

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 72

**Artikel:** Ranger libère votre esprit  
**Autor:** Rein, Frédéric  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831144>

### **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:** 10.01.2026

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



## loisirs&amp;maison

# Ranger

## Libère votre esprit

**JARDIN**

Mettez vos plantes au chaud!

64

**CINÉMA**

Patrick Lapp crève enfin l'écran

71

**THÉÂTRE**

Quand Ramuz rencontrait Stravinsky

72

**LITTÉRATURE**

Le nouveau Joël Dicker est là.

75

**INDE**

Les 1001 palais du Rajasthan

78



L'épreuve mérite d'être vécue et vous pouvez la tester avec un peu ou beaucoup de volonté: un bon grand rangement vous apportera un véritable sentiment de bien-être.

Trier, jeter et donner sont devenus les mots d'ordre de nombreux livres. Gros plan sur une activité ménagère dans l'ère du temps qui remet aussi les idées en place.

Les livres s'amoncellent au point de faire penser à des gratte-ciels qui menacent à chaque instant de s'effondrer. Les tiroirs s'apparentent à des champs de bataille. La chambre d'amis fait penser à un véri-

table bazar où l'on trouve tout et son contraire. Quant aux placards, on les ouvre au péril de sa vie!

Par la force des choses (entassées), nous voici de plain-pied dans le monde très tendance du rangement.

Cette thématique, souvent teintée de bon sens, parfois de feng shui, est aujourd'hui au centre de nombreux ouvrages de développement personnel, comme celui de la Japonaise Marie Kondo, l'une des grandes prêtresses dans ce domaine, auteure du best-seller *La magie du rangement* (Editions First). Elle est aussi au cœur des préoccupations des home-organizers, des as du rangement >>>



qui volent désormais au secours de leurs clients. Qu'on se fasse aider ou qu'on l'emprunte seul, le chemin qui mène au rangement de son habitat est certes semé d'embûches, mais ô combien salvateur. On y voit ensuite plus clair, au sens propre comme au figuré. Car le gain esthétique et fonctionnel s'accompagne de bénéfices psychologiques. Anne de Chavron,

auteure de *Apologie des petites corvées, les plaisirs secrets du ménage* (Editions JC Lattès), cite ainsi la neurobiologiste américaine Kelly Lambert pour expliquer que notre cerveau est conditionné à affronter des tâches physiques importantes, et que celles-ci seraient nécessaires à notre équilibre mental. Faire du ménage ou du rangement permet ainsi de libérer des endor-

phines qui procurent apaisement et bien-être.

#### BRASSAGE D'ÉMOTIONS

La home-organizer Marie-Noëlle Ahres, qui a importé ce concept d'Angleterre il y a 9 ans, y voit une vraie thérapie. «Après le désencombrement, les gens me disent se sentir nettement mieux chez eux et en

## « L'ordre ou le désordre »

L'avis de Catherine Prélaz, psychologue FSP à Genève.

#### Y a-t-il vraiment un lien entre l'ordre et le psychisme ?

Assurément. Il est fréquent qu'une personne traversant une période difficile, comme une dépression, se laisse aller tant dans le soin qu'elle porte à elle-même qu'à son intérieur. A l'inverse, vivre dans un désordre permanent finit par induire une confusion générale et un mal-être.

#### Pourquoi le rangement remet-il les idées en place ?

Cela redonne un sentiment de contrôle sur les aspects matériels de notre quotidien.

#### Est-ce plus simple de maintenir l'ordre ou de gérer le désordre ?

Le désordre fait perdre du temps et charge notre mémoire. C'est une source de stress. Les notions d'ordre et de désordre sont très subjectives et très personnelles. L'important est de déterminer quel est le degré d'ordre et d'organisation autour de nous qui nous fait nous sentir bien.

#### Quand ranger devient-il pathologique ?

L'accumulation poussée à l'extrême peut révéler un syndrome de Diogène. A l'opposé, vivre dans un espace totalement aseptisé — sur le plan du rangement et de l'hygiène — peut dans certains cas être la manifestation d'un trouble obsessionnel compulsif

« Il y a quelques années, j'ai décidé de faire appel à une connaissance spécialisée dans le home-organizing, car je ne savais par où commencer pour remettre de l'ordre et réaménager mon appartement surchargé d'objets inutiles. Nous avons d'abord pris trois cartons pour faire le tri des choses à garder, à donner et à jeter. Je me suis alors sentie libérée d'un fardeau. Ensuite, nous avons déplacé et repeint quelques meubles, puis revu la décoration. La spécialiste a pris une photo avant et après le rangement, et le nuage qui planait au-dessus du salon avait disparu, comme si les énergies s'étaient libérées. En rentrant du travail, mon mari a été surpris et séduit. Depuis, pour conserver cette nouvelle énergie, nous achetons moins, nous rangeons régulièrement pour ne conserver que le nécessaire, et nous repeignons parfois une pièce. Les amis qui viennent chez nous me disent s'y sentir bien ! En revanche, si je me rends chez des connaissances et qu'il y a de l'encombrement, je ne suis pas à mon aise. Le home-organizing m'a procuré un réel bien-être et j'encourage les personnes qui ne se sentent pas bien chez elles à franchir le pas. »

« Cela procure un réel bien-être »

JOSIANE ROULET, 61 ANS, ECUBLENS (VD)





eux, même si beaucoup ont pleuré ou se sont mis en colère durant le rangement, constate la Valaisanne. Car tout est lié: le physique, l'émotionnel et le spirituel. Cette démarche demande du courage, et il faut être prêt à un brassage d'émotions. La plupart de mes clients ont du mal à lâcher prise avec leur passé. La peur du changement, d'aller de l'avant ou

du manque est une forme d'insécurité omniprésente. Les personnes qui franchissent le pas le savent très bien et regrettent juste de ne pas l'avoir fait avant. On sait désormais que le désordre reflète un malaise intérieur et que l'ordre apaise et déstresse!» La langue française est aussi là pour nous rappeler que l'homme préfère l'ordre au chaos. Ne dit-on pas, entre autres,

d'une personne qui souffre de troubles mentaux qu'elle est dérangée?

TEXTE: FRÉDÉRIC REIN

PHOTOS: CORINNE CUENDET

## WEB

**Vous aussi donnez vos bons trucs de rangement sur [generations-plus.ch](http://generations-plus.ch)**



**« Une fois rangé, c'est comme si je perdais 20 kg ! »**

VERENA PERNET, 54 ANS, LAUSANNE (VD)

«Chez moi, le rangement est une affaire de famille. Mes parents, ma sœur et même mon fils sont très ordrés. Seule ma fille fait exception à cette règle presque génétique. Comme elle a presque 18 ans, je la laisse gérer sa chambre, même si cela me pèse beaucoup. Je peux laisser traîner des objets une semaine, mais pas plus. Après, je dois libérer l'espace. Une fois mes rangements effectués, c'est comme si je perdais 20 kg! Pour m'y retrouver, j'utilise beaucoup de caisses fermées dans lesquelles les objets sont triés par thème. A la cuisine, par exemple, je mets toutes les céréales dans des bocaux en verre, ce qui me permet de voir tout de suite ce que j'ai en stock. Mais je me suis lancé un nouveau défi: ranger la cave d'ici à la fin octobre. Je ne l'ai plus fait depuis 2 ou 3 ans, et chaque fois que j'y descends, j'ai du mal à respirer. D'autant plus que j'y ai stocké les affaires de ma mère, dont nous avons vidé l'appartement il y a bientôt 2 ans. Je vais tout trier et surtout beaucoup donner.»

## QUELQUES RÈGLES D'OR DU RANGEMENT

**Se faire aider.** Par une connaissance neutre, qui n'est donc pas impliquée émotionnellement, ou par un professionnel, conseille la home-organiser romande Marie-Noëlle Ahres.

**Classer par familles.** L'auteure Marie Kondo suggère de réunir tous les objets du même type. Cela permet d'avoir une vue d'ensemble et d'éliminer les doublons. Elle préconise aussi de finir avec les affaires ayant une valeur sentimentale.

**Trier.** Il convient de se demander si l'objet que l'on tient entre les mains nous procure de la joie. Si ce n'est pas le cas... on le donne ou on le jette.

**A chaque objet sa place.** Donner à ses affaires un emplacement précis, qu'il convient ensuite de conserver.

**Limiter ses achats.** Ne pas acheter sur un coup de tête. Il faut éviter de sauter sur les actions (qui sont d'ailleurs régulières) et stocker. Et à chaque fois que l'on acquiert un objet, on se sépare d'un autre.