Le pouvoir étonnant du rangement

Désencombrer sa maison pour alléger sa vie

Marie Kondo

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

Le pouvoir étonnant du rangement

Infographie : Geneviève Nadeau
Correction : Odile DallaSerra

Données de catalogage disponibles
auprès de Bibliothèque et Archives
nationales du Québec

03-15

© 2011, Marie Kondo

Traduction française :
© 2015, Éditions First, un département
d'Édi8

Pour le Québec :
© 2015, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

L'ouvrage original a été publié par
Sunmark Publishing, Inc., Tokyo,
Japon sous le titre *Jinsei Ga Tokimeku
Katazuke No Maho.*

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2015
Bibliothèque et Archives nationales
du Québec

ISBN 978–2-7619-4226-3

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF :
Pour le Canada et les États–Unis :
MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450–640–1237
Télécopieur : 450–674–6237
Internet : www.messageries–adp. com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.

Conseil des Arts du Canada
Canada Council for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Marie Kondo

Traduit de l'anglais (Royaume-Uni) par Christophe Billon

LES ÉDITIONS DE L'HOMME
Une société de Québecor Média

AVANT-PROPOS

Vous est-il déjà arrivé de vous évertuer à ranger votre maison ou votre bureau pour vous apercevoir très vite que le désordre régnait de nouveau ? Si la réponse est « oui », laissez-moi vous révéler mon secret en matière de rangement. Ce livre résume ma méthode pour mettre de l'ordre dans votre intérieur d'une manière qui va vous changer la vie. Impossible ? C'est ce que les gens disent souvent et ce n'est guère étonnant, puisque presque tout le monde a déjà subi un « effet rebond » au moins une fois, sinon à de nombreuses reprises, après avoir rangé son logis.

La méthode KonMari est simple, pertinente et efficace pour bannir à jamais le fouillis. Commencez par vous débarrasser des choses inutiles, puis organisez bien votre espace, une bonne fois pour toutes. Si vous adoptez cette stratégie, le désordre ne fera jamais son retour.

Bien que cette approche soit en contradiction avec la tradition populaire[1], tous ceux qui ont expérimenté la méthode KonMari sont parvenus à garder leur maison rangée et ont obtenu des résultats inattendus. Vivre dans une maison ordonnée influe de manière positive sur tous les autres aspects de votre vie, notamment professionnels et familiaux. Dans la mesure où j'ai consacré plus de 80 % de ma vie à ce thème, je *sais* que le rangement peut transformer votre existence.

Cela vous semble toujours trop beau pour être vrai ? Si votre conception du rangement consiste à décider un jour de vous débarrasser des objets inutiles ou de nettoyer petit à petit votre chambre, vous avez raison : l'influence sur votre vie sera quasiment nulle. En revanche, si vous modifiez votre approche, le rangement peut avoir un impact incommensurable. C'est en fait ce que signifie remettre en ordre sa maison.

J'ai commencé à lire des revues pour les ménagères alors que j'avais 5 ans. Et ce sont ces lectures qui m'ont incitée, à l'âge de 15 ans, à étudier sérieusement l'art du rangement à l'origine de la méthode KonMari (KonMari est mon surnom, issu de mon prénom et de mon nom). Je suis aujourd'hui consultante et je passe la plupart de mes journées à visiter maisons et bureaux et à donner des conseils pratiques à des personnes qui ont du mal à ranger, qui rangent mais sont ensuite victimes de l'effet rebond ou qui veulent s'y mettre mais ne savent pas par où commencer.

1. Note de l'éditeur : Conserver les souvenirs de nos ancêtres.

La quantité de choses jetées par mes clients, des vêtements aux coupures de presse, en passant par les photos, les stylos, les sous-vêtements et les produits de maquillage, dépasse largement le million. Et je n'exagère pas ! J'ai vu des particuliers jeter 200 sacs-poubelle de 45 litres en une seule fois.

Avec mon exploration de l'art de l'organisation et l'expérience que j'ai accumulée en aidant les personnes désorganisées à devenir ordonnées, je suis absolument certaine d'une chose : une réorganisation spectaculaire de la maison engendre des changements spectaculaires en termes de mode de vie et de vision de l'existence. Ça vous change littéralement la vie. Je ne plaisante pas ! Voici quelques témoignages parmi tous ceux que je reçois chaque jour d'anciens clients :

« Après avoir suivi votre cours, j'ai démissionné et je me suis mise à mon compte pour mener l'activité dont je rêvais depuis que j'étais toute petite. »

« Votre cours m'a appris à considérer ce dont j'ai vraiment besoin et ce qui m'est inutile. J'ai donc divorcé et, depuis, je suis bien plus heureuse. »

« Une personne que je souhaitais côtoyer m'a récemment contacté. »

« Je suis ravie de vous informer que, depuis l'opération de nettoyage entreprise dans mon appartement, mon chiffre d'affaires a explosé. »

« Mon mari et moi nous entendons bien mieux. »

« Je n'en reviens pas de constater à quel point j'ai changé rien qu'en ayant jeté des choses. »
« J'ai enfin réussi à perdre trois kilos. »

Mes clients ont toujours l'air très heureux et les résultats obtenus montrent que le rangement a modifié leur mode de pensée et leur vision de la vie. En fait, ma méthode a changé leur avenir. Pourquoi ? Cette question est traitée plus en détail tout au long du présent ouvrage, mais, pour résumer, lorsque vous rangez votre maison, vous mettez également de l'ordre dans vos affaires et votre passé. Résultat, vous voyez très clairement ce dont vous avez besoin dans la vie, ainsi que le superflu, sans oublier ce que vous devez et ne devez pas faire.

Actuellement, je propose un cours sur la maison pour les particuliers et sur le bureau pour les chefs d'entreprise. Il s'agit chaque fois de leçons personnalisées, en face à face, mais je ne manque pas de clients. J'ai aujourd'hui une liste d'attente de trois mois et je reçois chaque jour des demandes de renseignements de personnes recommandées par d'anciens clients ou qui ont entendu parler de mon cours. Je me déplace d'un bout à l'autre du Japon et parfois à l'étranger. Les billets pour l'une de mes allocutions publiques à l'intention des ménagères et des mères de famille ont tous été vendus en une journée. Il y avait une liste d'attente, non seulement pour les places libérées par les désistements, mais également pour accéder à la liste d'attente proprement dite. Pourtant, mon

taux de fidélisation est de zéro, caractéristique qui pourrait sembler fatale dans le domaine des affaires. Et si c'était en fait le secret de la popularité de mon approche ?

Comme je l'ai dit au début de cet avant-propos, les personnes qui utilisent la méthode KonMari disent adieu au fouillis. Et puisqu'elles sont ensuite capables de maintenir l'ordre dans leur intérieur, elles n'ont pas besoin d'autres leçons. Il m'arrive de suivre mes anciens élèves. Dans presque tous les cas, non seulement leur maison ou bureau est toujours en ordre, mais ils continuent également à améliorer l'agencement de leur espace. Les photographies qu'ils m'envoient révèlent manifestement qu'ils ont moins d'effets personnels depuis la fin du cours et qu'ils ont fait l'acquisition de nouveaux rideaux et meubles. Ils ne sont entourés que d'éléments à leur goût.

Pourquoi mon cours transforme-t-il les gens ? Parce que mon approche n'est pas une simple technique. Ranger est une série d'actions élémentaires consistant à déplacer des objets d'un endroit à un autre. Il s'agit de remettre les objets là où ils doivent se trouver. Cela semble enfantin, à la portée d'un enfant de 6 ans. Et pourtant, la plupart des gens en sont incapables. Peu de temps après une séance de rangement, leur intérieur est de nouveau sens dessus dessous. Ce n'est pas un manque de compétences, mais plutôt un défaut de lucidité et une incapacité à ranger de manière efficace. Autrement dit, l'origine du problème se situe dans leur tête, car le succès est conditionné à 90 % par l'état d'esprit. Pour

quelques rares personnes, l'organisation de leur environnement est innée, mais pour la majorité, il faut prendre en compte cette dimension mentale, sous peine de voir inévitablement l'effet rebond se produire, même s'ils se débarrassent d'un tas de choses ou s'ils organisent judicieusement leur intérieur.

Alors, comment avoir le bon état d'esprit ? Il n'existe qu'un seul moyen, paradoxal : adopter la bonne technique. N'oubliez pas, la méthode KonMari décrite dans cet ouvrage n'est pas un simple ensemble de règles sur la façon de trier, organiser et ranger des choses. Il s'agit d'un guide permettant d'afficher le bon état d'esprit pour créer de l'ordre et devenir une personne ordonnée.

Je ne peux bien entendu pas affirmer que tous mes élèves cultivent l'art du rangement à la perfection. Malheureusement, certains ont dû cesser de suivre mon cours pour une raison ou pour une autre, notamment parce qu'ils pensaient que j'allais me charger de tout à leur place. En tant que professionnelle et fanatique de l'organisation, j'aurais beau mettre tout mon cœur pour organiser l'intérieur d'autrui, concevoir un système de rangement parfait, je ne pourrai jamais mettre de l'ordre dans sa maison au sens véritable du terme. Pourquoi ? Parce que la prise de conscience de la personne en question et sa perception de son mode de vie sont bien plus importantes que la faculté de trier ou stocker. L'ordre est intimement dépendant des valeurs tout à fait personnelles liées au mode de vie souhaité.

La plupart des gens préféreraient vivre dans un intérieur propre et rangé. Quiconque étant déjà parvenu à faire du rangement ne serait-ce qu'une fois voudrait bien que son espace demeure impeccable. Mais nombre de personnes jugent cela impossible. Ils expérimentent diverses approches mais constatent au final que la situation revient à la « normale ». Je suis cependant absolument convaincue que tout le monde peut conserver un intérieur rangé.

Pour ce faire, il est essentiel de réévaluer minutieusement vos habitudes et principes en matière de rangement. La tâche peut vous paraître insurmontable, mais ne vous inquiétez pas : quand vous aurez terminé la lecture de ce livre, vous serez prêt à vous y mettre et vous serez motivé. Les gens me disent souvent : « Je suis par nature désordonné. Je n'y arriverai pas » ou : « Je n'ai pas le temps », mais ce n'est pas une tare héréditaire, ni une question de temps, mais bien plus l'accumulation d'idées reçues sur le rangement, telles que « Le mieux est de s'attaquer à une pièce à la fois », « Il est préférable d'en faire un peu chaque jour » ou encore « Les affaires doivent être rangées en fonction du plan de circulation dans l'espace ».

Au Japon, on pense par exemple que nettoyer sa chambre et avoir toujours des toilettes impeccables est source de chance, mais si votre maison est en désordre, astiquer la cuvette des toilettes aura un effet limité. Il en va de même pour la pratique du *feng shui*. Ce n'est qu'une fois votre maison en ordre que vos meubles et décorations prennent toute leur valeur.

Quand vous aurez fini de mettre de l'ordre dans votre maison, votre vie changera de manière spectaculaire. Lorsque vous saurez concrètement ce que représente le fait d'avoir une maison vraiment rangée, tout votre univers s'égayera. Le fouillis ne reviendra plus jamais polluer votre environnement. C'est ce que j'appelle la magie du rangement, dont les effets sont extraordinaires. Non seulement, vous ne serez plus jamais désordonné, mais ce changement marquera également un nouveau départ dans votre vie. C'est précisément cette magie que je souhaite partager avec un maximum de personnes.

CHAPITRE 1

POURQUOI MA MAISON NE RESTE-T-ELLE PAS RANGÉE ?

Vous ne pouvez pas ranger si vous n'avez jamais appris à le faire correctement

Quand je dis aux gens que mon métier est d'apprendre aux autres à ranger, ils me regardent généralement d'un air stupéfait. La première question qu'ils me posent, c'est : « Vous arrivez à en vivre ? », suivie de : « Les gens ont besoin qu'on leur apprenne à ranger ? »

En effet, s'il existe à l'école et dans les instituts de formation des cours portant sur toutes sortes de thèmes et disciplines, de la cuisine à la méditation, en passant par

le jardinage et le yoga, vous aurez du mal à en trouver sur le rangement. On part généralement du principe que l'art du rangement s'acquiert naturellement. En cuisine, le tour de main et les recettes se transmettent de génération en génération, de la grand-mère à la mère, puis à la fille. Mais personne n'a jamais entendu parler de la transmission de recettes secrètes pour ranger, même au sein d'une famille.

Repensez à votre enfance. Je suis certaine que la plupart d'entre vous ont été réprimandés pour ne pas avoir rangé leur chambre. Mais combien de parents ont enseigné une méthode à leurs enfants ? Une étude sur le sujet a révélé que moins de 0,5 % ont répondu « oui » à la question « Avez-vous appris des règles de rangement ? » Nos parents exigeaient que nous rangions notre chambre, mais eux non plus n'ont jamais appris à le faire. En matière de rangement, tout le monde est autodidacte.

À la maison, mais également à l'école, le rangement ne fait pas l'objet d'une instruction proprement dite. Au Japon et de par le monde, les cours d'éducation domestique apprennent parfois aux enfants à faire une blanquette de veau ou à confectionner un tablier à l'aide d'une machine à coudre, mais, comparé à la cuisine et à la couture, le rangement est le parent pauvre de l'enseignement.

Manger, se vêtir et avoir un toit sont les besoins humains les plus élémentaires. Vous êtes donc en droit de penser que l'endroit où vous vivez est tout aussi important que ce que vous mangez et portez. Et pourtant, dans la

plupart des sociétés, on ne tient absolument pas compte des tâches nécessaires pour qu'un foyer soit habitable. Pourquoi ? Parce que l'on considère, à tort, que la capacité à ranger s'acquiert sur le tas et ne nécessite donc pas une formation spécifique.

Les gens qui rangent depuis plus de temps que les autres s'y prennent-ils mieux ? La réponse est « non ». 25 % de mes élèves sont des femmes de plus de 50 ans et la plupart sont des femmes au foyer depuis près de 30 ans, ce qui en fait des personnes chevronnées. Mais sont-elles pour autant plus douées que les femmes de moins de 30 ans ? On constate plutôt l'inverse. Nombre d'entre elles ont passé tellement d'années à appliquer des approches conventionnelles ne fonctionnant pas que leur intérieur regorge d'objets inutiles et qu'elles luttent pour contrôler leur fouillis avec des méthodes de stockage inefficaces. Comment attendre d'elles qu'elles sachent ranger alors qu'elles n'ont jamais appris à le faire correctement ?

Si, vous aussi, vous ignorez comment bien ranger, ne cédez pas au découragement. Le moment est venu d'apprendre à le faire. Étudiez et mettez en pratique la méthode KonMari présentée dans ce livre et vous sortirez du cercle vicieux qu'est le fouillis récurrent.

Rangez correctement et une bonne fois pour toutes

« Je me mets à ranger quand je prends conscience du désordre qui règne, mais, très vite, c'est de nouveau la pagaille. » Il s'agit là d'une plainte courante à laquelle les magazines se plaisent à répondre : « N'essayez pas de ranger toute votre maison en une seule fois, car vous risquez de subir l'effet rebond. Prenez l'habitude de procéder progressivement. Faites-en un peu chaque fois. » La première fois que j'ai entendu ce refrain, j'avais 5 ans. Deuxième d'une famille de trois enfants, j'ai été élevée en bénéficiant d'une grande liberté. Ma mère était occupée à prendre soin de ma sœur cadette encore bébé et mon frère, qui avait deux ans de plus que moi, passait son temps devant la télévision à jouer à des jeux vidéo. En conséquence, quand j'étais à la maison, j'étais seule dans mon coin la plupart du temps.

En grandissant, la lecture de magazines pour ménagères est devenue mon passe-temps favori. Ma mère s'est abonnée à *ESSE* – magazine d'art de vivre plein d'articles sur la décoration intérieure, la façon de simplifier les tâches ménagères et la présentation de produits. Dès que nous le recevions, je le récupérais dans la boîte aux lettres avant même que ma mère se soit rendu compte de sa livraison, j'ouvrais l'enveloppe à toute vitesse, puis je me plongeais dans la lecture. En revenant de l'école, j'aimais m'arrêter à la librairie pour feuilleter *Orange Page*, célèbre magazine de cuisine japonais. Je ne comprenais pas tous les mots, mais ces revues, avec des pho-

tos de plats délicieux, des astuces fantastiques pour enlever les taches, notamment de graisse, et les idées pour réaliser des économies, étaient à mes yeux aussi fascinantes que les jeux vidéo l'étaient pour mon frère. Je pliais le coin de la page qui m'intéressait et n'avais qu'une envie : mettre en application le conseil prodigué.

J'inventais également des jeux auxquels je pouvais jouer seule. Par exemple, un jour, après avoir lu une chronique sur les économies au quotidien, je me suis immédiatement lancée dans une mission d'« économie d'énergie » consistant à faire le tour de la maison pour débrancher les appareils qui n'étaient pas utilisés, même si je ne connaissais rien aux compteurs électriques. Après avoir lu une autre chronique, j'ai rempli d'eau des bouteilles en plastique, que j'ai ensuite placées dans le réservoir de la chasse d'eau des toilettes pour un petit concours d'économie personnel. Des articles sur le stockage m'ont donné l'idée de transformer des briques de lait en séparateurs pour mes tiroirs de bureau et de me confectionner un classeur en juxtaposant, entre deux meubles, des boîtes vides de cassettes vidéo couchées sur la tranche. À l'école, pendant que les autres élèves jouaient à se poursuivre ou à sauter à la corde, je m'éclipsais toujours afin de ranger les étagères de livres dans notre salle de classe ou de vérifier le contenu du placard à balais. Et je ne manquais pas de maugréer contre les méthodes de rangement employées. « Si seulement il y avait un crochet en S, ce serait bien plus commode. »

Mais un problème semblait insoluble : si j'avais fait beaucoup de rangement, c'était de nouveau très vite la pagaille partout. Dans le tiroir de mon bureau, les briques de lait faisant office de séparateurs débordaient de crayons. Le classeur constitué de boîtes de cassettes vidéo regorgeait tellement de lettres et de papiers qu'il y en avait même par terre. En matière de cuisine et de couture, le fait de pratiquer vous rapproche de la perfection, mais bien que le rangement soit une tâche ménagère, je n'avais pas l'impression de progresser, même si je m'y mettais souvent. Aucune pièce ne restait rangée longtemps.

« On n'y peut rien, me consolais-je. L'effet rebond est inévitable. Si je range tout d'un coup, c'est le découragement assuré. » J'avais lu cela dans de nombreux articles sur le rangement et je supposais que c'était vrai. Si je disposais d'une machine à remonter le temps, je reviendrais en arrière pour me dire : « C'est faux. Avec la bonne approche, l'effet rebond ne se produit jamais. »

La plupart des gens associent le mot « rebond » (ou « yoyo ») aux régimes alimentaires. Et pourtant, il est logique de l'employer pour le rangement, car des mesures soudaines et draconiennes pour éliminer le fouillis peuvent avoir le même effet qu'une diminution brutale de l'apport calorique – il peut se produire une amélioration à court terme, mais qui ne durera pas longtemps. Mais ne vous y trompez pas. Dès que vous commencez à bouger les meubles et à vous débarrasser de choses, votre pièce change d'allure. C'est très simple. Si vous fournissez un effort de mammouth pour

remettre votre maison en ordre, vous aurez vraiment tout rangé. L'effet rebond se produit parce que les gens pensent, à tort, avoir fait preuve de minutie ; certes, ils ont trié et entreposé des choses, mais seulement à moitié. En vous y prenant correctement, vous serez capable d'avoir en permanence une maison rangée, même si vous êtes paresseux ou désordonné de nature.

Rangez un peu chaque jour et vous n'en finirez jamais de ranger

Quid de ce conseil prônant d'en faire un peu chaque jour ? Il semble certes convaincant, mais ne vous faites pas d'illusions. La raison pour laquelle vous n'avez jamais l'impression d'en finir tient précisément au fait que vous ne rangez qu'un peu à la fois.

Il est souvent extrêmement difficile de changer des habitudes ancrées depuis de nombreuses années. Si vous n'êtes jamais parvenu à garder votre maison rangée, prendre l'habitude d'en faire un peu chaque fois vous paraîtra une mission quasi impossible. On ne peut changer ses habitudes sans modifier d'abord son mode de pensée. Et ce n'est pas simple ! Après tout, il est plutôt ardu de contrôler notre pensée. Il existe néanmoins un moyen de transformer radicalement notre conception du rangement.

Le thème du rangement a attiré pour la première fois mon attention lorsque j'étais au collège. Je suis tombée sur un ouvrage de Nagisa Tatsumi intitulé *L'Art de jeter* (Takarajimasha,

Un million d'exemplaires vendus au Japon

Dans ce livre, l'experte japonaise Marie Kondo dévoile sa méthode infaillible pour organiser votre espace de vie de façon permanente. Quelle est la clé du succès d'un bon rangement ? S'y attaquer dans le bon ordre, afin de ne conserver que les choses les plus importantes pour soi. À la fin du processus, vous saurez quoi garder, quoi jeter, et cela de façon définitive ! La méthode KonMari ne transformera pas seulement votre espace physique : une fois votre maison rangée, vous constaterez que c'est votre vie entière qui est en train de changer. En plus de voir votre efficacité augmenter, vous trouverez enfin l'énergie nécessaire pour atteindre vos objectifs et affronter les aspects les plus difficiles de votre vie. Si vous pensez que remédier une fois pour toutes au désordre est impossible, vous serez épaté par les bénéfices que vous apportera ce livre !

Marie Kondo commence à lire des magazines féminins alors qu'elle avait à peine cinq ans. Fascinée par la beauté des espaces bien ordonnés, elle s'est mise à étudier plus sérieusement le rangement à l'âge de quinze ans. Aujourd'hui, elle dirige une entreprise très prospère à Tokyo, et aide ses clients à transformer leur maison encombrée en d'inspirants espaces de beauté et de paix. ♥

Design de la couverture : Nancy Dennouvers • Illustrations : Shutterstock

Groupe Livre Québecor Média

ISBN 978-2-7619-4226-3

9 782761 942263