

SOMMAIRE

<i>Préface</i>	13
----------------------	----

Première partie

LES ASTUCES D'EXPERTE DE KONMARI

1. Affinez votre sensibilité à la joie	27
<i>Ranger est une façon de se confronter à soi-même ; nettoyer est un moyen de se confronter à la nature</i>	27
<i>Si vous ignorez ce qui vous procure de la joie, commencez par ce qui vous tient à cœur</i>	30
<i>Se dire que « cela pourrait servir plus tard » est défendu ...</i>	34
<i>Pour les objets essentiels qui ne vous rendent pas heureux, pensez à leur utilité</i>	36
<i>Gardez le cosplay pour vous</i>	40
<i>Ne confondez pas désordre temporaire et effet rebond</i>	42
<i>Si vous avez envie de tout abandonner</i>	45
<i>Un traitement de choc : prenez des photos du désordre</i>	47
<i>Peu importe combien cela peut vous paraître encombré, ne faites pas de pause, ne vous arrêtez pas, n'abandonnez surtout pas</i>	50

	<i>Si vous êtes loin d'être une fée du logis, attendez-vous à une transformation spectaculaire</i>	53
2.	Comment inonder de joie votre espace de vie.....	57
	<i>Visualisez votre mode de vie idéal à partir d'une simple photo.....</i>	57
	<i>Gardez en toute confiance ces choses classées dans la zone grise</i>	60
	<i>Faites de votre maison débordante de joie votre propre musée</i>	63
	<i>Ajoutez de la couleur à votre vie</i>	65
	<i>Tirez parti au maximum des objets « inutiles » qui vous inspirent tout de même de la joie.....</i>	68
	<i>Créez votre puits d'énergie.....</i>	74
3.	Tout ce qu'il faut savoir sur le rangement dans la joie et la bonne humeur	77
	<i>Au cours du processus de rangement, les emplacements où ranger demeurent temporaires.....</i>	77
	<i>Rangez par matériau.....</i>	80
	<i>Remplissez vos tiroirs en vous inspirant du bento japonais.</i>	82
	<i>Les quatre principes du rangement.....</i>	86
	<i>Pliez vos vêtements comme de l'origami.....</i>	88
	<i>Tout ce que vous devez savoir sur la méthode de pliage KonMari</i>	91
	<i>Organisez l'espace de rangement avec l'intention de vous débarrasser des meubles de rangement.....</i>	95
	<i>Grâce à un rangement qui vise la perfection, un arc-en-ciel se tisse dans votre maison.....</i>	97

Deuxième partie
L'ENCYCLOPÉDIE DU RANGEMENT

4. Ranger les vêtements	103
<i>Les hauts</i>	103
<i>Comment plier les chemises</i>	104
<i>Comment plier les hauts à bretelles</i>	106
<i>Comment plier les parkas et les pulls à col roulé</i>	109
<i>Comment plier les hauts épais</i>	111
<i>Comment plier les hauts ornés de passementerie</i>	113
<i>Les bas</i>	113
<i>Comment plier les pantalons et les shorts</i>	114
<i>Les robes et les jupes</i>	116
<i>Comment plier les vêtements avec de larges ourlets</i>	116
<i>Les vêtements à suspendre</i>	118
<i>Les chaussettes, les bas et les collants</i>	119
<i>Comment plier les chaussettes</i>	120
<i>Comment plier les bas</i>	121
<i>Comment plier les collants épais</i>	121
<i>Les sous-vêtements</i>	121
<i>Comment plier les sous-vêtements</i>	123
<i>Les couleurs claires devant, les couleurs foncées derrière</i>	125
<i>Réservez un traitement royal à vos soutiens-gorge</i>	126
<i>Une penderie qui inspire la joie</i>	129
<i>Les sacs</i>	137
<i>Les accessoires vestimentaires</i>	137
<i>Les chaussures</i>	144
<i>Astuces pour préparer votre valise</i>	147

5. Ranger les livres.....	151
<i>Conseils à l'attention de tous ceux qui pensent ne pas pouvoir se séparer de leurs livres</i>	151
<i>Les séries.....</i>	154
<i>Les magazines et les beaux livres</i>	155
<i>Rangez les livres avec goût.....</i>	156
6. Ranger les papiers.....	159
<i>La règle de base pour les papiers : débarrassez-vous de tout</i>	159
<i>Prévoyez une boîte pour les papiers en attente.....</i>	160
<i>Les notes et documents scolaires</i>	161
<i>Les relevés de cartes de crédit</i>	162
<i>Les garanties</i>	162
<i>Les manuels d'utilisation.....</i>	164
<i>Les cartes de vœux</i>	165
<i>Les coupures de presse</i>	166
<i>Consacrez un moment précis à trier les documents en attente.....</i>	167
7. Ranger les komono	169
<i>Les CD et les DVD.....</i>	171
<i>Les fournitures de bureau.....</i>	172
<i>Les komono électriques.....</i>	177
<i>Les produits de beauté</i>	180
<i>Les médicaments.....</i>	189
<i>Les objets de valeur</i>	190
<i>Le nécessaire de couture</i>	194
<i>Les outils</i>	195
<i>Les komono de loisir.....</i>	195
<i>Les objets de collection</i>	196

<i>Les objets que vous avez gardés « sans raison apparente »...</i>	198
<i>Le linge de lit</i>	199
<i>Les serviettes de toilette</i>	200
<i>Les jouets en peluche</i>	200
<i>L'équipement de loisir.....</i>	204
<i>Les objets utilisés saisonnièrement</i>	205
<i>Le kit de secours</i>	205
<i>Les vêtements de pluie</i>	206
<i>L'équipement de cuisine</i>	206
<i>Les komono qui égayent votre table.....</i>	225
<i>La batterie de cuisine</i>	229
<i>Comment décorer votre cuisine.....</i>	252
<i>Les produits d'entretien.....</i>	254
<i>Les produits pour la lessive</i>	255
<i>Les komono de la salle de bains</i>	255
8. Ranger les objets de valeur sentimentale.....	269
<i>Ranger les objets de valeur sentimentale revient à remettre de l'ordre dans votre passé.....</i>	269
<i>Mettre de l'ordre dans les souvenirs d'école</i>	271
<i>Mettre de l'ordre dans les souvenirs d'amours passées.....</i>	271
<i>Les enregistrements de valeur sentimentale</i>	273
<i>Les créations de vos enfants.....</i>	273
<i>Ces petits souvenirs de votre vie.....</i>	274
<i>Les lettres.....</i>	275
<i>L'étape finale de votre campagne : l'organisation de vos photos.....</i>	275
<i>Rangez vos photos de famille en famille.....</i>	276

Troisième partie
LA MAGIE QUI TRANSFORMERA VOTRE VIE

9. Un espace de vie qui inspire la joie	285
<i>Un vestibule qui inspire la joie</i>	285
<i>Un salon qui inspire la joie</i>	288
<i>Une cuisine qui inspire la joie</i>	289
<i>Un bureau qui inspire la joie</i>	289
<i>Une chambre qui inspire la joie</i>	292
<i>Une salle de bains qui inspire la joie</i>	292
10. Les changements consécutifs au rangement	295
<i>Rangez et remettez de l'ordre dans votre vie amoureuse</i>	299
<i>Ranger permet de faire le point sur nos relations aux autres</i>	302
<i>Si les affaires de votre famille vous embêtent, inspirez-vous</i>	
<i>du soleil</i>	304
<i>Ne contraignez personne à ranger contre son gré</i>	308
<i>Apprenez comment plier à vos enfants</i>	312
<i>Même si vous échouez, ne vous inquiétez pas...</i>	
<i>votre maison ne risque pas d'exploser !</i>	313
<i>Les objets qui suscitent la joie s'imprègnent de précieux</i>	
<i>souvenirs</i>	318
<i>Épilogue</i>	323
<i>Le mot de la fin : se préparer pour la prochaine étape de</i>	
<i>sa vie</i>	327
<i>Remerciements</i>	333
<i>Au sujet de l'auteure</i>	335

PRÉFACE

La vie ne commence vraiment que lorsqu'on a remis de l'ordre chez soi. C'est pourquoi j'ai consacré une grande partie de ma vie à étudier l'art du rangement. Je souhaite aider autant de personnes que possible à remettre de l'ordre chez elles une bonne fois pour toutes.

Cela ne signifie pas pour autant que vous devriez simplement jeter tout et n'importe quoi, loin de là ! Votre mode de vie idéal ne se concrétisera que lorsque vous saurez comment choisir les objets qui vous procurent de la joie.

Si vous êtes particulièrement sûr qu'un objet vous inspire ce sentiment, gardez-le, sans vous préoccuper de ce qu'en dira votre entourage. Même s'il n'est pas parfait, ou peu importe combien il peut sembler ordinaire, en l'utilisant avec soin et respect, sa valeur en sera inestimable. Plus vous sélectionnerez ce qui vous entoure en fonction de ce qui vous apporte de la joie, plus réceptif vous serez au bonheur, ce qui vous incitera à ranger toujours davantage votre foyer et vous permettra par ailleurs de perfectionner votre capacité à prendre des

décisions dans d'autres domaines. Prendre grand soin de ses possessions, c'est prendre grand soin de soi.

Qu'est-ce qui vous procure de la joie ? Et qu'est-ce qui ne vous en procure pas ?

Les réponses à ces questions vous fourniront d'importants indices pour apprendre à vous connaître en tant que personne ayant reçu le cadeau de la vie. La perspective nouvelle qui découlera de ces interrogations sera également à l'origine d'une force motrice qui illuminera votre style de vie, et même votre existence.

Certaines personnes racontent n'avoir presque plus rien après s'être débarrassées des objets qui ne leur procurent aucune joie. Au début, elles se sentent désemparées. Ce type de réaction est relativement fréquent quand on a terminé de remettre en ordre ses vêtements. Si cela vous arrive, ne vous découragez pas. L'important, c'est que vous l'ayez remarqué. La véritable tragédie serait de vivre entouré d'objets qui ne vous apportent pas de joie sans même vous en rendre compte. Dès l'instant où vous aurez fini de ranger, vous pourrez accueillir chez vous, ainsi que dans votre vie, une nouvelle énergie.

Seules deux compétences vous seront nécessaires pour réussir à remettre de l'ordre chez vous : savoir conserver ce qui vous procure de la joie tout en jetant le reste, et parvenir à décider où ranger chaque objet que vous aurez gardé, sans jamais oublier de le remettre à sa place.

L'important quand on fait du rangement, ce n'est pas tant de savoir quoi jeter, mais plutôt quoi garder. J'espère de tout

cœur que la magie du rangement vous mènera vers un avenir aussi heureux que radieux.

Introduction : la méthode KonMari

« KonMari, existe-t-il un manuel illustré qui présente vos méthodes de rangement comme vous les expliquez dans vos cours ? »

Cette question m'a été posée un nombre incalculable de fois. Ma réponse est toujours la même : « Vous n'en avez pas besoin car le succès dépend à 90 % de votre état d'esprit. » Quel que soit le volume de connaissances que vous acquerez, si vous ne changez pas votre façon de penser, un effet rebond¹ sera inévitable. En tant que consultante en rangement, ce que j'essaie de transmettre n'est pas seulement une méthode pour apprendre à ranger, mais plutôt une approche qui vous donnera les clés pour remettre de l'ordre chez vous. Et je pense qu'un traitement de choc est nécessaire pour y parvenir.

Mais il est normal de vouloir davantage d'instructions détaillées lorsque l'on s'est décidé à ranger. Par conséquent, pour celles et ceux engagés dans ce travail, quoi de plus utile qu'un manuel illustré ? Cependant, pour ceux qui ne se sont pas encore décidés à se mettre à la tâche, ce genre de livre

1. Dans ce contexte, l'effet rebond correspond à une rechute dans le désordre, à un échec dans le rangement. (Toutes les notes sont du traducteur.)

pourrait se révéler être un mauvais outil. Pour eux, ce manuel illustré équivaldrait à un livre contenant des connaissances interdites.

Permettez-moi de vous demander sans détour : êtes-vous prêt à vous engager et à aller jusqu'au bout de cette expérience exceptionnelle que représente le rangement ? Si c'est le cas, alors je vous prie d'aller de l'avant et de lire ce livre. Même si vous avez déjà terminé votre campagne de rangement, les astuces présentes dans ce livre vous permettront d'apprécier un chez-vous qui vous inspirera de la joie. Si toutefois, vous avez répondu par la négative, commencez par lire mon premier livre, *Le pouvoir étonnant du rangement*. Si vous l'avez lu mais que vous ne vous êtes toujours pas décidé à vous lancer, je vous invite à le relire, car une chose sans doute infime a dû vous retenir jusqu'ici de remettre de l'ordre chez vous.

Ce manuel illustré, un recueil complet du savoir-faire que représente la méthode KonMari, devrait être particulièrement utile pour les personnes qui se sont engagées à ranger une bonne fois pour toutes ; il s'apparente à une main qui vous gratte le dos à l'endroit précis où vous ressentez une démangeaison, et j'espère que vous le lirez du début à la fin. Pour ceux d'entre vous qui ont commencé à remettre de l'ordre sans aller jusqu'au bout mais qui souhaiteraient de plus amples informations, ce manuel servira d'« encyclopédie du rangement ». N'hésitez pas à passer directement à la partie qui vous intéresse plus particulièrement dès que vous souhaiterez vous assurer de la manière d'effectuer certaines tâches. Dans cet ouvrage, je réponds également aux nombreuses

questions que j'ai reçues des lecteurs du premier volume. Et pour ceux d'entre vous qui préféreraient ne pas s'attarder sur mes histoires personnelles et qui sont impatients de passer aux choses sérieuses, ce livre seul devrait amplement suffire pour commencer à remettre de l'ordre.

Maintenant, êtes-vous prêt ? N'oubliez pas que le « dieu du rangement » est toujours à vos côtés, à condition que vous vous impliquiez suffisamment pour mener à bien la tâche qui vous attend.

Les six règles de base du rangement

Le processus de rangement que vous vous apprêtez à mettre en œuvre ne consiste pas à simplement désencombrer votre intérieur, ni à lui donner en un tournemain l'apparence d'être absolument en ordre avant l'arrivée imminente de visiteurs, non. Le but est plutôt de ranger de telle sorte que la joie se manifestera dans votre vie, tout en la changeant à tout jamais.

En appliquant la méthode KonMari, vous ne manquerez pas de remarquer plusieurs changements. Tout d'abord, quand vous aurez terminé de faire du rangement, vous ne replongerez plus jamais dans le désordre. Vous aurez par ailleurs clairement identifié vos valeurs et ce que vous voulez. Vous saurez comment prendre soin de vos possessions et, jour après jour, vous éprouverez un sentiment de contentement. La clé du succès, c'est de tout ranger rapidement et en une seule fois.

Quand vous aurez ressenti l'atmosphère de votre intérieur rangé de fond en comble, dans le vrai sens du terme, vous ne voudrez jamais plus revoir le désordre s'y installer, et l'intensité de ce sentiment sera si puissante que cela devrait vous inciter à veiller à ce que votre foyer reste impeccablement rangé.

1. Engagez-vous.

La méthode KonMari vous paraîtra peut-être compliquée. Elle demande en effet du temps et des efforts. Cependant, si vous avez choisi ce livre, c'est que vous avez l'intention de tenter de procéder sérieusement au rangement. Alors, je vous prie de poursuivre votre lecture. N'oubliez pas de croire en vous. Lorsque vous vous serez décidé, tout ce qu'il vous restera à faire sera de mettre en pratique la méthode appropriée.

2. Visualisez votre mode de vie idéal.

Pensez au style d'intérieur où vous aimeriez habiter et à la façon dont vous pourriez y vivre. En d'autres termes, définissez votre mode de vie idéal. Si vous aimez dessiner, faites-en une esquisse. Si vous préférez écrire, décrivez-le dans un cahier. Vous pouvez aussi découper dans des magazines des photos qui vous inspirent.

Vous préféreriez commencer à ranger tout de suite, n'est-ce pas ? C'est précisément la raison pour laquelle, après avoir fait du rangement, tant de personnes font l'expérience d'un effet rebond. En imaginant votre mode de vie idéal, vous

mettez au clair la raison pour laquelle vous voulez trier et vous identifiez le genre de vie que vous voulez lorsque vous aurez terminé. Le processus de rangement représente ainsi un tournant de taille dans votre vie. De ce fait, réfléchissez sérieusement au mode de vie auquel vous aspirez.

3. Commencez par vous débarrasser.

L'une des caractéristiques des personnes qui paraissent ne jamais finir de ranger, c'est qu'elles essaient de tout entreposer sans se débarrasser de quoi que ce soit. Lorsque l'on met de l'ordre dans ses affaires, la maison donne l'impression d'être parfaitement rangée, mais si les meubles sont remplis d'objets inutiles, il sera impossible qu'ils restent ordonnés, ce qui entraînera inévitablement un effet rebond.

La clé du succès est de jeter. Vous ne pourrez prévoir où ranger vos affaires, ni dans quels meubles, qu'après avoir décidé ce que vous voulez garder ou jeter, car ce n'est qu'à ce moment-là que vous aurez une idée précise de la quantité d'objets ayant sa place chez vous.

Réfléchir à l'endroit où les ranger ou vous inquiéter de savoir si vous réussirez à trouver de la place pour tout n'aura comme résultat que de vous détourner de votre tâche et de vous empêcher de terminer. Le but : vous débarrasser. Pour éviter de faire face à la déception, considérez plutôt comme temporaire toute solution de rangement utilisée pendant votre phase de triage, et focalisez toute votre attention sur les objets de la prochaine catégorie à passer en revue. Voilà le secret pour effectuer le travail rapidement.

4. *Triez par catégorie, et non par emplacement.*

Bien que cela soit assez inefficace, beaucoup d'entre nous faisons l'erreur de ranger une pièce après l'autre. Si l'on pense avoir rangé, en réalité, on a seulement changé les choses de place, ou éparpillé dans toute la maison certains objets de la même catégorie. Il devient ainsi quasi impossible de se faire une idée précise du volume effectif des objets en sa possession.

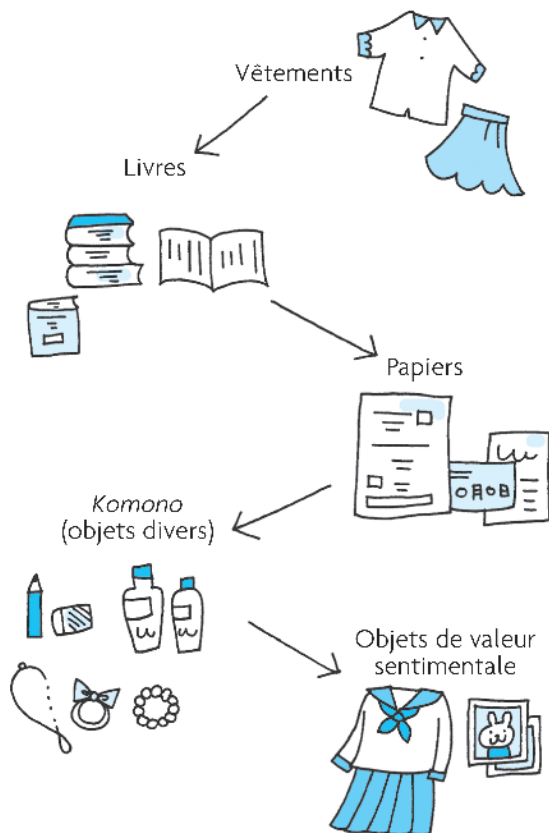
L'approche qui convient est la suivante : ranger vos objets par catégorie (ranger d'un coup tous les objets appartenant à la même catégorie). Par exemple, si vous en êtes aux vêtements, la première étape consistera à rassembler au même endroit de la maison toutes les pièces faisant partie de cette catégorie. Cela vous permettra de constater objectivement et précisément ce que vous avez. Si vous vous retrouvez face à une énorme pile de vêtements, vous ne pourrez que vous rendre à l'évidence : vous avez vraiment traité vos possessions à la légère. Dès le départ, il est important de vous faire une idée précise du volume effectif de chaque catégorie.

5. *Suivez le bon ordre.*

Il est essentiel de trier vos affaires par catégorie, mais aussi de procéder dans l'ordre qui suit : vêtements, livres, papiers, *komono* (objets divers) et, pour finir, les objets de valeur sentimentale.

En faisant du rangement, vous êtes sans doute déjà tombé sur de vieilles photos que vous avez contemplées durant des

Ranger dans le bon ordre



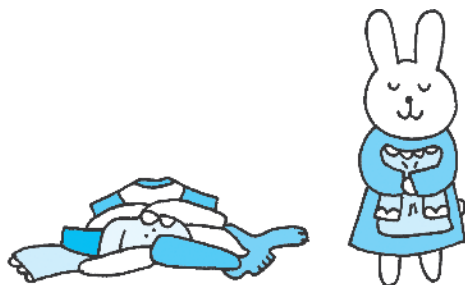
heures sans même vous en rendre compte. Eh bien, vous êtes loin d'être la seule personne à avoir fait ce genre de « bêtise ». C'est une des raisons qui ont donné naissance à ma suggestion de ranger dans l'ordre, une méthode spécifiquement conçue pour que vous vous exerciez. Les vêtements constituent une catégorie idéale pour la mettre en pratique, et ce n'est que lorsque vous aurez perfectionné votre capacité à distinguer ce qui vous procure de la joie que vous pourrez aborder les photos et autres objets de valeur sentimentale.

6. Demandez-vous si cet objet vous procure de la joie.

Pour trier les objets que vous souhaitez garder et ceux que vous jetterez, la technique est simple : sachez ce qui vous procure de la joie. Afin de prendre la bonne décision, il est important de toucher l'objet en question, c'est-à-dire de le tenir fermement entre vos mains comme si vous communiiez avec lui. Soyez très attentif à la manière dont votre corps réagit lorsque vous procédez ainsi. Quand un objet vous procure un sentiment de joie, vous devriez ressentir un frisson d'excitation, comme si toutes les cellules de votre corps pétillaient doucement. Cependant, lorsque vous tenez dans vos mains un objet qui ne vous procure aucune joie, vous remarquerez que votre corps vous paraît pesant.

Gardez à l'esprit que le but n'est pas de choisir ce que vous jetterez mais au contraire de sélectionner les objets que vous garderez chez vous. Ne conservez que ceux qui vous procurent de la joie. Et quand vous serez prêt à vous débarrasser de tous les autres, n'oubliez pas de les remercier avant de leur

dire au revoir. En vous séparant de ces choses qui ont fait partie de votre vie en leur témoignant votre gratitude, vous favoriserez votre appréciation des objets de votre quotidien, ce qui vous incitera par ailleurs à mieux en prendre soin.



Planifier le rangement avant le déménagement

Quand on me demande s'il vaut mieux trier les choses avant ou après avoir déménagé, je réponds invariablement : « Avant ! » Si vous n'avez pas encore trouvé votre nouvelle maison, alors commencez sans tarder à faire le tri. Pourquoi ? Parce que c'est la maison où vous vivez actuellement qui vous mènera à la suivante.

J'ai parfois le sentiment que toutes les maisons sont connectées en une sorte de réseau. Comme si, après qu'on a pris soin de mettre de l'ordre dans sa maison, celle-ci transmettait aux autres sa satisfaction, en attirant ainsi une autre à se présenter à vous. C'est du moins ma vision des choses.

De nombreux clients m'ont dit qu'après avoir fait du rangement, ils ont trouvé la maison de leurs rêves. Les histoires relatant la façon dont elle s'est présentée à eux sont plutôt surprenantes. Alors, si vous voulez plus tard une belle maison faite pour vous, prenez grand soin de celle où vous vivez actuellement.