnaliser ton espace.

Laisse libre cours à tes pensées: tout ce que tu écris peut t'aider à avancer.

Bon Désencombrement!