

10 CONSEILS HOME DETOX

Dans la chambre des enfants



1. Avant de pouvoir ranger, il faut trier.

La meilleure façon est de montrer l'exemple à son enfant en commençant par sa propre chambre, le salon ou la cuisine. Cela peut lui donner le déclic!

2. Trier par catégorie d'affaires: peluches, voitures, livres. Demander à l'enfant de choisir ses préférés, puis définissez ensemble le lieu où ils seront rangés. Cette boîte, ce tiroir montre la place à disposition: ce qui dépasse devra être donné.

3. N'influencez pas votre enfant s'il veut donner une de ses affaires à laquelle vous êtes attaché. Qu'il s'agisse de son premier doudou ou d'un cadeau de Tante Martha! Ne mêlez pas vos sentiments.

4. Après avoir pris une décision, faites rapidement disparaître les objets.

5. En cas d'hésitation, mettre ces objets en quarantaine. Par exemple des jouets qui ne sont plus utilisés depuis un moment. S'ils ne sont pas réclamés au bout d'un certain temps, ils pourront être donnés.

6. Pour le rangement, la première étape est de définir une «maison» pour chaque jouet. Pour que l'enfant puisse ranger, il faut qu'une place ait été attribuée pour chacune de ses affaires. Il faut bien sûr aussi s'adapter à son âge.

7. Simplifiez le rangement en installant des boîtes, en créant des étiquettes (avec des dessins par exemple), en plaçant des patères pour les vêtements du lendemain ou de la journée.

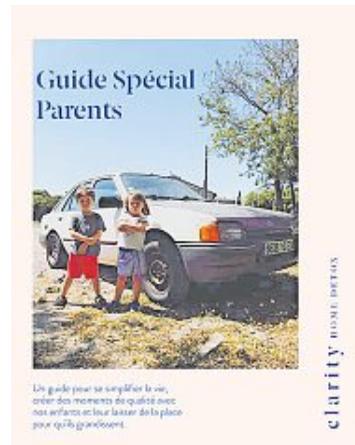
8. Faites preuve de patience. Laisser le temps aux enfants de ranger à leur rythme, sans les brusquer. Tout en surveillant qu'ils ne commencent pas à faire autre chose! Ne surtout pas ranger à leur place, le but est de les responsabiliser, de les accompagner et de les aider à devenir autonomes.

9. Faire du rangement un jeu. Plutôt que de donner l'ordre général «range ta chambre», préciser: «Mets tes petites voitures dans leur garage pour la nuit.»

10. Pour maintenir l'ordre, instaurer un moment, par exemple avant le souper, où tout le monde (parents y compris) ramasse ses affaires disséminées dans le logement et les range.

Pour qu'un enfant puisse ranger sa chambre, l'important est d'avoir attribué une place à chaque objet.

PHOTO DR



→ un stand et fournir un effort pour réaliser son projet», estime-t-elle. Le but n'est pas de se séparer du maximum de jouets, pas du tout, mais bien d'en garder la quantité qui permet de se sentir bien dans sa chambre, de jouer, ranger, sans se sentir stressé.

Le nombre idéal varie selon la sensibilité de chaque enfant. Pour amorcer le processus de tri, Marieke Staub propose de poser des questions: comment te sens-tu dans ta chambre, est-ce facile de retrouver chaque jouet, de les ranger? On peut donner l'exemple du tri qu'on a fait soi-même, et de comment on se sent.

Fermer le robinet

Si un enfant dépassé par la quantité de ses possessions est très conservateur, et ne veut rien donner, il faut lui laisser du temps, et continuer de lui montrer

l'exemple. «On peut l'aider à mettre en valeur les choses auxquelles il est attaché, par exemple sa collection de cailloux, en faisant un mini musée sur une étagère.» En reportant l'attention sur les choses qu'il aime le plus, en en prenant soin, il va aussi découvrir quels jouets il aime moins.

«Parallèlement, il est judicieux de mettre un barrage au nombre de jouets offerts ou de cadeaux aux fêtes, pour ne pas l'envahir davantage (proposer aux amis de faire un cadeau en commun, des bons pour le cinéma ou la piscine...).»

Une détox en famille, cela ne se fait pas en un claquement de doigts! «On s'encombre au fil des années, petit à petit, et donc on ne pourra pas se désencombrer en un week-end», insiste Marieke Staub. «En amont, il faut aussi changer ses habitudes de consommation.» ●

LE GUIDE

Ranger et trier en famille

E-books : «Guide Spécial Parents» (téléchargeable sur www.clarityhomedetox.ch, 25 fr.) Aussi disponible: le «Guide de donation» (gratuit) liste les associations où apporter ses affaires.

PUBLICITÉ

Marques en action chez Coop.

Du mardi 9 juin au samedi 13 juin 2020, dans la limite des stocks disponibles

25%
à partir de 2

sur tout l'assortiment
L'Oréal Paris et Garnier soins des
cheveux, coloration et styling
au choix ou en duo
(excl. L'Oréal Professionnel)



L'ORÉAL
PARIS

GARNIER

ELSEVE Elnett STUDIO MAGIC RETOUCH EXCELLENCE Crème COLO VISTA STYL ISTA BOTANICALS FRESH CARE casting crème gloss Ultra DOUX NUTRISSE Crème OLIA Belle Color