

Les bienfaits du rangement sur la santé mentale

Source: [Stronger Minds by Mind Beacon](#)

La populaire méthode « KonMari » de Marie Kondo – qui consiste à trier ses objets par catégories et à conserver seulement ceux qui procurent du plaisir, puis à se débarrasser de tout le reste – est devenue un véritable art de vivre. Vous n’êtes pas obligé d’adopter cette méthode, mais il est vrai que le rangement comporte plusieurs bienfaits pour la santé mentale. Pourquoi ne pas profiter de ce moment de confinement à la maison pour faire un peu de ménage?

Notre mode de vie influe sur nos sentiments

Des études montrent que le désordre a une incidence sur notre santé mentale. Bien évidemment, le fait de ne pas trouver rapidement ce dont nous avons besoin est ennuyeux. Mais pour certains, les répercussions sont beaucoup plus importantes.

Des chercheurs de l’université Princeton ont constaté que le désordre réduit notre capacité de concentration sur une tâche, ce qui serait attribuable au fait d’être distraits par tout ce qui nous entoure. Le désordre contribuerait ainsi à diminuer le rendement et à augmenter le niveau de stress. En effet, une étude de l’University of California, Los Angeles (UCLA) menée sur une période neuf ans a démontré des taux plus élevés de cortisol, l’hormone du stress, chez des femmes vivant dans un foyer en désordre. D’autres études ont établi un lien entre le désordre et les troubles du sommeil et de l’anxiété.

En revanche, faire du rangement donne un sentiment d’accomplissement – ce qui est très important dans le traitement des problèmes de santé mentale – ainsi que la confiance nécessaire pour relever d’autres défis.

Par où commencer et comment tenir bon?

Il peut être parfois décourageant de s’attaquer au désordre et vous ne savez peut-être pas par où commencer. Voici quelques conseils pratiques pour vous aider à passer à l’action :

Soyez méthodique.

Vous avez besoin d’un endroit pour ranger tous vos objets. Disposez des bacs, des boîtes ou des grands sacs. Séparez les articles que vous donnez, ceux que vous recyclez et ceux que vous jetez.

Ne voyez pas trop grand trop vite.

Commencez par ranger un petit espace restreint à la fois, comme un placard de couloir ou une table de chevet.

Établissez un échéancier réaliste.

Cette période de confinement prolongé a l’avantage que vous n’êtes pas obligé de faire « le grand ménage du printemps » en une seule journée. Prenez votre temps. Si vous prévoyez

le temps que prendra une tâche de façon réaliste, vous aurez de meilleures chances de l'accomplir avec succès.

Soyez structuré.

Prévoyez de 10 à 15 minutes à la fin de chaque journée pour ranger les objets qui traînent. Une routine quotidienne est un bon moyen d'acquérir de bonnes habitudes à long terme.

Misez sur les mini-victoires.

Votre garde-robe de 25 paires de chaussures n'en compte plus que 10? Bravo! La prochaine fois, effectuez une tâche un peu plus exigeante, comme une commode à tiroirs ou quelques armoires de cuisine.

Sachez dire adieu.

Il peut être difficile de se débarrasser d'un objet auquel vous êtes attaché sur le plan émotionnel. Essayez d'observer ce qu'il vous fait ressentir. Est-ce qu'il vous rend triste ou vous fait penser à un ancien amoureux avec nostalgie? Ou est-ce qu'il évoque un merveilleux souvenir? Si l'objet vous rend heureux, gardez-le. Conservez-le à portée de vue pour vous aider à garder ce beau souvenir à l'esprit.

À vos marques... brillez!

Nous traversons une période difficile. Mais cette période peut aussi être un bon moment pour effectuer des tâches productives qui vous procureront un sentiment d'accomplissement. Le rangement est justement idéal pour se débarrasser de ce qui nous encombre (littéralement) afin de libérer notre esprit.