BOUSSIÈRES Tendances

L'art de ranger en période de Covid-19

Stéphanie Rabourdin, est coach en rangement. La période très particulière de confinement donne le temps de repenser son intérieur. Quelques conseils de la pro…

Stéphanie Rabourdin conseille actuellement par téléphone ou internet. Photo d'archives Arnaud CASTAGNÉ

Ranger, classer, repenser, on a plus que jamais le temps d'intervenir sur son intérieur en période de covid-19. Les grandes campagnes de ménage se succèdent actuellement dans les maisons et les appartements. Une période exceptionnelle où l'on a le temps, plus que nécessaire, de faire et de penser son intérieur.

Stéphanie Rabourdin, installée à Boussières, est coach en rangement. Elle assure, en temps normal, des interventions et des suivis à domicile, mais aussi dans les entreprises, pour maîtriser au mieux le rangement. Cette fois c'est par le biais d'internet qu'elle est en liaison avec ses clients. « Je me suis adaptée, comme tout le monde. Actuellement, je travaille par téléphone ou par mail. On m'envoie des photos, je diagnostique et je conseille. Il y a de nouvelles clientes actuellement. Ce confinement donne une occasion aux gens de se libérer, d'alléger son intérieur, mais aussi son mental. »

« Ranger, cela apaise »

Les conseils peuvent aussi être très concrets, comme celui tiré de la philosophie de Marie Kondo, de ranger ses vêtements et de la placer à la verticale.

« Il faut trouver le bon équilibre en évitant, tout de même, d'en faire trop. Mais c'est vrai qu'associé au traditionnel nettoyage de printemps, c'est une grosse occasion pour intervenir chez soi. »

Pour avoir suivi les méthodes de Marie Kondo, Stéphanie Rabourdin voit aussi le rangement comme une philosophie. « En tout cas, il ne faut pas que ce soit une contrainte mais un plaisir. Ranger cela apaise, cela permet de tourner une page sur son passé. Une certaine sérénité peut s'en dégager. »

Une journée, un rangement

Pas si facile, néanmoins. Pour la coach en rangement, il faut d'abord s'alléger. « Le principe d'une entrée, une sortie est bon. L'accumulation crée de la frustration. Le mieux, plutôt que de prendre pièce par pièce, est de faire un thème par jour. Par exemple les robes, demain, les papiers… Pour les vêtements, il faut s'interroger, pourquoi est-ce que je garde cette robe ? On a parfois les mauvaises raisons, le fait que c'était un cadeau, et toutes ces choses au cas où qui font que l'on se sent obliger de garder. On peut être dans le cas où l'on ne parvient pas, tout simplement, à prendre une décision. À force, on peut vivre cela comme un échec. »

Cette fois, tout le monde, ou presque, a le temps…

Philippe SAUTER

On peut contacter Stéphanie Rabourdin sur facebook ou instagram à « ranger bien être » ou par mail ranger-bien-etre@orange.fr