

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Comment organiser son intérieur  
**Autor:** Sacco, Francesca  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832243>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Comment organiser son intérieur

**Des spécialistes, «home organizers», vous aident à ranger votre appartement... et à mettre de l'ordre dans votre vie.**

**U**ne nouvelle profession est née: «home organizer». Celui ou celle qui l'exerce est une sorte de «Super Nanny» qui se déplace chez vous pour constater l'ampleur du désordre qui y règne et vous aider à transformer l'endroit en un lieu de vie agréable.

L'idée vient d'Amérique du Nord. Il y a quelques années, une décoratrice d'intérieur française, Cyrille Frémont, travaillait là-bas sur un «chantier», comme on dit dans la profession, lorsque son attention fut attirée par le reportage qui passait au même moment à la télévision. Il était question d'un coach d'un genre

nouveau: un home organizer. On le voyait donner des conseils à un client pour ne pas céder aux travers de l'accumulation et de l'entassement de choses inutiles. «C'est fou, pensa-t-elle. C'est ce que je fais naturellement dans mon travail de décoratrice d'intérieur.»

## Phénomène social

En 2004, de retour à Paris, Cyrille Frémont lance le concept en France. La presse s'intéresse tout de suite à cette nouvelle singularité lucrative, épiphénomène révélateur d'une société malade de la consommation. Le bouche à oreille fait le reste et le

succès s'installe. Cyrille Frémont a mis le doigt sur un problème dormant de notre civilisation. Elle trouve les mots justes pour en parler: «Si l'on achète trop, c'est presque toujours parce que c'était bon marché, et si l'on culpabilise à l'idée de se débarrasser de quelque chose, c'est souvent parce qu'on l'a payé cher.» Interrogée, elle raconte la spirale de la thésaurisation: «La plupart du temps, nous ne savons même plus ce que contiennent nos armoires, nos tiroirs, nos placards, etc. En faisant de l'ordre, il n'est pas rare de retrouver huit paquets d'enveloppes, tous entamés, ou des ampoules de toutes sortes dont la moitié ne correspondent même plus aux douilles des lampes.»

Plusieurs livres paraissent dans les années qui suivent le lancement de la profession en France, signe d'une réelle préoccupation contemporai-



**La plupart du temps, nous ne savons même plus ce que contiennent nos armoires, nos tiroirs, nos placards, etc. »**

**Cyrille Frémont**

## Caroline: «J'avais quarante-huit sacs à main...»

L'histoire de Caroline est assez classique: arrivée dans un nouvel appartement, déballage des cartons au compte-gouttes et pour finir, gel de l'installation. Deux ans de vie dans une sorte de no man's land. Puis, le déclic. «Des amis sont venus me rendre visite, mais je n'ai pas pu les loger, car il y avait des cartons et des piles d'habits

partout. Là, je me suis dit: il faut te reprendre en main.» Elle appelle Cyrille Frémont. «Dans ma tête, j'étais prête. Elle est venue dans les deux semaines suivantes, on y est resté deux jours entiers et c'était terminé. Ce n'était pas une décision facile à prendre, parce que c'est une façon de reconnaître qu'on a besoin d'aide. Mais maintenant,

j'ai acquis des réflexes.» Avec le recul, Caroline rit un peu: «On s'est aperçu que j'avais acheté deux fois les mêmes chaussures, même marque et même couleur! Il y avait les sacs à main, aussi: quand Cyrille m'a demandé combien j'en avais, j'ai répondu cinq ou six. En fait, j'en avais 48!» Ce sont les œuvres caritatives qui en ont profité... **F. S.**





Nathalie Capt (en arrière plan) est l'une de ces nouvelles professionnelles du rangement qui vous aide à jeter le superflu de votre intérieur.

ne. Les auteurs sont unanimes: si nous nous laissons envahir par les objets, c'est parce que nous calons au moment d'effectuer la transition entre chaque étape clé de notre existence (début de la vie commune, naissance, départ des enfants, séparation, déménagement dans un logement plus petit après la retraite...). Au lieu de faire le deuil de la situation que nous quittons, nous gardons tout. «Les mères, surtout, se sentent investies de la mission de gardiennes du temple. Elles conservent souvent tous les dessins de leurs

enfants, jusqu'au simple coup de crayon sur une feuille froissée. De plus, une fois partis de la maison, les jeunes ont la fâcheuse tendance à vouloir y entreposer certaines de leurs affaires. Il faut travailler la notion de territoire, leur expliquer que leurs parents ne sont pas des garde-meubles, ni des casiers de vestiaires», dit Cyrille Frémont.

### Le reflet de notre intérieur

La Valaisanne Marie-Noëlle Ahrès, l'une des deux professionnelles actives en Suisse romande

avec Nathalie Capt, installée à Penthaz, dans le canton de Vaud, confirme que l'appel à un home organizer coïncide souvent avec un changement de vie difficile. «On peut voir son appartement comme une scène de théâtre où l'on joue le rôle de sa propre vie. Souvent, lorsque quelque chose change, on observe des modifications de l'aménagement intérieur», déclare la psychologue Béatrice Ruef, home organizer à Zurich. Le psychiatre français Patrick Eustrade va plus loin: il attribue à notre lieu de vie une



## Conseils pratiques pour se simplifier la vie

### Vivre dans un appartement bien rangé implique le respect de certaines règles de base:

- Ne jamais empiler ni entasser des objets de nature diverse en pensant que c'est une solution temporaire, mais déterminer un emplacement précis pour chaque type de choses. Par exemple, un classeur pour les articles

de journaux que l'on souhaite conserver, un carton pour les quittances, etc.

- Pour la même raison, ne jamais laisser traîner ses affaires, mais les ranger à leur place immédiatement après usage.

- Trier: tout ce qui n'est pas nécessaire, utile, important, esthétique, en état de fonctionner, de valeur ou de signi-

fication affective, doit être voué au débarras.

- Si l'on a accepté de stocker certaines affaires appartenant aux enfants en attendant qu'ils possèdent un appartement suffisamment grand pour les rapatrier, les confronter aux mêmes critères de sélection pour ne garder que ce qui est nécessaire.



symbolique maternelle. «Si les paps pouvaient voir la maison de leurs patients, ils comprendraient bien des choses», écrit-il dans *La maison sur le divan*, tout ce que nos habitations révèlent de nous-mêmes. « Mon métier a quelque chose de très intime, confirme Cyrille Frémont. On voit tout. Si les gens ne se sentent pas bien, s'ils ont des relations sexuelles, s'ils voient leurs enfants... On voit toute leur vie.»

C'est pourquoi les gens hésitent parfois longtemps avant d'appeler un home organizer. «Quelque part, c'est reconnaître qu'on a un souci», confie Caroline, 50 ans, spécialiste en marketing commercial à Genève et première cliente suisse de Cyrille Frémont (*lire témoignage en encadré*). «Ranger son appartement, c'est ranger dans sa tête», dit Nathalie Capt. La Québécoise Sophie Logault, qui travaille en tant que «coach d'organisation résidentielle» à Montréal, a dédié son livre *Vaincre le désordre* à tous

ceux qui n'ont jamais eu le courage d'appeler et qu'elle n'a pas pu aider...

«Pour chaque chose, il faut se demander: est-ce que j'en ai besoin, est-ce que c'est beau, est-ce que c'est utile, est-ce que c'est en état, est-ce que je le possède à double, etc. Il faut tout trier. Ranger ce dont on a souvent besoin à portée de main. Assumer des décisions. Par exemple: faut-il jeter ou ranger à la cave un four à raclette qu'on utilise une fois tous les quatre ans?» dit Nathalie Capt.

Les tarifs, toujours établis sur devis, tournent autour de 90 francs de l'heure. Comptez 250 francs pour deux heures et demie et environ 1000 francs la journée. «A ceux qui trouvent cher, je réponds que je ne travaille pas pour revenir deux mois plus tard. Quand je pars, la personne possède des ressources pour ne pas s'encombrer à nouveau. C'est une forme de thérapie brève», explique Cyrille Frémont.

Francesca Sacco

## Syndrome de Diogène Le désordre pathologique

Il arrive qu'un home organizer doive intervenir auprès d'une personne souffrant du syndrome de Diogène. Ceux qui en sont atteints vivent dans des conditions insalubres et socialement isolées. Ils accumulent des objets hétéroclites. Même les déchets sont conservés. Le manque d'hygiène est tel que certains huissiers ont l'habitude

de porter gants et bottes pour entrer dans les appartements dont le locataire a été diagnostiqué «Diogène». Ce syndrome affecte une personne sur 2000. A Genève, six évacuations ont eu lieu au cours du seul mois de mars, selon les journalistes Thierry Mertenat et Magali Girardin, qui ont publié *La vie secrète du Diogène*, Ed. Labor et Fidès.

## Adresses utiles

**Vaud:** Nathalie Capt, chemin Chésalet 6 b, 1303 Pentha, tél. 077 439 90 87 [nathalie@homeorganiser.ch](mailto:nathalie@homeorganiser.ch)

**Valais:** Marie-Noëlle Ahrès, 50 route de Saint-Raphaël, 1971 Champlan, tél. 077 440 78 81 ou 027 398 24 90 [manahres@hotmail.com](mailto:manahres@hotmail.com)

**Zurich:** Béatrice Ruef & Kristina Rippstein, Ruef Interior Design, Gladbachstrasse 51, tél. 043 399 94 68, [beatrice.ruef@bluewin.ch](mailto:beatrice.ruef@bluewin.ch)

**Paris:** Cyrille Frémont, [www.homeorganiser.fr](http://www.homeorganiser.fr) (formulaire de contact), tél. 0033 1 55 79 98 89.

# Massage balinais, une vague de bien-être pour mieux décompresser

Alliant tour à tour fermeté et douceur, pressions et caresses, le massage balinais fait son apparition en Suisse romande.

Il plaît aux hommes parce qu'il est ferme, précis et touche en profondeur les points musculaires sensibles, mais il est aussi plébiscité par les femmes parce qu'il détend et agit sur le système lymphatique. Le massage balinais est une nouveauté en Suisse romande, inscrit au programme des soins de l'Espace Beauté du Centre thermal d'Yverdon-les-Bains depuis le mois d'avril. Exotique, il est relaxant et stimulant à la fois. On se relève de la table détendu et avec une sensation de légèreté euphorisante, comme si on avait posé là des kilos de contrariétés...

Allongé sur une table de massage, d'abord sur le ventre, le massé est recouvert de linges que la masseuse retire pour travailler sur une zone du corps. Premier détail très agréable: une serviette humide et chaude est posée quelques instants sur les pieds. Un délice pour ceux qui ont les extrémités froides! Le massage se déroule à un rythme soutenu, mais les mouvements de Delphine Morin, la masseuse, ont une grâce aérienne. La gestuelle ressemble à une chorégraphie harmonieuse que le massé ne voit guère, mais ressent.

«Selon la tradition balinaise, on utilise beaucoup d'huile sur l'ensemble du corps, explique Delphine Morin. Ici, ça n'est pas une pratique courante, alors nous adaptons les quantités.» L'huile, parfumée à la fleur de frangipanier, procure une délicieuse impression de chaleur au fur et à mesure que la masseuse travaille.

## Tapotements et étirements

Aux longs mouvements appuyés sur les méridiens succèdent des tapotements: les sensations sont variées. Mais impossible de



La masseuse appuie sur les méridiens du corps avant de procéder à des tapotements: impossible de sombrer dans une douce somnolence!

tomber dans une douce somnolence comme c'est le cas avec un massage relaxant habituel. Certains points sont un peu douloureux. Pour les femmes, ce sont souvent les cuisses, marquées par la rétention d'eau ou la cellulite. «Une de mes clientes me disait que c'est une douleur qui fait du bien», sourit Delphine. La sensation un brin désagréable fait vite place à un bien-être très net. Tensions dans le dos et la nuque? Delphine les détecte et les assouplit. Après le massage, elle peut vous dire exactement où se trouvent vos points de crispation, et comment se porte votre rate ou votre vessie...

Cousin de l'ayurvédique, le massage balinaise vise la relaxation et la remise en route du système lymphatique. Il s'achève

en douceur par des effleurements sur le visage et un léger étirement de la nuque.

Bernadette Pidoux

## Une journée au bains

Dimanche 27 septembre, le Centre thermal d'Yverdon-les-Bains organise la Journée thermale au cours de laquelle des démonstrations de massage seront présentées au public. Animations et remises de prix sur les abonnements seront offertes aux visiteurs. Toute l'année, l'Espace Beauté propose plusieurs types de massages: du dos, du

cuir chevelu, aux huiles orientales, massage San Bao, enveloppant et doux, aux bambous et aux pierres chaudes, en plus des séances classiques de drainage lymphatique et de réflexologie plantaire. A noter que le massage balinaise dure environ 1 h 15 et coûte 125 fr. la séance, sur rendez-vous, tél. 024 423 02 24.