



## ...et si on DÉSENCOMBRAIT ?

montage O.D. © Alx + © Adam Gryko - Fotolia.com

*Êtes-vous de ceux qui en ont assez de consommer, de gaspiller, de polluer ? Êtes-vous de ceux qui ne veulent plus perdre tout leur temps à travailler pour se payer les objets si pratiques qui vont leur faire gagner du temps ? Êtes-vous de ceux qui rêvent de plus de temps, plus de paix et de partager plus de moments avec les êtres qui leur sont chers ? A n'en pas douter, le désencombrement est alors un sujet qui vous concerne.*

Nos achats nous mènent à devoir gagner toujours plus pour accumuler toujours plus dans nos chaumières et nous finissons par nous asphyxier, ignorant que nous avons créé nous-même cette situation. Et si nous l'avons créée, il devient alors envisageable de la quitter.

S'installer dans un autre registre que celui dicté par notre société prend du temps. Cela va à contre-courant, cela ne fait pas partie de notre éducation. C'est un chemin qui, une fois commencé, s'auto-alimente, et il mène forcément un jour à prendre la décision de faire table rase de toute notre surconsommation accumulée dans le passé.

Le mot désencombrement peut renvoyer à des notions de grand ménage de printemps, de déménagement, de rangement. Cela peut y ressembler en effet. Mais si les gestes sont similaires, les coulisses sont bien différentes. Car le

désencombrement est une étape d'un processus : un processus à un niveau matériel, mais également un processus d'évolution dans nos têtes, dans nos mentalités, dans nos croyances, dans nos habitudes. Ce ne sont pas tant les objets qui sont devenus inutiles pour nous, que notre regard sur eux qui a changé pour les voir à présent comme superflus.

Le désencombrement est donc précédé d'un cheminement, et il va lui-même nous pousser à le poursuivre davantage. On peut définir le désencombrement comme le travail d'évacuation de nos lieux de vie et de nos vies, de tous les bagages matériels principalement, ensuite affectifs et mentaux, qui nous empêchent d'aller de l'avant.

En général, on ne désencombre pas qu'une fois, car il faut parfois du temps pour nous détacher de nos objets, de nos habitudes, de notre sécurité.

L'objectif poursuivi, de se débarrasser de l'inutile et de faire de la place, est lui-même déjà amené par un changement de cap dans notre façon de vivre. Car si une part de ce que nous possédons devient obsolète par l'usage, ou par des changements dans nos activités, le principal de ce dont nous nous défaisons lors d'un désencombrement est constitué par des biens que nous jugeons dorénavant inutiles pour notre bonheur, alors que nous pensions dans le passé qu'ils y contribuaient.

Les critères pour choisir de se défaire d'un objet sont tout à fait personnels. En effet, dans quelle mesure l'objet augmente-t-il notre qualité de vie, et quel est le prix à payer pour cela : prix en argent, en énergie, en pollution, en temps, en préoccupation, en consommation complémentaire, en dépendance? Il est donc nécessaire de connaître ces critères avant de commencer un désencombrement, et d'être au clair avec nos ressentis, nos besoins, nos valeurs, afin que à chaque décision de garder ou pas, nous restions en accord avec nous-même.

L'action de nettoyer, de trier, de ranger, d'évacuer, et les résultats obtenus vont amener des changements dans notre quotidien.

Même si chacun vit cela à sa manière, en fonction de la taille du désencombrement, du temps qu'on y investit, et aussi du type de motivation qui en est à l'origine, on peut tracer les grandes lignes des effets que l'on peut rencontrer.

## **Redécouvrir l'espace, gagner en énergie**

En tout premier, le désencombrement donne un coup de "peps". On se sent respirer. On a plus d'espace. On se sent plus libre, plus vif, plus léger. Car ce qui n'est plus dans notre espace de vie n'encombre plus notre cerveau. Il n'est plus nécessaire de l'entretenir, de le nettoyer, de retenir qu'on l'a et où c'est rangé, d'avoir à disposition l'espace où c'est rangé, de savoir comment ça marche. C'est donc en plus d'un espace physique, de l'espace mémoire, un gain de temps, une perte de stress, de préoccupation.

Vu que le désencombrement diminue la nécessité de nettoyer, on a plus de facilité à garder de l'ordre et à ranger au fur et à mesure, surtout qu'il y a beaucoup moins à ranger et moins à déplacer pour le nettoyage. Et paradoxalement, cela encourage à nettoyer plus fréquemment, à mieux entretenir et à évacuer tout ce qui gêne ce processus.

Si le nouveau rangement est aussi plus fonctionnel, cela donne également une économie de temps et d'énergie, donc un double gain pour l'énergie.

On ressent un besoin d'ordre accru, une nécessité de libérer son espace, de mieux savoir où ce que l'on a se trouve. En d'autres termes cela motive soit à désencombrer plus avant, soit à ne pas réencombrer, ou les deux.

En effectuant la démarche du désen-



combrement, si on voit les avantages des premiers petits changements qu'on a commencé à faire : on continue à en faire. Et plus ça va, plus ça on est stimulé à poursuivre. C'est une sorte de spirale positive.

Un inconvénient passer tout de fois : les sentiments négatifs.

Il se peut en effet que des émotions désagréables nous accompagnent lors de certains tris. Ils sont passagers et nous quittent en même temps que les objets qui les ont déclenchés.

Il s'agit en général de la culpabilité de jeter ou celle de se défaire de cadeaux qui nous ont été donnés de bon cœur, de la honte d'avoir acquis tant de choses inutiles, du ressentiment pour les commerçants ou les publicitaires qui nous ont manipulés, ou encore de la colère envers ceux qui ont contribué par leurs dons à nous encombrer, et bien sûr il y a la peur de manquer. Cette dernière peut être contournée par la mise en quarantaine de l'objet concerné, une manière de tester s'il nous manquera ou pas.

© Joseph Helfenberger - Fotolia.com



## Clarifier la mémoire

La diminution du nombre d'objets collectionnés libère notre mémoire quant à la rétention de leur mode de fonctionnement, du lieu de rangement, et du simple fait qu'on les possède.

L'ordre que l'on remet dans son espace, on le met aussi dans sa tête.

Ce qu'on libère dans notre espace de vie, on le libère également dans notre espace mental. C'est bien souvent notre tête aussi qui est trop encombrée. Après un désencombrement, chacun qui l'a fait, pourra dire : on « respire mieux », au propre comme au figuré.

Notre mémoire souvent saturée, redevient plus claire car nous l'avons libérée d'une bonne dose de données superflues. Et dans la même lancée, le niveau de stress diminue et laisse la place à une plus grande satisfaction pour ce que nous vivons.

Dans le cas des objets anciens liés à des souvenirs, et dont nous sommes amenés à nous séparer, il est possible de rencontrer quelques difficultés au début. Or l'expérience va vite nous démontrer que nous avons intérêt à faire confiance à nos propres ressources, plutôt qu'à nous fier à des objets qui ont pour fonction de garder le souvenir pour nous. Il n'est

pas nécessaire de dépendre d'objets ou de documents, voire de photos, pour garder en mémoire des liens ou événements passés qui nous sont chers. Les objets et photos qui sont sensés nous aider à nous souvenir, nous aident bien souvent à affaiblir les souvenirs que nous avons naturellement, en imprimant à la place du souvenir l'image de la photo ou de l'objet, qui sont mille fois plus pauvres que ce que notre mémoire avait gardé.

Pour certains objets représentant des souvenirs douloureux : des problèmes du passé dont nous n'avons pas fait le deuil, des blessures affectives qui ne sont pas



guéries; il y a de grandes chances que les évacuer nous libère l'esprit du poids émotionnel qu'ils représentent. En nous délestant de certains bagages du passé, il se peut que nous libérions la voie pour construire un meilleur avenir.

## Disposer de temps

Vivre avec moins de possessions va nous faire gagner du temps. Un temps qui, à l'heure actuelle, est devenu une denrée très rare.

Mais l'effet ne se limite pas à cela. En ramenant nos possessions vers l'essentiel, c'est aussi le questionnement sur nos priorités qui vient poindre. Et en premier lieu, celui de consacrer toujours plus de temps à un travail pour gagner toujours plus d'argent, pour nous payer ce dont nous commençons à juger ne plus avoir besoin.

Vivre avec moins, diminuer nos besoins, permet doucement d'orienter nos choix pour se consacrer plus de temps à soi-même et pour consacrer plus de temps à notre entourage, plutôt que de le consacrer à nos biens et à travailler pour acheter ce qui ne nous rend pas heureux. On peut alors quitter le cercle vicieux qui consiste à acquérir ce qui est censé nous faire gagner du temps [voiture, micro-onde, robots, plats préparés, et autres machines qui travaillent pour nous, ...], et à devoir toujours gagner plus et travailler plus pour continuer à utiliser tous ces biens, et à toujours courir plus pour tenter de récupérer du temps qu'on n'a finalement pas gagné du tout.

Il est intéressant de «...mettre en parallèle la valeur d'un achat et le temps de vie consacré à son travail pour pouvoir se l'accorder !» [«L'art du désencombrement» par A. Le Guiffant et L. Paré p.30].

Dans nombre de familles les objets font souvent office de béquille à la relation, à la communication. Et c'est un autre cercle vicieux. Nous allons travailler double pour pouvoir nous procurer tout ce que nous jugeons nécessaire. Mais nous jugerons nécessaire d'offrir télé, vidéo, console de jeux vidéo à nos enfants car ce même travail nous enlèvera le temps que nous pouvons leur consacrer.

Se désencombrer c'est donc se permettre de ralentir et de favoriser le cercle vertueux qui consiste à disposer de temps pour définir nos priorités. On devient moins dépendant des objets, moins dépendant de l'argent, on devient conscient de choix possibles. Le stress fait alors place à plus de sérénité et nos activités et nos pensées sont plus en adéquation avec nos besoins et nos désirs. En d'autres termes on reprend en mains la responsabilité de notre vie.

Cette autonomie regagnée s'accompagne d'une diminution de l'individualisme. Car le temps que nous ne consacrons plus à nos objets, nous le consacrons dorénavant à notre entourage et à la communauté. Ne plus posséder permet de passer à l'heure du prêt, de





l'emprunt, des échanges et de tous les comportements qui favorisent la participation citoyenne active et solidaire.

## Conscience de la valeur des objets

Très concrètement, le désencombrement va aider à créer les conditions propices pour perdre le désir d'acheter et d'accumuler.

Il s'agit d'un choix conscient de se détacher du matériel. On change le rapport que nous avons aux objets. On garde de moins en moins, et paradoxalement, moins on a, plus chaque objet que l'on a, reprend toute sa valeur. Non plus une valeur marchande ou de statut, mais une valeur de reconnaissance de son utilité, de sa fonction, de son importance et des bienfaits qu'il nous procure.

Le questionnement peut être poussé plus loin et nous faire comprendre que la boulimie qui nous pousse à acheter, collectionner, consommer, et que l'on tente parfois de masquer par les «ça peut toujours servir» et «au cas où», est en fait liée à une recherche de sécurité.

En effet, engranger des biens et de l'argent donne un semblant de sentiment de sécurité car, pour des raisons de survie, de tous temps, les humains ont dû «mettre de côté» pour s'assurer la survie lors des périodes de disettes, de famines ou de guerres. Il est devenu plus rare de mourir de faim et de malnutrition dans nos contrées [occidentales], ce qui devrait permettre à la plupart d'entre nous de dépasser ce réflexe de «vouloir garder pour soi», une fois devenus conscients de ce mécanisme.

Du manque à la dépendance, il n'y a qu'un pas. On peut commencer à engranger des biens pour se sécuriser, et l'habitude aidant, finir par continuer de manière compulsive à accumuler des choses qui nous sont totalement inutiles, mais pour lesquelles nous vouons presque un culte, que ce soit des vêtements, des livres, des cds ou autres. Cela nécessitera peut-être un travail plus en profondeur pour en venir à bout.

Remettre les objets à leur place purement pragmatique devient donc une condition sine qua non pour parvenir à effectuer un désencombrement. Cela peut se faire progressivement, ce qui explique aussi la tendance de vider notre logement par couches concentriques.

Le fait de posséder donne aussi du pouvoir sur tout ce que l'on détient, et par extension, donne aussi l'impression d'avoir du pouvoir sur notre propre vie. Nos biens sont nos repères. Nous leur donnons souvent inconsciemment la fonction

d'apaiser nos peurs et de combler nos vides affectifs.

En possédant toujours plus d'objets, il se peut que nous cherchions aussi à acquérir un statut, et par là, une reconnaissance sociale. Il y a les objets pour le standing [la décoration, les beaux vêtements, les marques, les bijoux].

Dans leur livre «*L'Art du désencombrement*», A. Le Guiffant et L. Parré [p. 109] donnent un exemple très parlant :

«*J'ai compris depuis peu que ma bibliothèque était bondée pour que les autres pensent que j'étais une littéraire. Avoir un mur couvert de livres, il n'y a pas à dire, ça en jette, ça fait intelligent. Sauf que,*



© n.r.



*lorsqu'on est vraiment intelligent, on n'a pas besoin de l'étaler sur les murs.»*

Le désencombrement peut être une occasion de s'affranchir de la recherche d'une image par identification aux objets. La reconnaissance peut s'obtenir autrement, en quittant un à un les masques, en privilégiant l'authenticité à l'apparence, la profondeur à la superficialité et en cheminant vers plus de simplicité .

Et enfin, quand on se défait de «nos» objets, il ne s'agit alors plus de « s'en débarasser », mais bien plus de mettre en actes nos prises de conscience. L'acte approche dès lors plus la notion de rite, que l'on retrouve d'ailleurs dans plusieurs religions [voeu de pauvreté chez certains catholiques, détachement matériel chez les moines bouddhistes, choix de l'ascétisme chez des grandes figures comme Jésus, Gandhi, Saint François d'Assise].

### **Plus loin encore : information, communication, relations**

Il y a beaucoup de chances que le travail sur le concret nous amène à interpellier plus avant d'autres domaines comme notre gestion de l'information, notre gestion de la communication, et plus avant la gestion de nos relations.

Nous sommes à l'ère de l'information, et nous en sommes inondés. Elle nous parvient dans la boîte aux lettres, via la télévision et les mass médias, via la publicité, via internet. Et subrepticement elle peut envahir notre mental, influencer nos préoccupations et nous empierrer elle aussi.

Il est dans notre intérêt d'en prendre conscience, de comprendre que nous n'avons pas la capacité de tous savoir,

de tout connaître, et que nous avons à choisir l'information que nous laissons entrer pour qu'elle puisse nous servir et non nous submerger.

Cibler l'information consiste à reprendre le pouvoir sur ce qui nous atteint. Si nous ne pouvons choisir les faits de l'actualité, il est tout de même possible de filtrer en grande partie les sujets dont nous désirons être tenus au courant. Nous redevenons alors plus maître du contenu de ce qui nous atteint, et par là-même du contenu de nos pensées. Et cela permet de pouvoir mieux adapter nos comportements en fonction de la bonne information que l'on détient, plutôt que face à un bouillon culturel



© Charly - Fotolia.com

souvent nauséabond duquel il n'est rien possible de tirer et qui nous donne un fort sentiment d'impuissance.

Très proche de l'information, la communication via les moyens technologiques actuels peut être tout aussi envahissante. Nous perdons notre liberté face aux appels incessants qui nous parviennent via le GSM, les SMS, les emails, ou à travers les réseaux de communications comme *Facebook* ou *Twitter*.

Mettre un peu d'ordre dans tout cela est possible et permet de diminuer le stress et rendre nos idées plus claires.



Et qu'en est-il de notre vie sociale ? Choisissons-nous toujours en conscience nos amitiés et relations ? Prudence, ici, il ne s'agit pas de prendre des gens pour des objets et «faire le ménage» de ceux qui nous gênent.

Il s'agit d'être un peu plus au clair du pourquoi nous sommes en relation et avec qui.

Il nous arrive de rester en contact avec certaines personnes plus pour rester fidèle à l'idée de l'amitié que nous nous faisons que pour le réel lien d'amitié qui nous lie.

Ou nous tenons à garder un contact avec quelqu'un qui nous donne une bonne image de nous même, le fameux statut social.

Plus difficile, nous maintenons des relations étroites avec des membres de la famille ou de la belle-famille ou des collègues que nous n'affectionnons pas, par peur de nuire aux autres membres de la famille ou à notre profession, alors qu'au contraire, un peu plus de distance ou d'authenticité dans ces relations nous permettrait de les améliorer.

Souvent c'est notre image de nous-mêmes que nous voulons maintenir [la meilleure possible] en maintenant des relations qui n'ont plus de raison d'être.

De la sorte nous ne nous respectons pas, mais nous ne respectons pas plus les personnes concernées.

Nous pouvons choisir d'investir notre affection, notre temps, notre énergie, et notre attention vers les personnes que nous apprécions réellement, à qui nous sommes capables de donner le meilleur de nous-même, et de qui nous pourrions recevoir ce dont nous nous estimons dignes.

## Vers une liberté intérieure

Au-delà encore, faire un retour vers l'essentiel, mieux connaître nos besoins et nos limites, mène à la réflexion sur nos valeurs, et les aspects plus immatériels de notre vie.

Nos habitudes, nos goûts vont être questionnés directement à un niveau concret, et cela va renvoyer à un niveau plus subtil à questionner nos idées reçues, nos conditionnements, nos préjugés, en quelque sorte : notre culture personnelle, héritée de notre éducation et de nos expériences. Nous aurons alors la liberté de la remodeler en fonction de nos besoins et non des attentes extérieures.



© Maxim Malevich - Fotolia.com

Tout d'abord, si le désencombrement matériel nous stimule à agir en fonction de nos besoins, en faisant fi des pressions extérieures ; il stimule alors intrinsèquement en retour que nous aurons moins tendance vouloir exercer des pressions sur les autres. Quand on commence à se faire une réelle place

dans sa propre vie, en parvenant à aller au-delà des jugements de l'entourage, on apprend à soi-même ne plus juger l'autre, ou du moins, dans un premier temps, ne plus tenir compte de nos jugements dans nos relations avec eux. C'est donc un apprentissage de l'indulgence, du respect, et de la générosité. Non plus par conditionnement, mais par le vécu, en tirant les leçons de nos propres expériences.

Ensuite, désencombrer implique d'accepter de changer notre intérieur, de changer nos références matérielles, de changer nos idées sur la valeur des choses, de changer certaines de nos habitudes. Cette ouverture aux changements est un



apprentissage d'une certaine souplesse de pensée et de comportement.

Si nous apprenons à nous détacher de l'image que nous nous faisons auparavant de notre intérieur, nous pourrions aussi nous détacher, sur le long terme, de l'image que nous nous faisons de nous-même. En créant la liberté de réagir, de simplifier, d'assainir notre intérieur, nous ouvrons la voie pour faire de même au niveau mental, affectif, relationnel. Nous pouvons penser différemment, nous comporter différemment, communiquer différemment, effectuer des choix différents, et plus loin encore, nous pouvons transformer tout l'édifice sur lequel sont basés nos pensées, nos émotions, nos comportements, notre langage : l'édifice de nos croyances.

En découvrant que nous défaire de tous ces bagages que sont nos possessions, nous allège, nous remplit d'énergie, et ne comporte pas tous les dangers que nous imaginions quand nous accumulions pour nous sécuriser ; nous ne sommes pas loin de découvrir qu'il en est de même de toutes nos croyances. Rien ne nous oblige à nous y accrocher. Et nous en défaire ne comporte pas de réel danger si nous le faisons lentement et en conscience.

Le plus grand obstacle pour changer, pour se changer, c'est la peur irrationnelle de se perdre. Le désencombrement peut aider dans ce cas à faire le premier pas sans perdre pied. Perdre nos possessions ne nous nuit pas, que du contraire. Perdre nos possessions en terme de croyances nous ouvre la porte de toutes les libertés : liberté sur l'avoir dans un premier temps, liberté sur l'être, liberté sur l'action, et enfin liberté sur les pensées.

Le désencombrement n'est pas la voie universelle pour un travail d'évolution person-

nelle, mais il offre une multitude de stimulations pour avancer sur celui-ci.

Il peut agir sur nous comme une leçon de vie, nous menant à grandir en conscience dans un plus grand respect de soi, de la nature et de l'humain en général.

Ce n'est pas forcément simple à réaliser. Car s'il s'agit à la base d'un choix de faire de l'espace, de se simplifier la vie, il ne fait pas le raccourci du simplisme. Du résultat émerge une simplicité de cœur, une épuration du milieu de vie, et plus loin une meilleure connaissance de soi, une plus grande liberté d'être, un travail sur soi vers l'essentiel. Le chemin n'est pas tout droit tracé, et il est différent pour chacun.

**Claire De Brabander,**

*extrait du dossier publié sur le site :*

*<http://sechangerson.be/4Articles/desencombrement01.htm>*

### Références

- «*L'art du désencombrement*», A. Le Guiffant & L. Paré - Ed. Jouvence
- «*Se désencombrer de l'inutile*», R. Poletti & B. Dobbs - Ed. Jouvence
- texte de M. Burch sur le désencombrement, sur le site du RQSV : [www.simplicitévolontaire.org/abc/desencombrement.htm](http://www.simplicitévolontaire.org/abc/desencombrement.htm)

