

So
MINIMALISTE
Se recentrer sur l'essentiel

HOME BOOST

Tri & Énergie





LE PARCOURS HOME BOOST

Objectif global :

Ton espace ne te prend plus d'énergie, il t'en redonne.
Programme de transformation par le tri, le minimalisme et le Feng Shui

Cet accompagnement est bien plus qu'une simple organisation : c'est un nouveau départ chez toi et dans ta vie. Tu reprends le contrôle, tu retrouves une sérénité mentale et tu ouvres un nouveau chapitre.

Phase : Activation & Transformation

Durée : 6 semaines

Chaque semaine, on travaille sur une zone clé de ton intérieur :

- L'entrée : Respirer en rentrant chez toi et relancer l'énergie du renouveau.
- La cuisine : Simplifier tes gestes du quotidien et réduire la charge mentale.
- Le salon : Désencombrer les surfaces pour retrouver du calme visuel.
- La chambre : Alléger l'espace pour favoriser un vrai repos et restaurer ton énergie.
- Le dressing : Libérer du volume et te reconnecter à ton identité actuelle.
- La zone noire : Libérer le poids des espaces que tu évites depuis des années.

So
MINIMALISTE
Se recentrer sur l'essentiel



HOME BOOST

Semaine 1 : Entrée





Semaine 1 : L'entrée

Objectif de la semaine :

Respirer en rentrant chez toi.

Désencombrer et réorganiser cette zone clé pour qu'elle devienne accueillante, fonctionnelle et légère. Une fois libérée, tout le reste commence à bouger.

FOCUS FENG SHUI

Pourquoi cette zone est importante ?

En Feng Shui, l'entrée est la zone la plus importante, car elle représente la porte d'entrée de l'énergie (Chi) dans ton espace. C'est la première respiration énergétique de ton intérieur.

C'est par elle que :

- l'énergie vitale entre
- les opportunités arrivent
- le mouvement s'active dans ta vie

Si elle est encombrée, l'énergie circule mal.

Elle stagne... comme certains aspects de ta vie.

Quand tu libères ton entrée, tu ne fais pas que ranger.

Tu envoies un signal énergétique fort : "Je suis prête à laisser entrer autre chose."

MANTRA

"Une entrée dégagée,
c'est une énergie libérée."



Semaine 1 : L'entrée

Ma méthode en 3 étapes :

1. L'éveil des possessions

Définis une catégorie par laquelle commencer : chaussures, manteaux, accessoires (bonnets, gants, casquettes, écharpes, foulards, ...), sacs (à main, à dos, de sport, ...), courrier, etc.

Sors tout ces objets (par exemple toutes les chaussures) pour avoir une vue d'ensemble, sur une surface propre : c'est important de vider le meuble ou le tiroir.

2. L'étape des décisions

- Passe en revue chaque objet et pose-toi ces questions :
 - Est-ce que cet objet sert ma vie actuelle ?
 - Pourquoi je le garde ? Quelle est la raison concrète ?
 - Ai-je déjà un objet qui remplit la même fonction ?
 - Est-ce que cet objet facilite mon quotidien ou m'encombre ?
 - Cet objet mérite-t-il d'occuper de la place chez moi ?
- Trie les objets en 5 catégories :

Garder

Donner

Vendre

Réparer

Recycler/Jeter

3. L'alchimie de l'organisation

- Réorganise l'espace en définissant une place pour chaque chose :
 - Utilise des accessoires pour ranger les chaussures l'une sur l'autre et gagner de la place.
 - Regroupe les bonnets, gants et autres petits accessoires dans des boîtes identifiées.
 - Installe un vide-poche ou un plateau pour les clés et le courrier.
 - Plus c'est simple, plus l'organisation sera perenne : utilise l'existant (boîtes, paniers, etc)
- Ajoute une touche personnelle pour rendre l'espace accueillante : une plante, un tableau, une bougie

Semaine 1 : L'entrée

Les 4 conseils So Minimaliste pour un tri efficace :

1. Le choix positif ❤️

Commence par mettre de côté les objets que tu es absolument certaine de vouloir conserver. Cela te place dans un état d'esprit positif dès le départ. Une fois ces objets choisis, il te sera plus facile de te détacher de ceux que tu apprécies moins.

2. Si tu bloques sur un objet, n'arrête pas le processus

Mets-le de côté et continue avec les autres. À force de prendre des décisions, ton cerveau va s'ajuster, rendant le processus plus fluide et plus rapide. Tu pourras revenir à cet objet à la fin, avec un esprit plus clair.

3. Le fameux "au cas où"

Si tu veux garder un objet "au cas où", termine la phrase :

"Je le garde au cas où... quoi ?"

Ensuite, examine la raison : est-elle réellement justifiée ? Si oui → garde-le. Si non → laisse-le partir.

4. Compter

Prends conscience de la quantité d'objets que tu possèdes en les comptant. Cela t'aide à prendre des décisions plus rationnelles.

Par exemple : as-tu vraiment besoin de 20 sacs ou de 50 paires de chaussures ?

Fixe-toi un nombre raisonnable pour conserver ce qui est utile... et alléger le surplus.





Semaine 1 : L'entrée

CHECKLIST

- | | |
|---|---|
| ☐ J'ai sorti tous les objets de l'entrée et trié par catégorie | ☐ Mon sol d'entrée est dégagé |
| ☐ J'ai passé en revue chaque objet et pris des décisions claires | ☐ Je trouve mes clés en 5 secondes |
| ☐ J'ai réorganisé l'espace avec des solutions de rangement simples | ☐ Je me sens plus légère en rentrant |

La semaine prochaine :

On passe à la cuisine pour simplifier tes gestes du quotidien et réduire la charge mentale. Prépare-toi à libérer encore plus d'énergie !

So
MINIMALISTE
Se recentrer sur l'essentiel



HOME BOOST

Semaine 2 : La cuisine



Semaine 2 : La cuisine

Objectif de la semaine :

Simplifier tes gestes du quotidien et réduire la charge mentale.
En désencombrant ta cuisine, tu simplifies immédiatement tes journées.

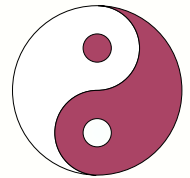
FOCUS FENG SHUI

Cuisine → Pièce Yang

Les pièces de vie sont des espaces yang :

- des lieux de passage
- des lieux d'interaction
- des lieux d'activité
- des lieux où l'on "fait" : On y cuisine. On y parle. On y travaille parfois. On y reçoit.

Elles concentrent une grande partie de l'énergie active du foyer.



Pour que l'énergie (Chi) circule, il faut un équilibre entre le Yin et le Yang.

Le Yang stimule en permanence. Le Yin introduit des pauses.

La circulation du Chi dépend de l'alternance : mouvement → pause → mouvement.

Concrètement :

- laisser du vide sur une surface (ex: plan de travail)
- ne pas remplir chaque espace disponible
- laisser la lumière circuler (rien devant les fenêtres)

MANTRA

"Je simplifie pour gagner du temps."



Semaine 2 : La cuisine

Ma méthode en 3 étapes :

1. L'éveil des possessions

Sors tout d'une zone ciblée (plan de travail, tiroir, placard).

Regroupe par catégories : ustensiles, vaisselle, aliments, contenants...

Voir la quantité permet de prendre conscience des doublons et des excès.

2. L'étape des décisions

Pour chaque objet, pose-toi ces questions :

Est-ce que je l'utilise vraiment ?

Est-ce qu'il fait partie de mes recettes habituelles ?

Combien ai-je de couteaux similaires ? de spatules ? de mugs ? → ne garder que les meilleurs

Est-ce qu'il simplifie une tâche ? Ou est-ce qu'il complique le rangement ?

Est-ce que je cuisine encore comme avant ? Est-ce que mes habitudes ont changé ?

3. L'alchimie de l'organisation

Réorganiser par logique d'accessibilité

- À hauteur des yeux / bras → usage quotidien
- En hauteur → usage occasionnel / stock de réserve
- En bas → objets lourds ou volumineux (robots, packs, grosses casseroles)

Regroupement par fonction

Exemples :

- Zone "Petit-déjeuner" → thé, café, sucre, tasses
- Zone "Cuisson" → huiles, épices, sel, poivre
- Zone "Pâtisserie" → farines, levures, moules

Désencombrement des plans de travail

Ne laisser que :

- Électroménager utilisé chaque semaine
- Ustensiles du quotidien

→ Libère la charge mentale visuelle et facilite le nettoyage



Semaine 2 : La cuisine

CHECKLIST

- | | |
|--|--|
| ☐ J'ai supprimé les objets inutiles ou en excès | ☐ Mon plan de travail est dégagé |
| ☐ J'ai redonné une fonction claire à chaque placard | ☐ Je trouve mes ustensiles facilement |
| ☐ J'ai enlevé les aliments périmés | ☐ J'ai envie d'y cuisiner |

Une cuisine organisée, c'est :

Moins de gaspillage → gain d'argent
Moins de recherches inutiles → gain de temps
Moins de mélange des catégories → gain d'espace
Moins de désordre visuel → gain d'énergie

La semaine prochaine :

On passe au salon pour apaiser l'agitation visuelle et retrouver du calme.

So
MINIMALISTE
Se recentrer sur l'essentiel



HOME BOOST

Semaine 3 : Le salon





Semaine 3 : Le salon

Objectif de la semaine :

Retrouver un salon où tu t'assois... sans avoir envie de ranger.

FOCUS FENG SHUI

La symbolique de la décoration

En Feng Shui, les objets portent une charge émotionnelle et symbolique.

Observer les objets présents dans le salon pour remettre de la conscience dessus :

- photos
- tableaux
- souvenirs
- livres
- objets décoratifs

Question à se poser : Est-ce que cet objet me procure une émotion positive ?

Exemples :

- Une photo joyeuse → énergie positive
- Un souvenir d'une période difficile → énergie lourde
- Un objet cassé ou abîmé → énergie stagnante
- Fleurs séchées ou représentation de désert → n'attire pas l'abondance

LE SCAN ÉNERGÉTIQUE DU SALON

Assieds-toi quelques minutes et observes, ressens :

Est-ce que je me sens détendue ici ?

Est-ce que cet espace me donne envie de rester ?

Est-ce que je ressens plutôt du calme, de la fatigue ou de la surcharge ?

Tu peux identifier :

1 élément qui apporte de la joie / 1 élément qui alourdit l'énergie



Semaine 3 : Le salon

Ma méthode en 3 étapes :

1. L'éveil des possessions

Choisis une zone du salon :

- table basse
- meuble TV
- bibliothèque
- étagères
- panier à plaid ou à jouets

Sors tout ce qui s'y trouve.

Regroupe les objets par catégories : livres / magazines / objets décoratifs / plaid / coussins / jeux / jouets / télécommandes / électronique / papiers / etc.

→ Voir la quantité permet souvent de réaliser ce qui s'est accumulé avec le temps.

2. L'étape des décisions

Pour chaque objet, pose-toi ces questions :

Est-ce que cet objet est réellement utilisé ?

Est-ce qu'il apporte quelque chose à cette pièce (détente, convivialité, confort) ?

Est-ce qu'il est à sa place dans le salon ?

Est-ce que j'en ai plusieurs similaires (plaid, coussins, télécommandes, bougies...) ?

Est-ce qu'il participe au calme de la pièce ou à l'agitation visuelle ?

→ Le salon n'a pas vocation à stocker tout ce qui n'a pas trouvé de place ailleurs.

3. L'alchimie de l'organisation

Limitier les objets visibles

Sur les surfaces planes : table basse / meuble TV / étagères / etc.

Ne laisser que :

- quelques objets décoratifs choisis
- les objets utilisés régulièrement

Moins il y a d'objets visibles, plus l'espace paraît calme.

Utiliser des contenants simples (ex: panier à plaid)

Libérer la circulation (favorise une sensation d'espace et de respiration)



Semaine 3 : Le salon

CHECKLIST

- | | |
|--|---|
| ☐ Je peux m'asseoir dans mon salon sans avoir envie de ranger | ☐ Les surfaces principales sont dégagées (table basse, meuble TV, etc) |
| ☐ Il n'y a plus d'objets "posés là en attendant" | ☐ La circulation dans la pièce est plus fluide |
| ☐ Les plaids, télécommandes ou jeux ont une place claire | ☐ Mon salon me paraît plus calme visuellement |

Règles d'or à garder en tête :

Si un objet n'a pas de place définie, il crée du désordre.
Si tu dois déplacer un objet pour en utiliser un autre → il y a trop de choses.

La semaine prochaine :

On s'occupe de la chambre, pour créer un espace propice au repos et à la récupération.

So
MINIMALISTE
Se recentrer sur l'essentiel



HOME BOOST

Semaine 4 : La chambre





Semaine 4 : La chambre

Objectif de la semaine :

Alléger l'espace pour favoriser un vrai repos et restaurer ton énergie.

FOCUS FENG SHUI

La chambre, un espace Yin pour le repos

Ton corps a besoin de sécurité et de calme pour lâcher prise.

L'aménagement de ta chambre influence directement ta capacité à te reposer et ton sommeil.

Conseils Feng Shui pour placer son lit :

Le lit doit être placé de manière à :

- voir la porte en étant allongé
- sans être dans son alignement direct

👉 se sentir en sécurité → impact direct sur le sommeil et le lâcher-prise.

Toujours avoir un mur solide derrière la tête,

👉 Cela symbolise le soutien (stabilité, sécurité émotionnelle).

Donc éviter :

- fenêtre derrière la tête
- espace vide
- lit adossé à la salle de bain

Pas de miroir dans la chambre

👉 Cela perturbe le repos + maintient une énergie active.

ÉQUILIBRE YIN-YANG

Éviter trop d'éléments Yang dans la chambre, qui pourraient perturber le sommeil :

- Objets électroniques (TV, ordi) et liés au travail (papiers, dossiers)
- Accumulation d'objets (visible ou sous le lit)
- Lumière vive et couleurs stimulantes, décoration chargée



Semaine 4 : La chambre

Ma méthode en 3 étapes :

1. L'éveil des possessions

Cette semaine, tu tries tout ce qu'il se trouve dans les chambres (parentale, enfants) SAUF les vêtements (focus de la semaine prochaine) :

- Tables de chevet
- Linge de lit
- Livres, jouets, activités créatives, peluches
- Décoration, papiers, objets sentimentaux

2. L'étape des décisions

Pour chaque objet, pose-toi ces questions :

Est-ce que cet objet m'aide à me reposer ?

Est-ce qu'il a sa place dans une chambre ?

Est-ce qu'il crée du calme ou du stress ?

Est-ce que je le garde par habitude ?

Chambre enfant : Est-ce que mon enfant utilise vraiment cet objet ?

Est-ce qu'il est adapté à son âge ?

Est-ce qu'il y en a trop pour qu'il puisse jouer facilement ?

3. L'alchimie de l'organisation

Alléger visuellement au maximum pour favoriser l'endormissement :

2-3 essentiels sur la table de chevet (livre, crème), le reste est rangé (boîte, tiroir).

3 parures maximum par lit (bien vérifier les tailles), idéalement rangées dans la chambre.

Pour la chambre enfant, bien définir les zones : coin lecture, coin jeux/bureau, coin sommeil.

Rendre autonome le rangement et créer des routines avec son enfant pour le responsabiliser

- rangements accessibles
- catégories simples

👉 L'enfant comprend où sont les choses → il range plus facilement.

Semaine 4 : La chambre

Les conseils So Minimaliste pour un tri efficace :

1. Les livres

Ne pas feuilleter pendant le tri → Feuilleter un livre, c'est s'attacher à son contenu intellectuel plutôt qu'à son ressenti immédiat. Cela brouille les décisions.

Marie Kondo encourage à ne garder qu'une poignée de livres « sacrés », qui ont profondément marqué ou transformé la personne.

2. Les jeux

Faire participer les enfants si possible, en leur expliquant que d'autres enfants pourront en profiter. Cela les aide à se détacher.

Les enfants ont besoin de moins de jeux que ce qu'on pense. Quelques jeux bien choisis valent mieux qu'un trop-plein qui disperse leur attention.

3. Les doudous/objets sentimentaux

Si un doudou n'est pas utilisé mais a une valeur sentimentale (donc que tu veux garder), tu peux créer une boîte "souvenirs d'enfance" (1 boîte max par enfant).

Si tu gardes un doudou par loyauté ou en raison de sa valeur sentimentale (comme un cadeau), mais que tu ne souhaites pas le garder, prends un moment pour remercier la personne de manière consciente (à voix haute ou dans ton esprit). Cela permet de dissocier l'affection que tu ressens pour cette personne de l'attachement à l'objet.

En d'autres termes, se séparer de l'objet n'implique pas une diminution de l'affection pour la personne. Remercie-la pour ce cadeau, puis offre-lui une nouvelle vie ou un nouveau propriétaire qui sera ravi de recevoir ce cadeau.



Semaine 4 : La chambre

CHECKLIST

- | | |
|---|---|
| ☐ Il n'y a plus d'accumulation visible | ☐ Je me sens plus reposée dans ma chambre |
| ☐ Les objets ont une place claire | ☐ Les espaces sont définis (jouer/lire/dormir) |
| ☐ L'espace autour du lit est fluide | ☐ J'ai enlevé tout ce qui n'avait pas sa place dans la chambre |



La semaine prochaine :

On s'occupe du dressing pour libérer du volume et te reconnecter à ton identité actuelle.

So
MINIMALISTE
Se recentrer sur l'essentiel



HOME BOOST

Semaine 5 : Le dressing





Semaine 5 : Le dressing

Objectif de la semaine :

Libérer du volume et te reconnecter à ton identité actuelle.

FOCUS FENG SHUI

Les vêtements = ton identité

En Feng Shui, ce que tu portes influence directement ton énergie.
Un dressing encombré mélange passé, présent et projections.

Ton dressing doit refléter :

- qui tu es aujourd'hui
- pas qui tu étais (vêtements d'une ancienne version de soi)
- ni qui tu penses devoir être (vêtements "quand j'aurai maigri" par exemple)

Quand tu gardes :

- des vêtements trop petits
- des vêtements qui ne te correspondent plus
- des vêtements jamais portés

👉 tu gardes une énergie bloquée

Action symbolique :

→ libérer au moins 20 à 30% d'espace.

Ce vide est une invitation au renouveau.

MANTRA

"Je m'habille pour me sentir bien."

Semaine 5 : Le dressing

Ma méthode en 3 étapes :

1. L'éveil des possessions

Sors tous tes vêtements (ou par catégories si besoin) :

- hauts
- pantalons
- robes
- sous-vêtements
- pyjama
- vêtements de sport

Voir la quantité est une étape clé.

⚠ Depuis le 1er janvier 2025, il est interdit de jeter du textile à la poubelle.

2. L'étape des décisions

Pour chaque objet, pose-toi ces questions :

Est-ce que je le porte vraiment ? Quand est-ce que je l'ai porté pour la dernière fois ?

Est-ce qu'il me va aujourd'hui ?

Est-ce que je me sens bien dedans ?

Est-ce qu'il correspond à ma vie actuelle ?

Est-ce que je le garde par culpabilité ou par projection ?

Astuce : Évalue l'aspect positif ou négatif pour t'aider à faire ton choix :

→ Positif = garder l'objet te motive, est stimulant à passer à l'action, te donne confiance.

→ Négatif = garder l'objet est culpabilisant, pesant, comme une charge en plus.

3. L'alchimie de l'organisation

Dans la penderie : robe, chemises, blouses, gilets

Un seul vêtement par cintre, tous les cintres dans le même sens, pour plus d'harmonie, et idéalement du plus long au plus court.

Dans la commode : sous-vêtements rangés dans des boîtes

Jeans, pantalons, pulls pliés à la verticale

L'objectif : tout voir d'un coup d'oeil, pour créer des tenues facilement.



Semaine 5 : Le dressing

CHECKLIST

- | | |
|--|--|
| ☐ Mon dressing est plus aéré | ☐ Je ne garde que les vêtements que je porte vraiment |
| ☐ Je vois facilement ce que je possède | ☐ J'ai réduit le linge donc les lessives |
| ☐ Je mets moins de temps à faire mes tenues | ☐ Je prends plaisir à m'habiller |



La semaine prochaine :

On s'occupe de la zone noire, pour libérer ce que tu repousses depuis des mois/années.

So
MINIMALISTE
Se recentrer sur l'essentiel



HOME BOOST

Semaine 6 : La zone noire



Semaine 6 : La zone noire

Objectif de la semaine :

Libérer le poids des espaces que tu évites depuis des années.

Ça peut être :

- un garage
- une cave
- un grenier
- une pièce en désordre (salle de jeux, atelier)
- une buanderie
- un coin "fourre-tout"
- les papiers

→ Ce n'est pas juste du désordre. C'est une charge mentale silencieuse.

FOCUS FENG SHUI

La zone noire = stagnation d'énergie

En Feng Shui, ces espaces sont des zones où l'énergie stagne car elle ne peut plus circuler. Ces zones représentent souvent :

- ce que tu repousses
- ce que tu n'as pas envie de gérer
- des décisions en attente
- des souvenirs du passé
- des projets abandonnés



IMPORTANT

Cette semaine n'est pas là pour être parfaite.

Elle est là pour :

- avancer
- débloquer
- alléger

Même un petit pas = énorme victoire.



Semaine 6 : La zone noire

Ma méthode en 3 étapes :

1. L'éveil des possessions

Ne traite pas toute la zone d'un coup. C'est souvent l'erreur qui crée de la fatigue ou du découragement.

Avance plutôt en petites sessions, en choisissant TA zone prioritaire :

- 1 étagère
- 1 carton
- 1 coin précis

Regroupe ensuite par grandes catégories :

- souvenirs
- papiers
- objets cassés
- câbles / électronique
- vêtements
- outils
- affaires d'enfants
- objets à donner / vendre / jeter

2. L'étape des décisions

Dans cette zone, les objets sont souvent plus chargés émotionnellement donc les blocages sont plus forts.

Pose-toi ces questions :

Est-ce que cet objet a encore une utilité réelle ?

Est-ce que je le garde "au cas où" ?

Est-ce que je repousse une décision avec cet objet ?

Est-ce que cet objet appartient à mon présent ou à mon passé ?

Semaine 6 : La zone noire

Pour les objets émotionnels

Parfois, on garde :

- par culpabilité
- par loyauté
- par peur d'oublier
- parce qu'on ne se sent pas prête

→ Tu peux te demander :

Est-ce que ce souvenir existe uniquement à travers cet objet ?

Est-ce que garder cet objet me fait du bien... ou me pèse ?

Est-ce que je garde cet objet par amour... ou par culpabilité ?

L'idéal est de regrouper les objets souvenirs dans une seule boîte (1 boîte par personne). Cette boîte peut contenir toutes sortes d'objets : photos, cartes, faire-parts, carnets, lettres, etc.

Pour les papiers

La plupart des papiers que nous gardons ne sont pas importants, surtout à l'ère de la digitalisation.

Pour t'aider dans le tri, je te conseille de faire 3 catégories :

- Documents administratifs & importants

Identité (ID, passeport, carnet de famille)

Étude et professionnel (diplôme, fiche de paie, contrat de travail, retraite)

Banque (assurance, finance)

Impôts

Logement (titre de propriété, contrat de location, facture, assurance voiture etc)

Santé (examens, carnet de santé, ordonnance)

→ tu peux garder ces grandes catégories pour l'organisation des papiers restants.

- Documents non-administratifs

Factures (eau, téléphone, etc)

Manuel d'utilisation, guide d'usage, garantis

Formulaire, inscription

Invitations (soldes, anniversaires, etc)

Courrier divers (carte postale)

Carnet, prises de notes

- Papiers non-importants

Tickets de caisse, carte bleue

Cartes de visite

Post it, to-do lists

Présentation imprimée du travail

Lors du tri des 2 dernières catégories, le papier est :

soit à archiver

soit il y a une action à faire (payer une facture) puis le jeter

soit à mettre dans une boîte à souvenirs

soit à jeter directement

Semaine 6 : La zone noire

Rappel :

Le désordre est une succession de décisions non prises.

Ne pas décider = garder une charge. Donc prends le temps de décider pour chaque objet, même les plus minimes pour que le désordre ne revienne pas.

3. L'alchimie de l'organisation

Réduire le volume :

- enlever un maximum de choses inutiles
- viser du vide

Simplifier :

- peu de catégories
- pas de système complexe

Rendre accessible :

- ce que tu gardes doit être visible
- facile à atteindre

Tu peux utiliser :

- des étagères
- des bacs transparents
- des boîtes étiquetées
- des paniers
- des caisses empilables



Semaine 6 : La zone noire

CHECKLIST

☐

J'ai identifié ma zone noire prioritaire

☐

Je me sens plus légère

☐

J'ai consacré du temps à cette zone

☐

J'ai moins d'appréhension face à cet espace

☐

J'ai réduit le volume

☐

Je n'évite plus cette zone

Traiter une zone noire, c'est :

- moins de charge mentale → tu y penses moins
- moins de poids émotionnel → tu te sens plus légère
- moins d'évitement → plus d'élan
- un espace libéré → une sensation de soulagement immédiat

BRAVO !

Tu as été au bout de ces 6 semaines de transformation, pour reprendre le contrôle de ta maison !

Semaine 6 : La zone noire

Tu peux être fière de toi.

Tu viens de faire quelque chose que beaucoup repoussent pendant des années.
Tu es passée à l'action, alors que c'était lourd, alors que tu ne savais pas toujours par où commencer, alors que ça te prenait de l'énergie rien que d'y penser.

Et pourtant, tu l'as fait.

Ce que tu as créé, ce n'est pas juste un intérieur plus rangé.

C'est :

- plus de calme chez toi
- plus de clarté dans ta tête
- plus d'espace pour respirer
- plus d'énergie pour ce qui compte vraiment

C'est un cadeau que tu t'es fait.

Mais aussi un cadeau pour ta famille, pour ton quotidien, pour ta charge mentale.

Tu n'as pas juste trié.

Tu as décidé d'arrêter de subir.

Tu as repris le contrôle.

Tu as ouvert un nouveau chapitre.

Parce que ce que tu as construit ne s'arrête pas ici.

C'est une base pour la suite.



SHOPPING LIST

Objectif global :

Avant d'acheter : trier, désencombrer et organiser ce que tu gardes.

Alléger d'abord, organiser ensuite.

Une fois l'essentiel défini, notes les mesures et la capacité nécessaire de chaque contenant pour acheter exactement ce dont tu as besoin, sans surplus ni perte de place.

Partenariat Rotho

30% de réduction sur tout le site internet en utilisant le code **Sophie14** : <https://rotho.com/fr>

Quelques exemples :

<https://rotho.com/fr/products/set-premium-dosen-5-tlg-loft?variant=46719460081995>



Ensemble de bocaux premium 5 pièces LOFT

Entdecke das 5er LOFT Premium Dosen Set von Rotho: aromadicht, transparent & ideal für frische Vorräte. Jetzt...

 Rotho / €39,99

<https://rotho.com/fr/products/drehteller-kuchenorganizer-3-2-cm-hoch>



Flat Turntable 3.2cm

Flat Turntable 3.2cm Our ideal kitchen helper is the perfect solution for organising your kitchen neatly. Say goodbye to daily chaos! The practical 360° rotating turntable is suited...

 Rotho / €15,99

<https://rotho.com/fr/products/korb-a4-18-l-country?variant=46719461687627>



Panier A4, 18 l COUNTRY

Panier de rangement COUNTRY au look rotin moderne
Vivre dans un désordre vous rend dingue ? Avec la box COUNTRY de Rotho, l'ordre revient chez vous. Le...

 Rotho / €9,99

SHOPPING LIST

Ikea

Quelques exemples :

<https://www.ikea.com/fr/fr/p/variera-demi-etagere-blanc-60136623/>



VARIERA Demi-étagère - blanc 32x28x16 cm

VARIERA Demi-étagère - blanc 32x28x16 cm. Se pose sur une tablette afin d'optimiser l'espace de rangement pour l...

 IKEA / €4.99

<https://www.ikea.com/fr/fr/p/variera-support-pour-couvercles-acier-inoxydable-70154800/>



VARIERA Support pour couvercles - acier inoxydable

VARIERA Support pour couvercles - acier inoxydable. Permet de bien ranger les couvercles et de les trouver...

 IKEA / €5.99

<https://www.ikea.com/fr/fr/p/skubb-rangement-6-pieces-blanc-00428549/>

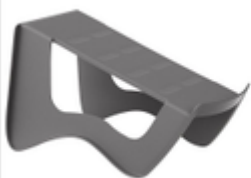


SKUBB Rangement, 6 pièces - blanc

SKUBB Rangement, 6 pièces - blanc. Permet de ranger chaussettes, ceintures et bijoux dans votre armoire ou les...

 IKEA / €4.99

<https://www.ikea.com/fr/fr/p/murvel-rangement-chaussures-gris-20434832/>



MURVEL Rangement chaussures - gris 14x14x24 cm

MURVEL Rangement chaussures - gris 14x14x24 cm. Un rangement à chaussures pratique, qui permet de gagner ...

 IKEA / €0.99