



# DÉSENCOMBRER sa cuisine

MOINS D'ENCOMBREMENT, PLUS DE PLAISIR !

Une cuisine claire, organisée et fonctionnelle pour te simplifier la vie au quotidien.



## LA MÉTHODE RESET EN 5 ÉTAPES

**R**

RECONNAÎTRE



Prends conscience de ce qui ne fonctionne plus et de ce qui te pèse.

**E**

ÉVALUER



Fais le point sur ce que tu utilises vraiment et ce qui peut partir.

**S**

SÉLECTIONNER



Garde uniquement ce qui est utile, pratique et qui te fait du bien.

**E**

ÉPURER



Libère-toi du superflu sans culpabilité. Laisse partir pour gagner en légèreté.

**T**

TRIER & ORGANISER



Range de façon fonctionnelle pour une cuisine agréable et facile à vivre.

### 1. OÙ COMMENCER ?

Choisis une petite zone pour ne pas te décourager.

- Un tiroir
- Un placard
- Le plan de travail
- Le garde-manger
- Le frigo
- Les épices

### LES RÈGLES D'OR

- Pas de perfection, juste du progrès.
- Un objet qui n'a pas été utilisé depuis 1 an peut partir.
- Garde ce qui t'est utile et te simplifie la vie.
- Chaque chose à sa place, chaque place à sa chose.
- Fais confiance à ton intuition !

Moins d'objets, plus de clarté, plus de sérénité.

### 3. MON PLAN D'ACTION

Je choisis ma zone à désencombrer en priorité :

Date : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Mon objectif : \_\_\_\_\_

Je le fais en :  15 min  30 min  1 heure

Je me récompense après : \_\_\_\_\_



### 2. TRIER PAR CATÉGORIES

Pose-toi la question pour chaque objet :  
Est-ce que je l'utilise ?  
Est-ce que j'en ai besoin ?

CATÉGORIES	À GARDER	À DONNER / VENDRE	À JETER / RECYCLER	À RANGER MIEUX
USTENSILES ET ACCESSOIRES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VAISSELLE ET VERRES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CONTENANTS ET BOÎTES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ÉPICERIE ET PRODUITS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RÉFRIGÉRATEUR ET CONGÉLATEUR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PETIT ÉLECTROMÉNAGER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PRODUITS D'ENTRETIEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Garde uniquement ce qui te sert, ce que tu aimes et ce qui t'aide à te régaler au quotidien !

### ACTIONS RAPIDES



Vider entièrement les placards et tiroirs.



Nettoyer les surfaces avant de remettre uniquement l'essentiel.



Regrouper par catégories pour visualiser.



Créer des zones fonctionnelles : cuisson, préparation, stockage, nettoyage.



Utiliser des boîtes, des paniers et des étiquettes si besoin.



Faire un mini tri régulier chaque mois.

Petites actions régulières, grands changements !



### 4. MA CHECK-LIST DE FINITION

- Tout est propre et rangé.
- Chaque objet a sa place.
- Les surfaces sont dégagées.
- Je vois ce que j'ai et j'y accède facilement.
- Ma cuisine me fait du bien !

Respire... admire le résultat et savoure ta nouvelle énergie !



### 5. MA MOTIVATION

Ma cuisine est le cœur de ma maison. En la désencombrant, je :

- Gagne du temps
- Réduis mon stress
- Fais des économies
- Prends plus de plaisir à cuisiner
- Crée un espace où il fait bon vivre

Je mérite une cuisine qui me simplifie la vie !



À RETENIR

Moins d'objets, plus de clarté.

Moins de recherches, plus de temps.

Moins de charge mentale, plus de sérénité.

Une cuisine qui te ressemble.

Moins de désordre, plus de temps, plus de toi.