

Bonjour,

Je suis, comme vous peut-être, une fille de rituels. J'adooooore que ma vie quotidienne soit rythmée par des petites habitudes qui me remettent régulièrement sur la bonne voie. Je ne suis pas croyante. Par conséquent, les rituels liturgiques ne me sont d'aucun secours. Donc, au fil des années, j'ai développé les miens. La liste s'est construite au fur et à mesure des changements qui sont intervenus dans ma vie volontairement ou non.

Certains de ces rituels concernent mes activités professionnelles, d'autres l'entretien de mon corps, d'autres encore mes finances ou ma vie quotidienne.

Bien entendu, comme toute forme de discipline, les rituels ne sont pas bons ou mauvais en eux-mêmes. Tout dépend s'ils vous rapprochent ou vous éloignent de ce que vous voulez faire de votre vie.

Par exemple, il y a 25 ans environ, ma routine matinale consistait à enchaîner 3 cafés et 3 cigarettes qui me faisaient office de petit déjeuner avant de partir travailler. Bon, développer un cancer du poumon (moi qui suis déjà pourvue d'un emphysème) n'a jamais vraiment fait partie de mon plan de carrière. Cela m'a pris beaucoup d'énergie mais j'ai finalement réussi à changer ce rituel (et beaucoup d'autres) pour quelque chose de plus en accord avec mes principes.

Je ne déjeune toujours pas le matin et je bois toujours du café... de lupin dorénavant (enfin à 50%).

Tout ça pour vous dire que la semaine dernière, j'ai lu une newsletter (oui moi aussi je suis abonnée à des newsletters) où le rédacteur expliquait qu'il avait institué depuis des années ce qu'il appelle "la journée du peu". Tous les deuxièmes dimanche de chaque mois, il dégage de sa vie 5 objets, 5 engagements, 5 abonnements, 5 aliments périmés... Son objectif est de vivre avec le moins de trucs (objets physiques et immatériels, engagements divers...) possibles.

Et j'ai trouvé l'idée très bonne !

Bien entendu, je l'ai adaptée à mon cas particulier puisque je ne vise pas, contrairement à lui, un mode de vie minimaliste. Mais quand on vit dans 15m2, on a tout intérêt à évacuer des bidules et des machins assez régulièrement.

On peut décliner ce rituel à l'envi dans divers environnements (au boulot, dans la voiture, dans notre vie relationnelle...) et en modifier la fréquence en fonction de la quantité de choses amassées.

Si vous utilisez un agenda papier ou électronique, notez-y ces rendez-vous récurrents avec vous-mêmes et vos "trucs". Et dans le cas où vous ne parvenez pas à gérer cet outil, vous pourriez aimer le système que j'ai créé et que j'ai sobrement appelé le "SUPER ORGANISEUR" qui fonctionne avec des fiches qu'on place aux endroits idoines. [Tout est expliqué dans cet article](#) (il y a même une vidéo). C'est vrai que ça demande un petit peu de matériel mais cela

fait 20 ans que je gère ma vie professionnelle et personnelle avec ça : je n'oublie pas les anniversaires ni les rendez-vous chez le dentiste. Encore faut-il que celui-ci n'ait pas fermé son cabinet sans prévenir les patient·es qui avaient rendez-vous mais ça, c'est une autre histoire. On en parlera sûrement la semaine prochaine.

Et vous, si vous deviez organiser une journée du peu de temps en temps, à quoi ressemblerait votre liste ?

J'espère que cette newsletter vous a plu et que vous serez encore plus nombreux et nombreuses à me lire dans les prochains mois.

N'oubliez pas d'encourager vos proches à [s'inscrire](#).

En attendant vendredi, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie