



Marie Claire / Lifestyle / Organisation

## Home organising : 5 conseils pour la rentrée



**Que l'on ait des enfants ou non, septembre correspond à une reprise, à une nouvelle phase dans laquelle nous prenons bien souvent de sages résolutions... Elodie Wery, home organiser, nous livre quelques astuces pour faciliter notre rentrée et repartir du bon pied.**

La célèbre « pro » du rangement, Marie Kondo, a fait du home organising un art de vivre et même un véritable métier. Il y a 4 ans, en Belgique, Elodie Wery, jeune maman, est l'une des premières à lancer sa société. Aujourd'hui, c'est devenu sa profession et elle aide au quotidien personnes et familles telle une Marie Poppins des temps modernes. Coup d'œil sur ses conseils, simples et efficaces.

### Fermez un cycle en douceur pour en accueillir un nouveau

« Comme le jour vient après la nuit, l'hiver après l'automne, la rentrée de septembre vient après une année scolaire bien chargée et des vacances très divertissantes. Pour accueillir ce nouveau cycle, il est primordial de bien terminer le précédent. Je vous conseille donc de trier et ranger définitivement les cours et cahiers de l'année précédente (ou les formations et notes de travail) et de les sortir de la chambre (ou du bureau). Ne démarrez jamais septembre avec un cartable rempli de vieux cours ou un bureau encombré de dossiers en cours ! Clôturez ces dossiers, rangez ces notes, éliminez les papiers inutiles et accueillez bras ouverts ce que cette nouvelle année a à vous apporter. »

### Évitez le cercle vicieux de l'éparpillement

« On éparpille très facilement les objets d'une même catégorie en les rangeant à différents endroits. À la rentrée, nous dépensons une fortune en matériel scolaire. Plus on achète, plus on éparpille, moins on sait ce qu'on a donc plus on rachète : un cercle vicieux ! Pour éviter cela, je vous conseille de réunir tout le matériel scolaire et administratif en un seul endroit. Constituez-vous un « petit magasin » où vous irez jeter un œil systématiquement avant de racheter quelque chose. Une simple caisse peut très bien faire l'affaire ! »

### Désencombrez pour mieux manger

« L'été est selon moi la pire des saisons : apéritifs, vins, barbecues, sauces, glaces, interruption des cours de sport... Une étude a récemment démontré qu'une cuisine désencombrée et bien rangée avait une influence directe sur notre alimentation. Plus la cuisine est organisée, moins on a tendance à mal se nourrir. La rentrée est donc aussi le moment idéal pour alléger votre cuisine et vous remettre en mouvement. Bien plus sympa qu'un régime et bénéfique pour tous les membres de la famille ! »

### Dormir davantage

« De même, une chambre désencombrée de l'inutile permettra aussi de s'y sentir bien, plus détendu et donc de mieux dormir. Profitez de la rentrée pour vous habituer progressivement à aller vous coucher plus tôt dans une chambre vidée de son surplus. Des armoires fermées, des zones de circulation dégagées, des tables de nuit rangées... »

### Organiser la semaine

« Des imprévus, il y en aura toujours mais ils seront bien plus simples à gérer si vous connaissez l'organisation de base de votre semaine. Dessinez 7 colonnes, placez-y ce qui est fixe (les horaires de travail, les activités sportives,...) puis regardez ce qu'il vous reste comme plages horaires libres. Si vous n'en avez pas, c'est qu'il est temps de désencombrer votre agenda et d'arrêter de vous surcharger ! Si vous en avez, décidez d'y mettre en priorité les courses alimentaires, l'entretien de la maison et la gestion administrative. Ce sont les 3 grands oubliés de nos agendas alors qu'ils sont cruciaux pour l'équilibre familial. Mettre les choses noir sur blanc et avoir un œil sur son organisation permet de prendre conscience de ce qui ne tourne pas rond et donc de rechercher des solutions. Profitez de l'énergie de septembre pour repenser votre planning hebdomadaire et l'adapter à vos besoins pour ne plus le subir. »

Et si jamais tout cela vous semble difficile à gérer seule, Elodie Wery n'est pas loin et vous propose des séances d'initiation ou des coachings à domicile. [www.elodiewery.be](http://www.elodiewery.be)

Olivia Roks

Partagez :



### Articles similaires

CUISINE



#### Top 15 des coupe-faim naturels

On connaît toutes le célèbre adage « Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas ». Mais...

BEAUTÉ



#### Stop au Body Shaming: le Mermaid Thighs débarque

Une nouvelle tendance body-positive intitulée "Mermaid Thighs" s'implante sur le web et envoie valser les jambes maigrettes....

CULTURE



#### Un homme, ça ne pleure pas

A travers son projet "What real men cry like", la photographe Maud Fernhout bouscule les stéréotypes de...