

L'encombrement, un problème de société?

En cette période de «grandes vacances», sommes-nous menacées par la tornade blanche: ranger, tout nettoyer? Et si le besoin de désencombrement dépassait l'aspect ménager et interrogeait notre société?



Adobe stock - irelandphoto

Nous vivons dans une société obsédée par la consommation. Nous pouvons citer toutes les pollutions qui nous atteignent: air, eau, alimentation... Mais nous sommes moins attentifs aux pollutions qui abîment nos esprits, comme le matérialisme, la société d'hyper consommation. Résultat: nous étouffons sous nos objets, nos accumulations. On nous fait manger avant d'avoir faim (pour se protéger des coups de pompe), changer de vêtements avant qu'ils ne soient plus portables (la mode), acheter avant d'avoir besoin (il faut profiter des soldes, des promotions). Du coup, nous sommes encombré·e·s.

Un beau matin, nous nous réveillons et trop c'est trop: fouillis, ménage à faire, courrier en retard, fatigue, stress, anxiété. Nous tentons les huiles de bain relaxantes, les parfums d'ambiance, le yoga, la thalassothérapie... Le problème est plus profond. Nous sommes victimes de l'encombrement dans tous les domaines. C'est alors qu'on voit dans l'agenda de *Plein Soleil* que l'ACRF organise une conférence sur le désencombrement avec Elodie Wéry, *home organiser*.

L'éducation « possessionnelle »

Avec elle, nous prenons conscience des enjeux financiers qui mènent à la surproduction mais aussi des conséquences globales sur la Planète. Nous sommes invité·e·s à porter un autre regard -plus critique- sur notre manière de consommer en redéfinissant nos besoins, à développer des stratégies collectives face à notre société de consommation et de déchets. La solution va du côté de l'allègement.

Christophe André, médecin psychiatre, auteur de la préface du livre de Hideko Yamashita «Dan-Sha-Ri, l'art du rangement», estime que les objets que nous possédons sont plus que des objets, ils sont des symptômes! Symptômes de nos servitudes (pensons à notre téléphone portable et à notre désarroi quand nous

l'égarons), symptômes de notre naïveté quand nous pensons que ceux qui nous les vendent ne veulent que notre bien et symptômes de nos négligences quand nous achetons sans réfléchir à nos besoins. Nous devons donc refaire notre «éducation possessionnelle»: apprendre à ne pas tout acheter, à donner, à réfléchir à la portée de l'achat sur la Planète et les humains.

Désencombrer sur tous les fronts

L'encombrement ne se vit pas uniquement sur les objets et le matériel. Nous devons mettre plusieurs chantiers en route.

- *Le désencombrement mental et la charge mentale des femmes*: le fait d'avoir en permanence, dans un coin de la tête, la préoccupation des tâches domestiques et éducatives même quand on ne les exécute pas.
- *Le désencombrement de la maison*: trier, jeter, donner, se poser les bonnes questions quand on achète.
- *Le désencombrement du temps*: revoir son emploi du temps, sélectionner les activités pour ne pas arriver à une surcharge.
- *Le désencombrement alimentaire*: manger simple, sans gaspillage.
- *Le désencombrement de l'information*: choisir ses sources et ne pas se laisser intoxiquer par tout ce qui nous parvient.

Déjà en 2008, Dominique Loreau, dans son livre «L'art de l'essentiel», conseillait: «Désormais, demandez-vous régulièrement de quoi vous avez réellement besoin, vivez avec passion chacune de vos journées, ayez un but pour vos lendemains. Avec trop on se perd, avec moins on se trouve.»

■ Nicole Dumez

Des outils pour nous aider

Faire appel à Elodie Wéry, *home organiser* pour une conférence.

L'art de la simplicité, Dominique Loreau, Pocket Marabout, 2013.

L'art de l'essentiel, Dominique Loreau, J'ai lu, 2009.

Dan-Sha-Ri, l'art du rangement
Hideko Yamashita, Autrement, 2016.