

L'Organisation de base

Mai 2026

C'EST QUOI?

Organisation

L'organisation consiste à mettre en place des systèmes, une structure et un ordre au sein d'un espace, d'un emploi du temps ou d'une catégorie d'objets afin de rendre la vie quotidienne plus fonctionnelle, plus efficace et plus facile à gérer.

Mythes

- Les personnes organisées sont naturellement ordonnées.
- J'ai besoin de plus de bacs et de rangements.
- J'ai besoin d'un week-end entier pour m'organiser.
- Si mon espace redevient en désordre, c'est que j'ai échoué.
- Tout devrait être parfait, comme dans les revues.

Mythes

- Je dois me débarrasser de tout.
- Je suis juste paresseux ou paresseuse.
- Je devrais pouvoir y arriver tout seul.
- Je m'organiserai quand ma vie sera moins chargée.
- S'organiser, c'est rester parfaitement organisé pour toujours.

Avant de commencer

- Évaluez ce que vous utilisez et ce à quoi vous tenez;
- Réduisez le surplus ou les objets inutiles;
- Attribuez une place bien précise à chaque objet;
- Mettez en place des systèmes pratiques adaptés à votre quotidien et à vos habitudes;

Quel est VOTRE style d'organisation ?

Ouverture

Préfère les systèmes simples d'utilisation et visibles.

Équilibré

Préfère voir les objets du quotidien sous un angle plus détaillé.

Calme

Préfère que les objets du quotidien soient rangés hors de vue.
Rester simple.

Adaptatif

Maîtrise approfondie de la plupart des systèmes.

Stratégies

- ▶ Évitez de tout ranger d'un seul coup.
 - ❖ Un tiroir, une étagère, une catégorie (papiers, vêtements, câbles, articles de toilette)
- ▶ Faites le tri avant de ranger.
- ▶ Imaginez comment vous souhaitez utiliser la pièce.
- ▶ Mettez en place des systèmes d'accès faciles.
- ▶ Rangez en fonction de la fréquence d'utilisation.

Stratégies

- ▶ Trouvez une place à chaque objet.
- ▶ Réduisez l'encombrement visuel.
- ▶ Intégrez l'entretien à votre routine.
- ▶ Utilisez des rangements pour délimiter les espaces.
- ▶ Soyez réaliste quant à votre énergie et à votre mode de vie.
- ▶ Privilégiez avant tout la fonctionnalité.

Une bonne organisation ne vise pas la perfection, mais plutôt à améliorer la fonctionnalité, à réduire le stress, à gagner du temps et à faciliter l'entretien des espaces au fil du temps.

QUESTIONS?



Julie Fortin

613-816-1837

julie.fortin@bibitteorganisee.ca

www.bibitteorganisee.ca

