

Hello tout le monde, et bienvenue dans un nouvel épisode de Faminimaliste, le podcast où on parle minimalisme en famille, sans pression, sans perfection, et surtout... sans se prendre trop au sérieux. Je suis ravie de vous retrouver aujourd'hui, parce que ça faisait un moment que j'avais envie de faire un épisode comme celui-ci : un retour aux bases.

Juste ça.

Reprendre depuis le début.

Remettre du sens derrière ce mot "minimalisme", qui peut vouloir dire mille choses différentes.

Aujourd'hui, on va parler de ma définition du minimalisme, de pourquoi le désencombrement n'est que la première étape – une étape essentielle, mais pas l'objectif final –, et de tout ce qui se passe quand on commence à simplifier notre maison... et qu'on se rend compte que notre vie aussi pourrait gagner en légèreté.

Installez-vous confortablement, ou alors continuez à trier si vous m'écoutez en triant, faites attention sur la route si vous êtes en voiture, et on y va.

1. Ma définition du minimalisme : se concentrer sur l'essentiel

Alors, pour commencer : qu'est-ce que le minimalisme pour moi ?

On va le dire simplement :

Le minimalisme, c'est se concentrer sur l'essentiel et se débarrasser du superflu.

Voilà.

Pas besoin de plus.

Pas besoin d'un appartement blanc, pas besoin de posséder 12 objets dans toute la maison, pas besoin de compter vos vêtements ou de vivre dans une tiny house au milieu d'une forêt.

Non.

Le minimalisme, pour moi, ce n'est pas une esthétique.

C'est une intention.

Et quand je dis "se concentrer sur l'essentiel", j'entends :

👉 ce qui compte vraiment pour nous ou qui nous donne un sentiment de sécurité que ce soit financier, physique, émotionnel, voir même spirituel si c'est votre cas.

👉 ce qui soutient notre vie, notre énergie, nos valeurs

👉 ce qui nous rend le quotidien plus doux, plus facile, plus léger, plus facile à gérer, et surtout plus facile à gérer en famille. Plus la logistique de la maison est facile, plus il est

facile de responsabiliser les autres membres de la famille, oui, les enfants, je vous regarde...les conjoints aussi un peu.

Mais attention : l'essentiel n'est pas universel.

Mon essentiel n'est pas le vôtre.

L'essentiel d'une famille avec trois ados n'est pas celui d'une famille avec un bébé.

L'essentiel d'une personne hyper créative n'est pas celui de quelqu'un qui travaille en déplacement.

Et votre essentiel d'aujourd'hui ne sera peut-être pas celui d'après-demain. Et c'est normal.

Souvent, quand on débute, on cherche des listes toutes faites, des modèles, des règles.

Mais le minimalisme, c'est exactement l'inverse : c'est une exploration.

C'est apprendre à se poser des questions.

C'est apprendre à se connaître.

Et c'est accepter qu'on a le droit d'aimer certaines choses, même si elles ne sont pas "minimalistes".

Je vous donne un exemple : moi, j'adore relire certains livres régulièrement. ce sont les seuls que je garde.

Ça fait partie de ma vie, de mon énergie, de mon plaisir.

Donc les garder même quand je les ai fini, ce n'est pas du superflu pour moi.

Pour quelqu'un d'autre, ça pourrait l'être.

Mais c'est justement ça, le point : le minimalisme n'est pas un concours, ni un standard à suivre.

Le minimalisme, c'est se demander :

- En quoi ça me sert ?
- ou alors est-ce que ça me fait plaisir ?
- Est-ce que ça soutient la vie que je veux avoir ?

Si la réponse est oui, ça fait partie de votre essentiel.

Si la réponse est non... alors on peut commencer à réfléchir.

2. Le désencombrement : la première étape (et pourquoi elle est essentielle)

Maintenant, parlons de cette étape dont on parle tellement dans le minimalisme et sur le podcast : le désencombrement.

Alors oui, c'est l'étape 1.

Et je précise : étape 1 du minimalisme matériel.

Ce n'est pas l'étape finale, c'est l'entrée, le point de départ, le moment où on ouvre les fenêtres pour faire rentrer de l'air.

Désencombrer, ce n'est pas juste "avoir moins d'objets".

C'est apprendre à regarder ce qu'on possède avec intention.

Et c'est là que ça devient intéressant, parce que le désencombrement nous oblige à nous poser des questions qu'on n'a pas forcément l'habitude de se poser :

- Pourquoi j'ai acheté ça ?
- Pourquoi je l'ai gardé ?
- Qu'est-ce que je ressens à l'idée de le donner ?
- Est-ce que je me sens obligée de garder cet objet ? Pour qui ? Pour quoi ?
- Qu'est-ce que j'essaie de compenser, d'éviter, de contrôler en accumulant ?
- Et surtout : qu'est-ce que ça me ferait de ne plus avoir tout ça autour de moi ?

Et ça, ce n'est pas anodin.

Ce sont des questions super intéressantes et parfois très confrontantes.

Et même si on commence par trier un tiroir... ça peut avoir un effet domino.

Parce qu'en réalité, le désencombrement, ce n'est pas juste une action matérielle.

C'est une rééducation mentale.

On apprend à ne plus accumuler, à dire non, à être plus intentionnel dans ce qu'on fait entrer chez nous, à regarder les objets avec honnêteté.

Et en famille, c'est encore plus vrai.

Parce que nos objets ne racontent pas que notre histoire : ils racontent aussi celle de nos enfants, de nos routines, de nos saisons de vie.

Et quand on désencombre, on désencombre aussi nos obligations : moins de rangement et de ménage, moins de charge mentale, moins de "il faudrait que je fasse ça...".

Désencombrer, ce n'est pas juste avoir moins. C'est respirer plus, et mieux.

3. Le minimalisme, ce n'est pas que matériel : c'est un mode de vie

Et maintenant, on arrive à un point qui me tient particulièrement à cœur :

Le minimalisme, ce n'est pas juste le tri.

Souvent, on commence par le matériel, oui.

On trie des placards, on simplifie des routines, on prend quelques habitudes : dire non, ne pas acheter par réflexe, remettre en question nos besoins.

Et puis... quelque chose se passe.

On commence à remarquer que ce qu'on applique à nos objets, on peut l'appliquer au reste.

Parce qu'une fois qu'on s'est habitué à faire le tri, à se concentrer sur l'essentiel, à dire non au superflu...

Ça se diffuse.

On commence à faire le tri dans notre emploi du temps.

Dans nos engagements.

Dans nos projets.

Dans nos relations parfois.

Dans nos obligations qui n'en sont pas vraiment.

On se dit :

“Est-ce que ça me sert vraiment ?”

“Est-ce que ça me nourrit ?”

“Est-ce que j'en ai vraiment envie, ou est-ce que je le fais par habitude ou pour faire plaisir ?”

Et pour beaucoup d'entre nous, ça devient une évidence :

le minimalisme, ce n'est pas seulement posséder en pleine conscience. C'est vivre en pleine conscience.

En famille, ça se traduit par :

- simplifier les routines,
- alléger les semaines,
- choisir moins d'activités mais plus alignées,

- dire non aux obligations invisibles,
- ralentir un peu au lieu d'essayer d'ajouter toujours plus,
- créer un quotidien qui fait du sens pour votre famille, pas pour celle d'Instagram.

Et c'est souvent là qu'on découvre la vraie richesse du minimalisme.

Ce n'est pas l'esthétique.

Ce n'est pas le tri.

C'est la clarté.

C'est l'intention.

C'est le fait de reprendre un peu de contrôle sur une vie qui allait trop vite.

Alors attention, cela ne veut pas dire que notre vie est parfaitement sereine! Je me bat encore au quotidien pour alléger mon emploi du temps et mes engagements, mais être surbookée, en avoir plein dans mon assiette et faire 20 choses à la fois, c'est aussi ça qui me fait me sentir bien et vivante et épanouie. Et des fois, la balance est clairement déséquilibrée et je m'épuise et j'ai l'impression de faire plein de trucs, mais de les faire mal. J'apprends toujours. La différence avec avant que je sois minimaliste, c'est que quand je suis débordée, j'assume que c'était un choix, que si j'ai dit oui à plein d'engagements, ce n'était pas par réflexe ni juste pour faire plaisir. Et j'ai moins l'impression de subir même dans un quotidien parfois chargé.

4. Pourquoi on fait tout ça ? Une envie profonde de simplicité

Alors pourquoi on se lance là-dedans ?

Pourquoi on décide un jour de désencombrer une pièce, puis deux, puis toute la maison, puis de repenser nos journées ?

En général, ça part d'une envie de changement.

Un ras-le-bol du quotidien trop chargé.

Une impression de courir partout.

Le sentiment de ne jamais avoir le temps.

Ou même juste l'envie d'avoir plus d'espace mental, plus de douceur.

Parfois, c'est un événement extérieur : un déménagement, un bébé qui arrive, un burn-out, un trop-plein.

Parfois, c'est juste une intuition : "Ça pourrait être plus simple. J'en suis sûre."

Et puis il y a aussi cette envie de choisir.

Choisir ce qu'on garde.

Choisir ce qu'on achète.

Choisir comment on passe nos journées.

Choisir ce qu'on transmet à nos enfants.

Parce que oui, le minimalisme, en famille, c'est aussi une façon d'apprendre à nos enfants qu'on peut vivre autrement :

qu'on n'a pas besoin d'avoir tout, tout de suite, tout le temps ;

qu'on peut aimer les choses mais sans s'attacher à tout ;

qu'on peut créer du bonheur avec des choses simples ;

qu'on peut vivre plus léger, plus lentement, plus intentionnellement.

Et au fond, je crois que c'est ça le cœur du minimalisme :

retrouver un quotidien qui nous ressemble, qui nous laisse respirer, et qui nous laisse de la place pour ce qui compte vraiment.

Conclusion

Voilà pour ce retour aux bases du minimalisme.

J'espère que ça vous a aidés à remettre du sens, à retrouver une direction, ou même juste à vous dire : "Ah oui, c'est vrai, c'est pour ça que j'ai commencé."

Le minimalisme n'est pas une destination.

C'est une pratique.

Une démarche.

Un chemin qu'on prend doucement, à notre rythme, selon nos besoins, en essayant de faire en sorte que notre maison... et notre vie... soient un peu plus légères.

Merci d'avoir passé ce moment avec moi.

Si l'épisode vous a plu, n'hésitez pas à le partager, à le commenter, ou à m'écrire un petit message.

Et en attendant le prochain épisode, prenez soin de vous, prenez soin de votre famille, et surtout... allez vers plus d'essentiel, un petit pas à la fois.

À très vite. 

