



LE DÉFI DE DINA

30 jours pour désencombrer ta maison

Challenge

ON SE SÉPARE DE 500 OBJETS !



Bienvenue dans cet ebook spécial conçu pour t'accompagner dans ton défi de désencombrement en novembre ! Mon objectif est de te fournir les outils, les ressources et l'inspiration nécessaires pour rendre ce défi aussi réussi que possible.

Lorsque je me suis lancée dans un projet de désencombrement, j'ai ressenti l'effet écrasant de la tâche à accomplir. C'est pourquoi j'ai créé cet ebook, pour t'aider à naviguer à travers les étapes de simplification de ta vie, pièce par pièce, jour après jour.

Nous explorerons ensemble les raisons pour lesquelles le désencombrement est essentiel, les avantages qu'il peut apporter à ta vie quotidienne, et des astuces pratiques pour te guider tout au long du processus. Tu découvriras que le désencombrement n'est pas seulement une affaire de tri d'objets, mais une véritable transformation de ton espace et de ton bien-être.

Chaque section de cet ebook a été conçue pour te soutenir tout au long de ton défi. J'espère que tu le trouveras utile, inspirant et motivant. Alors, prépare-toi à libérer de l'espace, à simplifier ta vie et à embrasser le changement.





Lorsqu'un espace est encombré de trop d'objets, il devient difficile d'apprécier leur beauté individuelle.



Le désencombrement permet à chaque élément de retrouver son éclat et d'être pleinement apprécié, créant ainsi un environnement où la beauté peut enfin être redécouverte

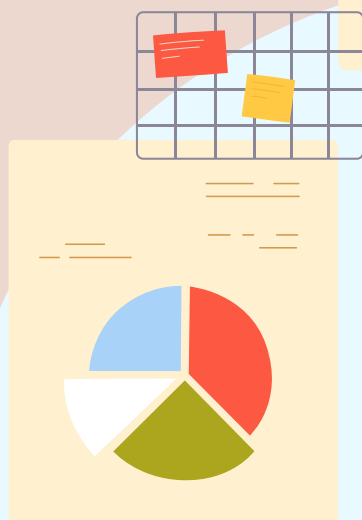
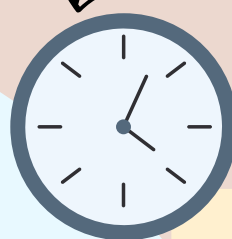
The image features a light pink background with decorative, stylized leafy branches in the corners. The branches are drawn with thin, dark lines, some in a darker shade of pink and others in a deeper purple. A large, light pink oval is centered on the page, containing the title and text.

Simplification

L'art de la Simplification consiste à éliminer l'encombrement inutile pour libérer du temps, de l'énergie et de la clarté. Cela va améliorer ta qualité de vie, réduire le stress et t'aider à vivre de manière plus intentionnelle.



l'horloge avec
l'aiguille cassée



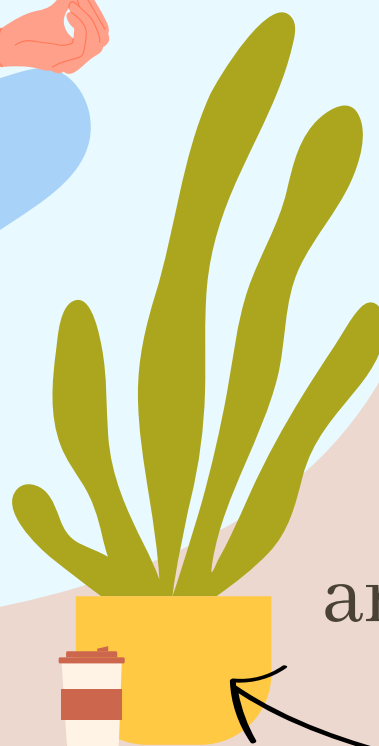
les vieux
cours de fac,
des enfants



1 vieux journal

1 facture de 2018

cette plante
artificielle que
tu détestes



le thermos qui n'a plus de bouchon

Réduit
le stress

Crée un
environnement
apaisant

Améliore la
productivité

Economise du
temps

Pourquoi désencombrer ?

Moins de
ménage

Sentiment
de fierté

Ne plus passer
son temps à
chercher

Meilleure
organisation



SALE

TRASH



Réduction du stress

Le désencombrement libère de l'espace physique, mais aussi mental.

En éliminant l'excès d'objets, tu réduis le stress lié à la gestion du désordre et à la recherche d'articles perdus.

The image features decorative line art of leafy branches in the corners. A light pink branch is in the top-left, a dark purple branch is in the top-right, and a light pink branch is in the bottom-left. The background is a solid light pink color.

2

Sensation d'apaisement

Un espace débarrassé du superflu
crée une atmosphère calme et
apaisante. Cela favorise la détente, la
concentration et le bien-être général.



Meilleure productivité

Un environnement épuré permet de se concentrer plus efficacement sur les tâches à accomplir. Moins de distractions visuelles signifie plus de productivité.

4

Economie de temps

En ayant moins de choses à gérer et à entretenir, tu économises du temps.

Plus de temps pour toi, pour ta famille, et pour les activités qui te tiennent à cœur.

5

Valorisation des choses importantes

En te débarrassant de l'inutile, tu mets en valeur les objets et les souvenirs qui ont une véritable signification pour toi.



Santé mentale

Le désencombrement peut contribuer
à une meilleure santé mentale en
réduisant l'anxiété liée au désordre.



Meilleure Organisation

Un espace épuré permet une
meilleure organisation. Tout a sa
place, et tu peux trouver ce dont tu as
besoin plus rapidement.

Si tu veux réussir,
tu dois trouver ton pourquoi !

Why?

Ton "why" dans ce défi de désencombrement est ton moteur intérieur, la
force qui te pousse à persévérer.

Depuis ma plus tendre enfance, on m'a toujours qualifiée de "bordélique".
Cette image ne me satisfait pas, et je rêve de m'en défaire.

Toutefois, j'ai l'impression que le désordre m'emprisonne, et sans une discipline constante, je me sens incapable de devenir cette personne qui vit dans un espace ordonné.

C'est là que le désencombrement entre en scène. Et si la clé de mon problème résidait dans l'accumulation excessive ? Trop de vêtements, trop de carnets, trop de stylos, trop de produits de beauté... tout simplement trop de tout.

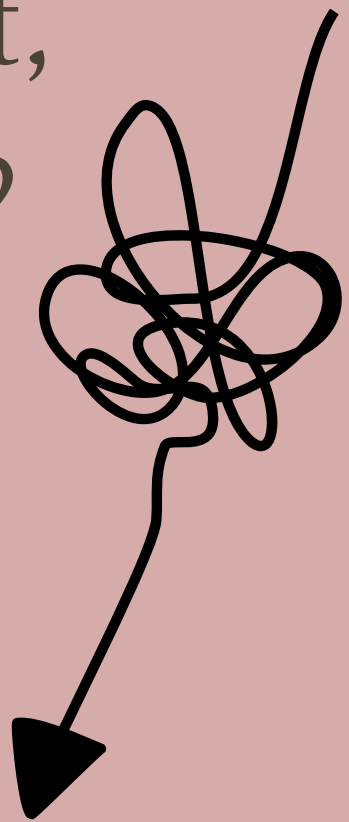
Mon "pourquoi," ma motivation profonde pour relever ce défi, réside dans le désir de ne plus me sentir submergée par le désordre chaque fois que j'ouvre la porte de mon dressing ou que je contemple ma salle de bain, ma chambre, et ainsi de suite.

J'aspire à ressentir de la gratitude envers les objets qui m'entourent, mais plus j'en accumule, plus il semble que je perde de vue ma chance. C'est un paradoxe que je m'efforce de surmonter.





Et concrètement,
ça donne quoi ?





500 objets

CHAQUE OBJET COMPTE !

UN STYLO

UNE VIEILLE
FACTURE

UNE BOITE DE
MÉDICAMENTS

UN CARNET

UNE CHAUSSETTE
ESSEULÉE

UN TEE-SHIRT
TROUÉ

UN VIEUX
CAHIER D'ÉCOLE

UNE CARTE DE
COLLECTION
ENFANT

UN VIEUX FAIRE
PART DE
NAISSANCE

UN COLLANT
TROP PETIT

UN TORCHON

UNE POCHETTE
DÉCHIRÉE

Fais une liste

Avant de plonger tête baissée, prends le temps de faire une liste des zones de ta maison que tu aimerais désencombrer.

Prend des photos

Rien de plus satisfaisant qu'un avant / après

Par où commencer ?

Petite victoire

Pour te donner de l'élan, commence par une zone relativement facile. Par exemple, un tiroir de cuisine, une étagère de livres ou un coin de ton salon, la boîte de médicaments.

Rendre le défi visible

Scotche en évidence ta feuille de compte pour te motiver chaque jour



LA RÈGLE DES 3

Question 1

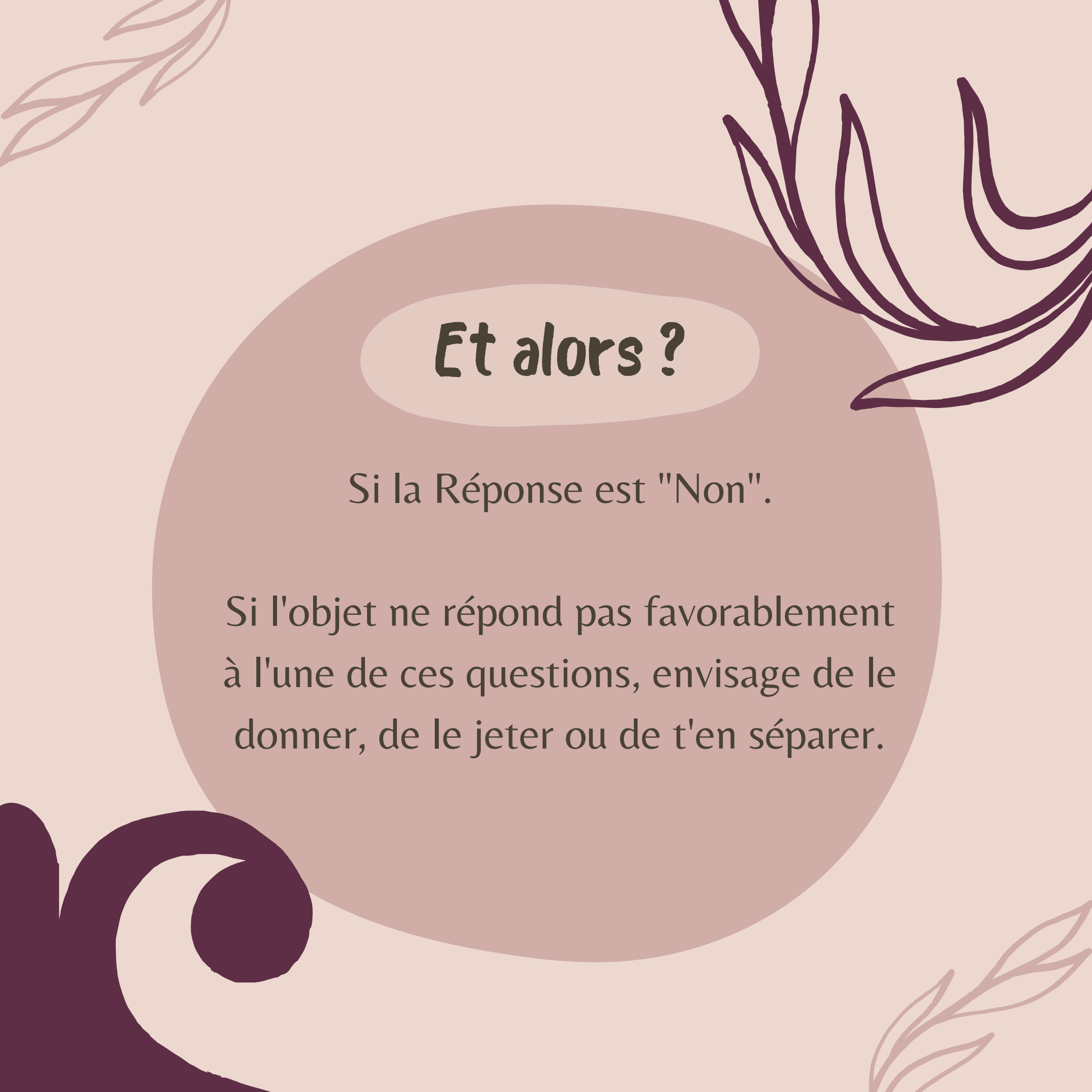
Est-il utile ?

Question 2

Est-il en bon état ?

Question 3

Ai-je utilisé cela au cours de la dernière année ?



Et alors ?

Si la Réponse est "Non".

Si l'objet ne répond pas favorablement à l'une de ces questions, envisage de le donner, de le jeter ou de t'en séparer.

LA BOÎTE "INCERTAINS"



Si vous hésitez sur certains objets, placez-les dans une boîte "Incertain". Si vous n'ouvrez pas la boîte pour récupérer un objet dans les prochains mois, vous saurez qu'il peut partir.

The page features decorative line art of leafy branches in the corners. A light pink oval is centered in the upper half, containing the title. Below it, a larger, darker pink oval contains the main text. The background is a solid light pink color.

Le p'tit coup de pouce

Parce que parfois on a juste besoin
d'un p'tit coup de pouce, d'une
impulsion, tu trouveras dans les
pages suivantes des idées en vrac
pour chaque pièce.

LE SALON



LE SALON

Livres que
vous ne lisez
plus.

Magazines
et journaux
anciens.

Objets de
décoration
non aimés*

Meubles
endommagés
ou inutilisés.

Câbles et
gadgets
obsolètes.

Jouets des
enfants non
utilisés.

CDs ou DVDs
que vous ne
regardez plus.

Coussins ou
couvertures
en excès.

Vieilles cartes
de vœux ou
invitations.

Vases ou
bibelots non
appréciés**

photos en
vrac

jeux de société
qui prennent la
poussière

*merci tata

**merci mamie

LA CUISINE



LA CUISINE

Ustensiles
de cuisine
inutilisés.

Vaisselle
ébréchée ou
incomplète.

Tasses à
café en
excès.

Plats de
cuisson non
utilisés.

Verres
ébréchés.

Anciens
torchons de
cuisine.

livres de
recette qu'on
n'utilise jamais

vieilles boîtes
de
médicaments

trucs &
machins qui
ne servent à
rien

ustensiles en
double

éponges et
tissus usés

moules à
gâteaux en
excès

LA SALLE DE BAIN



SALLE DE BAIN

Produits de
beauté non
utilisés.

Serviettes
usées.

Médicaments
périmés.

Échantillons
de produits
non ouverts.

Brosses à
cheveux et
peignes non
utilisés.

Accessoires
de bain non
nécessaires.

Articles de
maquillage non
utilisés.

Anciens
rasoirs
jetables.

trucs &
machins qui
ne servent à
rien

Vieux flacons
de parfum.

accessoires
cheveux qu'on
n'utilise jamais

vieux jouets
de notre
enfant

LE BUREAU



LE BUREAU

Fournitures
de bureau
obsolètes.

Papiers et
documents
non
nécessaires.

Câbles et
cordons
inutiles.

Équipement
électronique
non utilisé.

Stylos qui ne
fonctionnent
plus.

Carnets et
cahiers
utilisés.

Post-it et notes
collantes
usagées.

Anciens
téléphones ou
tablettes.

livres que tu
ne vas jamais
relire

anciens
CD-ROM

le truc que tu
gardes en
attendant d'en
avoir besoin

le machin que
tu gardes en
attendant d'en
avoir besoin

LA CHAMBRE



LA CHAMBRE

Vêtements
que vous ne
portez plus.

Chaussures en
mauvais état
ou non
portées.

Literie et
oreillers usés.

Bijoux cassés
ou non
portés.

boucles
d'oreille qui a
perdu sa
paire*

Objets de
décoration
non aimés.

Linge de lit en
excès.

Chaussette
qui a perdu sa
paire

livres que tu
ne vas jamais
relire

produits de
beauté
périmés

Photos ou
souvenirs que
vous n'appréciez
plus.

vêtements que
tu porteras
quand tu auras
perdu 3 kilos

*c'est bon, toi même tu sais que jamais tu ne la retrouveras

Mais du coup, on jette ?!



The background is a solid light pink color. In the top-left, top-right, and bottom-left corners, there are stylized, hand-drawn leafy branches in a darker pink shade. A large, light pink oval is centered on the page, containing the main text.

Pas forcément

Le désencombrement ne signifie pas nécessairement que vous devez jeter tous les objets que vous n'utilisez pas. Vous avez plusieurs options pour gérer les objets que vous désencombrez



The page features decorative line art of leafy branches in the corners. A light pink oval is centered in the background, containing the title and text. The word "Donner" is written in a large, dark, serif font.

Donner

Donner : Beaucoup d'objets en bon état peuvent être donnés à des amis, à la famille, à des voisins ou à des associations caritatives. Vous pouvez contribuer à aider les autres en offrant ce que vous n'utilisez plus.



Vendre

Si les objets ont de la valeur, vous pouvez envisager de les vendre en ligne sur des plateformes comme Vinted, Le Bon Coin, ou lors d'un vide-grenier. Cela peut vous permettre de gagner un peu d'argent.

The image features a light pink background with decorative, stylized leafy branches in the corners. A large, dark pink circle is centered on the page, containing a smaller, lighter pink oval at the top. The word "Recycler" is written in a dark, serif font within this top oval. Below the oval, the text "Pour les objets qui ne sont plus en état de fonctionner ou qui sont fabriqués à partir de matériaux recyclables, le recyclage est une option écologique." is written in a dark, serif font.

Recycler

Pour les objets qui ne sont plus en état de fonctionner ou qui sont fabriqués à partir de matériaux recyclables, le recyclage est une option écologique.

The image features a light pink background with decorative, stylized leafy branches in the corners. A large, dark pink oval shape is centered on the page, containing the main text. The word "Réutiliser" is written in a large, dark grey serif font at the top of the oval.

Réutiliser

Certaines choses que vous n'utilisez pas dans un certain contexte pourraient avoir une utilité ailleurs.

Par exemple, des conteneurs en plastique qui ne servent plus dans la cuisine pourraient être réutilisés pour le rangement.

The page features decorative line art of leafy branches in the corners. A light pink oval is centered in the background, containing the title and text. The word "Jeter" is written in a large, dark serif font.

Jeter

Bien sûr, il y aura des objets qui sont tout simplement inutilisables, cassés, ou qui ont dépassé leur date d'expiration. Dans ce cas, il est approprié de les jeter.

Comment on reste motivé ?



RESTER MOTIVÉ !

01

Trouve ton POURQUOI

On en a parlé plus haut mais tu dois avoir une réelle motivation, savoir pourquoi tu fais ça

02

Motive la famille

Ici on fait un affrontement garçons / filles
J'en parlerai en reel

03

Défie des amis

Pour rester motiver tu peux aussi défier tes amis. Un gage pour celle qui n'atteindra pas les 500 objets

04

Paliers de récompense

Tu peux te féliciter à chaque centaine atteinte.

05

Alloue chaque jour un temps au tri

10 minutes par jour c'est 300 minutes en 1 mois !
Presque 5 heures de tri !



LEARN MORE

ON SE RETROUVE SUR INSTAGRAM

#DEFI500