

Dominique Loreau

L'art DE
L'ESSENTIEL

Jeter l'inutile et le superflu
pour faire de l'espace en soi



Flammarion

*Ce sont surtout nos possessions
qui nous attirent des ennuis.*

*Se délester des possessions superflues,
c'est aussi se délester des problèmes.*

*Pour désencombrer sa vie, il faut
beaucoup de connaissance de soi !*

*Jeter agit non seulement comme
une véritable thérapie, mais aussi
une philosophie et un art.*

*Après le succès de L'art de la simplicité,
L'art de la délicatesse, L'art de mettre les choses
à leur place et Vivre heureux dans un petit espace,
l'auteur nous propose de profiter
de tous les petits luxes que nous offre la vie.*



*Dominique Lortea vit depuis de nombreuses
années au Japon. Elle en a appris les coutumes,
les traditions et applique à sa façon de vivre
à l'européenne les pratiques ancestrales du Pays
du soleil levant.*

Flammarion

L'ART DE
L'ESSENTIEL

Dominique Loreau

L'ART DE
L'ESSENTIEL

Jeter l'inutile et le superflu
pour faire
de l'espace en soi

Flammarion

© Flammarion, Paris, 2016

Tous droits réservés y compris la reproduction
en totalité ou en partie, sous toutes formes.

ISBN : 978-2-0813-7933-6

« Tu es riche ?
— J'ai tout. Je ne possède même plus. »

Malcolm DE CHAZAL

Sommaire

Introduction	11
PREMIÈRE PARTIE.	
ELIXIR VITAE DU DÉSENCOMBREMENT	15
1. Au quotidien	17
2. Dans le mental	37
3. Plus de joie de vivre	51
DEUXIÈME PARTIE.	
PRÉPARATION AU DÉSENCOMBREMENT	73
1. Le tri identitaire.....	75
2. Prendre conscience des obstacles	101
TROISIÈME PARTIE.	
PASSER À L'ACTION	155
1. L'inventaire du logis	157
2. Les techniques.....	211
3. Après s'être désencombré	261
CONCLUSION	279
BIBLIOGRAPHIE.....	283

Introduction

« Les humeurs humaines et les réactions à la rencontre avec le Rien varient considérablement de personne à personne, et d'une culture à l'autre. Les taoïstes chinois ont trouvé le Grand Vide tranquillisant, paisible, et même joyeux. Pour les bouddhistes de l'Inde, l'idée du Rien évoquait une atmosphère de compassion universelle prise dans les outils d'une existence qui est ultimement sans sol. Dans la culture japonaise, l'idée de Rien permet des modes exquis d'un sentiment esthétique se retrouvant dans la peinture, l'architecture, et même dans les rituels du quotidien. Mais l'Occidental, lui, est embourbé de possessions jusqu'au cou, d'objets et du business de les entretenir, faisant front à l'anxiété de la rencontre possible avec le Rien. »
WILLIAM BARRET (1913-1992),
PROPOS SUR LE RIEN.

Un beau matin, nous nous réveillons et réalisons que nous avons trop : fouillis, ménage à faire, courrier en retard, lectures à terminer, engagements extérieurs, stress, fatigue, anxiété... Nous avons bien tenté mille remèdes (lectures et conférences portant sur le stress ou le bien-être, thalasso-thérapie, parfums d'ambiance, huiles de bain relaxantes, vacances au soleil...), mais rien n'y fait.

Fatigué ? Stressé ? Sans énergie ? Le conseil est toujours le même : « Essayez, achetez, ajoutez, utilisez... »

Mais pourquoi pas, tout simplement : « Laissez tomber, abandonnez, cessez, arrêtez, refusez, éliminez, lâchez prise, faites le vide autour de vous et en vous » ?

La cause de notre fatigue, de notre lourdeur, de notre manque d'entrain est bien souvent ce trop-plein de tout qui nous vide, nous use, nous entraîne dans le tourbillon incessant de toujours plus se fatiguer à essayer de retrouver son énergie. Tous ces « remèdes » ne font que nous enseigner comment gérer le trop au lieu de tout simplement... l'éliminer !

Voilà d'où vient notre malaise : une surcharge en tout, un excès qui, si nous n'agissons pas sur lui, agira, lui, sur nous, au sens le plus concret et le plus complet, lentement mais sûrement.

Attaquez-vous directement au cœur du problème. Débarrassez-vous de tout ce qui n'est pas essentiel ou n'a plus d'utilité ni de sens à vos yeux. Sans tout ce trop, vous serez plus vous-même.

Jeter semble de premier abord facile, mais peu de personnes en sont capables. C'est que, pour désencombrer sa vie, il faut beaucoup de connaissance de soi ! Savoir qui l'on est, ce que l'on aime vraiment, ce dont on a besoin et ce dont on peut se passer. Qu'il s'agisse de la vie matérielle, du mental ou de sa spiritualité, il faut savoir ce qui nous rend véritablement heureux et épanoui, ce qui nous permet de progresser, ce qui est en notre pouvoir pour protéger l'environnement et nous protéger nous-mêmes contre l'artifice.

Jeter agit non seulement comme une véritable thérapie (et l'une des plus efficaces), mais c'est aussi une philosophie et un art. Et puis vous retrouverez une nouvelle légèreté, une nouvelle qualité de vie et plus d'espace dans tous les domaines.

PREMIÈRE PARTIE
ELIXIR VITAE
DU DÉSENCOMBREMENT

1

AU QUOTIDIEN

UN SOULAGEMENT EXTRAORDINAIRE

Plus de temps

« Avec peu on peut vivre le présent à l'infini. »

MA MAXIME PRÉFÉRÉE

Qu'est-ce que la vie, sinon les heures, les jours, les années que nous avons ? Posséder peu fait gagner un temps précieux : avoir moins de choses, c'est moins d'entretien et de tâches ménagères (épousseter, laver, cirer, polir, déplacer pour le ménage), moins de temps perdu à chercher, fouiller dans ses placards, ses sacs, ses greniers, ses dossiers pour « trouver » (« trouver » implique qu'il faut chercher, et chercher sous-entend quelque chose qui est introuvable). Avoir davantage de temps signifie que le rythme de sa vie peut ralentir, que l'on peut vivre tranquillement, c'est-à-dire prendre son temps, rester centré, ne pas être constamment pressé, surmené, ne pas mener une vie qui ne se résume qu'à une succession d'activités inscrites sur un agenda.

Que nous soyons chez nous ou à l'extérieur, nous sommes souvent en train de faire quelque chose en rapport avec les objets. Avez-vous déjà fait le calcul du temps consacré à penser, parler, désirer, acheter, transporter, entretenir, assurer, débarrasser les choses ? Se débarrasser du superflu, ramener ses possessions à ce dont nous avons réellement besoin permet de mener une vie riche de sens, de plaisirs et de moments sereins : passer du temps avec les siens, prendre le temps de faire chaque chose à fond, que ce soit manger, se promener, aller au cinéma, lire, prendre son bain, vivre à son propre rythme... C'est ne pas passer à côté de la vie. C'est ne pas perdre sa vie pour ce qui... ne vit pas ! Dans « la maison du vide », celle qui ne contient que très peu, votre vie sera plus intense.

Moins d'ennuis

« C'est quand je possède le moins que j'ai le moins de soucis et Dieu sait que je suis plus affligée lorsqu'il y a un excès de quelque chose que lorsqu'il y a un manque. »

SAINTE THÉRÈSE D'AVILA

Ce sont surtout nos possessions qui nous attirent des ennuis. Se délester des possessions superflues,

c'est aussi se délester des problèmes. La cafetière à faire réparer, l'imprimante qui s'est bloquée, les dettes ou emprunts faits pour payer des achats inconsidérés et inutiles, les comptes de ses dépenses à tenir chaque mois, les agios, les assurances, les divorces coûteux (souvent causés par des problèmes matériels), les garages ou entrepôts à louer, les réparations, entretiens, démarches à faire pour s'occuper de ces « choses » : n'êtes-vous pas fatigué de passer votre vie à régler des problèmes causés par les possessions, d'avoir constamment des soucis que, sans elles, vous éviteriez ?

À bien y réfléchir, nos possessions nous coûtent bien plus cher que le prix payé à l'achat, non seulement financièrement mais émotionnellement, psychologiquement et mentalement. Et dire que sans elles, nous pourrions avoir tant d'argent sur notre compte en banque, le temps et le loisir d'aller faire des pique-niques dans les parcs, rêvasser au soleil ou sur son balcon...

Dès la minute où vous déciderez de ne plus posséder que le strict nécessaire, de vous désencombrer matériellement et mentalement, toutes sortes d'ennuis s'envoleront.

Plus d'énergie

« Ne gaspille pas ton énergie !

Mets-la en valeur ! »

WILHELM OSWALD (1853-1932)

L'encombrement est à la fois la source et la conséquence de notre léthargie.

Nous sommes, avant tout, de l'énergie. En mettant de l'énergie dans ce qui relève du domaine matériel, nous nous limitons. Tenter de considérer la vie dans son ensemble et non partiellement peut complètement transformer une personne dans ses attitudes, ses émotions, son intellect, son psychisme, sa spiritualité et même son physique. Si nous voulons changer le monde autour de nous, nous avons seulement besoin de changer la qualité de nos propres vibrations. Au fur et à mesure que ces vibrations changeront, la qualité de ce qui est autour de nous changera aussi. Les circonstances, les situations, les événements et les personnes que nous rencontrons dans notre vie sont le reflet de l'état de conscience dans lequel nous sommes. Le monde est un miroir. Si nous sommes ancrés dans notre « grand moi », le monde entier sera à notre disposition. Nous serons alors à même de réaliser de plus en plus que nous, et nous seuls, sommes responsables de ce qui nous arrive et que tout autour de nous exprime cette énergie.

Le désencombrement permet de décupler l'énergie qui est déjà en nous. Le fait de ne pas s'attacher, s'accrocher, donne de l'énergie, c'est-à-dire de la vie. C'est la seule chose dont nous puissions véritablement disposer. Mais pour cela, il faut couper court à tout ce qui nous en prive ou nous en fait perdre. Il faut jeter tout le superflu.

UN INTÉRIEUR PLUS DÉGAGÉ

Plus d'organisation

« Je veux me défaire de tout ce qui ne sert à rien. J'ai la hantise de l'inutile. [...] J'appelle fouillis tout ce qui dérange ma santé mentale [...] : les journaux du matin qui ne sont pas à la poubelle avant midi, un chandail qui traîne, une petite cuillère mélangée aux couteaux, un livre à l'envers dans ma bibliothèque. Chaque chose à sa place et moi à la mienne, que rien ni personne ne saura déranger. »

PASCAL SEVRAN, *DES LENDEMAINS
DE FÊTES*

L'absence de choses à ranger ou à chercher constamment, de recoins à contourner pour avoir accès à un placard, le calme, l'espace, l'ordre, le silence « visuel »

d'une pièce, voilà le véritable confort, garant de paix et de détente, que le côté pratique de la vie devrait nous apporter.

Le désordre empêche de goûter aux véritables plaisirs, nous enfonce, nous affecte si nous le laissons nous envahir trop longtemps. Il nous rend léthargiques et fatigués, nous emprisonne dans le passé (regrets, pensées, culpabilité de tout laisser partir à la dérive...), nous empêchant de nous créer un avenir meilleur. Et il ne fait qu'augmenter avec le temps.

Débarrassez-vous de toutes ces choses qui ne signifient plus rien pour vous : vous vous sentirez dix fois plus léger au physique comme au moral. Plus le nombre d'objets à ranger sera réduit, moins les problèmes de désordre et d'inconfort se poseront. La véritable cause du désordre est l'excès de possessions. Une bonne organisation apporte le plaisir de la précision, alors qu'un objet mal rangé entraîne un deuxième, puis un troisième et ainsi de suite. Cela commence avec un détail qui, petit à petit, entraîne un autre, jusqu'à ce que le fouillis prenne des proportions ingérables, bloquant notre énergie et entraînant une paralysie dans l'acte de vivre. Quand le fouillis est trop dense, trop compact, on ressent de l'oppression, de l'inconfort. Ce qui fait la valeur de quelque chose, c'est le fait de pouvoir s'en servir, d'y accéder instantanément. Cela offre l'immense avantage de ne se laisser dépasser ni par les choses ni par les événements. En revanche, le

désordre déprime. C'est un véritable cercle vicieux : dès qu'une personne est déprimée, son désordre empire. Elle ne peut alors plus rien faire, remet tout au lendemain et le fouillis se fait de plus en plus dense. Supprimer tout ce qui est superflu est peut-être la première étape vers la guérison.

Plus de raffinement

« Les pièces très meublées ont très peu en elles. Les simples proportions d'une pièce agissent sur notre sensibilité bien plus que ce qui est déclaré par notre conscience actuelle. »

ROBERT HENRI, CÉLÈBRE ARCHITECTE
D'INTÉRIEUR AMÉRICAIN (INTERVIEW)

Le fouillis d'un appartement bohème a certainement du charme, mais seulement chez les autres ! Vivre avec très peu dans le raffinement est non seulement possible mais indispensable si l'on veut continuer à aller de l'avant et ne pas se laisser ensevelir par le surplus de ses possessions. Dans notre civilisation occidentale, le raffinement d'une pièce est jugé par ce qui y est placé : meubles, œuvres d'art, objets... Mais pour embellir son intérieur, retirer tout ce qui est « déco » et ne garder que l'indispensable au confort et aux activités du quotidien produit un

effet spectaculaire. Une maison n'est pas un musée et les objets du quotidien n'ont pas besoin d'être, pour chacun d'eux, une pièce rare. Le trop enlaidit tout, même ce qui est beau. Qui voudrait vivre au château de Versailles ? Un des summums de l'esthétique en matière d'architecture est la pièce où se pratique la cérémonie du thé, très inspirée du zen, au Japon. Ses pratiquants la nomment « la maison de la fantaisie ». Cette pièce (parfois un petit pavillon au cœur d'un jardin zen) n'est bâtie que pour servir d'asile aux aspirations poétiques. En étant dénuée d'ornementation, elle invite non seulement à agir librement, mais à y placer uniquement de quoi satisfaire un caprice esthétique passager, quelque chose d'inachevé que les jeux de l'imagination achèvent à leur gré. L'apparente insouciance qui y règne a pour but de nous rappeler que l'amour de la vie réside exclusivement dans l'esprit qui, en s'incarnant dans les choses simples, les embellit de la subtile lumière de son raffinement.

Plus de luxe

« La simplicité de la vie, même avec le plus grand dépouillement de tout, n'est pas de la misère, mais la fondation même du raffinement. »

WILLIAM MORRIS, ARTISTE, DESIGNER
ET ÉCRIVAIN AMÉRICAIN (1834-1896)

Vivre sans le logis, la nourriture, les vêtements, les soins médicaux adéquats n'est pas vivre simplement. Ce n'est pas la simplicité choisie. C'est la pauvreté subie. Vivre simplement ne veut pas dire rejeter le confort matériel, mais vivre dans plus de légèreté, de profondeur, et de... luxe ! Il est possible de bien vivre, même avec très peu d'argent, dans un des luxes les plus grands qui soient : le luxe « zen ». Le luxe, un concept épicurien, consiste à ne gâcher aucun instant par des choix automatiques, ne pas se laisser déborder par ce qui nous entoure (les personnes qui vieillissent bien ont souvent fonctionné ainsi : elles sont en accord avec elles-mêmes). Le luxe, ce ne sont pas seulement de beaux intérieurs spacieux aux murs blancs et au design moderne, même si la beauté est essentielle à notre vie. Ce vrai luxe se situe loin des illusions qu'on nous impose : prendre son temps, ne pas gaspiller, ne jamais transiger avec la qualité, se considérer unique et se respecter. Mais surtout, c'est pouvoir refuser de faire quelque chose parce que cela va nous stresser ou refuser de posséder tout ce qui nous encombre. C'est une chambre fraîche, calme et reposante après une journée de travail, un appartement dépouillé dans lequel il n'y a rien à faire. Le luxe, c'est éliminer ces centaines de petits choix qu'exige de nous le quotidien sans pour autant nous enfermer dans un système rigide et morne. C'est ne posséder que le strict nécessaire pour accéder à une certaine liberté

d'esprit et se créer un imaginaire autour de choses plus enrichissantes. Le luxe, rappelons-le, doit être relié au rêve et à l'imagination : il est fait pour nourrir l'âme, tout comme les vrais objets, les histoires vraies, les gens vrais.

Pourquoi aime-t-on tant séjourner à l'hôtel, manger au restaurant, se promener sur de grandes plages désertes... ? Parce qu'il n'y a rien à faire, aucune préoccupation, aucun souci de « garder un œil » sur ses biens (sauf peut-être ses valises !).

Nous pouvons en faire autant chez nous : simplifier jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien à retirer, excepté ce qui apporte le confort au corps et à l'esprit. Si vous voulez donner l'impression qu'un objet forme le centre d'une pièce, donnez-lui de l'espace.

Le vrai luxe consiste à avoir les choses dont on a vraiment besoin, que l'on adore, avec lesquelles rien n'interfère, et que rien ne dévalorise.

Plus de confort

« Le voleur a tout emporté

Sauf la lune

Qui était à ma fenêtre. »

HAÏKU, RYÖKAN, ERMITE, POÈTE

ET CALLIGRAPHE (1758-1831)

Un appartement chaleureux et un appartement encombré ne sont pas la même chose. Pourquoi ne

pas, comme les Anglo-Saxons connus pour leur sens du confort, réduire le mobilier de votre salon à un ou deux bons gros canapés moelleux (avec dans un coin un set de tables gigognes pour offrir le thé à vos invités), une table et ses chaises pour manger et travailler et, si le dénuement des intérieurs blancs et modernes vous effraie, une moquette aux bons gros motifs sombres que l'on retrouve dans les pubs anglais ou les halls de certains hôtels et qui « réchauffent » instantanément l'atmosphère de tout intérieur ? Quelques journaux, une bonne tasse de thé chaud, un écran plasma... quoi de plus pour « savourer » le fait de ne plus être encombré par tout un fatras de tables basses, consoles, bibelots, paniers à magazines..., bref, de tout ce fatras d'inutilités qui encombre l'espace et l'esprit ?

Bonheur extrême de la simplicité du choix

L'abondance décourage le choix. Vêtements, objets de cuisine, linge de maison..., avec moins de tout vous verrez plus clairement où chaque objet se trouve et vos choix seront plus aisés. On dit par exemple qu'il est bien plus agréable de se maquiller si l'on possède très peu de produits.

Nos grands-parents n'avaient que des choix limités pour se nourrir, se vêtir, se distraire, lire. Et tout paraissait plus facile. De nos jours, nous avons plus

d'argent, un nombre d'opportunités immense, et, avec une simple carte de crédit, accès à tout partout et à la minute même où nous le désirons. Mais contrairement à nos attentes, nous ne sommes pas plus heureux. Avec tous ces choix, toutes ces options, nous avons de plus en plus de mal à prendre des décisions, trancher, garder nos repères. Lorsque nous ne pouvons plus choisir, nous encombrons. Vêtements, voitures, ordinateurs, outils, meubles, petits articles... presque tout se multiplie et complique encore plus nos vies. Si vous ne possédiez dans votre vaisselier ou votre penderie que les pièces dont vous avez réellement besoin, les choix seraient tellement simples ! Commencez par ce petit secret : lorsque vous avez choisi, dans un magazine, ce qui vous intéresse de lire, d'acheter, de cuisiner... arrachez la page qui vous intéresse et jetez le reste au panier. Puis appliquez cette technique à d'autres domaines de votre vie. Vos décisions se feront plus franches et plus rapides, vos choix plus restreints.

Plus de valeur à chacune de nos possessions

« Dans l'art, il y a des millions de choses,
de mots, de gestes, de tout en moins.
Mais chaque mot et chaque geste
et chaque chose compte à sa pleine valeur.
Lorsque nous avons atteint un sens de la

- Rabindranâth Tagore, *Sâdhâna*, Albin Michel, 1956.
- Eckhart Tolle, *Le Pouvoir du moment présent*, Ariane, 2000.
- Chögyam Trungpa, *Méditation dans l'action*, Dzambala, 1998.
- Lao Tseu, *Tao-te-King*, Librio, 2005.
- Fabienne Verdier, *Passagère du silence*, Le Livre de Poche, 2008.
- Swami Vivekananda, *Le Karma yoga*.
- Charles Wagner, *La Vie simple*, Colin, 1895.
- Alan Watts, *Éloge de l'insécurité*, Payot, 2003.
- Wayne W. Dyer, *Your Sacred Self*, HarperColins Publishers, 2001.
- Stuart Wilde, *Weight Loss for the Mind*, Hay House, 1998.
- Marguerite Yourcenar, *Alexis, Le Coup de grâce*, Pléiade, 1982.
- Lin Yutang, *L'Importance de vivre*, Picquier Poche, 2007.

Mise en page Pixellence/Meta-systems
59100 Roubaix

N° d'édition : L.01EPMN000849.N001
Dépôt légal : octobre 2016