

# Libérez votre espace : le plan d'action pour une maison désencombrée

---

## Préparation et organisation

- Prévoyez 3 contenants ou sacs étiquetés à l'avance pour chaque pièce afin de trier immédiatement sans multiplier les déplacements.
- Aménagez une zone de transit temporaire dans la maison pour les objets destinés à être vendus ou donnés, afin qu'ils ne stagnent pas dans vos pièces de vie.

## La méthode de tri efficace

- Catégorisez vos objets en 4 zones distinctes : à garder, à donner/vendre, à recycler, et à jeter.
- Appliquez la règle des 90/90 : si vous n'avez pas utilisé un objet les 90 derniers jours et que vous ne l'utiliserez pas dans les 90 prochains, il peut être éliminé.

## Stratégies pour rester motivé

- Commencez par une zone facile (comme un tiroir) avant d'attaquer les espaces complexes comme le garage ou les papiers administratifs.
- Consacrez des sessions de tri courtes de 15 à 30 minutes plutôt que de longues journées épuisantes pour éviter le découragement.
- Prenez une photo 'avant' et 'après' de chaque zone pour visualiser concrètement vos progrès et renforcer votre sentiment d'accomplissement.

## Maintenir l'ordre sur le long terme

- Testez la règle du 'un entrant, un sortant' pour éviter toute accumulation future après votre désencombrement.