

Gemma Bray

Clean  
THÉRAPIE

Traduit de l'anglais (Royaume-Uni)  
par Élise Peylet

INTERÉDITIONS

Retrouvez Gemma Bray sur :  
[www.theorganisedmum.blog](http://www.theorganisedmum.blog)  
Facebook : @theorganisedmumUK  
Instagram : @the\_organised\_mum

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée en 2019 au Royaume-Uni par Piatkus  
sous le titre *The Organised Mum Method*

Text © Gemma Bray 2019

First published in Great Britain in 2019 by Piatkus, an imprint of Little, Brown Book Group

Pour l'édition française :

© InterÉditions, 2020

InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

978-2-7296-2104-9

Responsable d'édition : Ronite Tubiana

Édition : Florian Boudinot

Traduction : Élise Peylet

Fabrication : Gaëlle Cannavo

Direction artistique : Élisabeth Hébert

Maquette intérieure et mise en pages : Antartik

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction</b>	<b>5</b>
---------------------	----------

## *Partie 1 Se lancer*

<b>1 La Technique d'Organisation de Ma Maison (TOMM) et pourquoi ça fonctionne</b>	<b>12</b>
<b>2 Par où commencer ?</b>	<b>22</b>
<b>3 Comment opérer un ménage fluide et rapide</b>	<b>46</b>
<b>4 Nettoyer avec des moyens naturels</b>	<b>58</b>

## *Partie 2 Comment adapter TOMM à votre vie*

<b>5 Faire tenir TOMM dans votre semaine de travail</b>	<b>64</b>
<b>6 Appliquer la méthode TOMM pendant la grossesse</b>	<b>70</b>
<b>7 La méthode TOMM avec un bébé</b>	<b>74</b>
<b>8 Comment impliquer toute la famille</b>	<b>80</b>
<b>9 Comment trouver 30 minutes dans votre journée</b>	<b>86</b>

## Partie 3

### La résolution des problèmes : comment garder le cap

10	<b>Les jours FMP</b>	<b>108</b>
11	<b>Procédures d'urgence pour invités surprise</b>	<b>112</b>
12	<b>La lessive : comment alléger la charge</b>	<b>116</b>

## Partie 4

### On ne peut pas faire le ménage le ventre vide

13	<b>Les mijoteuses ne servent pas qu'à faire des ragoûts</b>	<b>126</b>
14	<b>Bidouilles en cuisine pour économiser du temps et de l'argent</b>	<b>130</b>
15	<b>Comment passer pro dans la planification des repas</b>	<b>136</b>
16	<b>Les recettes</b>	<b>146</b>

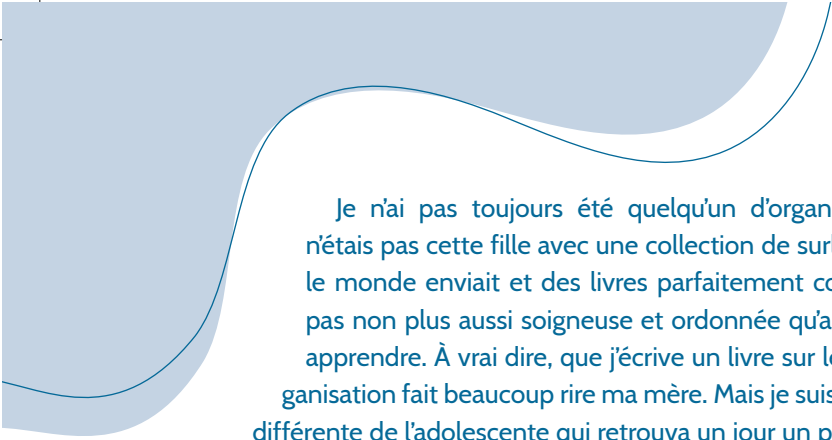
## Partie 5

### Noël : à vos marques, prêt, partez!

17	<b>Le Compte à rebours des Préparatifs de Noël</b>	<b>172</b>
18	<b>Guide de survie du réveillon si vous recevez pour la première fois</b>	<b>184</b>
	<b>Conclusion</b>	<b>191</b>



# Introduction



Je n'ai pas toujours été quelqu'un d'organisé. À l'école, je n'étais pas cette fille avec une collection de surligneurs que tout le monde enviait et des livres parfaitement couverts. Je n'étais pas non plus aussi soigneuse et ordonnée qu'aujourd'hui. J'ai dû apprendre. À vrai dire, que j'écrive un livre sur le ménage et l'organisation fait beaucoup rire ma mère. Mais je suis une femme très différente de l'adolescente qui retrouva un jour un pique-nique vieux d'une semaine sous son lit. (Je me libère d'emblée de cette anecdote pour éviter à ma mère d'avoir à partager son histoire préférée sur mon enfance une fois le livre paru.) Pour être tout à fait honnête, elle m'a un jour proposé de m'apprendre à repasser. Ma réponse ? « Quand je serai riche et célèbre, j'aurai du personnel pour faire ce genre de choses à ma place ! » Ah... la naïveté de la jeunesse. Cela dit, je ne repasse toujours que très peu, parce que j'ai élaboré des méthodes pour anéantir (ou presque) la pile de repassage – mais nous y reviendrons plus tard.

Quand j'étais plus jeune, tenir une maison bien rangée n'avait pour moi aucun intérêt. Et puis, j'ai eu des enfants. Ce fut mon catalyseur vers le changement et, croyez-moi, si je peux changer, vous le pouvez aussi. Quand j'avais à peine plus de vingt ans, je me suis retrouvée mariée et enceinte. J'ai (vite) pris conscience que les enfants changent à peu près tout. Je me suis soudain vu submergée par la masse de choses à faire dans une maison. J'étais mère et, dans ma tête, cela signifiait que ma maison devait être immaculée, un banana bread dans le four, un bouquet de fleurs sur la table de la cuisine, et entièrement décorée d'objets chic, modernes et vintage à la fois. Ne pouvant m'offrir ces objets chic, modernes et vintage à la fois, je partais d'emblée avec un désavantage.

Ma mère avait eu beau essayer de m'apprendre à repasser, je n'avais pas la moindre idée de ce que je devais faire en matière de tâches ménagères, ni à quelle fréquence. Combien de fois par semaine nettoyait-on les toilettes ? Quand changeait-on les draps ? Quels étaient ces accessoires étranges fournis avec l'aspirateur ?

Je me sentais submergée, et je creusais mon propre trou sous la masse de choses à accomplir pour coller à un idéal de mère parfaite que j'avais moi-même façonné. Je me souviens très bien de la visite d'une infirmière alors que mon aîné n'était âgé que de quelques jours et que je me remettais à peine de l'accouchement. Je pensais que si mes toilettes n'étaient pas ultra propres, elle allait se dire que j'étais une mauvaise mère. J'ai frotté le sol à quatre pattes jusqu'à ce qu'on puisse y manger. (Ce n'est pas le genre de choses qu'on a envie de faire quand on cicatrise d'un accouchement aux forceps.) Néanmoins, je l'ai fait, parce que je pensais que c'était ce qu'on attendait de moi. Le comble de l'histoire, c'est qu'elle n'a jamais demandé à aller aux toilettes.

Il m'est bien vite apparu que je devais aborder la vie différemment. Je m'étais lancée dans un nettoyage excessif et j'étais épuisée. J'avais l'impression d'être sur un tapis roulant de corvées interminables, et je n'avais plus le temps de faire quoi que ce soit pour le plaisir. Je ne voyais presque plus mes amis, et ma vie était un cycle ménage-bébé-sommeil.

J'étais aussi complètement nulle en cuisine. J'avais grandi dans les années 1980, où cordons bleus et barres chocolatées dominaient le monde. Mes parents tenaient un *fish and chips* à Manchester et travaillaient 12 heures par jour, six jours par semaine. N'ayant ni le temps ni l'énergie de cuisiner en rentrant à la maison, ils optaient pour de la nourriture facile et rapide.

Quand j'ai eu mon premier bébé, je tenais mon propre *fish and chips*, et mon régime le soir était encore souvent à base de « quelque chose » avec des frites et des haricots en boîte. J'ai rapidement pris conscience que, d'ici quelques mois, je devrais nourrir un bébé fraîchement sevré et que les frites au four ne feraient pas l'affaire. Par conséquent, je devais ajouter la cuisine à la liste des choses qu'il me fallait apprendre. Je n'avais plus envie de me nourrir d'aliments blanchâtres, pas plus que je ne voulais faire tourner ma vie autour des tâches domestiques. Avant de devenir mère, on m'avait vendu une vision extraordinaire de la maternité, mais la vie n'est pas comme

dans les magazines, sur Instagram ou dans les pubs à la télé où des mères en jeans blancs moulants nourrissent leur bébé de purée de carotte (combinaison peu appropriée).

Il me fallait un plan astucieux. Comme je ne suis pas du genre à me laisser abattre, je me suis assise à la table de la cuisine (sur laquelle il n'y avait toujours pas de bouquet de fleurs) et j'ai rédigé un programme d'entretien de la maison sur un bout de papier, que j'ai accroché sur le frigo. La Technique d'Organisation de ma Maison était née ou, comme l'appelle quiconque suit ce programme, TOMM. Il était facile à suivre, il fonctionnait, et il me permettait de tout faire en 30 minutes par jour du lundi au vendredi (je ne voulais pas passer mes week-ends à faire le ménage et la lessive). Je n'imaginai pas que ce programme deviendrait pour moi un mode de vie et que, dix ans plus tard, il aurait évolué en un blog qui révolutionnerait la façon de voir de bien des gens en matière de tâches ménagères.

J'ai aussi appris à cuisiner. Avec un peu d'entraînement, j'ai pris conscience que j'aimais ça, mais avec un bébé sur la hanche, je n'avais pas le temps de passer des heures à hacher et à touiller. Je suis partie de recettes simples, faciles et savoureuses, que j'ai perfectionnées et enrichies au fil du temps. Vous trouverez certaines de ces recettes dans ce livre. Elles sont parfaites pour qui manque de temps mais aime les bons petits plats. Vous ne serez pas enchaîné aux fourneaux tout le début de soirée – qui est déjà, tous les parents le savent, un moment stressant sans avoir en plus à ajouter la cuisine.

C'était il y a douze ans. Faisons un avance-rapide et me voilà avec trois enfants (tous des garçons), un chien (aussi un garçon) et un mari (un homme). J'ai suivi TOMM tout du long, quoi qu'il ait pu se passer dans ma vie. J'ai traversé un divorce et je suis devenue mère célibataire de deux jeunes enfants, j'ai dirigé une entreprise (deux *fish and chips* – je fais la *meilleure* purée de pois cassés du monde), j'ai donné des cours de préparation à l'accouchement et j'ai été doula, disponible 24 heures sur 24. La méthode TOMM est restée une constante tout au long des différentes étapes de ma vie. C'était déjà un programme indispensable quand j'étais mère célibataire et, main-



tenant que je suis l'heureuse épouse de Mike, cela nous assure une manière équitable de gérer les tâches domestiques tout en travaillant à temps plein.

Je vous promets que TOMM fonctionne. Et plus encore : ça change la vie.

Si vous êtes comme moi il y a douze ans, laissez-moi vous prendre la main, vous réconforter et vous guider hors du chaos, vers un foyer plus calme et plus heureux. On va aussi rigoler en chemin et, avec un peu de chance, vous verrez que l'entretien d'une maison n'est pas nécessairement accablant ni chronophage. Je vais vous montrer comment caser les tâches domestiques dans une vie bien remplie, que vous viviez seul, que vous travailliez en roulement, que vous ayez une grande famille ou que vous veniez de quitter le domicile parental. Ensemble, nous allons nous attaquer à certains des casse-têtes ménagers les plus courants, comme réduire (ou éviter) le repassage et comment vous assurer que vos chaussettes orphelines ne se multiplient pas.

Ce livre ne s'adresse pas qu'aux mères ; nous savons tous qu'être des femmes ne fait pas de nous des femmes au foyer par défaut. Ce livre est pour les familles, les couples, les travailleurs de nuit, les grands-parents et tous les autres. Vous pouvez même avoir envie de l'offrir à votre enfant qui s'apprête à partir à la fac, dans l'espoir qu'il ne vous apporte pas un gros sac de linge sale chaque fois qu'il viendra vous voir.

Mon but, c'est de rendre les tâches domestiques aussi faciles et indolores que possible, mais je suis réaliste (c'est mon côté fille du nord) : je sais qu'il y aura des jours où vous n'aurez pas envie de nettoyer, de cuisiner, ou de faire quoi que ce soit d'autre que vous asseoir sur le canapé et engloutir une boîte de Pringles. Ces jours-là, je serai là : j'ai ouvert la voie et trouvé les raccourcis et, dans ce livre, je vais vous les transmettre.

*Êtes-vous prêt à commencer le voyage ? C'est parti !*





# Partie 1 ○

*Se lancer*

1

## LA TECHNIQUE D'ORGANISATION DE MA MAISON (TOMM) ET POURQUOI ÇA FONCTIONNE

« Il n'y a pas que le ménage dans la vie. » Rien de plus vrai que cet adage, mais vous ne vous attendiez peut-être pas à le trouver dans un livre consacré à ce sujet. Je suis convaincue que nous devons apprendre à trouver un équilibre entre la vie elle-même et la nécessité d'entretenir sa maison. On ne peut pas complètement abandonner le dépoussiérage, mais il ne doit pas non plus diriger notre vie.

Quand j'ai partagé la méthode TOMM<sup>1</sup> avec le vaste public britannique pour la première fois, jamais, même dans mes rêves les plus fous, je n'aurais imaginé qu'elle devienne un tel phénomène. J'ai appliqué cette méthode à titre individuel pendant des années avant de la partager. Par conséquent, elle est très chère à mon cœur. Elle m'a permis de mener les choses de front en tant que mère, de travailler et de passer du temps avec ma famille et mes amis, le tout sans sacrifier ma santé mentale et sans que ma maison ne s'effondre. C'était il y a seulement deux ans, le soir du nouvel an, que j'ai décidé de rendre la méthode TOMM publique, et je dois tout cela à Tom, mon premier fils, bien que le nom soit une totale coïncidence. Il m'a mise au défi de partager ma méthode d'entretien avec le reste du monde. Au début, j'étais nerveuse ; à l'époque, Instagram était rempli de superbes célébrités exhibant des clichés artistiques de leur guacamole. Mais les gens avaient visiblement autant que moi besoin de TOMM dans leur vie.

1. TOMM : The Organised Mum Method dans la version originale (NDT).

La première année fut un véritable tourbillon : je suis passée du statut de mère de trois enfants (toujours en congé maternité pour mon dernier) à bloggeuse, YouTubeuse et Instagrammeuse. Pour quelqu'un comme moi qui n'était pas très technophile, ça faisait beaucoup de choses à apprendre. Mais ce qui m'a peut-être fait le plus chaud au cœur, c'est que malgré la montée rapide en popularité de la méthode TOMM, vous êtes nombreux parmi mes premiers abonnés à me suivre encore aujourd'hui. Il y a quelques jours, je suis remontée jusqu'à mon premier post Instagram, et l'une des personnes qui l'avait *liké* est à présent modératrice de notre groupe Facebook. C'est extraordinaire !

Nous avons construit une communauté incroyable, la TeamTOMM, et vous en faites à présent partie. C'est un grand plaisir de vous compter parmi nous. Nous voilà, deux ans plus tard, et ce sont des milliers de personnes qui ont adopté la méthode, en Grande-Bretagne, mais aussi aux États-Unis, en Australie, en Nouvelle-Zélande et à présent en France, en Belgique et en Suisse. Ça me fait toujours sourire de penser que quelque chose qui est né sur ma table de cuisine contribue à changer la vie de tant de gens. Je reçois chaque jour des messages de personnes qui se sont tournées vers cette méthode et qui me disent qu'elle a révolutionné leur approche du ménage. Elle les aide à aller mieux moralement et leur dégage du temps à consacrer à leur famille, leur carrière et leurs loisirs. Que demander de plus ?

Il est même déjà arrivé qu'on m'arrête dans le rayon des produits ménagers au supermarché pour me demander quel était le meilleur produit contre le calcaire sur une porte de douche. J'adore ça, alors si vous me croisez où que ce soit, faites-moi signe. Je suis toujours passionnée par cette méthode, tout simplement parce qu'elle fonctionne. Elle me permet de travailler, de trouver du temps pour me poser et jouer avec mes enfants, et elle libère mes week-ends de toute tâche ménagère.

## Pourquoi la méthode TOMM fonctionne

TOMM est un programme simple et efficace qui permet de gérer facilement toutes les tâches domestiques de la maison et libère du temps pour tout le reste. Ma devise :

*Décide, agis, et passe à autre chose !*

La méthode n'exige que 30 minutes de ménage chaque jour, du lundi au vendredi. Les week-ends sont à dessein libérés de toute tâche ménagère afin que vous puissiez profiter de votre temps libre sans avoir à vous lancer dans un ménage colossal. Chaque jour, du lundi au jeudi, a sa pièce attirée (le salon le lundi, les chambres le mardi, et ainsi de suite) qui ne change jamais. Chaque vendredi, une pièce a droit à un nettoyage plus en profondeur – on l'appelle le **Focus du vendredi** – sur un cycle de huit semaines.

La méthode TOMM est très facile à suivre une fois qu'on est lancé, mais c'est souvent l'étape la plus difficile. Avant d'entrer dans le détail, arrêtons-nous sur ce qui rend cette méthode si particulière et comment elle pourrait fonctionner pour vous et votre situation personnelle. (Rendez-vous au chapitre 3 si vous connaissez déjà TOMM et venez seulement chercher une petite révision.)

### 30 minutes super efficaces

Le ménage a vite fait de s'insinuer dans le moindre interstice de votre journée. Vous commencez à faire la poussière et, au bout de quelques minutes, d'ennui, vous attrapez votre téléphone. Vous faites défiler votre Facebook ou Instagram et sans vous en rendre compte 20 minutes se sont écoulées. Vous avez toujours votre plumeau à la main et vous n'avez rien épousseté. Ça vous rappelle quelque chose ?

C'est pour ça que le ménage paraît interminable. Si vous ne vous concentrez pas sur la tâche en cours et que vous vous laissez distraire, vous y passerez, de toute évidence, plus de temps. Et, soyons réalistes, quand

on n'a pas envie de faire quelque chose, tout le reste semble plus intéressant. Combien de fois vous êtes-vous trouvé de fausses occupations pour repousser le moment d'accomplir une tâche déplaisante ? On se laisse distraire, mais on ne fait que remettre l'inévitable à plus tard. Mieux vaut se lancer tête baissée, agir, rester concentré, et passer à autre chose !

TOMM fonctionne par tranches de 30 minutes pour vous donner des plages de 30 minutes strictes sans autre distraction. Si vous n'avez jamais essayé, je vous promets que vous allez être surpris de tout ce que vous pouvez accomplir. Et puis, 30 minutes, ce n'est pas si long, on peut les caser dans une journée. Je le fais généralement le matin au lever. J'aime quitter la maison en sachant que je n'aurai pas à lever le petit doigt en rentrant après une longue journée.

Si vous êtes un peu sceptique et que vous aimez les défis, essayez ceci : posez ce livre, réglez votre minuteur sur 30 minutes, et mettez ce temps à profit pour vous attaquer à quelque chose que vous aviez remis à plus tard. Je vous garantis qu'une fois les 30 minutes écoulées, pouvoir rayer cette tâche sur votre liste vous fera un bien fou. Si ça se trouve, vous aurez même envie de vous lancer dans autre chose.

La quantité de ménage qu'on peut abattre en 30 minutes est assez sidérante. Vous allez être choqué de voir tout ce qu'on peut y caser. Encore une fois, si vous pensez *Cette femme est folle !* programmez votre minuteur sur 15 minutes et voyez tout ce que vous pouvez faire en si peu de temps. Et ce ne sont que 15 minutes, imaginez ce que vous pourriez accomplir en 30 ! Je reçois des tas de messages de gens sciés par tout ce qu'ils ont abattu en seulement quelques minutes. Et ce n'est pas parce que je mets le turbo pour faire le ménage.

Toutefois, tout ne repose pas sur ces 30 minutes.

## **Le Focus du vendredi**

La véritable clé de la méthode TOMM, et la raison pour laquelle votre maison sera plus propre semaine après semaine, c'est le **Focus du vendredi**. Laissez-moi vous expliquer comment ça fonctionne. Votre semaine TOMM est

structurée de sorte que vous accomplissiez les mêmes tâches du lundi au jeudi. C'est immuable. Au bout de quelques semaines, vous les connaîtrez par cœur et vous trouverez votre rythme, vous n'aurez même plus à vérifier ce que vous avez à faire. Mais chaque vendredi, on monte d'un cran, et une zone de votre maison reçoit un degré d'attention plus poussé, un mini ménage de printemps, si vous préférez. Au passage, si vous suivez cette méthode, vous n'aurez plus besoin de faire de ménage de printemps, parce que vous aurez adopté un excellent système de nettoyage par cycles. C'est un autre avantage de TOMM.

Le **Focus du vendredi** fonctionne sur un cycle de huit semaines. Chaque semaine, on s'occupe d'une nouvelle pièce de la maison, avec un cran d'attention au-dessus du ménage habituel des premiers jours de la semaine.

Je vous ai dit que c'était simple. TOMM vous donne une structure. Fini la panique de ne pas savoir comment tirer le plus de profit de vos quelques minutes de libres. Vous avez maintenant une liste et un système, et il vous suffira de cocher ce qui est fait au fur et à mesure.

## Ne visez pas la perfection

Laissez-moi vous dire deux mots sur le ménage et le réalisme, en gardant bien à l'esprit que des gens vivent dans votre maison :

TOMM est une méthode réaliste destinée au monde réel. Les maisons parfaites qu'on voit sur Pinterest sont rares et croyez-moi quand je vous dis que tenter de vous en approcher vous brisera. Je le sais, parce que j'ai essayé.

Quand j'ai décidé de parler de la méthode TOMM sur Internet, j'ai commencé par tremper un doigt de pied sur Instagram. J'avais l'impression de murmurer dans une pièce immense remplie de gens qui postaient des photos de cuisine et de salons superbes, dans des maisons semblant tout droit sorties d'une émission d'architecture. Ça m'a mise mal à l'aise pour deux raisons :

- 1 Je ne pense pas que montrer un style de vie inaccessible soit encourageant. Vivre dans les cadres présentés sur les réseaux sociaux