

Comment se préparer pour un 'Downsizing' (réduction des effets personnels)

Février 2026

C'EST QUOI?

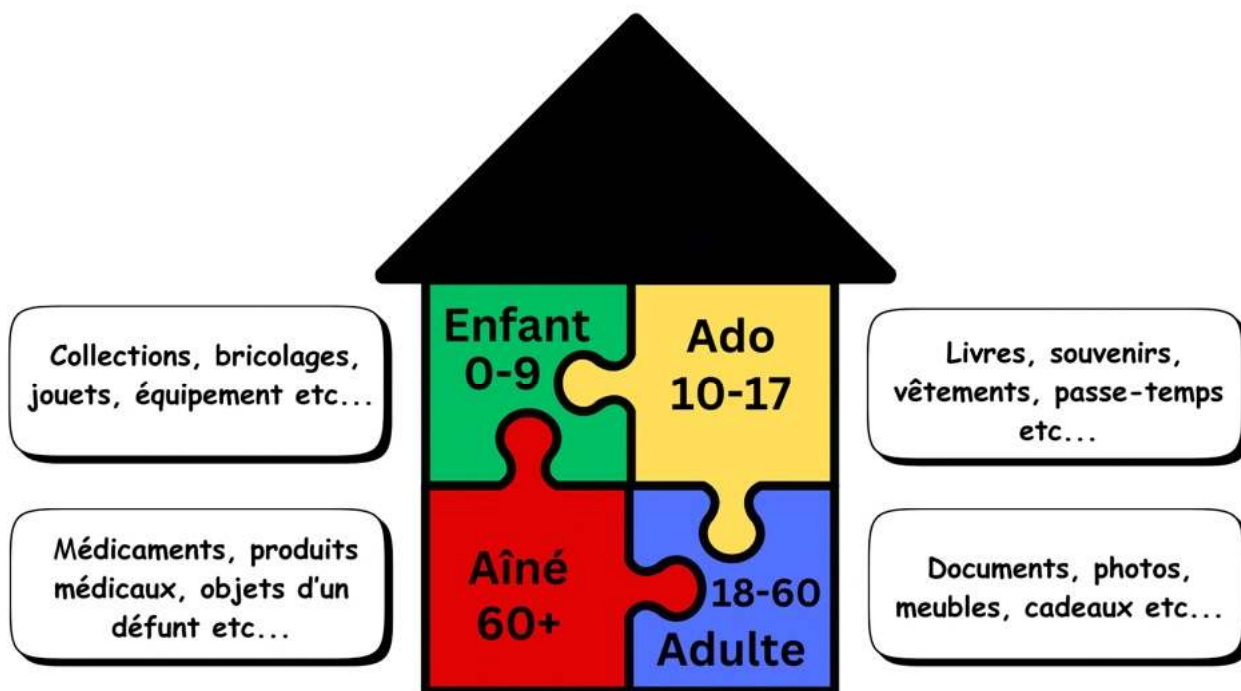
LE DOWNSIZING (réduction des effets personnels)

- Déménager dans un lieu de résidence plus petit
- Réduire le montant d'objets retrouvés dans un espace en permanence

Êtes-vous prêt?

- N'utilisez plus certaines pièces de la maison
- Entretien \$\$
- Difficulté avec l'entretien de la maison
- Se rapprocher de la famille / des soins médicaux
- Changement de style de vie
- Changement dans la santé physique
- Financier \$\$

Cycle de vie de l'encombrement



Concepts de désencombrement

- « Spark Joy » Marie Kondo (susciter la joie)
- Minimalisme - Joshua Becker
- Projet 333 (S'habiller avec 33 items ou moins pour 3 mois)
- Méthode Déménagement
- Faire le jeu: 30 jours minimaliste ou 60 min 100 objets
- Swedish « DO Standing = Death Cleaning » Margareta Magnussen (Nettoyage de la mort suédoise)

Un être cher désir hériter de
belles choses de vous, mais pas
toutes vos choses

~ Margareta Magnussen ~

Stratégies

- ▶ Si vous pensez déjà à un déménagement éventuel commencez maintenant
- ▶ Aviser la famille, un ami/e ou les gens proches
- ▶ Commencer avec les choses moins personnelles/sentimentales
- ▶ Donner graduellement les objets

Stratégies

- ▶ Garder un certain nombre de souvenirs
- ▶ Vendre ou en faire le don du reste
- ▶ Identifier ce qui est essentiel pour réduire l'instinct d'encombrement (l'anxiété) ou l'instinct du trouble d'accumulation compulsive (la peur d'un manque ou d'un besoin)

Formule pour calculer le temps requis pour désencombrer son domicile :

Nombre d'années vécues dans le domicile divisé par deux équivaut le nombre de mois requis.

$$\text{EX: } 30 \text{ ans } \div 2 = 15 \text{ mois}^*$$

**Basé sur un horaire de désencombrement journalier et une prise de décision "normale".*

Conseils

- ▶ Commencer avec les endroits moins utilisés (ex: grenier, sous-sol ou espace sous les marches)
- ▶ Attendre en dernier pour les objets sentimentaux
- ▶ Garder une boîte par enfant
- ▶ Réfléchir à la manière dont vous évalueriez la valeur de vos biens
 - Qui dans la famille?
 - Récupérer de la bouette
- ▶ Gardez-vous une boîte pour souvenirs

Et...n'oubliez pas que ceci ne
sera pas un projet de fin de
semaine.



QUESTIONS?



Julie Fortin

613-816-1837

julie.fortin@bibitteorganisee.ca

www.bibitteorganisee.ca

