THE CATALYST

# Un grand coup de balai : le ménage du printemps, bon pour la santé mentale

*Désencombrer votre espace peut vous libérer l'esprit.*

By: Christine Sismondo | Posted: March 10, 2026

Pendant la pandémie, Christine Hooper, diététicienne agréée et professeure de yoga vivant à Toronto, a trouvé un moyen original d'atténuer les effets de l'isolement social : faire le ménage.

« C'est comme ça que j'ai tenu le coup pendant la COVID », explique-t-elle. « J'étais toute seule, je n'avais nulle part où aller, alors j'ai lentement fait le tri dans mes affaires, j'ai tout nettoyé et rangé. »

« Je ne m'attaquais pas à trop de choses à la fois », se souvient-elle. « Je prenais juste quelques heures chaque soir, pendant que je regardais la télévision sans réfléchir, et je passais en revue mes effets personnels, boîte par boîte. Le fait d'avoir le temps de laisser les choses décanter m'a aidée. »

*Christine Hooper*

Comme elle vit dans un modeste appartement d'une chambre, Mme Hooper a été surprise de découvrir à quel point les objets s'étaient accumulés au fil des ans. Mais après avoir passé des mois à trier toutes ses affaires, elle a peu à peu transformé son appartement encombré en un espace épuré, où elle n'a conservé que les objets dont elle avait besoin ou auxquels elle était vraiment attachée.

Cette expérience lui a également fait prendre conscience de l'effet positif que lui procuraient les « grands ménages du printemps ». Elle a même commencé à apporter son soutien à ses

proches en les aidant à réaménager leur domicile, une démarche qu'elle qualifie d'« acte créatif ».

**Aurevoir poussière et stress : votre aspirateur serait-il multifonction?**

L'idée de Mme Hooper selon laquelle le nettoyage permettrait de faire face à des situations difficiles semble se confirmer scientifiquement, même si très peu de recherches sur un éventuel lien entre les deux avaient été menées jusqu'en 2023, date de publication de l'article « Actual Cleaning and Simulated Cleaning Attenuate Psychological and Physiological Effects of Stressful Events » (Le nettoyage réel et simulé atténue les effets psychologiques et physiologiques des événements stressants).

Une équipe internationale de chercheurs de l'université de Toronto a découvert un lien entre l'acte physique du nettoyage et la diminution de l'« anxiété résiduelle » provoquée par une « situation physique stressante ». Le ménage contribuerait à stimuler la « réactivité cardiovasculaire adaptative », une réaction physiologique qui permettrait de mieux gérer le stress.

Il s'agissait peut-être de la première preuve physiologique, mais de nombreuses personnes avaient déjà observé ce phénomène de manière anecdotique. Pour le musicien et écrivain Blair Frodelius, les vertus thérapeutiques du ménage sont évidentes depuis longtemps. « Je ressens moins de pression, moins d'anxiété et moins de stress dans ma vie », explique-t-il. « Je pense que le mot qui décrit le mieux ce sentiment serait libéré ».

Cela expliquerait peut-être pourquoi de nombreuses cultures et religions pratiquent des rituels de balayage pour chasser les mauvaises énergies et faire place aux bonnes vibrations, qu'il s'agisse du Nouvel An lunaire ou de La Quema Del Diablo au Guatemala, qui consiste à nettoyer la maison en profondeur, puis à brûler une effigie du diable.

« Il existe de nombreux messages et éléments culturels liés au nettoyage », explique la Dre Natasha Williams, psychologue agréée. « Je suis née et j'ai grandi au Canada, mais ma famille est originaire des Caraïbes, où la propreté est souvent considérée comme une vertu. »

*Dr. Natasha Williams*

Elle se souvient qu'enfant, toute la famille participait au nettoyage des planches à laver et au pliage des vêtements, afin que tout soit impeccable le dimanche, prêt pour le début de la nouvelle semaine. Cette valeur lui est restée, à tel point qu'elle allie aujourd'hui, dans son cabinet dynamique de Toronto, des conseils sur la santé mentale à des techniques permettant de désencombrer tous les espaces, qu'ils soient physiques, mentaux ou numériques.

« La santé mentale est indissociable de la santé dans son ensemble », ajoute-t-elle. « Cela inclut donc la santé physique, notre milieu social et notre environnement physique. Si votre espace est encombré, votre capacité à affronter le quotidien s'en trouvera perturbée. »

**Souvent, « moins » est synonyme de « mieux », mais ce n’est pas vrai pour tout le monde**

La Dre Williams insiste sur le fait que le nettoyage est une question très personnelle. Certains trouvent du réconfort dans une pièce douillette regorgeant de souvenirs et de piles de livres, tandis que d’autres préfèrent un espace épuré.

Clare Kumar, dont le balado Happy Space aborde les thèmes de la neuro-inclusion et du design, affirme que l’écart entre minimalistes et maximalistes va au-delà des préférences personnelles et des tendances en matière de décoration.

*Clare Kumar – Photo: Dan Coutts*

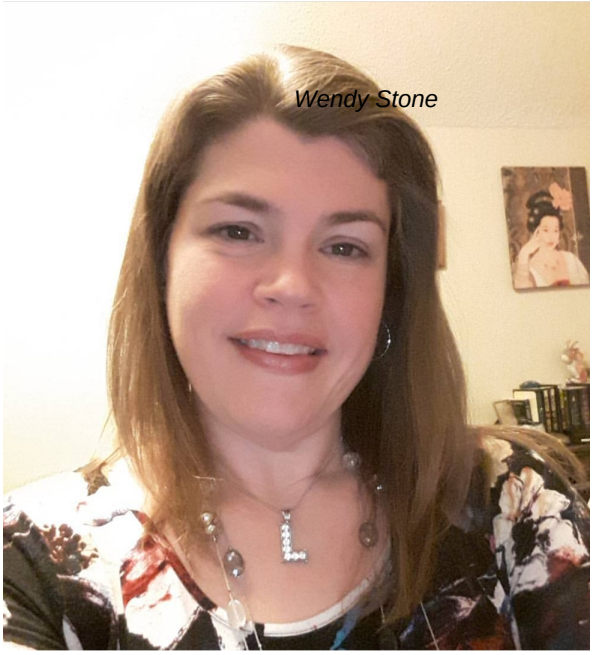
« Certaines personnes peuvent se sentir submergées par un excès de stimulation visuelle », explique Mme Kumar, qui est elle-même une ancienne organisatrice professionnelle. « Je considère que le réaménagement stratégique d’un espace peut parfois contribuer à réguler le système nerveux. J’appelle cela un “moment pour souffler”, car je constate que cela nous apaise. »

**Chasse au trésor à domicile**

Malgré tout, même les personnes très motivées par l’idée de réduire la surcharge sensorielle d’une pièce peuvent avoir du mal à se séparer de certains objets.

« Je dis aux gens de chercher des trésors, j’essaie donc de reformuler cela de manière très positive plutôt que de dévaloriser les objets en les qualifiant de désordre », explique Mme Kumar. « Déterminez les objets que vous souhaitez vraiment conserver dans cet espace, puis associez-les à la joie et à la célébration plutôt qu’à la culpabilité. »

Wendy Stone, fondatrice de Lighten Up Organizing, un service d’organisation spécialisé dans les traumatismes basé à Halifax, convient qu’il est particulièrement important d’utiliser un langage positif et sans jugement lorsque les « objets » font partie d’un mécanisme d’adaptation.




« Si quelqu’un souffre d’un traumatisme grave lié à ses objets, on ne peut pas les qualifier de déchets ou de vieux trucs, ni commencer par lui demander s’il en a vraiment besoin », explique-t-elle. Mme Stone a transformé d’innombrables maisons en espaces bien organisés depuis qu’elle a fondé son entreprise en 2018. « Il faut d’abord demander à la personne pourquoi elle garde ces objets, puis en discuter. La question de savoir si elle en a réellement besoin doit être posée après. »

Selon elle, il s’agit d’un processus lent. Et c’est normal. Elle recommande de ne pas prévoir de réorganiser toute une maison ou un appartement en une seule fin de semaine. « L’important est de se concentrer sur un très petit espace », explique-t-elle.

« Cependant, il est essentiel de faire de votre maison un endroit où vous vous sentez bien et en sécurité », poursuit-elle. « En réalité, je pense que notre état d’esprit est lié à notre espace. »

**Conseils pratiques de notre groupe d’experts en organisation :**

- Une maison propre et bien rangée peut contribuer au bien-être, mais il est inutile de viser la perfection. « Parce que nous sommes des êtres humains, et que les êtres humains ne sont pas parfaits, cela n’existe pas », rappelle la Dre Natasha Williams. « La perfection est un mythe. »
- « Commencez modestement », conseille Blair Frodelius. « Cinq minutes par jour représentent deux heures et demie par mois. Alors, si vous pouvez y consacrer 10 à 20 minutes par jour, c’est excellent. » Si vous avez besoin d’un rappel, il mentionne qu’il existe des applications permettant de planifier et de suivre différentes tâches — qu’il s’agisse d’activités ponctuelles ou de tâches quotidiennes ou hebdomadaires.
- Wendy Stone recommande d’éviter les déplacements inutiles lors du ménage. Par exemple, si vous rangez la salle de bains et que vous trouvez un marteau, ne l’apportez pas immédiatement à l’atelier. Au lieu de cela, triez les objets sur place et faites des piles. « On ne se promène pas partout dans la maison », explique-t-elle. « Une fois le tri terminé, on transporte tous les objets destinés à d’autres pièces en un seul voyage. Cela permet d’économiser de l’énergie et d’augmenter les chances de mener la tâche à terme. »

- Christine Hooper se souvient avoir trouvé une pile de lettres d'amour de son premier petit ami lors d'un grand nettoyage de son appartement. « J'ai lu toutes les lettres. J'en ai choisi une et j'ai jeté les autres », raconte-t-elle. « Parfois, les gens gardent plusieurs objets qui leur rappellent une personne ou un moment de leur vie. Mais souvent, un seul souvenir suffit. »
- Se débarrasser de certaines choses peut sembler du gaspillage, et peu d'entre nous souhaitent contribuer à l'encombrement des décharges. Clare Kumar conseille aux gens de se tourner vers les associations caritatives locales qui ont besoin de dons d'objets en bon état afin de leur donner une seconde vie. « J'ai toujours voulu produire une émission de télévision qui suivrait le parcours d'objets dont on ne veut plus jusqu'à ce qu'ils trouvent un nouveau foyer où ils deviennent des trésors. »

**Rituels liés au nettoyage à travers le monde**

Dans certaines régions du Moyen-Orient, d'Asie centrale et des Balkans, les populations célèbrent depuis plus de 3 000 ans le **Nowruz**, une fête marquant l'équinoxe du printemps. Cette fête comporte de nombreux éléments, mais l'un des plus importants est le « secouage de la poussière », c'est-à-dire le nettoyage de la maison avant l'équinoxe.

Mieux connu sous le nom de « nettoyage avant la mort » suédois, le **Döstädning** n'est pas un rituel annuel, mais une philosophie prônant la simplicité et le minimalisme à tout âge. Le terme peut sembler morbide, mais en réalité, le fait de garder ses affaires en ordre revient à prendre soin de ses proches en s'assurant qu'ils ne seront pas accablés par une maison encombrée d'objets le jour venu. D'ailleurs, aider sa famille et ses proches nous procure également le plus grand bien.

La plupart d'entre nous savent comment nous débarrasser des objets qui ne nous procurent pas de joie, grâce aux livres et aux émissions de télévision de Marie Kondo. Peu de gens savent que son travail s'inspire du **Ôsôji**, un exercice de nettoyage traditionnel japonais conçu pour se débarrasser des regrets afin de faire place à la chance et à l'énergie qui accompagnent la nouvelle année.

***Lecture complémentaire :*** *Les espaces bleus et leur pouvoir thérapeutique*

***Autres lectures et ressources :*** *Gérer le blues hivernal*

***Auteure****:Christine Sismondo, Ph.D., est historienne et contribue régulièrement au* Toronto Star *et à d'autres publications. Elle écrit régulièrement sur la politique en matière de médicaments, le féminisme intersectionnel et les soins de santé, et elle a reçu à la fois le Canadian Online Publishing Award et le National Magazine Award.*

**Illustrateur**: Kasia Niton – https://sunnystreet.studio/ **Instagram**: @sunnystreet.studio

---

**Mental Health Commission of Canada**
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca