

Été 2026, les vagues de canicule deviennent visibles et éprouvantes en France ; je passe 3 jours enfermée chez moi avec les enfants, à préserver la fraîcheur. Je suis en colère et je m'inquiète pour l'avenir. De fait, j'ai du temps pour penser. Pour observer ma maison aussi. Le thème du **minimalisme** revient sur le devant de la scène, et l'idée de ce guide avec elle.

L'ambition de ce guide est d'utiliser le bien nommé **pouvoir d'achat**, en choisissant soigneusement les objets que l'on fait entrer et que l'on conserve autour de soi.

L'ambition est :

- personnelle, pour le bien-être de chacun et chacune.
- économique, à tous les niveaux.
- politique, car notre meilleure arme est ici.

Ceci n'est ni une démonstration de ma vie parfaite, ni une vie idéalisée, ni un absolu.

Ceci est :

- un exemple pour inspirer
- un guide le plus **concret** possible pour observer, réfléchir puis agir
- une proposition de minimalisme au service des foyers humains et de la **Terre**

Rien n'est interdit, **chacun fait ses choix**. Ceci est un chemin..

J'ai construit le guide par pièces de la maison : salle de bain, cuisine, ..., puis par thèmes de dépenses : maison, locomotion, loisirs.

Pour chaque pièce de la maison ou thème, je te propose 4 questions :

1. Quel produit j'ai en X exemplaires et je peux ne pas le racheter pour n'avoir au final qu'un exemplaire ?
2. Quel produit je peux remplacer ?
3. Quel produit je peux ne pas racheter un temps pour voir ?
4. Quel produit je peux abandonner ?

Voici les questions, avec des exemples :

1. Quel produit j'ai en X exemplaires et je peux ne pas le racheter un moment pour n'avoir au final qu'un exemplaire ?

Exemple : on a 10 gourdes, on n'en rachète pas si une se perd, et en garde une par personne.

2. Quel produit je peux remplacer ?

Exemple : je remplace lingettes et cotons jetables par des cotons lavables.

3. Quel produit je peux ne pas racheter un temps pour voir ?

Exemple : je ne rachète pas de pulls (ou de jeans ou de chaussures) et je vois ce qui se passe.

4. Quel produit je peux abandonner ?

Exemple : j'abandonne le sèche-linge.

Ces 4 questions sont là pour t'aider à choisir tes combats, un à un.

Je te propose aussi une **grille d'évaluation** des avantages et inconvénients à faire du tri réfléchi.

J'ai dans ma SALLE DE BAIN	J'ai pas
Savon Shampooing Cotons lavables crème hydratante visage crème corps Gratte-langue en cuivre Huile de coco Peigne et brosse brosse à dent et fil dentaire * Quelques huiles essentielles (tea tree, menthe poivrée, ravintsara,...) Pansements, antiseptique, paracétamol sèche-cheveux (datant des 70s) déodorant bio épilateur électrique brosses pour brosser à sec	Pèse-personne Produits cheveux Gommages Mascara, gloss, ETC fond de teint, poudre Lingettes Démaquillant X crèmes Tonique courbe cils X trousse de toilette bain de bouche parfum rasoirs jetables patches lumière rouge peignoir outils de brushing et autres
Option : eau florale	

1. Quel produit j'ai en X exemplaires et je peux ne pas racheter pour n'avoir qu'un exemplaire ?

Ex : crème pour le corps

2. Quel produit je peux remplacer ?

Ex : lingettes et cotons jetables par cotons lavables

3. Quel produit je peux ne pas racheter un temps pour voir ?

Ex : gommage

4. quel produit je peux abandonner ?

Ex : le peignoir

A VOUS

J'ai	1.
	2.
	3.
	4.

MESURE	Place dans la pièce	Argent	Clarté mentale	Planète
Gains				
inconvenients				

J'ai dans ma CUISINE	J'ai pas
Couverts (dépareillés) Assiettes (idem) Bols Tasses (idem) Cafetière italienne Tupperware Bento Gourde(s) Grande poêle/wok Casseroles Blender Ecofiltro@ presse agrumes à la main epluche légumes a tete pivotante brosse à légumes	Grosse cafetière Magimix X robots 25 assiettes 48 verres 36 tasses sets de table, nappes produits que je ne vois pas au fond des placards presse agrumes électrique /sophistiqué Moules a gâteau neufs Bouteilles d'eau en plastique congélateur dans le garage frigo américain
Option : appareil à fondue/raclette/plancha	

1. Quel produit j'ai en X exemplaires et je peux n'avoir qu'un exemplaire ?

Ex : tire-bouchon

2. Quel produit je peux remplacer ?

Ex : bouteille d'eau en plastique => système de filtration naturel (Ecofiltro)

3. Quel produit je peux ne pas racheter un temps pour voir ?

Ex : des tonnes de sauces qui s'entassent dans la porte du frigo

4. quel produit je peux abandonner ?

Ex : le deuxième congélateur

A VOUS

J'ai	1.
	2.
	3.
	4.

MESURE	Place dans la pièce	Argent	Clarté mentale	Planète
Gains				
inconvenients				

J'ai des HABITS	J'ai pas
Pantalons Robes Jupes Pulls Hauts Culottes, dont culottes « pour les règles » T shirts « pour dormir » Habits de sport : brassière, chaussettes, legging 2 foulards jaunes :) sous vêtements genre Damart Chapeau	Pyjama/nuisette Tenue pour lounge Fringues jamais portées Fringue jolie mais qui ne marche pas avec le reste de ma garde-robe Tenue de mariage portée une fois Fringues qui doivent être repassées trois fois le même pull soutien-gorge * Peignoir de bain Robe de chambre
Option : soutien-gorge, selon sa taille, c'est utile	

1. Quel produit j'ai en X exemplaires et je peux n'avoir qu'un exemplaire ?

Ex : jean

2. Quel produit je peux remplacer ?

Ex : pyjama => t shirt et short d'été

3. Quel produit je peux ne pas racheter un temps pour voir ?

Ex : pull

4. quel produit je peux abandonner ?

Ex : robe de chambre. Je mets un pull ou je m'habille ?!

A VOUS

J'ai	1.
	2.
	3.
	4.

MESURE	Place dans la maison	Argent	Clarté mentale	Planète
Gains				
inconvenients				

J'ai des MEUBLES	J'ai pas
Chaises dépareillées un canapé qui vieillit plusieurs meubles d'occasion meubles de famille piano d'étude un ordinateur portable des meubles hérités avec la maison couettes, matelas et oreiller de qualité des livres, souvent d'occasion ou boîte à livres balles « de Pilates » étendoir à linge	Une télé géante plusieurs télévisions un canapé immense des tables de chevet bureau à proprement parler chaise ergonomique paniers de linge sale paniers partout mur de livres, bibliothèque plein de placards sèche linge
Option :	

1. Quel produit j'ai en X exemplaires et je peux n'avoir qu'un exemplaire ?

Ex : écran pour regarder télé/internet

2. Quel produit je peux remplacer ?

Ex :

3. Quel produit je peux ne pas racheter un temps pour voir ?

Ex : meuble de rangement

4. quel produit je peux abandonner ?

Ex : sèche linge

A VOUS

J'ai	1.
	2.
	3.
	4.

MESURE	Place dans la pièce	Argent	Clarté mentale	Planète
Gains				
inconvenients				

J'ai dans ma MAISON	J'ai pas
Une cuisine un salon X chambres, selon les habitants du lieu une salle d'eau un wc séparé des murs isolés un abonnement Homexchange, ou autre plateforme d'échange de maisons	Une salle à manger plusieurs salons salle télé Chambre d'ami un dressing 1 sdb par chambre carpool garage 2 garages une maison plus grande à chaque fois une piscine la clim une PAC une résidence secondaire compte Airbnb
Option : terrasse/véranda/jardin	

1. Quel produit j'ai en X exemplaires et je peux n'avoir qu'un exemplaire ?

Ex : lieu de vie, appartement ou maison !

2. Quel produit je peux remplacer ?

Ex : climatisation => isolation, auvent et ventilateur de plafond

3. Quel produit je peux ne pas racheter un temps pour voir ?

Ex : maison plus grande

4. quel produit je peux abandonner ?

Ex : la location Airbnb

A VOUS

J'ai	1.
	2.
	3.
	4.

MESURE	Place dans la pièce	Argent	Clarté mentale	Planète
Gains				
inconvenients				

J'ai pour me DEPLACER	J'ai pas
Un vélo un skate vélos enfants Trottinette enfant une voiture d'occasion, achetée cash abonnement SNCF	2 voitures 3 voitures une voiture neuve un prêt pour la voiture parce qu'elle est pas dans mes moyens une voiture dont le pneu coûte la moitié de mon salaire un van, qui dort dans la rue abonnement avion trottinette électrique
Option :	

1. Quel produit j'ai en X exemplaires et je peux n'avoir qu'un exemplaire ?

Ex : voiture

2. Quel produit je peux remplacer ?

Ex : l'avion par le train

3. Quel produit je peux ne pas racheter un temps pour voir ?

Ex : la voiture neuve

4. quel produit je peux abandonner ?

Ex : le van, je peux le louer quand je l'utilise

A VOUS

J'ai	1.
	2.
	3.
	4.

MESURE	Place dans la pièce	Argent	Clarté mentale	Planète
Gains				
inconvenients				

Pour conclure,

Au début, nous pensons le minimalisme en « moins » : moins d'affaires, moins d'argent, et peut-être moins de plaisir.

J'aimerais que vous voyiez progressivement tout cela en termes de choix, et de ce que cela apporte, ou ramène dans nos vies :

- moins de dépenses, plus d'argent disponible
- moins de consommation, et plus de temps
- moins d'affaires autour de soi, plus de clarté mentale
- moins de m², et plus de légèreté mentale
- moins de produits, plus de plaisir à utiliser ce que j'ai choisi et que j'apprécie.

Il me semble que l'on revient tous toujours à quelques objets :

cette tasse,
cet objet souvenir,
ce pull,
ce coin de la maison,
cette chaise.

1. Faire la liste des objets auxquels je tiens vraiment me permet de me rendre compte de sa simplicité :

les carnets des enfants, quelques photos, un ou deux livres, mon oreiller, cette tasse-là, ce meuble de famille, une ou deux fringues en particulier, cet objet décoratif et souvenir, ce carnet de notes, ...
Quelle est votre liste ?

2. Vous pouvez aussi lister ce qui marche déjà bien pour vous aujourd'hui

Par exemple, pour moi, les meubles de ma maison.

3. et enfin, là où vous savez vouloir progresser

par exemple, pour moi, les fringues et l'équipement solaire de ma maison.

Sandrine Meyer

Etre soi&manager

www.sandrinemeyer.com

<https://www.linkedin.com/in/sandrine-meyer56/>

Été 2026

www.sandrinemeyer.com