



# Vers un quotidien & un intérieur plus slow

De petits gestes simples pour vous simplifier la vie

Guide gratuit offert par Cocon - Décoration, slow & nomade

The Japanese  
a Long and  
HECTOR GARCIA AND FRANCESCA

# Edito

Bonjour à toutes et à tous!

Merci de vous être inscrit(e) à la newsletter slow et minimale du blog Cocon - décoration, slow et nomade. Pour vous aider à créer un quotidien et un intérieur plus slow, tous les mois je vous envoie une newsletter avec des idées et ressources pour vous inspirer. J'ai eu aussi envie d'aller plus loin dans cette démarche grâce à ce guide. J'ai eu envie de vous proposer une série de petits gestes rapides à mettre en place pour vous amener petit à petit à créer un univers qui correspond plus à vos valeurs et à vos envies.

Ce guide est composé de deux parties. La première concerne les gestes de tous les jours: Comment adopter un style de vie plus slow? Certains gestes seront plus faciles à mettre en oeuvre que d'autres. Allez-y progressivement, sans pression. La seconde partie est réservée à la décoration et à la maison. Comment créer un intérieur plus minimal? Là aussi, je vous conseille de vous y mettre sans pression, mais régulièrement afin de créer de nouvelles habitudes de rangements et d'organisation. Je n'ai pas de solution miracle, pas de mode d'emploi qui marche à tous les coups. On a toutes et tous des contraintes quotidiennes différentes. Et le changement doit venir de vous pour qu'il soit efficace et pérenne.

J'espère que ces différentes pistes vous aideront à créer doucement mais sûrement un univers plus simple et slow pour vous et vos proches.

## Qui suis-je?

Je suis Julie et je tiens depuis 2010 le blog [Cocon - décoration, slow et nomade](#). J'ai commencé ce blog pour partager ma passion pour la décoration. En 2016, cette passion a laissé un peu de place au voyage puisque nous avons fait un choix important avec mon conjoint, nous avons décidé de tout quitter pour vivre sur les routes d'Asie. En 2018, le blog a accueilli ses premiers articles slow et minimalistes. J'ai appris à vivre avec moins de 15 kg d'affaires. Et quand on porte sa maison sur son dos pendant plusieurs kilomètres, je peux vous assurer que cela laisse le temps d'évaluer ce qui est réellement nécessaire!



# Un quotidien plus slow



La première partie de ce guide est dédiée au quotidien. Il y a quelques années, mon quotidien était un enfer qui me dépassait. J'avais à peine plus de 30 ans et j'étais sous antidépresseurs. Même si j'essayais de prendre plaisir, de voir le positif, j'avais le sentiment de me noyer dans ma propre vie. C'est à ce moment là que j'ai commencé à m'intéresser au mouvement slow. Mais sans grand résultat. Mon problème: j'attendais des résultats significatifs et immédiats. Autrement dit, j'ai mis la charrue avant les boeufs. J'ai donc pris l'une des plus grandes décisions de ma vie, j'ai sauté dans le vide. Et depuis, j'apprends petit à petit à avoir une vie plus slow. Je suis encore en plein apprentissage. Mais maintenant, j'ai un peu plus de recul et je vois quels sont les progrès que j'ai réalisés. (Pour vous donner un ordre de temps, c'était il y a un peu plus de 3 ans).

## Visualiser ses objectifs

Avant de commencer la liste des petites actions à mettre en place au quotidien, je voulais revenir sur quelque chose qui m'aide dans différentes facettes de ma vie: Visualiser le résultat auquel je veux arriver. Même si cela me semble utopiste (je suis une grande fan de l'utopie), même si ça semble difficile, même si je sais que mes proches ne comprendront pas nécessairement ce choix... Peu importe les contraintes et les barrières, j'imagine là où je veux arriver. Cela me donne un objectif. Je ne m'attends pas à l'atteindre dans la journée ou dans la semaine. Je me laisse du temps, ce n'est pas une course.

Une fois que j'ai mon objectif principal, cela me permet d'identifier les différentes étapes pour y arriver, d'évaluer les obstacles auxquels je vais devoir me confronter. Et tout cela, j'essaye de le rendre le plus simple possible. Plus c'est simple, plus ce sera facile à mettre en place.

Prenons l'exemple de la méditation qui est l'un des points de la liste. Pourquoi allez-vous méditer? Quelles seraient pour vous les conditions idéales pour méditer? Combien de temps disposez vous pour méditer? Avez-vous déjà essayé de méditer? Je médite tous les jours et parfois c'est difficile. Je n'ai pas de routine bien définie. Je bloque sur un point au niveau du boulot. J'ai un moment de libre. Je suis en train de marcher. Ce sont des occasions de méditer. Parfois, c'est 3 minutes. Parfois bien plus longtemps. Je médite essentiellement pour mieux comprendre le monde qui m'entoure. Parfois, c'est très compliqué, et, dans ce cas, je me dis juste que ce n'est pas le moment. Il n'y a rien de plus simple. Mon expérience m'a montré que le moment venu, ma pensée se débloque facilement. Pas besoin de lutter, surtout quand on est dans une démarche slow.

## Quelques gestes à mettre en place au quotidien

- Observer ses comportements quotidiens
- Définir les objectifs du mois / de l'année
- Méditer pendant 15 minutes
- S'offrir une promenade en pleine conscience
- Passer une journée sans se plaindre
- Développer sa gratitude
- Ne rien acheter pendant 24 heures
- Analyser ses derniers achats
- Identifier ses priorités
- Ne faire qu'une chose à la fois
- Lâcher prise sur l'un de ses objectifs
- Evaluer ses engagements (professionnels, personnels, associatifs...)
- Mettre en place une routine du matin
- Adopter une routine du soir relaxante
- Sortir sans maquillage

- Ecrire dans son journal pendant 20 minutes
- Apprendre à apprécier la solitude
- Progresser dans l'apprentissage de ses talents
- Passer une journée sans rien planifier
- Identifier ce qui déclenche votre stress
- Se déconnecter une journée
- Couper les notifications sur le smartphone / ordinateur
- Pas de télévision pendant une journée
- Se déconnecter une journée
- Trier sa liste de lecture
- Désencombrer sa vie numérique
- Pas de réseaux sociaux avant le déjeuner
- Trier ses listes d'amis et d'abonnements sur les réseaux sociaux

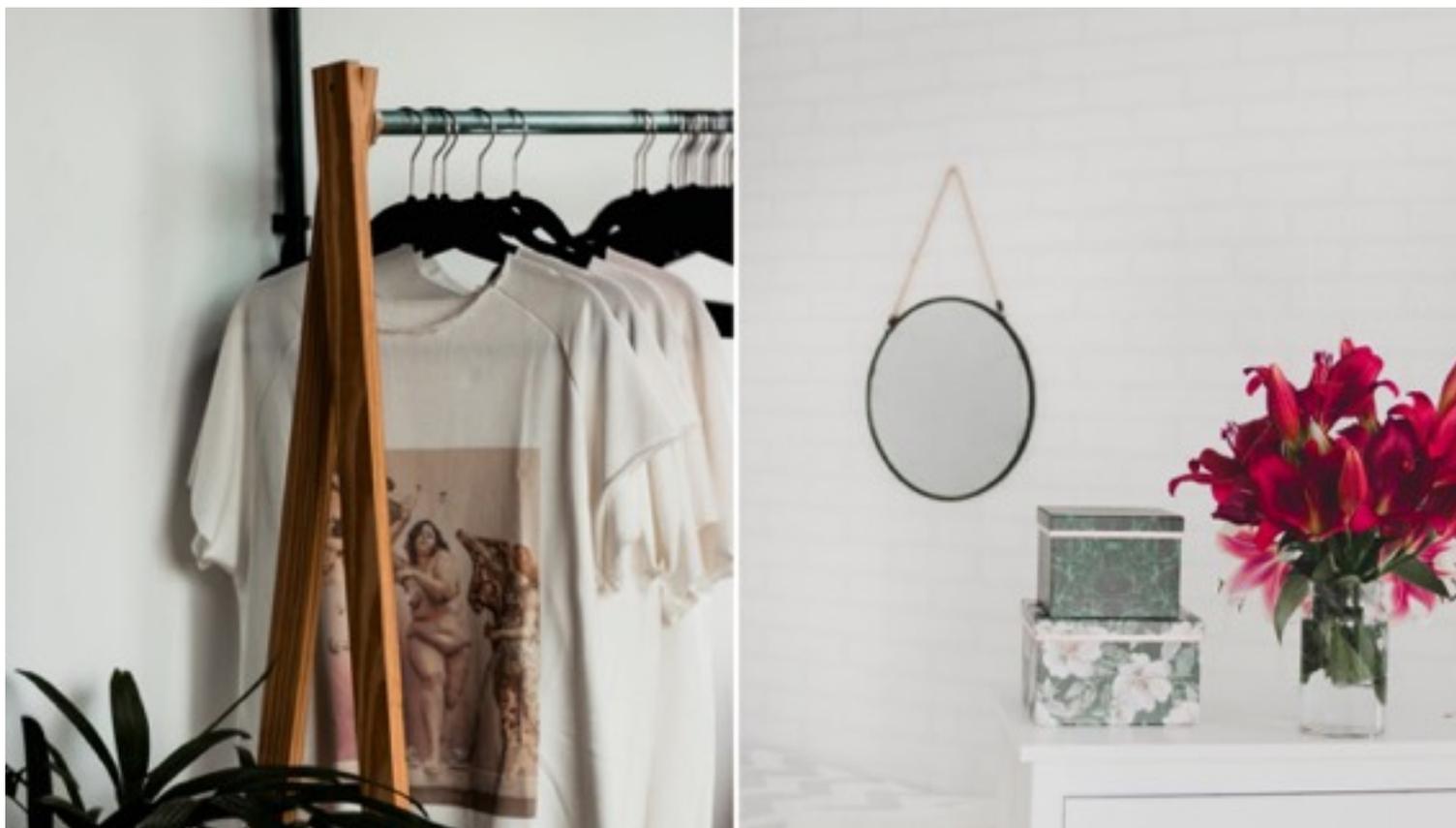
## Identifier ses priorités

Si vous deviez commencer cette liste quelque part, ce serait probablement par ce point. On en revient à la visualisation de ses objectifs. C'est une manière de préciser justement ces derniers. Et pour identifier vos priorités, il y a une question à laquelle je vous invite à répondre:

*Qu'est-ce qui est essentiel pour moi?*

Vos réponses vont être vos priorités. En ce moment, ce qui est essentiel pour moi c'est de conserver l'équilibre que j'ai trouvé entre mes activités professionnelles et ma vie personnelle. Il y a quelques mois encore, l'une de mes priorités était professionnelle et j'avais besoin de remettre du sens dans mon boulot. Pourquoi je le faisais? Qu'est-ce que ça m'apportait? Qu'est-ce que je voulais transmettre?





## Mettre en place une routine du matin

J'aime le matin. Mais pour être précise, j'aime le matin parce que je dors bien et je me sens reposée. J'aime aussi ce moment de la journée, parce que je sais ce qui m'attend. Je sais que j'ai besoin de quelques minutes pour ouvrir les yeux et me reconnecter au monde réel. Je sais que je dois attendre plusieurs dizaines de minutes avant d'avalier mon premier café (à cause d'un médicament que je dois prendre pour remplacer ma thyroïde). La suite dépend du lieu où je me trouve. Soit je file à la douche, je me prépare un café et je me mets à bosser. Soit je me mets à travailler tout de suite. Je vais vite fait sur les réseaux sociaux pour répondre aux commentaires que j'ai eu pendant la nuit. Je me connecte sur le blog, je partage mon article du jour. Et je me mets à écrire.

### Pourquoi mettre en place une routine le matin?

- Pour ne pas perdre de temps à vous demander ce que vous avez à faire
- Pour vous autoriser à marcher en mode automatique
- Pour respecter votre rythme de réveil (je sais que tout le monde ne peut pas se mettre à travailler comme moi au saut du lit!)
- Pour ne pas vous mettre de pression inutile dès le début de la journée et par conséquent ne pas transmettre cette pression à vos proches

# Un intérieur plus minimal

Comme je vous l'ai dit dans la première partie, adopter un quotidien plus slow répondait à une espèce d'urgence et à une certaine souffrance. Cette fois, on va parler de l'intérieur de votre logement. C'est mon domaine de prédilection depuis plus de 10 ans et ce fut même mon activité professionnelle pendant plusieurs années avant de quitter la France. Sur le blog, je fais en sorte régulièrement de vous donner des conseils pour désencombrer et organiser votre intérieur. Dans cette liste, je ne vais pas développer chaque point. Le principal ici est de vous donner des idées de gestes à faire pour créer petit à petit un intérieur plus minimal.

*Quand vous avez un peu de temps*

- Ranger un espace de la maison qui est en désordre

*Dans la salle de bain*

- Réduire sa collection de cosmétiques
- Remplacer progressivement ses produits quotidiens par des solutions plus saines (bio, zéro déchet...)
- Garder uniquement 3 jouets pour les enfants dans la baignoire



- Finir tous les flacons de gel douche et shampoing avant d'en utiliser un nouveau
- Mettre en place une routine pour le linge sale
- Ajouter suffisamment de portants pour faire sécher les serviettes

### *Dans la chambre*

- Trier progressivement son dressing
- Essayer de créer une garde robe capsule
- Trier le tiroir de la table de nuit
- Garder l'essentiel sur la table de nuit
- Acheter un réveil et laisser le téléphone loin de la chambre

### *Etre minimaliste quand on a des enfants*

Je n'ai pas d'enfants mais cette problématique revient régulièrement dans mes conversations sur les réseaux sociaux. «C'est bien joli en photo mais avec les enfants, ce n'est pas la même histoire». Je ne vais pas vous donner des conseils d'éducation. Ce n'est pas mon rôle. En ayant travaillé avec des enfants (plus ou moins jeunes) il y a quelques années, j'ai remarqué qu'ils pouvaient comprendre beaucoup de choses. Et le minimalisme peut leur être expliqué avec des mots adaptés. S'ils comprennent pourquoi ça ne sert à rien de garder des jouets avec lesquels ils ne jouent plus. S'ils comprennent que rentrer dans une maison ou dans une pièce rangées, c'est plus agréable. S'ils savent ce qu'ils peuvent faire pour vous aider... Généralement, les enfants ne sont pas un frein au minimalisme et au slow.

Evidemment, il vous faudra répéter souvent le même message, il vous faudra faire preuve de patience. Mais le jeu en vaut la chandelle. Les valeurs associées au minimalisme et à la slow attitude leur seront utiles une fois adulte.

### *Dans la cuisine*

- Trier les objets qui vous servent vraiment au quotidien
- Garder l'essentiel de votre cuisine dans un placard
- Ranger votre belle vaisselle en hauteur

- Donner ce qui ne vous sert pas
- Trier le garde manger
- Réorganiser le réfrigérateur

### *Dans le salon*

- Plier le plaid tous les matins avant de partir
- Trier la bibliothèque et la vidéothèque
- Jeter les magazines et programmes télé qui ont été lus
- Enlever les coussins du canapé s'ils ne servent pas
- Repenser la décoration pour qu'elle soit plus épurée

### *Dans la salle à manger*

- Faire le tri dans la vaisselle et se séparer de ce qui ne sert jamais
- Vider les tiroirs du buffet
- Regrouper et trier les papiers importants
- Ne rien laisser trainer sur la table de salle à manger
- Epurer ce qui se trouve au dessus du buffet

