

LE GUIDE UNE MAISON ORGANISÉE: TRIER, ORGANISER, UNE PIÈCE À LA FOIS



Une fille organisée

Pour une conciliation
travail-famille équilibrée.

TABLE DES MATIÈRES

SECTION 1 :

À PROPOS D'UNE FILLE ORGANISÉE.....3

SECTION 2 :

INTRODUCTION.....5

SECTION 3 :

TROUVER SA MOTIVATION6

SECTION 4 :

L'ART DU TRI.....8

SECTION 5 :

GARDER SON ESPACE ORGANISÉ.....11

SECTION 6 :

ON PASSE À L'ACTION, UNE PIÈCE À LA FOIS.....13

SECTION 7 :

POUR ALLER PLUS LOIN.....24

Section 1

A propos d'une fille organisée



L'**organisation** fait partie de ma vie avant même que je sache nommer cette force. Déjà à 15 ans dans le cadre d'un travail d'été, je m'occupais du quotidien d'une maison et de plusieurs enfants. À la fin de l'été, j'avais même préparé une grille hebdomadaire avec les tâches de la maison et en lien avec les enfants pour la personne qui prendrait le relai.

J'exerce le travail de pharmacienne d'hôpital depuis 2001. J'ai toujours aimé **partager mes connaissances et mon expérience** en supervisant des stagiaires, en donnant des cours à l'université, des formations et des conférences en lien avec la pharmacie. Je le fais maintenant en offrant des **formations sur l'organisation.**

J'ai obtenu des fonctions de coordonnatrice puis d'adjointe au chef d'un département de pharmacie. Mon sens de l'organisation a été mis à profit dans divers dossiers dont l'**optimisation de processus** de travail tant à la distribution des médicaments qu'en clinique avec les patients.

Tant à la maison qu'au travail, je désire optimiser les processus et les espaces. L'organisation me permet d'être efficace au travail et à la maison.

Mon **objectif** : me libérer du temps pour passer du temps de qualité avec mes enfants et prendre soin de ma santé physique et mentale ainsi que de m'impliquer dans des projets qui me tiennent à cœur.

En 2001, j'ai démarré avec mon département de pharmacie, un projet dont je suis très fière, le **Noël de partage**. Celui-ci consistait à amasser et à remettre à une famille ciblée dans le besoin des denrées, vêtements, divers articles et un bon d'épicerie. Je m'implique encore dans ce projet. J'ai aussi été impliquée dans le **club social** à l'hôpital (souligner les divers événements dans l'année, organisation du party de Noël) et au **Club familles** de Cap-Rouge qui consistait à planifier et s'occuper des activités une matinée par semaine pour des mamans et leurs enfants.

Dans mon entourage, les gens me disent souvent : « Mélanie, **tu es vraiment très organisée** ! » Comme il m'arrivait de partager mes astuces et outils d'aide à l'organisation dans mon entourage, j'ai décidé de le faire à plus grande échelle en démarrant mon entreprise d'organisation professionnelle. Je voulais aider plus de personnes à goûter aux bienfaits de l'organisation. L'entrepreneuriat m'apporte aussi beaucoup. Ça me permet d'exploiter ma créativité. Lorsque je crée du contenu et des outils en lien avec l'organisation, j'ai du plaisir et je ne vois pas le temps passer.

Ma **mission** : Aider les parents débordés à réduire leur charge mentale par une meilleure organisation.

En tant que maman sur le marché du travail, je connais bien les enjeux de la conciliation travail-famille. Mon sens de l'organisation et mon expérience acquise tant à la maison qu'en milieu de travail me permettent d'offrir du contenu de qualité, pratique et concret tant dans les formations offertes que dans les outils d'aide à l'organisation que je partage.

Pour une **conciliation travail-famille équilibrée**

Mélanie

Section 2

Introduction

Le désencombrement de votre maison peut vous sembler une corvée pénible. Pourtant, il est tout à fait possible d'y arriver en procédant de façon méthodique et en étant constant dans votre processus.

Je vous propose de désencombrer, organiser votre maison une pièce à la fois à raison d'un minimum d'une pièce par mois. Vous pouvez aller plus vite si vous en avez le temps ou le désir. D'ici 6 mois à 1 an, vous aurez enfin un milieu de vie où il est agréable de vivre.

Une fille organisée

Melanie

Section 3

Trouver sa motivation

Afin de vous motiver à entreprendre votre processus, je vous rappelle les conséquences de l'encombrement et les avantages à s'organiser.

Les conséquences de l'encombrement

- Augmentation du taux de cortisol, l'hormone de stress
- Perte du sentiment de contrôle
- Rend la concentration plus difficile
- Isolement
- Physiquement dangereux
- Augmentation du temps pour le ménage

Les avantages à s'organiser et à désencombrer

- Amélioration qualité de notre milieu de vie
- Gagner du temps
- Être plus efficace
- Économiser de l'argent



Section 4

L'art du tri

Afin de faire un **tri efficace** pour chaque objet de ta maison ou appartement, je t'invite à te **poser ces questions** :

Est-ce brisé ?

Si oui, on le jette.

Est-ce que j'ai **utilisé** l'objet **dans la dernière année** ?

Si la réponse est non, on le donne sauf si on a une bonne raison de ne pas l'avoir utilisé. Par exemple, l'an passé je n'ai pas fait de patin car j'étais enceinte, mais je sais que l'hiver prochain je vais patiner donc je ne donne pas.

On peut aussi se demander s'il serait possible de retrouver cet article dans une boutique, dans l'usagé ou l'emprunter si jamais j'avais besoin dans le futur de cet objet. Si la réponse est oui, ça nous confirme dans notre choix de s'en départir. Si la réponse est non, par exemple pour un souvenir. On peut soit décider de le garder ou le prendre en photo pour en garder un souvenir en se disant que vous ne l'utilisez pas de toute façon et qu'il pourra servir à quelqu'un d'autre.

Est-ce que j'ai **2 objets similaires**, si oui, lequel je préfère?

Exemple : ustensiles de cuisine, verres à vin (selon le format).

De combien en ai-je besoin ?

Si tu as 24 verres à vin et que tu reçois rarement, tu n'as probablement pas besoin d'en conserver autant. Même chose pour les tasses à café. Nos armoires en sont souvent remplies. On en reçoit en cadeau ou comme objet promotionnel. On en rapporte comme souvenir de voyage. Et pourtant, on utilise souvent les mêmes tasses chaque matin pour boire notre café. Alors, on conserve seulement nos tasses préférées.

On a trois choix :

- on donne (ou on vend sur Kijiji, Marketplace)
- on jette (éco-centre, bac à récupération, déchiqueteuse)
- on conserve

Si on conserve, on se pose la question à savoir si notre objet est au meilleur endroit dans notre maison.

Si on donne, on va vite porter nos articles aux centres de dons.

Si on vend, on prend rapidement en photo nos articles et on les publie.
On les publie régulièrement, car on a peu de chances de les vendre lorsqu'ils sont rendus à la page 30 sur Kijiji.
On réactive nos annonces sur Marketplace.

On n'oublie pas que l'organisation est un travail en cours.

L'important c'est de se mettre en marche et de se fixer des objectifs et une échéance qu'on respecte.

Lorsqu'on désencombre-organise une pièce on commence d'une extrémité et on fait toutes les armoires, meubles en respectant un sens, par exemple de gauche à droite. Ainsi, si vous devez arrêter votre processus, il sera facile de savoir où vous êtes rendus.

On consacre 15 minutes par jour à l'organisation et au rangement : on tri un tiroir, une armoire, une pile de documents, des photos...



Section 5

Garder son espace organisé

Lorsque tu auras terminé le désencombrement de ta maison, n'oublie pas ces concepts afin de **garder ton espace organisé**.

On diminue la consommation

Avant d'acheter, on se pose la question : En ai-je vraiment besoin ?

On se laisse une période de réflexion avant d'acheter. Minimum 48 heures.

On pense à offrir des sorties pour les cadeaux.

Emprunt ou location d'objets ou d'outils, aller à la bibliothèque pour emprunter des livres, DVD, jeux de console...

Emprunt, prêt dans notre entourage, voisins, amis... On n'oublie pas cependant de rapporter rapidement lorsqu'on n'a plus besoin de l'objet en question.

On respecte le principe : **dès qu'un objet entre dans la maison un autre sort.**

Au quotidien : On **range au fur et à mesure** : on consacre 15 minutes par jour au rangement. Tri et mettre les publi-sac et autres brochures reçus par la poste dans la récupération... Ranger nos vêtements dans la penderie... ranger les endroits où les objets ont tendance à s'accumuler (ilot, comptoirs, banc d'entrée...)



Section 6

On passe à l'action, une pièce à la fois.

Pièce de la maison: cuisine

Échéance proposée: janvier

Étapes pour désencombrer, organiser la pièce

Regarde ton fonctionnement dans la cuisine et assure-toi que les choses sont à ta portée et que tu ne fais pas de pas inutiles.

Vaisselle de tous les jours et verres rangés près de ton lave-vaisselle.

Regroupe bol à mélanger pour cuisiner, les tasses à mesurer.

Conserve à ces endroits :

Armoire au-dessus du frigo, ce que tu te sers rarement : plat de service...

Plaque de cuisson, moules, mitaines dans le tiroir sous le four ou tout près.

Tablier accroché sur un mur ou dans le tiroir sous le four avec sous plat et mitaines de four.

Tu as sûrement des tiroirs: premier tiroir ustensiles de tous les jours.

2 ième tiroir, y ranger des ustensiles pour recevoir (si applicable) et des ustensiles de cuisson.

3 ième tiroir, ustensiles de service et cuisson. Tri des ustensiles, mettre ceux le plus utilisés dans un contenant sur le comptoir ou sur une barre d'ustensiles.

On met des **séparateurs dans les tiroirs** pour t'y retrouver plus facilement.

Tu as probablement un tiroir pêle-mêle. Je rangerai stylos, ruban transparent, nécessaire pour paperasse, électronique, coupons...Utiliser séparateurs afin que ça reste organisé.

Procéder au tri :

On commence par **libérer le dessus de l'îlot et comptoirs** de cuisine.

On range tout ce qui est sur l'îlot et sur le comptoir.

Tu **accumules les papiers sur ton îlot ou ton comptoir?**

On tri les papiers (regroupe tous les papiers de la maison pour le tri) : on jette, recycle, déchiquète, conserve. Dans ce cas, on les range dans le classeur du bureau au sous-sol ou petit classeur dans la cuisine.



Saisir ce lien pour **valider la durée de conservation de vos documents.**

<http://www4.gouv.qc.ca/fr/Portail/citoyens/programme-service/Pages/Info.aspx?sqctype=sujet&sqcid=1690> pour vous guider dans le tri de vos papiers et la durée de conservation des documents importants.

Tu as de **nombreux manuels de fonctionnement** ? As-tu encore ces articles à la maison? Si oui, est-ce que le manuel est vraiment nécessaire ? Recherche sur internet, si tu peux le retrouver. Si non, conserve seulement la section française et les sections utiles pour toi. Exemple, pour mon four, j'ai seulement conservé la page pour programmer la mise en marche et arrêt seul. Sinon je n'ai pas besoin d'instructions pour le reste.

Pour le reste de la cuisine, débute par une extrémité et tri chaque armoire et tiroir en te posant les questions pour un tri efficace.

Garde-manger : On met en avant les aliments les plus vieux selon les dates de péremption et on fait une rotation lorsqu'on achète le même produit.

Organisation du garde-manger :

- Regrouper les produits pour la cuisson, dessert huile, sucre, cassonade, farine...
- Regrouper le nécessaire pour le déjeuner : céréales, tartinade, pain selon autre espace de rangement dans ta cuisine.
- Regrouper les pâtes, riz.
- regrouper les soupes, bouillon, sauce, légumes en conserve, sauce tomate, viande, poisson en conserve, bref ce que tu utilises pour les repas.
- Regrouper les sachets de sauce, riz, soupes dans des petits paniers.
- Conserver la liqueur avec nécessaire pour les lunchs ou sur le plancher s'il ne reste pas de place. Le plus bas possible afin d'éviter que ça se casse si ça tombe.
- Regrouper le nécessaire pour les lunchs ou collations : barres tendres, petit jus, jus légumes.

Tu pourrais regrouper sacs de conservation, papier d'aluminium, pellicule de plastique dans un tiroir ou une armoire. Il faut qu'ils soient facilement accessibles.

Si en faisant ton tri, tu te rends compte que la date de péremption de certains aliments approche, mets-toi à la recherche d'une recette pour les cuisiner afin d'éviter de les gaspiller.

ON N'OUBLIE PAS QUE LES SPÉCIAUX REVIENNENT DONC ÇA NE SERT À RIEN DE STOCKER !

Pièce de la maison: salle à manger

Échéance proposée: février

Étapes pour désencombrer, organiser la pièce

On libère le dessus de la table. Si les choses ont tendance à s'y accumuler, on met une belle nappe pour se souvenir que c'est une table et que ça sert à manger.

On libère le dessus du buffet si applicable.

On tri l'intérieur du buffet en se posant les questions pour un tri efficace.

Pièce de la maison: salon

Échéance proposée: mars

Étapes pour désencombrer, organiser la pièce

On libère le dessus des tables d'appoint et manteau de foyer (si applicable) : livres, revues...

On tri les tiroirs ou tablettes des tables d'appoint.

On tri la bibliothèque ou meuble de télévision ou meuble d'appoint.

Pièce de la maison: hall d'entrée

Échéance proposée: avril-octobre

Étapes pour désencombrer, organiser la pièce

On fait le tri des souliers ou bottes selon la saison à venir. On conserve ceux ou celles qu'on porte dans la garde-robe entrée principale. On conserve les bottes dans une boîte au sous-sol jusqu'à l'automne suivant. On conserve souliers dans la garde-robe hors saison et ceux peu portés dans notre chambre. On donne ce qu'on porte peu ou pas.

Faire le tri dans les manteaux. On conserve ceux de la saison dans la garde-robe, les autres dans l'autre garde-robe, on fait le tri. On donne ce qu'on porte peu ou pas.

Tri dans les lainages



Pièce de la maison: salle de lavage

Échéance proposée: mai

Étapes pour désencombrer, organiser la pièce

On libère le dessus de la laveuse et sècheuse ou comptoir de pliage.

On regroupe tout le nécessaire pour lessive.

On peut mettre des paniers pour le tri du linge propre (si les enfants partent avec leur panier pour pliage).

Tri intérieur des armoires si applicable.

Bel endroit pour conserver cire et produits pour entretien des chaussures, ampoules.

Si vous avez une grande quantité de produits de nettoyage, papier de toilette... On en conserve une certaine quantité et on range le reste au sous-sol. On fait attention pour ne pas trop « stocker », encore là, les spéciaux reviennent. On se prend en note lorsque nos réserves diminuent pour surveiller les spéciaux et en racheter.

Pièce de la maison: chambre principale

Échéance proposée: mars-avril

Étapes pour désencombrer, organiser la pièce

On libère les tables de nuit et le dessus des commodes le plus possible.

On range les vêtements qui sont dans la chambre sur un banc, fauteuil...

On tri la garde-robe ou walk-in (vêtements, souliers, accessoires)

Questions pour t'aider dans ton tri et celui de ton conjoint(e):

- Est-ce que les vêtements te font encore ?
- Est-ce que tu les as portés dans la dernière année?
- As-tu de plaisir à porter ces vêtements?

On donne les vêtements qu'on porte peu ou pas.

Organisation de la garde-robe. On range les vêtements par catégories, saison, couleur. Les robes ensemble, jupes ensemble, chemises longues...

On met dans nos commodes les vêtements de saison, les autres dans la garde-robe selon l'espace disponible ou dans un bac de rangement qu'on peut glisser sous le lit.

Tri intérieur des tables de nuit.

Tri intérieur des commodes.



Pièce de la maison: salle de bain

Échéance proposée: juillet

Étapes pour désencombrer, organiser la pièce

On libère tout ce qui a autour du bain.

Vous avez des jouets pour le bain ? Les enfants jouent-ils encore avec ? Sinon, on les donne.

On tri les produits dans la douche. On conserve ce qui est nécessaire.

On tri les armoires : cosmétiques, vernis à ongles, les médicaments (même si idéalement on ne les conserve pas dans la salle de bain. À conserver dans la salle d'eau si possible), échantillons et produits d'hygiène et nettoyage.

On achète des plateaux de rangement après avoir fait le tri pour classer selon les catégories : maquillage, accessoires pour cheveux.

On conserve les produits d'entretien sous l'évier, petite réserve de papier de toilette et papier mouchoir.

On range par catégories les serviettes (grandes, débarbouillette), serviettes sanitaires et divers produits.

Si possible, on mets le porte-serviette près d'une source de chaleur.

Pièce de la maison: chambre des enfants

Échéance proposée: août-septembre

Étapes pour désencombrer, organiser la pièce

Ranger ce qu'il y a sur les commodes, table de chevet.

Tri intérieur table de chevet s'il y a lieu.

Tri des vêtements garde-robe, jouets s'il y a lieu, livres...

.

Pièce de la maison: sous-sol-salle de rangement

Échéance proposée: novembre

Étapes pour désencombrer, organiser la pièce

On part d'une extrémité de la salle de rangement et on fait le tri de tout ce qui se trouve devant nous.

As-tu des boîtes non ouvertes depuis de nombreuses années ?

On les ouvre. On valide le contenu. On tri. Si on n'est pas certain, on conserve le contenu pour un an. On inscrit sur la boîte le contenu, la date. Si un an plus tard, on n'a pas eu besoin d'ouvrir la boîte, on donne, jette le contenu sans hésitation !

As-tu de l'équipement sportif non utilisé ? On vend, on donne.

Classement des bottes, souliers pour les enfants. On fait le tri. On identifie nos boîtes.

Si on a des boîtes de bottes pour adultes on fait aussi le tri. Est-ce qu'on les porte encore ? On donne.

Si vous avez des vêtements en attente pour les enfants, on identifie les boîtes. On conserve dans bacs de plastique ou sac qu'on vide l'air avec l'aspirateur.

On fait le tri des armoires s'il y a lieu: outils, vis, clous... On achète des valises avec compartiments pour classer. On identifie les pièces de remplacement s'il y a lieu. Exemple : vis pour meuble de TV du salon.

On tri les décorations pour les diverses fêtes (Noël, Pâques...) Utilises-tu encore ces décorations?

Pièce de la maison: sous-sol-salle familiale

Échéance proposée: décembre

Étapes pour désencombrer, organiser la pièce

Vous avez un bureau de travail ?

Libérer le dessus du bureau de travail

Installer des armoires au-dessus du bureau au besoin afin d'y ranger les papiers en lien avec votre travail, matériel scolaire (petite réserve).

Tri des livres dans la bibliothèque.

Tri des jouets et jeux de société.

Est-ce que les jouets sont encore utilisés ? Pourront-ils servir pour un autre enfant. Si oui, on les range dans une boîte bien identifiée dans la salle de rangement.

Tri des CD, DVD. Écoutez-vous encore ce CD, avez-vous encore un lecteur pour vos CD? Même questions pour vos DVD.



Pièce de la maison: salle de bain au sous-sol (si applicable)

Échéance proposée: novembre

Étapes pour désencombrer, organiser la pièce

Voir salle de bain principale ou salle d'eau

Pièce de la maison: cabanon

Échéance proposée: mai ou octobre

Étapes pour désencombrer, organiser la pièce

On part d'une extrémité du cabanon et on fait le tri de tout ce qui se trouve devant nous. On sort des articles à l'extérieur pour mieux circuler dans le cabanon lors de notre grand ménage.

On tri l'intérieur du cabanon: on jette, on donne, écocentre.

On installe des tablettes pour ranger les articles. On installe des crochets pour suspendre les outils ou les vélos.

Pièce de la maison: garage

Échéance proposée: mai ou octobre

Étapes pour désencombrer, organiser la pièce

On part d'une extrémité du garage et on fait le tri de tout ce qui se trouve devant nous. On sort des articles à l'extérieur pour mieux circuler dans le garage lors de notre grand ménage.

On tri l'intérieur du garage: on jette, on donne, écocentre.

On installe des tablettes pour ranger les articles. On installe des crochets pour suspendre des outils ou les vélos.

On se garde une section pour les objets en attente d'être vendus.

Section 9

Pour aller plus loin

Maintenant convaincu des bienfaits de la l'organisation ?

Vous voulez aller plus loin dans la planification, l'organisation au quotidien pour vous ou vos employés ?

J'aide les parents débordés à réduire leur charge mentale par une meilleure organisation.

J'offre des formations en entreprise, pour les particuliers et de l'accompagnement privé.

Votre entreprise bénéficiera d'employés mieux organisés au quotidien.

En tant que maman sur le marché du travail, je connais bien les enjeux de la conciliation travail-famille. Mon sens de l'organisation et mon expérience acquise tant à la maison qu'en milieu de travail me permettent d'offrir du contenu de qualité, pratique et concret tant dans les formations offertes que dans les outils d'aide à l'organisation que je partage.

Pour une conciliation travail-famille équilibrée

Découvrez-moi :
www.unefilleorganisee.com

Pour d'autres conseils gratuits sur l'organisation suivez-moi :

<https://www.linkedin.com/in/mélanienoël/>

ou abonnez-vous à mon infolettre
[https://gmail.us20.list-manage.com/subscribe?
u=adebbc6d1c00ee30bf1923f92&id=8123efde2c](https://gmail.us20.list-manage.com/subscribe?u=adebbc6d1c00ee30bf1923f92&id=8123efde2c)