

Grand ménage de printemps ? Et si vous découvriez le rangement à la japonaise!

L'arrivée du printemps rime souvent avec la résolution de faire un grand ménage. Si vous envisagez de nettoyer et de débarrasser votre intérieur, Journal du Japon vous soutient dans cette entreprise avec une sélection de livres où pêcher motivation et inspiration.

Désordonnés. S'il y a bien un adjectif qui ne nous vient pas à l'esprit pour qualifier les Japonais, c'est bien celui-là ! Pourtant, depuis quelques années, l'image d'Épinal de l'appartement zen et épuré de la famille nippone parfaite s'écaille à mesure que le modèle social évolue. Et ce ne sont pas forcément les hommes célibataires qui sont les plus concernés. Côté fiction, on pense immédiatement à l'héroïne de *Mes petits plats faciles*, by Hana , qui vit dans un capharnaüm sans nom et qui assume sans gêne son laxisme. Mais c'est incontestablement le succès étourdissant des livres de Marie Kondô – écoulés à 8 millions d'exemplaires – qui a mis en lumière ce véritable problème de société. Qu'est-ce qui marche ? Qu'est-ce qui ne marche pas ? On a fait le tri pour vous !

Ranger, une pratique zen !



Les éditions **Philippe Picquier** ont développé **Ginkgo** , une nouvelle collection dont l'objectif principal est d'aider chacun à trouver des réponses aux questions qu'il se pose au quotidien. Ainsi des titres tels que **Éloge du peu** , **Courrier du cœur d'un moine zen** , **L'art de la consolation** sont quelques exemples d'ouvrages

[Visualiser l'article](#)

inscrits dans cette collection. Le dernier ouvrage paru chez **Ginkgo** aborde le thème du rangement car : *“ranger, c’est faire briller son cœur”* !

Shunmyo MASUNO , l’auteur de ce livre à la fois philosophique et pratique, est un moine bouddhiste qui dirige le temple Kenkoh-ji de Yokohama. Il est également un paysagiste connu dans le monde entier, de Tokyo à Berlin en passant par Hong-Kong ou New York, pour ses jardins contemplatifs d’inspiration zen.

Le but de ce livre indispensable n’est pas de faire de chacun un moine zen, mais d’apprendre à changer autant de point de vue que de méthode et transformer le négatif en positif. Pas besoin d’être parfait, pas besoin d’essayer de tout faire en une seule fois car ce serait l’échec assuré. Il faut apprendre à réaliser des actes simples pour en dégager un sentiment positif, se défaire de l’inutile et ne garder que ce qui nous est nécessaire et que nous aimons puisque la multiplication des biens matériels qui caractérise le monde moderne n’a, en effet, pas rendu les gens plus heureux ! Un pas en entraîne un autre, et avec cinq minutes chaque matin, il est possible de changer beaucoup.

Dans le zen on apprend à vivre de manière sobre.

La première partie de l’ouvrage explique avec simplicité et bienveillance comment se déroule la vie dans les temples zen et comment chacun peut décliner certains principes chez soi. En effet, ceux qui ont visité des temples zen ont pu ressentir un bien-être et une fraîcheur à la vue des jardins impeccables et des bâtiments nettoyés avec minutie. Les tâches quotidiennes, *samu* en japonais, font en effet partie de l’apprentissage au même titre que la méditation. Les planchers y sont nettoyés plusieurs fois par jour.

Les moines vivent de peu. Les objets usés trouvent de nouveaux usages et ainsi, une tasse ébréchée devient un vase, un vêtement usé peut se reconvertir en housse de coussin ou en chiffon. Au même titre que le rasage de la tête et le bain, réparer est une activité pratiquée dans les temples les jours contenant un 4 ou un 9 dans leur date. Il est également possible de donner des objets qu’on n’utilise plus, et jeter arrive en dernier recours.

Le peu d’objets ainsi possédés peut être ranger et chaque chose se trouve à sa juste place.

Le vide à l’intérieur des maisons permet d’apprécier d’autant plus la beauté de la nature et de se sentir en harmonie avec les saisons.

Techniques simples de nettoyage et de rangement à la manière zen

Cette partie très pratique livre des conseils pour se mettre au ménage et au rangement en toute simplicité. Pas besoin d’ustensiles et de produits sophistiqués et coûteux : un balai, une serpillière, un plumeau et un seau sont les seuls objets nécessaires. Pas besoin non plus de vouloir tout faire d’un seul coup : débiter le ménage d’abord en éteignant télévision et ordinateur ou en rangeant ce qu’on utilisait juste avant, se concentrer sur sa tâche, une tâche à la fois.

Le programme est détaillé : se débarrasser de l’inutile, nettoyer, mettre en ordre, ranger.

L’auteur donne des pistes pour trier les vêtements et les autres objets. Puis il détaille pièce par pièce ce qu’il faut faire pour alléger ses possessions, nettoyer et se sentir bien dans son intérieur. Rendre l’entrée accueillante avec chaussures rangées et sol nettoyé, alléger la chambre au maximum pour avoir un bon sommeil, avoir un endroit confortable où se mettre assis ou allongé dans le salon, nettoyer ustensiles et plan de travail après chaque utilisation dans la cuisine, ranger son bureau à chaque fin de journée, et ne pas oublier

[Visualiser l'article](#)

de bien nettoyer toilettes et salle de bain car : “dans la salle de bain et les toilettes, le Bouddha est présent” ! Et pour prendre soin du jardin ou du balcon, commencer par bien observer la végétation pour ensuite l'entretenir de façon adaptée. Même un simple pot de fleurs peut apporter beaucoup de bien-être dans la plus simple manifestation de la vie.

Ne pas oublier qu'il faut cent jours pour mettre en place une habitude. Et si le temps manque, commencer par un coup de balai, le rangement des vêtements qui traînent et des objets qui encombrant la table, cela fera déjà beaucoup de bien. Sans oublier, bien sûr, d'ouvrir les fenêtres pour démarrer.

“Avant de commencer le ménage le matin, il y a quelque chose que j'aimerais que vous fassiez.

C'est ouvrir toutes les fenêtres de votre maison.

*En langage zen, le mot **seifû**, vent pur en français, revient souvent. Cela désigne le vent frais qui lave le cœur.*

L'air du matin, c'est précisément ce vent frais.

Prenons des respirations profondes et remplissons nos poumons de l'air frais venant du dehors. Il dissipe les pensées et les désirs parasites.

Quand il fait beau, vous pouvez aussi en profiter pour vous baigner dans les rayons du soleil et vous étirer doucement.”

Si notre manière d'habiter change, notre façon de vivre change aussi.

Dans cette dernière partie, le ménage est perçu comme philosophie de vie, bienfaiteur pour le corps et l'esprit. Le ménage est en effet un des moyens pour atteindre le **satori** : cœur paisible et vacuité. Une pratique régulière permet de travailler avec son corps, de modifier sa posture, de se sentir vivant.

Le ménage fait, un espace pur permet de pratiquer la méditation assise, zazen. Et dans ce dernier chapitre, le moine explique de façon très simple comment pratiquer dans un des textes les plus clairs en la matière. De préférence le matin, une fois le ménage terminé, cinq à dix minutes suffisent. Comment croiser les jambes et joindre les mains, comment positionner son buste, son regard, entamer un léger balancement, comment respirer, quelles précautions prendre : en quelques phrases, il livre les clés d'une méditation réussie.

Ranger, une pratique zen est donc un livre passionnant tant sur le bouddhisme zen que sur la pratique simple du ménage que ce moine bienveillant propose au lecteur. Un livre comme un complice pour nous accompagner dans le mieux vivre, le mieux être.

La Méthode KonMari

Dès qu'on aborde la question du rangement à la japonaise, un nom revient immédiatement sur toutes les lèvres : **Marie** [Prononcez « Marié »] **Kondô** . Consultante en rangement, essayiste, conférencière, Marie Kondô s'est fait connaître en 2011 lors de la parution de son premier livre, **La Magie du rangement** , et sa méthode très personnelle pour faire le ménage basée sur six points clés, dont le nettoyage par le vide, le rapport que l'on entretient avec les objets (nous procurent-ils de la joie?) et l'empilage horizontal des vêtements. En outre, la jeune femme indique ne posséder que 30 livres chez elle. Si vous êtes fan de **One Piece** ou de **Détective Conan** , vous partez déjà avec un handicap !



Marie Kondô et son bestseller

Mais Marie Kondô, c'est avant tout un énorme business conçu avec un excellent plan marketing derrière. Marie Kondô est au ménage ce que Steve Jobs était aux smartphones. Avec elle, tous les ingrédients sont réunis pour faire une *success story* ! Elle est jeune, jolie, avenante (comme 100 % des femmes dans les publicités japonaises), elle est reconnaissable à son tailleur jaune, elle a ses phrases types et son gimmick (l'index droit pointé vers le ciel), sa marque « la méthode KonMari », sa légende (depuis toute petite elle se voue corps et âme au rangement et a « tout lu » et « tout essayé » à ce sujet), elle se décline à toutes les sauces grâce à son programme en plusieurs niveaux (les livres, les stages, sa formation de consultant(e)s à l'international...)... Et elle a même eu droit à son drama en 2013. Une vraie rockstar ! Et évidemment, ça marche. Peu importe la qualité de ses ouvrages ou la pertinence de ses méthodes, elle cartonne, donc les médias en sont gaga et n'ont d'yeux que pour elle. Et c'est un peu dommage, parce que derrière la magie de l'image, il y a beaucoup de poudre aux yeux.

Trois livres, trois approches

Si la méthode de rangement en elle-même est plutôt efficace (sa façon de plier les vêtements permet un gain de place de 50%), le contenu de ses ouvrages est plutôt discutable. La lecture de *La Magie*

[Visualiser l'article](#)

du rangement s'est avérée longue, ennuyeuse, laborieuse, avec certains passages répétitifs et d'autres simplement dispensables. Marie Kondô le confesse d'ailleurs elle-même, l'écriture, ce n'est pas son truc. Et ça se voit. Du coup, la forme n'est pas en phase avec le fond : on ne va pas à l'essentiel, le texte semble à l'étroit, mal rangé, pas organisé et ça manque de clarté. Tout le contraire de son discours. Les 220 pages du livre auraient facilement pu être divisées par deux, et les tutos de synthèse, disponibles sur le net, sont amplement suffisants. On lui préfère **Ranger : L'étincelle du bonheur** (qui correspond, au Japon, à la suite de *La Magie du rangement* et à un troisième ouvrage). Plus aéré, mieux agencé et surtout illustré, il est beaucoup plus simple d'approche et plus agréable à lire. Notons que, dans les deux cas, les versions françaises ont été traduites à partir de l'anglais et non du japonais.



Début mars, **les éditions Kurokawa** a lancé une nouvelle collection intitulée **Kuropop** dans laquelle l'éditeur a proposé l'adaptation en manga de **La Magie du rangement** dessinée par **Yuko URAMOTO** avec la publication du tome 1 (aucun tome 2 n'est sorti pour l'instant au Japon). Ici, on passe directement au cas d'école pratique avec *Chiaki*, une jeune femme active qui a longuement négligé son intérieur. Chaque chapitre est consacré à une étape de rangement, et ils reprennent les grandes lignes du livre. Si on voulait faire une analogie avec des ouvrages scolaires, la *Magie* ... serait le livre de cours théorique, *Ranger*, serait un livre de travaux pratiques avec un rappel des leçons, et le manga serait un cahier d'exercices. *La Magie du rangement illustrée* se présente donc comme une bonne synthèse, didactique, du livre original.

On y retrouve tous les éléments importants de la méthode KonMari, épuré de toutes les digressions inutiles, ce qui rend sa lecture plaisante. Clairement le plus pratique des trois !

Les pionnières

Il est toutefois important de préciser que la méthode KonMari est l'arbre médiatique qui cache la forêt littéraire. D'autres consultantes, spécialistes de l'ordre et du désordre, étaient là bien avant elle. La Belge Dominique Loreau, installée au Japon depuis le début des années 1980, a publié différents essais dès 2005 sur le sujet, tels que *L'Art de la Simplicité* (un classique réédité de nombreuses fois), *L'Art de l'essentiel*, *Faire le ménage chez soi, faire le ménage en soi* ... en s'inspirant des personnes qu'elle observait dans son quotidien. Déjà dans ses livres, on retrouve des techniques de rangement empruntées aux moines, et l'idée que le rangement de son logement a une influence sur son existence.



Mais c'est le livre de **Hideko YAMASHITA, DAN-SHA-RI L'art du rangement**, qui retient surtout notre attention. Contrairement à Marie Kondô, Hideko Yamashita a développé sa technique à un moment charnière de son existence. Son concept, basé sur le yoga, consiste à refuser de nouvelles choses (*Dan*), à jeter (*Sha*) et à se détacher des objets (*Ri*). Le point commun avec la méthode KonMari est le rapport aux objets, mais là où la plus jeune privilégie les émotions qu'ils procurent, Hideko Yamashita opte pour le pragmatisme de sorte à remettre le propriétaire de l'objet au centre de l'attention. Plus que de ranger, l'objectif principal de Danshari est de définir qui nous sommes. Et c'est là, peut-être, son plus gros point fort : *Dan-Sha-Ri* n'est pas qu'un livre de rangement, c'est aussi un livre de développement personnel qui fait réfléchir sur la façon

[Visualiser l'article](#)

de gérer et d'appréhender la Vie. Son approche est claire, ses arguments sont pertinents et convaincants, le texte est fluide, suffisamment aéré, ponctué d'exemples repérables (que vous pouvez ainsi zapper lors de votre lecture) et régulièrement illustré. Si vous n'aviez qu'un ouvrage sur le rangement à acheter, ce serait assurément celui-là.

Et pour aller encore plus loin...

L'ensemble des ouvrages présentés ci-dessus s'adresse à des gens de trente, quarante ans ou plus, qui ont déjà stocké énormément d'objets et sont dépassés par la situation dans laquelle ils se trouvent. En plus des ouvrages que nous venons de vous présenter, il existe une liste de bonnes pratiques simples et utiles à appliquer en amont :

Savoir / Définir qui vous êtes : Plus tôt vous apprenez à vous connaître, plus vite vous identifiez vos besoins et donc savez ce qu'il vous est nécessaire ou pas dans la vie.

Ne jamais hésiter à se REdéfinir : Chaque jour est un jour neuf, et l'occasion (ou pas) de changer des choses dans sa vie (logement, pays, travail, conjoint...).

Apprendre à dire « Non » : Se respecter, c'est ainsi commencer par savoir dire non à quelqu'un qui tient à vous offrir quelque chose dont vous n'avez pas envie ou pas besoin.

Communiquer : Dans l'optique d'un intérieur rangé, « bien se faire connaître » des siens, c'est multiplier les chances de ne pas recevoir de cadeaux au mieux inutiles, au pire inappropriés)

Avoir une vision de vie à court, moyen, long terme : Savoir où on veut aller aide à mieux évaluer ses besoins effectifs réels.

Vous voilà désormais prêt(e)s à redynamiser votre intérieur pour repartir dix ans du bon pied !

Informations Éditeurs :

Ranger : Une pratique Zen , Picquier , 18,50 euros.

La Magie du Rangement , Pocket, 6,95 euros.

Ranger, l'étincelle du bonheur , J'ai Lu , 6,80 euros.

La Magie du rangement Illustrée , Tome 1 sur 2 disponible, Kurokawa (Kuropop) , 7,65 euros.

Dan-sha-ri L'Art du rangement , Marabout , 6,50 euros.