

Tendance minimalisme

Vivre avec moins d'objets

Se débarrasser des objets superflus pour un esprit plus ordonné et une maison plus apaisante



APPROCHE

Quotidien

Réfléchi & conscient



OBJECTIF

Bien-être

Simplicité & clarté



Vivre de façon minimaliste

Quatre règles essentielles pour simplifier votre quotidien



Éviter les achats compulsifs

Réfléchir à vos besoins réels avant d'acheter, surtout lors des promotions



Limitier le temps sur les sites d'achat

Ne visiter les vide-greniers et sites d'occasion qu'en cas de besoins réels identifiés



Privilégier les cadeaux immatériels

Offrir des expériences et du temps à votre entourage plutôt que des objets



Rangement et tri saisonnier

À chaque saison, faire le tri et donner ce qui ne vous sert plus



— PIÈCE PAR PIÈCE

Minimalisme en cuisine

Les accessoires encombrants à éviter



Micro-ondes



Machine à pain



Yaourtière



Cuiseur vapeur



Rice cooker



Batteur/Mixeur



Râpe/Soup maker



Machine à café



Ustensiles en double



Essuie-tout



Robot multifonctions



Cafetière italienne



Astuce : Investissez dans un robot multifonctions de qualité au lieu de multiples appareils

— PIÈCE PAR PIÈCE

Minimalisme au salon

Les objets encombrants à éliminer



Télévision & Meuble télé

Libérez de l'espace et réduisez les distractions visuelles



Gadgets hi-fi inutiles

Une seule bonne enceinte suffit pour la musique



Vieux téléphones & Câbles

Désencombrez vos tiroirs des appareils obsolètes



Vieilles factures & Documents

Numérisez et jetez les papiers administratifs inutiles

✓ Bénéfice : Un espace plus calme, moins encombré et propice à la concentration

— PIÈCE PAR PIÈCE

Salle de bains & Placards

Les objets superflus à éliminer



Salle de bains



Cosmétiques périmés (plus d'une saison)



Accessoires de maquillage & beauté



Machines : lisseur, épilateur, anti-cellulite



Fer et planche à repasser



Placards



Habits non portés (plus d'une saison)



Vêtements trop petits ou trop grands



Chaussettes orphelines & sous-vêtements usés



Bijoux non portés



— PIÈCE PAR PIÈCE

Chambre d'enfants & Bébé

Simplifier l'environnement des plus petits



Chambre d'enfants



Jouets cassés ou incomplets



Jouets dont ils ne se servent plus



Peluches (à ne jamais acheter)



Habits trop petits (donner à chaque saison)



Pour les bébés



Chauffe-biberons, égouttoir à biberons



Parc, transat (laisser explorer librement)



Table à langer, sac à langer



Jouets d'éveil en quantité excessive



Bricolage & Activités manuelles

Mutualisez avec vos voisins ou louez au lieu d'acheter



Perceuse/Visseuse

À partager



Machine à coudre

À partager



Appareil à raclette

À partager



Machine à laver

Sans sèche-linge



Mutualisation

Partagez les machines avec vos voisins pour réduire les coûts et l'encombrement



Location

Louez les équipements spécifiques au lieu de les acheter pour un usage occasionnel



Minimalisme

Conservez l'essentiel : une machine à laver suffit, oubliez le sèche-linge

Comment devenir minimaliste

Un processus progressif et réfléchi



Modifier vos habitudes

Changer votre rapport à la consommation progressivement



Informez vos proches

Leur faire connaître votre démarche pour éviter les cadeaux inutiles



Prendre votre temps

Éviter de tout jeter impulsivement : le tri se fait sur plusieurs semaines

Solutions alternatives au jet



Donner à des amis



Vide-dressing



Vendre d'occasion



Donner à Emmaüs



Ce qui peut être jeté

Uniquement les objets cassés ou vraiment inutilisables



Limites du minimalisme

Adapter le mode de vie à vos besoins personnels



L'approche tout-numérique

Les minimalistes prônent le tout-numérique pour la musique, les livres et les documents sur ordinateur ou tablette



L'exception bibliothèque

Garder une belle bibliothèque pour le plaisir de la lecture et de feuilleter de beaux livres



Tri régulier

Faire un tri de temps en temps et donner les livres dont on ne se sert plus



Le minimalisme adaptatif

Trouvez votre équilibre : le minimalisme doit améliorer votre vie, pas la restreindre



MODE DE VIE