

Tendance

VIVRE MIEUX AVEC

Surcharge de bien matériels et d'informations, plannings et placards pleins à craquer... À contre-courant de cette frénésie consummatrice, les adeptes du minimalisme désencombrent au maximum, pour se recentrer sur l'essentiel. Comment y parviennent-ils ? Du premier tri jusqu'à l'entretien quotidien, le minimalisme est un rangement radical et salvateur.

Phénomène venu du Japon, le minimalisme est un art de vivre sobre et épuré. Fumio Sasaki, promoteur du mouvement passé maître dans l'art du dépouillement, le décrit comme « *un style de vie dans lequel vous limitez ce que vous possédez à l'absolu minimum dont vous avez besoin pour vivre* ». Ainsi, dans la penderie d'un minimaliste, vous trouvez une paire de chaussures, deux chemises et un jean. Pas plus. Oui, désencombrer son quotidien allège l'esprit. Les minimalistes assurent trouver le bonheur ailleurs que dans la possession, source d'éternelle insatisfaction puisqu'elle consiste à vouloir toujours plus et mieux. La sensation de détachement procure du bien-être sans compter que cette attitude est bénéfique pour votre portefeuille et la planète ! Les gadgets finissent par encombrer vos étagères et vos vies ? Alors, quand vous y mettez-vous ?

VERS LE MINIMUM ABSOLU

Réduire pour augmenter, tel est le principe du minimalisme. « *L'avenir, c'est le moins* », explique le blog japonais Minimal & ism. Moins de vêtements, d'objets, d'appareils, de déchets, d'automobiles... Il s'agit de réduire tout cela, pour augmenter son espace, son temps, ses plaisirs, la qualité de ses relations.

Dans la mouvance de la « consom'action », le minimalisme consiste, dans une première approche, à moins acheter et donc moins entasser, afin d'éprouver plus de liberté. À terme, les minimalistes se limitent à ce dont ils ont besoin pour dormir, manger, travailler et se socialiser. Dans leurs armoires et placards, vous ne trouverez aucun objet superflu.

LE TRI SUPRÊME

Commencez par faire le vide dans vos placards et trier votre garde-robe. Comment ? En vous débarrassant des multiples objets qui occupent l'espace et que vous ne remarquez même plus. Cela va de l'étagère sur laquelle trônent tous vos « souvenirs » qui prennent la poussière jusqu'aux dix gels douche et produits de lessive que vous allez troquer contre un simple savon de Marseille multifonctionnel. Être minimaliste, c'est miser sur la qualité plutôt que la quantité. Dans tous les aspects de votre vie, privilégiez le durable, le solide et le beau : de votre façon de vous habiller jusqu'à la manière d'entretenir vos relations, en passant par l'aménagement de votre intérieur.



minimaliste

BEAUCOUP MOINS



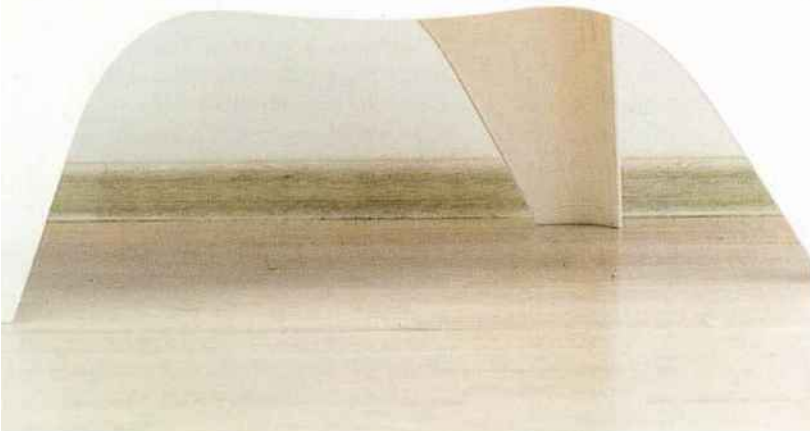
Méthodes

Grandes figures du minimalisme

Le minimalisme regroupe une communauté grandissante, structurée autour de quelques figures majeures. Blogs, livres et même séminaires aident les néophytes en délivrant une multitude de conseils et de recommandations.

Parmi les personnalités ayant contribué au développement de cet art de vivre, on compte, outre le Japonais Fumio Sasaki, les Américains Joshua Becker et Francine Jay, ainsi que Dominique Loreau, une Française installée au Japon. Bien sûr, leurs méthodes varient. Certains ont écrit des ouvrages de référence sur le minimalisme, tandis que d'autres tiennent des blogs très suivis. Leurs conférences sont tout aussi inspirantes que leurs écrits. Prenons par exemple la tactique de désencombrement de Francine Jay, baptisée streamline, que l'on peut traduire par « rationaliser » ou « restructurer ». Elle consiste en dix étapes. Les premières lettres de leurs noms constituent le mot STREAMLINE.

1. **S**e réinventer
2. **T**rier
3. **R**aison d'être (de chaque objet)
4. **É**crin pour chaque objet
5. **A**érer les surfaces
6. **M**odules
7. **L**imites
8. **I**n et **O**ut (un objet qui entre, un objet qui sort)
9. **N**ettoyer les espaces
10. **E**ntretien au quotidien



C'est si radical que vous hésitez à vous lancer ? Ceux qui l'ont fait s'accordent sur un point : s'il faut se faire violence, cela devient vite naturel, et si libérateur ! Donner vos objets à des associations vous aidera à sauter le pas.

VIVRE AVEC 100 OBJETS. PAS UN DE PLUS

À l'initiative de ce challenge qui fleurit sur les réseaux sociaux, il y a Dave Bruno, un Américain qui milite contre le consumérisme. Son but est de se libérer de l'addiction à tous les objets censés rendre la vie meilleure. Il dénonce la publicité, créatrice de nouveaux besoins, qui pousse à consommer et à accumuler des objets jusqu'à l'overdose.

Dans le défi des 100 objets, seuls sont retenus les objets personnels.

Le zéro déchet

Lorsque Béa Johnson, conférencière, auteure et militante « zéro déchet », brandit fièrement le pot de confiture renfermant les déchets d'une année complète de sa famille, on a vraiment du mal à la croire ! Même si l'on doute de la possibilité de faire vraiment « zéro déchet », les personnes comme Béa Johnson parviennent à descendre bien en dessous de la moyenne de 500 kg par an et par habitant.

Il s'agit donc de produire le moins de déchets possible, et cela vaut aussi pour les résidus recyclables. Il faut supprimer les emballages, refuser les sacs plastiques, acheter en vrac et utiliser des sacs en tissu, stocker dans des bocaux en verre et remplacer la bouteille plastique par une gourde métallique. Et puis composter les déchets alimentaires, remplacer les mouchoirs en papier par ceux en tissu et les couches jetables par des langes lavables. Béa Johnson conseille aussi de fabriquer tous ses produits d'entretien et ses lotions de beauté. Et il est possible d'aller encore plus loin dans l'économie de ressources et la sobriété !

Le point sur...

Le minimalisme des Tiny Houses

Comment vivre, aménager et ranger un espace réduit ? C'est le défi des « Tiny Houses », ces maisons de quelques dizaines de mètres carrés.

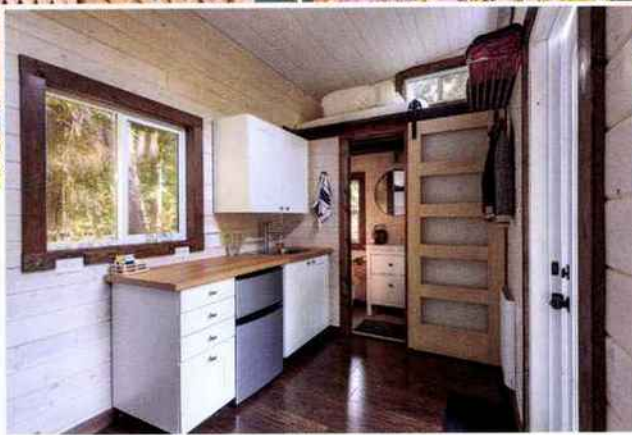
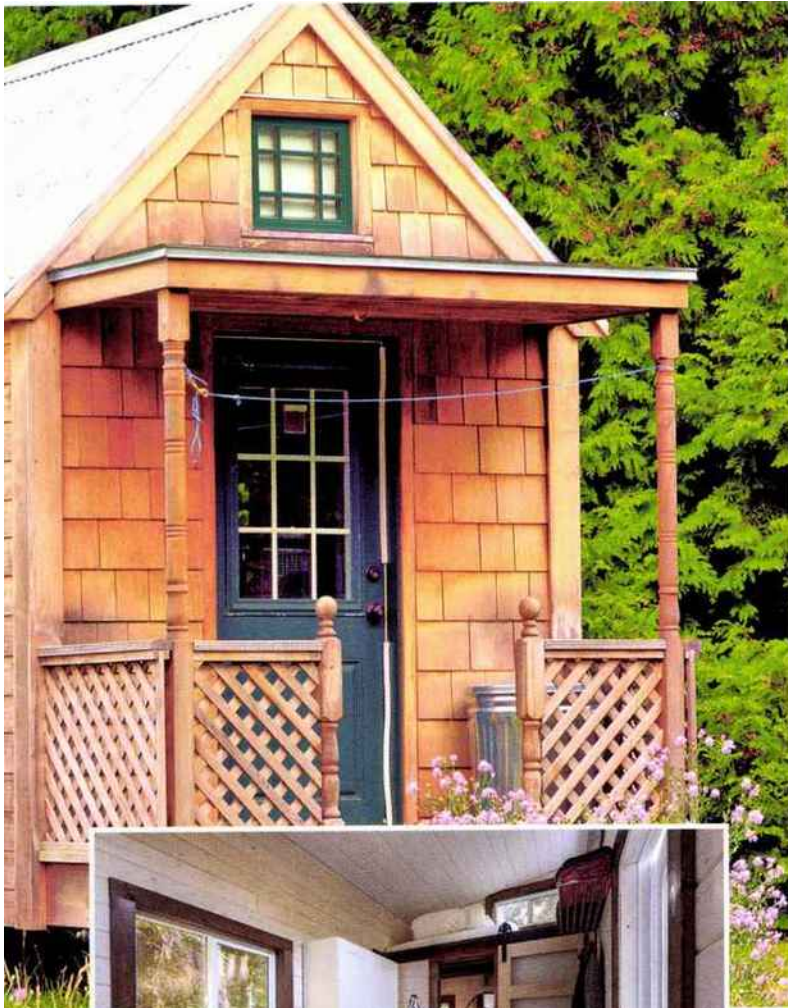
En totale adéquation avec les valeurs minimalistes, elles sont beaucoup moins marginales qu'on ne le pense : de plus en plus de personnes adoptent ces habitations atypiques, pour des raisons économiques et écologiques. En termes d'optimisation de l'espace, un volume aussi restreint oblige à être inventif. Cela passe par l'aménagement de rangements en hauteur pour libérer de la place au sol, ou sous une banquette, ou encore par l'installation d'un meuble-escalier. Le mobilier amovible, et sur mesure, est privilégié. Ces maisons du futur à la mode Tetris, ou couteau-suisse, sont pensées pour être fonctionnelles et agréables à vivre !



Ouf, vous pouvez conserver la table du salon ! Au-delà du slogan, le minimalisme exige de faire un inventaire rigoureux de ce que vous possédez et de réfléchir à la vie que vous souhaitez mener. En effet, la nature et le nombre de vos objets reflètent votre personnalité et témoignent de votre façon de vivre et de voir le monde. Comment mieux les choisir et lesquels garder ? Identifiez les objets qui vous font du bien. Un conseil est souvent donné : ne conservez un article que s'il vous procure de la joie. Ne garder que l'essentiel, c'est conserver ce qui donne du sens à votre vie et se débarrasser du reste. Enfin, la dernière règle est de la plus haute importance : un objet qui entre chez vous, c'est un autre objet qui en sort !

LE MINIMALISME À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

Les minimalistes conservent tous leur ordinateur portable ou leur smartphone, et souvent les deux. Eh oui, il est pratiquement impossible de s'en débarrasser aujourd'hui. Mais sachez qu'avec le numérique aussi vous pouvez appliquer la méthode du dépouillement minimaliste. Sur votre ordinateur personnel, commencez par archiver l'essentiel et supprimer tout le reste. La prochaine étape consistera à diminuer drastiquement votre temps de présence sur Facebook, Twitter, Instagram et autres réseaux, voire à désinstaller la plupart de vos applications. Aux amis virtuels préférez des potes bien réels, réunis autour d'un verre pour célébrer le temps retrouvé.



En pratique

Les 10 étapes du minimalisme pour tous

- 1 Faites le point et renseignez-vous sur la démarche minimaliste. Prenez le temps de vous asseoir, de vous documenter... en commençant par cet article !
- 2 Désencombrez à fond votre intérieur. Triez, jetez, donnez, rangez..., bref, aérez votre espace de vie. Vous pouvez commencer par vos vêtements, avant de vous atteler aux objets de décoration, aux produits de la salle de bain et aux ustensiles de cuisine.
- 3 Adoptez de nouvelles habitudes de consommation. Fuyez les magasins et les sites marchands !
- 4 Optez pour la qualité plutôt que pour la quantité.
- 5 Jouissez de ce que vous possédez et contentez-vous de cela, au lieu de comparer vos biens avec ceux des voisins.
- 6 « Nettoyez » votre ordinateur. Faites le tri dans vos dossiers, vos téléchargements, vos photos mais aussi vos mails. N'oubliez pas non plus de passer en revue vos « amis » et followers...
- 7 Lancez-vous dans une détox digitale. Réduisez drastiquement le temps passé devant les écrans et éloignez votre téléphone. D'ailleurs, vous n'avez pas besoin de le laisser toujours allumé.
- 8 Ouvrez votre agenda et priorisez vos tâches. Faites le tri dans vos rendez-vous, réduisez vos activités, distinguez l'urgent du superflu.
- 9 Recentrez-vous sur ce qui donne du sens à votre vie. Nature, sport, activité artisanale ou artistique, sorties en famille ou entre amis, livres, films, musique...
- 10 Soyez indulgent(e) avec vous-même et tenez bon !

À lire

- Fumio Sasaki, **L'essentiel ou rien d'autre – Ou comment le minimalisme peut vous rendre heureux**, Guy Trédaniel, 19,90 €
- Francine Jay, **Le bonheur est dans le peu**, First éditions, 2016, 5,90 €
- Dominique Loreau, **L'art de la simplicité – Simplifier sa vie c'est l'enrichir**, Marabout, 2019, 6,90 €
- Béa Johnson, **Zéro déchet – Comment j'ai réalisé 40 % d'économies en réduisant mes déchets à moins de 1 litre par an**, Les Arènes, 2013, 17 €

