



@LA.FEE.DU.TRI

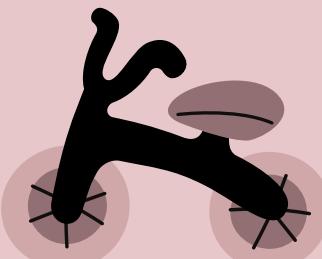
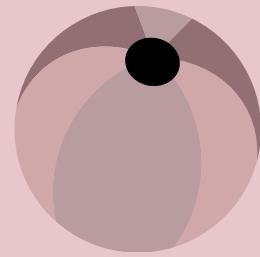
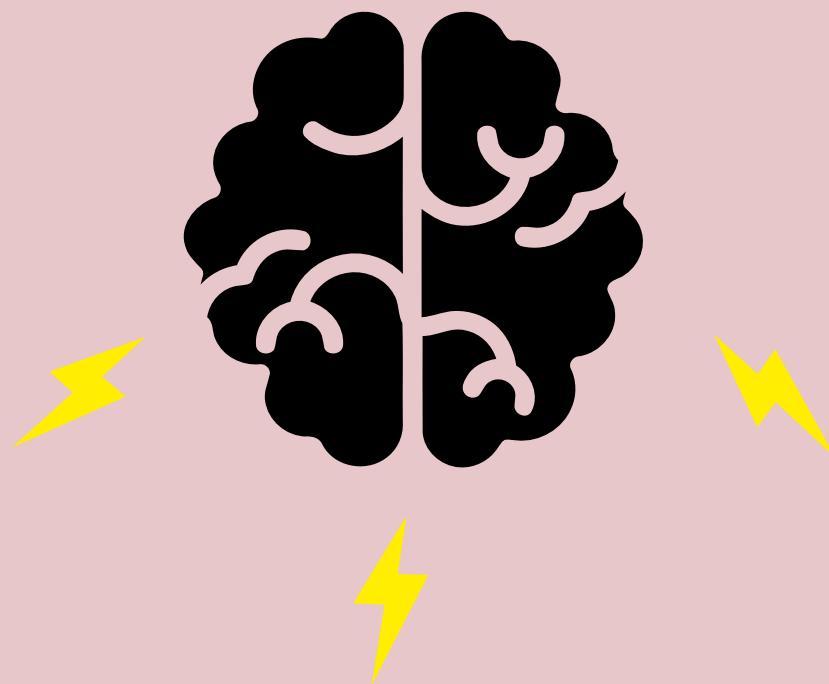
**Pourquoi le désordre
vous épuise ?**

**(et c'est pas juste une
question de ménage)**



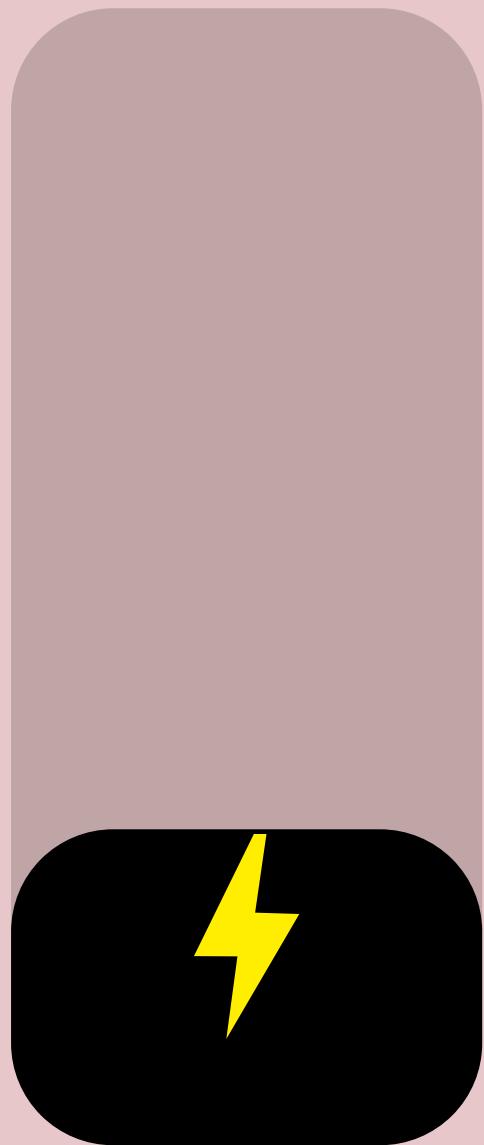
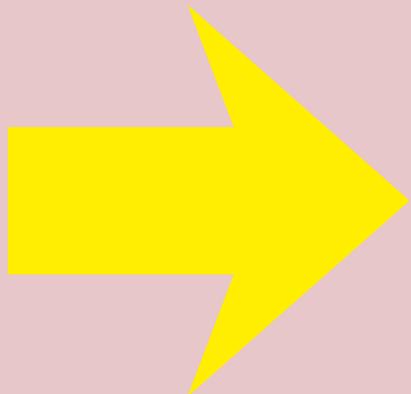
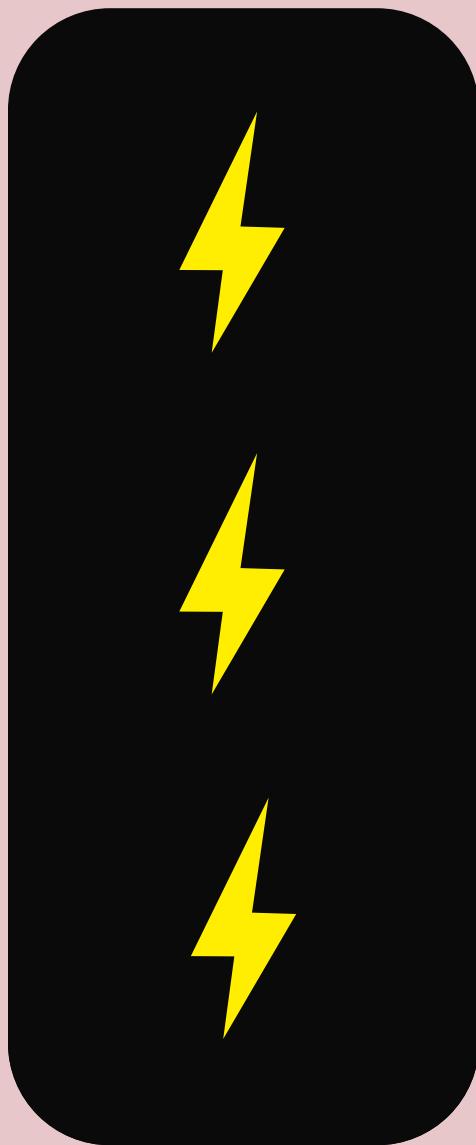
LE BROUHAHA VISUEL

Chaque **objet qui traîne** est une information que votre **cerveau doit traiter**. Même inconsciemment, **le désordre sature** votre attention et **augmente la fatigue** décisionnelle.



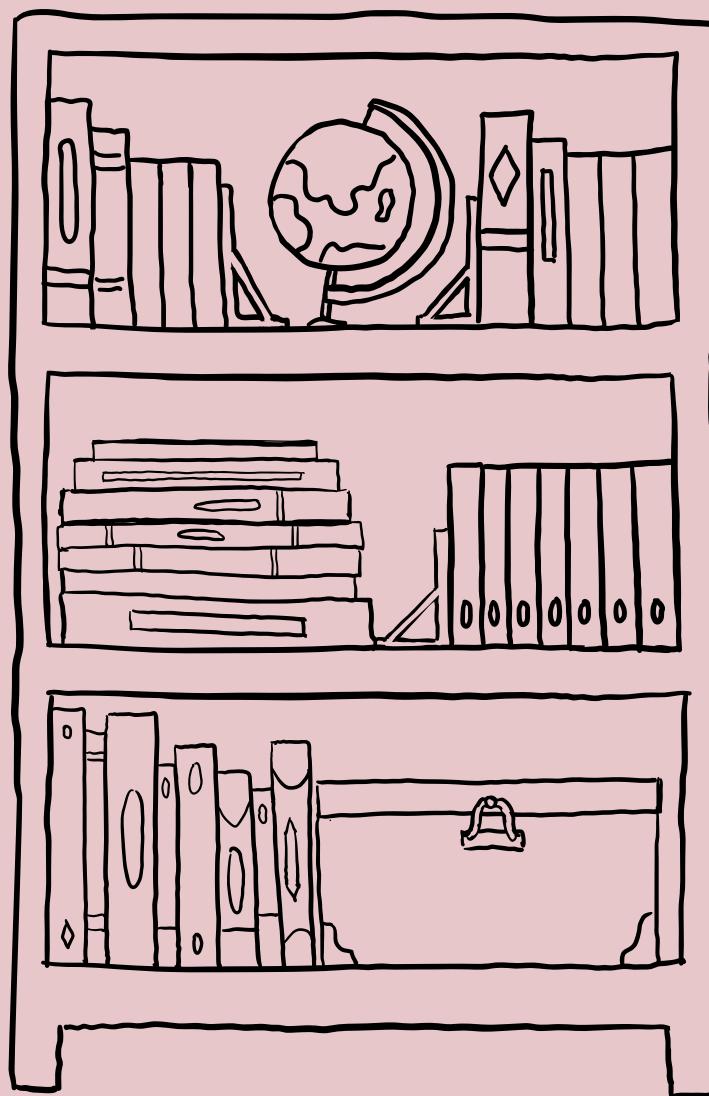
UN LIEN AVEC LE CORTISOL

Des études montrent que le **désordre visuel augmente le taux de cortisol** (l'hormone du stress), particulièrement chez les **femmes. Ranger**, c'est littéralement faire **baisser la pression**.



REPRENDRE LE CONTROLE

Quand la vie de **famille est chaotique** (horaires, crises des enfants, imprévus), **l'environnement** est la seule chose qu'on peut **contrôler**. Ranger offre un **sentiment immédiat d'apaisement** et d'accomplissement.



APAISSER LES ENFANTS

Un **environnement organisé** (pas parfait, mais structuré) aide aussi les **enfants à se calmer**.

Moins de stimuli visuels = plus de concentration et des jeux plus apaisés.



MAISON VIVANTE ≠ MAISON TÉMOIN

Le but n'est **pas la perfection d'un magazine**, mais la fonctionnalité.
Un **rangement "santé mentale"**, c'est juste savoir où sont les clés le matin pour **ne pas commencer la journée en panique**.



PERFECTION
INATTEIGNABLE



REALISTE ET
PLUS SAIN

”

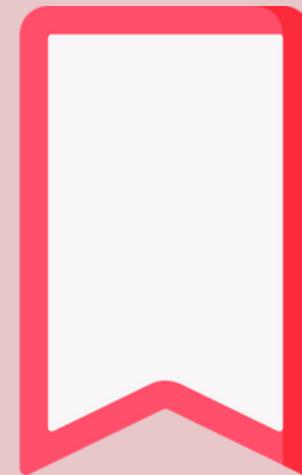
Ne rangez pas pour "faire propre". Rangez pour "faire de la place" dans votre tête. Prenez soin de votre espace pour prendre soin de vous.

Prenez soin de votre espace pour prendre soin de vous.

”



**Enregistre ce post
pour ne pas l'oublier !**



**Suis moi pour des
conseils au quotidien !**



CARROUSEL 1



la.fee.du.tri ✅



@LA.FEE.DU.TRI

Pourquoi le **désordre** vous **épuise** ?

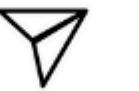
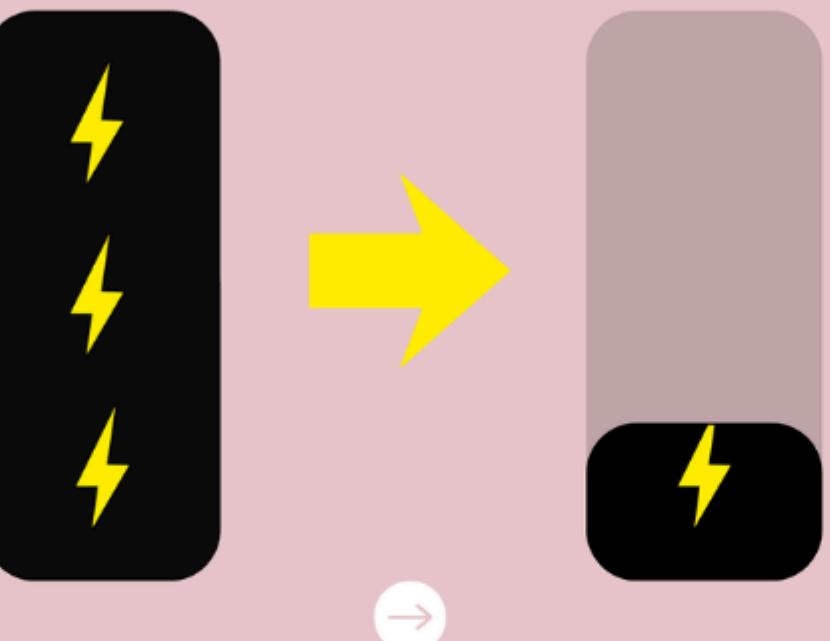
(et c'est pas juste une question de ménage)



la.fee.du.tri ✅

UN LIEN AVEC LE CORTISOL

Des études montrent que le **désordre visuel augmente le taux de cortisol** (l'hormone du stress), particulièrement chez les femmes. Ranger, c'est littéralement faire **baisser la pression**.



Changements de direction artistique proposés :

- Pictogrammes d'illustrations dessinés
- Etudes scientifiques expliquées
- Justification de "pourquoi ranger ?"

@la.fee.du.tri: Pourquoi le désordre vous épuise vraiment ? 🐶✍

On a souvent l'impression que ranger est une corvée de plus sur notre "to-do list" interminable. Mais si on changeait de perspective ?

Le désordre n'est pas anodin pour notre cerveau. C'est un véritable "brouhaha visuel" ! Chaque objet qui traîne est une information que votre cerveau doit traiter, même inconsciemment. Résultat ? Une fatigue décisionnelle accrue et un pic de cortisol (l'hormone du stress). 📈🧠

Ranger, ce n'est pas chercher la perfection d'une maison témoin. C'est s'offrir :

Un sentiment de contrôle quand le reste de la vie de famille est chaotique.

Un apaisement immédiat pour vous, mais aussi pour les enfants (moins de stimuli = plus de calme).

De la fonctionnalité : savoir où sont ses clés le matin, c'est déjà du "self-care".

★ La règle d'or : Ne rangez pas pour "faire propre". Rangez pour faire de la place dans votre tête. Prenez soin de votre espace pour prendre soin de vous.

Et toi, tu ressens cette "fatigue visuelle" quand le bazar s'accumule ? Dis-le-moi en commentaire ! 👇

💾 Enregistre ce post pour te rappeler d'être indulgent(e) avec toi-même la prochaine fois que tu ranges.
#organisationmaison #chargementale #rangement
#homeorganising #bienetre #mamanepuisee #viedefamille
#conseilsrangement #trier #maisonorganisee #sérénité