

# 30 jours de minimalisme

[illegible]

## FAIRE LE POINT SUR SES BESOINS

---

### Semaine 1 · Prendre conscience

Définir pourquoi je veux adopter le minimalisme

Identifier ce qui m'encombre le plus au quotidien

Repérer mes habitudes d'achat impulsif

Lister mes priorités : temps, liberté, sérénité, finances

Choisir une petite zone pour commencer

## DÉSENCOMBRER SON INTÉRIEUR

---

### Semaine 2 · Alléger son espace

Trier un tiroir ou une étagère

Faire le tri dans mes vêtements

Me débarrasser des objets cassés ou inutilisés

Trier les produits de salle de bain et de beauté

Désencombrer le plan de travail de la cuisine

Donner, vendre ou recycler ce dont je n'ai plus besoin

Attribuer une place précise aux objets que je garde

## SIMPLIFIER SA CONSOMMATION

---

### Semaine 3 · Acheter moins, choisir mieux

Faire l'inventaire avant chaque achat

Attendre 48 heures avant un achat non essentiel

Éviter les achats pour compenser le stress ou l'ennui

Me désabonner des newsletters commerciales

Privilégier la réparation, l'occasion ou l'emprunt

Utiliser ce que je possède déjà avant de racheter

Faire une liste de courses et m'y tenir

## ALLÉGER SON QUOTIDIEN NUMÉRIQUE

---

Semaine 4 · Retrouver de l'attention

Supprimer les applications inutilisées  
Désactiver les notifications non essentielles  
Me désabonner des comptes qui me fatiguent  
Trier mes photos et mes fichiers numériques  
Nettoyer ma boîte mail  
Prévoir des moments sans téléphone  
Instaurer un petit rituel quotidien sans écran

## ADOPTER UN MINIMALISME DURABLE

---

À intégrer progressivement

Établir une routine de rangement de 10 minutes  
Prévoir un moment mensuel pour faire le point  
Apprendre à dire non aux engagements superflus  
Privilégier les expériences plutôt que les objets  
Garder une liste de mes envies plutôt que tout acheter  
Accepter que mon intérieur n'ait pas besoin d'être parfait  
Faire régulièrement le point sur ce qui m'apporte vraiment de la joie

## JOUR 1

---

**Choisis un seul petit espace : ta table de nuit, un tiroir ou ton sac.**

**Retire ce qui est inutile.**

## SEMAINE 1

---

**Les objets:**

**Commence par les vêtements et les objets du quotidien.**

**Ne cherche pas à tout trier en une fois.**

## SEMAINE 2

---

**Les habitudes:**

**Observe tes achats, tes écrans et les activités qui prennent trop de place dans tes journées.**

## SEMAINES 3 ET 4

---

**La simplicité:**

**Mets en place de petites habitudes durables et garde uniquement les changements qui améliorent réellement ton quotidien.**

## LES 5 RÈGLES D'OR

---

1 – La règle du “Un qui entre, un qui sort”: quand tu achètes un objet similaire, envisage de te séparer de l’ancien.

---

2 – La règle des 48 heures: laisse passer deux jours avant un achat non indispensable.

---

3 – La question essentielle: “est-ce que cet objet est utile, aimé ou important pour moi ?”

---

4 – Le principe du progrès, pas de la perfection: un tiroir rangé vaut mieux qu’un grand projet jamais commencé.

---

5 –Le respect de ton rythme: tu n’as pas besoin de jeter les objets auxquels tu tiens, ni de posséder un intérieur presque vide.

Mon conseil: commence par désencombrer une seule zone aujourd’hui et évite d’acheter des boîtes de rangement avant d’avoir fait le tri. Le but est de posséder moins de choses inutiles. Pas d’ajouter des accessoires pour les organiser.

---