Catégories: Abrégé,

Catégories: ,,

Le “nettoyage suédois” de la mort

Mary Ungoed-Thomas

La plupart des gens s’encombrent d’objets tout au long de leur vie. Le « nettoyage suédois de la mort » consiste à se défaire des objets qui n’ont pas vraiment d’importance afin d’adopter un mode de vie plus sain et plus heureux. Il s’agit de vivre de manière plus authentique et, ce faisant, de faciliter les choses pour les proches qui devront s’occuper de vos biens à votre décès. Cette démarche peut être entreprise à tout âge.

Le concept (« dostadning » en suédois) a été lancé par Margareta Magnusson, rédactrice de l’ouvrage The Gentle Art of Swedish Death Cleaning. Elle estime que si l’on se débarrasse du superflu, on peut cerner ce qui est le plus important et vivre une vie plus satisfaisante, en se concentrant sur les relations et sur l’harmonie. Faire l’inventaire de ce que vous possédez peut être un rappel positif des principes qui vous animent et de qui vous êtes vraiment, et une empreinte plus légère va dans le sens des principes environnementaux.

Magnusson recommande de commencer par les objets volumineux comme les meubles, et de poursuivre avec les plus petits. Le système des « points rouges » consiste à vous défaire des objets portant un autocollant rouge, à conserver ceux portant un autocollant vert et à apposer un autocollant jaune sur ceux dont vous n’êtes pas sûr. Par ailleurs, faire des piles avec la mention « A donner », « A vendre » ou « A garder » peut s’avérer utile pour vider vos placards. Vous pouvez aussi offrir des objets à des amis.

Lorsque vous mettez de l’ordre dans vos affaires, assurez-vous que vos proches savent où sont conservés vos documents importants et partagez vos mots de passe numériques et financiers. L’adoption de telles mesures vous permet de vivre sans stress, de mieux vous concentrer et de trouver un équilibre plus harmonieux tout en améliorant vos relations.

Sites web en rapport avec la thématique

BBC

Better

The Spruce

Plenna décline toute responsabilité quant à la teneur de ce document. Nous ne pouvons pas garantir l'exactitude des informations fournies par d'autres organismes et nous ne sommes pas responsables de l'utilisation que vous faites des informations figurant dans ce document ou relatifs à ce document.

Date: 2025-05-26

Translation disclaimer: Ce contenu a été initialement rédigé en anglais. Version française validée par Sylvie Bercot.