

*Pourquoi tu ranges...
mais rien ne change ?*



*Te que ton intérieur essaie de te dire
(et que tu n'entends pas)*

Essenc y El ©2024

Libère l'espace, apaise l'esprit



Sommaire



Introduction.....	p.3
Validation.....	p.4
Désillusion.....	p.5
Révélation.....	p.6
Effet miroir.....	p.7
Solution.....	p.8
En savoir plus.....	p.9



Introduction



“Range, trie, aime”

Tu fais tout ce qu’il faut, je t’assures.

Tu te motives, tu recommences, et pourtant... ça ne tient pas.

Une semaine plus tard, parfois une heure seulement...

Puis ça revient : désordre, charge mentale, usure, fatigue chronique.

Trop plein quoi !

Cette impression d’avoir encore échoué alors que tu as fait des efforts.

Et forcément, tu te tournes vers ce qu’on te propose partout.

Les méthodes “miracles” :

- ranger dans des boîtes (alors ça demande clairement 2 fois plus de ton temps)
- tri un tiroir à la fois (mais tout ce qui n’a rien à y faire se retrouve ailleurs et tu vas ranger la même chose plusieurs fois)
- ranger au fur et mesure qu’on déballe (oui d’ailleurs on y avait jamais pensé toute seule... Mais ce n’est pas dans ta nature)
- tri par le vide, minimalisme (mais ça ne remplit pas ce qui manque à l’intérieur)
- checklists d’organisation (où tu passes clairement plus de temps à la remplir qu’à faire ce qu’il y a dessus)

Ce n’est pas que ces méthodes sont inutiles mais elles te font croire que le problème vient de ce que tu fais, de ta volonté, de ta discipline, de ton autorité. Elles te culpabilisent.

Ce livre ne va pas te donner une méthode de plus.

Il va te dire pourquoi aucune des précédentes n’a tenu (et ce n’est pas ce que tu crois).



Validation



C'est normal que tu aies l'impression que ça ne fonctionne pas pour toi.

Ce n'est pas toi qui as un problème de discipline, ce sont **les méthodes qui ont un angle mort.**

Ce que la plupart des méthodes font :

Elles partent du même principe. Elles s'adressent à l'espace : trie, jette, range, catégorise, optimise l'espace.

Ces méthodes ont tout pour paraître efficaces : claires, structurées, rassurantes, promettent des résultats visibles, rapides, presque "magiques". Et sur le papier, elles fonctionnent.

Mais pas sur la durée. Pourquoi ?

Parce qu'elles s'attaquent au symptôme le plus visible : le bazar.

Elles ont été pensées pour « tout le monde ».

Ce qui, en pratique, veut dire pour personne en particulier.

Ce sont des méthodes qui font comme si c'était une guerre à gagner alors que c'est un langage à décoder.

Ce que ces méthodes ne font pas :

Jamais elles ne s'interrogent sur ce qu'il y a autour de l'espace, à ce que chaque objet porte, à ce que chaque pièce raconte de ce que tu traverses en ce moment précis de ta vie.

Et elles ne posent jamais la question qui compte vraiment : pourquoi ce bazar là, maintenant, chez toi, à cet endroit précis ?

La vérité :

Ton intérieur n'est pas un système standard, **il est vivant.**

Il évolue avec toi. Il reflète ce que tu traverses, ce que tu ressens, ce que tu portes... consciemment ou inconsciemment.

Et laisses moi te dire qu'**il ne ment pas.**

Ton espace te parle à sa manière, dans sa **dimension énergétique.**



Désillusion



Voici la partie qui dérange un peu, mais qui doit être dite :
ranger ne résout rien à la racine.

Imagine :

Tu as mal à la tête tous les jours, à la même heure, depuis des mois. Alors tu prends un cachet et la douleur s'efface quelques heures.

Le lendemain, elle revient. Tu reprends un cachet.

Le mois suivant, il t'en faut deux, parce qu'un seul ne suffit plus. Jamais tu ne t'es demandé pourquoi cette migraine revient, encore et encore, à la même heure. Le cachet fonctionne parce qu'il cache. Il masque juste assez bien pour que tu n'aies jamais à affronter la vraie cause.

Transpose :

Le rangement joue exactement ce rôle avec ton intérieur.

Il efface le symptôme, le bazar visible, sans jamais toucher à ce qui le fait revenir. Le tiroir que tu as vidé n'était pas le problème. Il en était la trace, la conséquence d'un problème plus ancien, plus profond, que personne ne t'a jamais appris à lire.

Constate :

Et c'est pour ça que « tenir » une méthode de rangement demande une énergie folle : tu te bats contre le désordre, mais pas contre ce qui le recrée sans arrêt. Un combat perdu d'avance...

Ranger sans comprendre, c'est reprendre un cachet en espérant que cette fois, la migraine ne reviendra pas. Elle revient toujours. Parce que **ça ne "soigne pas, ça étouffe le vrai sujet.**



Révélation



Voilà ce que je veux que tu retiennes, plus que tout le reste :
Ton intérieur (ta maison) n'est pas qu'un décor. C'est un miroir.

La traduction :

Chaque pièce, chaque tiroir, chaque objet que tu gardes, déplaces, ignores ou entasses, parle une langue.

Pas une langue mystique mais la langue de ton âme.

Faite de répétitions, d'habitudes, de choix qu'on ne fait presque plus consciemment tellement on les a répétés.

Ce que tu vois dans ta maison, c'est littéralement ce que tu n'as pas encore réglé à l'intérieur de toi, rendu visible, palpable, presque impossible à ignorer.

Le désordre n'est pas une guerre ou une excuse :

Le désordre n'est pas ton ennemi, ni la preuve que tu es débordée, désorganisée, ou « pas douée pour ça ».

Le désordre, c'est un message. Parfois un peu maladroit dans sa façon de se répéter mais un message quand même. Il te montre, avec une honnêteté que peu de choses dans ta vie osent avoir, ce que tu portes encore consciemment mais surtout inconsciemment.

Arrête de te battre contre du vent :

Et c'est là que tout bascule : le jour où tu arrêtes de te battre contre ton bazar pour commencer à l'écouter, tu ne ranges plus de la même façon. Tu ne ranges plus pour cacher mais pour comprendre. Et ce que tu comprends, tu n'as plus besoin de le ranger sans cesse, parce qu'il ne revient plus de la même manière.

Ta maison ne te juge pas. Elle parle de toi. Elle te parle.



Effet miroir



Alors, comment on commence à écouter, concrètement ?

Regarder :

Au début, pas en regardant une pièce entière car trop large, trop de bruit, trop de choses en même temps.

On commence par un seul objet. Celui qui, chaque fois que ton regard tombe dessus, déclenche quelque chose que tu n'arrives pas tout à fait à nommer. Une gêne. Une hésitation. Un léger malaise que tu enjambes depuis si longtemps que tu ne le remarques presque plus.

Questionner :

Cet objet a des réponses à te donner, si tu sais quoi lui demander.

- Depuis quand est-il là ?
- Comment le traites-tu ? (avec soin, négligence, en le cachant)
- Que représente-t-il vraiment pour toi aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que tu ressens à l'idée de t'en séparer ?
- ...

Ne pas isoler les réponses :

Chacune de ces questions, prise seule, ne te dira presque rien.

C'est le piège dans lequel tombent la plupart des questionnaires de développement personnel : ils isolent une réponse et en tirent une conclusion hâtive, comme si un seul symptôme suffisait à poser un diagnostic. Ce n'est jamais le cas. Une réponse prise seule peut même te tromper.

C'est en croisant les réponses qu'une vraie lecture apparaît. Pas une case dans laquelle t'enfermer. Une direction. Un fil que tu n'avais pas encore vu, et qui, une fois tiré, éclaire bien plus que ce seul objet.



Solution



Lire ne suffit pas, il faut ensuite agir.

Mais pas n'importe comment, et seulement quand on est prête.

Voici les trois mouvements qui permettent de reprendre la main.

Regarder :

Cette étape n'est pas la même chose car ici, je parle de **liens énergétiques** en jeu dans leur globalité.

On dégage d'abord **les influences qui ne sont pas liés à toi** directement mais qui t'influencent quand même.

Ce travail libère déjà quelques entraves qui t'empêchaient sûrement de pouvoir voir clairement ce qui se joue vraiment.

Respirer :

Faire de la place autour de soi physiquement, c'est se donner de la place à l'intérieur. Ce n'est pas une métaphore jolie pour vendre du vide, c'est un mécanisme réel. Un espace dégagé permet à quelque chose de circuler à nouveau, dans la maison comme dans le corps.

Tant qu'il n'y a pas d'air, il n'y a pas de recul possible. Et sans recul, aucune décision n'est jamais vraiment claire.

Renaitre :

C'est la dernière étape, **celle que le rangement classique n'atteint jamais** : choisir consciemment ce qu'on garde et ce qu'on laisse partir. Pas par automatisme ou parce qu'une méthode dit qu'il faut jeter. Mais par **choix conscient** de ce que chaque objet représente désormais pour toi, aujourd'hui, et pour l'avenir.

Cette approche ne fait pas **QUE RANGER** ta maison, elle te permet de te la **RÉAPPROPRIER**. Et c'est là que **tu commences à prendre des décisions alignées**. Parce que **ta maison est le sanctuaire que tu mérites**, aligné avec qui tu es et qui tu es en train de devenir.



En savoir plus



Tu peux commencer seule, avec une série de questions à te poser à toi-même.

Mais je te le dis pour l'avoir testé : **nous sommes très douées pour nous mentir à nous-mêmes.**

Ce n'est pas une question de motivation ni de méthode : c'est qu'on ne peut pas toujours être à la fois celle qui regarde et ce qui est regardé. **Certains liens sont trop anciens, trop enchevêtrés** avec d'autres, pour qu'on les démêle seule, sans un regard extérieur formé à les repérer là où nous, on ne voit plus qu'une pièce en désordre.

C'est exactement ce que je fais avec les femmes que j'accompagne : je viens lire ce que ton espace raconte de la transition que tu es en train de traverser, **ce qui est en train de te bloquer**, ce que tu es prête à libérer, et surtout, je t'aide à transformer cette lecture en décisions concrètes, dans ta maison, et dans la vie qui va avec.

Pas une méthode de plus à appliquer **seule** dans ton coin.

Pas une méthode où je vais te dire quoi faire mais une réflexion.

Un accompagnement pensé **pour toi, avec toi.**

Si cet ebook a **résonné plus fort** que tu ne t'y attendais, ce n'est pas un hasard. C'est peut-être le moment d'aller voir, ensemble, ce que ta maison essaie de te dire depuis un moment déjà.

Tu peux aussi réserver ton **appel offert** pour voir ensemble ce qui "cloche", ce que tu as besoin de laisser sortir.

[Appel offert](#)

Si je le peux, **je te donne des pistes** et on pourra voir ensemble si je suis la bonne personne pour toi.

Avec coeur,

Essenc^y El ©2024

Libère l'espace, apaise l'esprit



Page 9 sur 9