

Sommaire

Remerciements.....	7
Introduction	13
De la prise de conscience au minimalisme.....	17
Pourquoi le minimalisme ?.....	19
Le minimalisme : une quête de sens.....	21
La prise de conscience.....	25
Jour 1 - VAINCRE LES ENNEMIS DU MINIMALISME... 31	
Le minimalisme : contrainte ou libération ?	33
Les arguments à l'encontre du minimalisme.....	35
Un minimalisme plus responsable	37
Un minimalisme en profondeur	39
Chapitre 1 - Le minimalisme : un effet de mode ?..... 41	
Le minimalisme : un choix avant tout	43
Chapitre 2 - Changer sa vie : une question d'habitudes... 47	

Jour 2 - LA PRISE DE CONSCIENCE DU SUPERFLU... 55

Les premières questions à se poser 57

Apprendre à porter un regard neuf..... 59

Chapitre 3 - La prise de conscience continue 63

Le minimalisme numérique 63

Le minimalisme financier 66

Le minimalisme temporel 67

Le minimalisme relationnel 70

Le minimalisme introspectif 72

Jour 3 - STOPPER L'ENTRÉE DU SUPERFLU..... 77

Chapitre 4 - Le superflu numérique..... 81

Procéder au tri numérique 83

Chapitre 5 - Le superflu financier 89

Les projets et les effets de mode 91

Les dépenses alimentaires..... 95

Chapitre 6 - Les abonnements superflus..... 97

Chapitre 7 - La tentation du gratuit 101

Chapitre 8 - Le superflu matériel et mental 105

La philosophie du minimalisme 107

Chapitre 9 - Le superflu des souvenirs matériels..... 113

Les objets-souvenirs : charge ou bénéfice ? 115

Et n'oubliez pas... 118

Jour 4 - BANNIR LE SUPERFLU MATÉRIEL POUR CONSERVER L'ESSENTIEL	121
Chapitre 10 - Avant de commencer, revoyons les principes de base	127
Chapitre 11 - Commençons à désencombrer	131
Les vêtements, accessoires et linge de maison.....	131
La cuisine, ses appareils et ustensiles.....	133
L'électronique en général	135
Les produits d'entretien et d'hygiène.....	136
Les médicaments.....	138
Les denrées alimentaires	138
Chapitre 12 - La décoration et le mobilier	141
Chapitre 13 - L'essentiel dans l'indispensable.....	143
Chapitre 14 - Les activités et loisirs.....	145
Chapitre 15 - N'oubliez pas les espaces annexes.....	149
Jour 5 - QUAND TRI RIME AVEC THÉRAPIE.....	151
Chapitre 16 - Les cadeaux que vous avez reçus.....	157
Chapitre 17 - Le cas des livres	159
Chapitre 18 - Trier en conscience	163
Jour 6 - UNE JOURNÉE DANS LA PEAU D'UN MINIMALISTE	165
Chapitre 19 - Vivez votre journée idéale.....	167

Chapitre 20 - Choisir une vie en conscience	169
Chapitre 21 - Le choix de votre propre minimalisme ...	171
Jour 7 - L'ULTIME TRI.....	175
Chapitre 22 - L'objectif de cet ultime tri.....	177
Chapitre 23 - L'ultime tri temporel.....	179
La matrice d'Eisenhower	180
Avant de partir	185
À propos de l'auteur	189