



## BIEN VIVRE CHEZ SOI

**Vous rêvez d'une maison ordonnée et d'un intérieur allégé mais l'idée de ranger vous décourage ? Vous avez envie de plus de temps pour vous, de souffler en peu ? Vous ne savez pas par où commencer ? C'est le moment d'appeler Céline Portal, « home-organiser » et optimisatrice de vie quotidienne. Méthodique et bienveillante, elle vous apportera les outils et l'énergie nécessaire pour redéfinir vos priorités et vous désencombrer – au sens propre comme au figuré ! Rencontre avec une professionnelle de l'organisation.**

**U**ne maison de famille qu'il va falloir ranger; un garage capharnaüm parce qu'on ne sait jamais, ça pourrait servir, le tout conjugué avec un emploi du temps à rallonge... Nous avons tous, un jour ou l'autre, expérimenté le « *Au secours, ça déborde !* ». Mais nous ne sommes pas tous égaux face à l'encombrement.

Si certains s'en sortent plutôt bien, d'autres vont crouler sous la tâche. Pour éviter le naufrage, deux options : fermer les yeux... ou **faire appel à une spécialiste !**

« Mes clients ont toujours le sentiment d'avoir des problèmes d'organisation, d'espace et de temps, explique Céline. Il y a souvent de la fatigue et du découragement.

Ils me contactent pour ranger une maison entière ou un espace particulier, un simple placard parfois. J'écoute la demande qui est faite : celle qui est exprimée et celle qui peut être sous-jacente. »

Car inutile de se cacher derrière son petit doigt, notre relation aux objets est bien plus complexe qu'il n'y paraît !

Quelle que soit la nature de la demande, le même plan de bataille s'applique : écouter, analyser, voir, réfléchir et **proposer des solutions.**

« Désencombrer, réorganiser l'espace c'est aussi se réapproprier son temps, se **reconnecter à son intériorité.** Cela permet de souffler et de retrouver l'énergie pour **avancer avec plus de sérénité** ».

## Une approche globale

Pour une prestation de **home organising**, la première étape consiste à établir un **bilan**, qui dure entre une heure et demie et deux heures.

« Je prends soin de bien expliquer mon rôle, de poser le cadre de l'accompagnement. **La démarche est collaborative.**

Mon objectif est de donner et transmettre à mes clients une méthode pour organiser, structurer l'espace et devenir autonome. Mon but n'est pas de revenir tous les trois mois ! », plaisante Céline.

« Une fois les motivations principales et le projet définis, on passe à la visite. Mon approche est globale : j'utilise aussi le ressenti physique, devoir se baisser ou contourner un meuble à chaque utilisation ou à chaque passage génère de la fatigue. »

## Les clés pour comprendre

Ce moment de la visite est propice pour aborder la maison en général, l'attachement aux objets, la manière d'en faire le deuil, les petits blocages qui freinent le désencombrement. L'air de rien, on plonge dans l'anthropologie de la maison.

« De cette façon, je transmets à chacun les clés pour comprendre les mécanismes et se **défaire des automatismes**. Une fois l'espace désencombré, on peut passer à la restructuration de l'espace, pour **gagner en temps et en efficacité** ».

A l'issue de la visite, Céline formule ses recommandations. « En leur proposant des outils qui résolvent le problème de la méthode, mes clients peuvent avoir une vision claire des possibilités qui s'offrent à eux ».

Des solutions qui prennent toujours la forme de propositions : « Il ne s'agit pas d'atteindre un idéal ou d'être parfait, mais **d'agir à son rythme et avec bienveillance**. Cela peut prendre du temps de mettre en place un cercle vertueux.

## Révolution intérieure

En s'interrogeant sur ses choix d'aménagement plutôt que de déplacer les objets et donc le problème, on finit par se poser la véritable question : *de quoi ai-je vraiment besoin ?* ». Ici peut commencer une autre révolution intérieure. Car **se désencombrer, c'est aussi se libérer...**

## Eloge de la simplicité

Le toujours plus, c'est terminé ! **La nouvelle tendance est à la SIM-PLI-CI-TÉ.**

Blogs, magazines féminins et ouvrages en librairie reprennent les travaux d'intellectuels et de scientifiques nous invitant à ralentir, à réfléchir et à faire le vide, autour de nous et en nous.



« Le modèle du toujours plus est source de frustration. Nous sommes obnubilés par le matériel et pourtant, l'amour, l'intelligence, la beauté ne sont pas matériels ! » observe Céline.

« Quand on court toute la journée, quand on est tellement occupé, comment écouter un ami ? Accueillir une inspiration ? On l'a oublié mais **le vide, la lenteur, l'attente sont sources de richesse et de plaisir** ; le silence nourrit l'imagination. On a besoin de tellement peu pour être heureux ! »

« J'accompagne aussi des personnes stressées, débordées, qui ne savent plus comment **alléger leur emploi du temps**. Aller vers l'essentiel conduit à moins de dépenses, à davantage de temps, de sérénité, à de meilleures relations avec soi et les autres. C'est un **art de vivre** qui mène à une joie profonde, à la paix, au détachement ».



## Prestations

**Ateliers, formations, conférences,** Céline propose des services complémentaires aux particuliers comme aux professionnels.

« **Détox maison** », par exemple, vise à identifier les sources de pollution dans la maison. Grâce à « **Fée du logis** » et « **Belle sans poubelle** », des alternatives sont proposées aux produits de beauté et d'entretien industriels. On peut aussi apprendre à réduire ses dépenses ou ralentir son rythme avec « **Du temps pour soi** ».

Les ateliers à domicile fonctionnent sur le modèle des réunions entre amies, à la différence notable qu'il n'y a rien à acheter, et que l'objectif final est de moins consommer !

Céline intervient sur toute l'Alsace et dans le territoire de Belfort. A Mulhouse, où elle est installée, elle donne également des cours à l'Université Populaire.

Très présente sur les réseaux sociaux, son blog Vie Verte est suivi par 40 000 visiteurs depuis son lancement.

Le blog offre une multitude d'astuces et de conseils pour mieux consommer, des bons plans, des adresses pour trouver des produits locaux et des recettes.

La page facebook relaie les nouveaux articles du blog, les actualités (ateliers, formations, conférences) et les promos. Une mine d'infos pour une vie belle et saine !

## Bio

Céline Portal a travaillé vingt ans dans le domaine des ressources humaines et de la communication. Dotée d'un solide bagage en développement personnel, d'un parcours en anthropologie et confortée par le succès des Marie Kondo, Bea Johnson ou Dominique Loreau, elle décide en 2016 de créer son activité de conseil en « **accompagnement structurel** » afin de permettre aux personnes qu'elle accompagne d'alléger leur vie.

Pour Céline, structurer son espace intérieur **permet de se libérer**. Au sens propre comme au figuré. « J'ai toujours aimé ranger, structurer et optimiser. Mais ce qui m'a fait passer du **organiser | désencombrer** à **simplifier | alléger**, c'est de constater combien l'accumulation avait un impact négatif sur notre santé. Aujourd'hui, je sais - pour le pratiquer au quotidien - qu'on peut avoir peu et ne manquer de rien ».

« L'espace ainsi libéré permet de mieux accueillir ce qui nous entoure et d'**être dans la joie**. Car quelle est la finalité de la vie ? Accumuler des choses, ou contempler la beauté du monde qui nous entoure pour en saisir le sens ? La question est posée ».

## Contact

**Céline Portal**

Tél : **07 68 73 44 23**

Email : [celine@vieverte.fr](mailto:celine@vieverte.fr)

Blog : [vieverte.fr](http://vieverte.fr)

Site web : [accompagnement-structurel.fr](http://accompagnement-structurel.fr)

Facebook : [zérodechetsalsace](https://www.facebook.com/zérodechetsalsace)

